

Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования

«Заиграевская детская юношеская спортивная школа»

671310, Республика Бурятия, Заиграевский район, п. Заиграево, ул. Советская, 28
тел.: 830136(41-8-08), E-mail: z_dush@govrb.ru; сайт: <https://zaigraevo-dush.profiedu.ru>

<p>«ПРИНЯТА» на заседании педагогического совета МАУ ДО «Заиграевская ДЮСШ» Протокол № 3 от «21» августа 2023 г.</p>	<p>«УТВЕРЖДАЮ» и.о. директора МАУ ДО «Заиграевская ДЮСШ» И.В. Козлов Приказ № 215 от «30» августа 2023 г.</p> 
---	---

Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
физкультурно-спортивной, направленности
«Лыжные гонки»

Возраст учащихся: 8 – 17 лет
Срок реализации: 3 года
Уровень программы: базовый

Авторы - составители
тренеры-преподаватели – Литвинов В.В.
Матушкина Н.К.

п. Заиграево
2023 г.

Содержание

1. Пояснительная записка.....	2
2. Годовой учебный план.....	4
3. Годовой учебный план-график.....	5
4. Содержание дисциплины.....	6
5. План воспитательной работы.....	10
6. Требования к уровню подготовленности обучающихся.....	12
7. Контрольно-переводные нормативы.....	14
8. Перечень учебного оборудования.....	15
9. Учебно-методический комплект.....	16
10. Поурочное календарное планирование.....	17
11. Дополнительные обобщающие материалы.....	28

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа для составлена с учетом основополагающих законодательных и нормативно-правовых документов, определяющих основную направленность, объем и содержание тренировочных занятий: Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки (утв. приказом Министерства спорта РФ от 14 марта 2013 г. N 111) (далее - ФССП) разработан на основании части 1 статьи 34 Федерального закона от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (далее - Федеральный закон) (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, N 50, ст. 6242; 2011, N 50, ст. 7354; 2012, N 53 (ч. 1), ст. 7582) и подпункта 4.2.27 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 N 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, N 26, ст. 3525; 2013, N 30, ст. 4112). Программа разработана на 1 год, 46 недель учебно-тренировочных занятий в год.

Цели:

- Укрепление здоровья детей и повышение уровня физического развития учащихся
- Воспитание спортивного резерва для занятия лыжными видами спорта

Задач:

1. укрепление здоровья;
2. повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности; углубленное изучение основных элементов техники лыжных ходов;
3. приобретение соревновательного опыта;
4. приобретение навыков в организации и проведении соревнований по общей и специальной физической подготовке.

Особенности методики преподавания лыжных гонок:

1. Эффективность спортивной тренировки на этапе начальной спортивной специализации обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой лыжных ходов и физической подготовки занимающихся. В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие специальной выносливости лыжника-гонщика. Однако стремление чрезмерно увеличить объем специальных средств подготовки приводит к относительно быстрому росту спортивных результатов, что в дальнейшем отрицательно отражается на становлении спортивного мастерства.

Преобладающей тенденцией динамики нагрузок на этапе начальной спортивной специализации должно быть увеличение объема без форсирования общей интенсивности тренировки.

Методы спортивной тренировки

1. Практический

1.1 Метод строго - регламентированного упражнения

- Методы обучения техническому действию (целостно-конструктивный, расчленено-конструктивный, сопряженного воздействия);
- Методы развития физических качеств (непрерывный, интервальный).

1.2 Метод частично-регламентированного упражнения

- Игровой метод;
- Соревновательный метод.

1.3 Комплексного воздействия (круговая тренировка)

2. Общепедагогический метод

2.1 Словесного воздействия;

2.2 Наглядного воздействия.

3. Общепсихологический метод

3.1 Аутогенная тренировка;

3.2 Идеомоторная тренировка.

Форма работы с детьми

Основными формами учебно-тренировочного процесса в спортивной школе являются групповые учебно-тренировочные занятия, занятия по индивидуальным планам, соревнования, восстановительно-профилактические и оздоровительные мероприятия.

2. Годовой учебный план

№ п/п	ТЕМА	Год обучения	
		3	%
1	Теоретическая подготовка	12	4%
2.	Общая физическая подготовка	110	40%
3.	Специально физическая подготовка	137	49%
4	Промежуточная итоговая аттестация в форме контрольных испытаний	5	2%
5	Участие в соревнованиях	12	5%
6	Восстановительные мероприятия	-	-
7	Медицинское обследование	-	-
	Итого	276	100%

3.Годовой учебный план-график

№	Содержание материала	Месяцы											Всего за год
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	
	Теоретическая подготовка	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
	Общая физическая подготовка	10	12	16	4	4	4	4	21	18	11	6	110
	Специально физическая подготовка	12	13	9	18	18	18	18	3	7	12	9	137
	Промежуточная итоговая аттестация в форме контрольных испытаний	2							1		2		5
	Участие в соревнованиях				3	3	3	3					12
	Восстановительные мероприятия												
	Медицинское обследование												
	Итого	26	22	276									

4. Содержание дисциплины.

I. Теоретическая подготовка

1. Перспективы подготовки юных лыжников.

Индивидуализация целей и задач на спортивный сезон. Анализ недостатков подготовленности и путей повышения спортивного мастерства лыжников учебно-тренировочной группы

II. Практическая подготовка

Общая и специальная физическая подготовка

Физическая подготовка лыжника направлена на развитие основных двигательных качеств (выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости), необходимых в спортивной деятельности. В то же время физическая подготовка неразрывно связана с повышением общего уровня функциональной подготовки и укреплением здоровья лыжников. Физическая подготовка лыжника подразделяется на общую и специальную.

Целью общей физической подготовки (ОФП) является достижение высокой общей работоспособности, всестороннее развитие и улучшение здоровья лыжников. В процессе ОФП развиваются и совершенствуются основные физические качества. Для достижения высокого уровня развития физических качеств и решения других задач ОФП применяется широкий круг самых разнообразных физических упражнений: на развитие быстроты (все упражнения на развитие быстроты выполняются с максимальной скоростью (интенсивностью), количество повторений до начала ее снижения, а также в зависимости от возраста и подготовленности спортсменов), гибкости (все упражнения на развитие гибкости используются многократно, повторно с постепенным увеличением амплитуды, сериями по несколько повторений в каждой), координации, силовой и общей выносливости (все упражнения на развитие выносливости выполняются с умеренной интенсивностью и длительностью в зависимости от этапа, периода, возраста и подготовленности), строевых команд и приемов, комплексов утренней зарядки.

Уже на ранних ступенях тренированности очень важно правильно подбирать средства ОФП и методику их применения с тем, чтобы полностью использовать положительный перенос развиваемых физических качеств на основное упражнение - передвижение на лыжах. Это не следует понимать как полное сближение средств ОФП и СФП. Общая физическая подготовка служит базой для дальнейшего совершенствования физических качеств и функциональных возможностей.

Целью специальной физической подготовки (СФП) является развитие специальных двигательных качеств и навыков, повышение функциональных возможностей организма, укрепление органов и систем применительно к требованиям избранного вида лыжного спорта.

При построении круглогодичной тренировки, а также в процессе многолетней подготовки наблюдаются определенная последовательность и преемственность между различными видами упражнений, применение которых решает задачи специальной физической подготовки.

Объем упражнений на этот вид подготовки постепенно увеличивается, но важно от этапа к этапу закреплять и поддерживать на достигнутом уровне навыки, приобретенные при изучении предыдущих разделов подготовки. Средства одного вида подготовки должны быть органически связаны с последующим видом, при этом важно соблюдать

преимущество в развитии и укреплении отдельных физических качеств, групп мышц и систем.

Развитие специальных двигательных качеств (СФП) достигается путём кроссовой подготовки, кросса с имитацией, ходьбы, выполнения прыжковых упражнений - многократные прыжки с места, на одной и двух ногах из различных исходных положений (из глубокого приседа на всей ступне или на носках) в различных направлениях (вверх, вперед, вверх по склону или по лестнице, выпрыгивание на препятствие, через невысокие барьеры, в глубину с тумбы или обрыва и т.п.).

Результатом освоения дополнительной предпрофессиональной программы в области ОФП и СФП является приобретение учащимися следующих знаний, умений и навыков:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий лыжными гонками;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

Участие в соревнованиях

Соревнования могут носить отборочный или контрольный характер, решать разнообразные технико-тактические задачи, задачи приобретения соревновательного опыта. Поэтому в системе спортивной подготовки выделяют: 1) контрольные соревнования; 2) подготовительные; 3) отборочные; 4) подводящие; 5) главные соревнования.

- Контрольные соревнования - проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности спортсмена.
- Отборные соревнования. По результатам этих соревнований комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований.
- 3. Основные соревнования. В них учащийся ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

Планируя соревнования, тренеры-преподаватели должны учитывать ряд положений:

- привлекать учащегося к участию в соревнованиях следует лишь в том случае, он по своим физическим, технико-тактическим и психическим возможностям способен к решению поставленных задач;
- соревнования должны подбираться таким образом, чтобы по направленности и степени трудности они строго соответствовали задачам и особенностям построения многолетней подготовки;
- необходимо так планировать соотношение соревновательной и тренировочной практики, чтобы наиболее эффективно осуществлялся процесс спортивной подготовки, и чтобы наиболее полно раскрывались возможности учащегося в отборочных и главных соревнованиях.

Восстановительные мероприятия

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок - неотъемлемая составная часть системы подготовки, как высококвалифицированных, так и юных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочной деятельности, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.

Основной путь оптимизации восстановительных процессов на этих этапах подготовки – рациональная тренировка и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание.

Медицинское обследование

Осуществляется специалистами врачебно-физкультурного диспансера или педиатрами детской поликлиники. Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год, как правило, в конце подготовительного (осень) и соревновательного (весна) периодов.

К занятиям лыжным спортом допускаются дети и подростки, отнесенные к основной медицинской группе.

5. Воспитательная работа

Осуществляет физкультурно-оздоровительную работу, воспитание учащихся и подготовку спортсменов высокой квалификации, для чего необходимо:

1. Привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям спортом.
2. Повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по видам спорта.
3. Повышение учебно-тренировочного процесса и воспитательной работы за счет улучшения учебно-тренировочных занятий и контроля за учебно-тренировочным процессом.
4. Обеспечить укрепление здоровья учащихся и их разностороннее физическое развитие.
5. Воспитывать трудолюбие и сознательное отношение к учебно-тренировочным занятиям.

П Л А Н

воспитательной работы на 2020- 2021 учебный год

№ п/п	Мероприятия	сроки	ответственный
2.	Изучение обучающимися прав и их обязанностей, правил поведения в ДЮСШ	сентябрь – октябрь	тренер-преподаватель
3.	Проведение индивидуальных бесед с обучающимися по вопросам посещаемости и дисциплины в ДЮСШ	в течении года	тренер-преподаватель
4.	Организовать работу в вопросах осуществления по:- пропаганде здорового образа жизни; - привития потребности в систематических занятиях ФК и С; - профилактике правонарушений среди детей и подростков.	сентябрь – октябрь	тренер-преподаватель
5.	Беседы с обучающимися: -правила безопасного поведения на занятиях избранным видом спорта; - правила безопасного поведения на дороге; - «О правилах безопасного поведения при организации и проведении культурно-массовых мероприятий»; - правила поведения в спортивном зале и на спортплощадке; - «О электробезопасности, пожарной и террористической безопасности, предупреждение детского травматизма»	сентябрь, декабрь, март,	тренер-преподаватель
	Правила Т.Б. при пожаре, антитеррористической безопасности. Правила Т.Б при использовании бытовых электроприборы, обращение с огнём, правила поведения водных объектах. Правила пожарной безопасности в период новогодних мероприятий и правила	октябрь	

	пользования пиротехническими изделиями, правила поведения в быту и вне дома.		
	- правила поведения при теракте; - гигиена физических упражнений	ноябрь	
	Диагностическая работа по выявлению учащихся, склонных к участию в неформальных молодежных группировках, проведение индивидуальной работы по профилактике экстремизма	в течение года	
	- влияние физических упражнений на организм детей и подростков; - как избежать детского травматизма	январь	
	Спортивные состязания с элементами национальных игр народов	март	
	- Всемирный День здоровья; - как помочь ребенку справиться с эмоциями; - физическая культура, как фактор здорового образа жизни; - правила безопасности вблизи водоёмов и на водоёмах в весенний период	апрель	
	-Правила поведения и ТБ в местах массового нахождения людей; - и помнит мир спасённых; - правила поведения и ТБ на открытых водоёмах.	май	
6.	Инструктажи с обучающимися: - Травмы и раны. Предупреждение детского травматизма в быту; - правила безопасного поведения при возникновении ЧС; - правила безопасного поведения в природе; - правила безопасного поведения при обращении с огнем; - дорога в спортивную школу и домой. ПДД	сентябрь	тренер-преподаватель
7.	Правила Т.Б. при пожаре, антитеррористической безопасности. Правила Т.Б при использовании бытовых электроприборы, обращение с огнём, правила поведения водных объектах. Правила пожарной безопасности в период новогодних мероприятий и правила пользования пиротехническими изделиями, правила поведения в быту и вне дома.	октябрь, январь, март, июнь	тренер-преподаватель
8.	Тренировки по эвакуации с работниками и обучающимися ДЮСШ	по графику	тренер-преподаватель, учащиеся
9.	Индивидуальные беседы с родителями обучающихся.	в течении года	тренер-преподаватель

10.	Проведение первенств ДЮСШ по видам спорта	в течении года	администрация, тренеры-преподаватели
11.	Участие в спортивно-массовых мероприятиях	в течении года	тренер-преподаватель
12.	«Неделя безопасности»	сентябрь	зам. дир. по УВР, тренер-преподаватель
13.	Организация занятий с учащимися по Правилам движения на велосипеде. Беседа по ДДТ травматизмам.	декабрь, январь	тренер-преподаватель
14.	Праздничные мероприятия в честь «Дня Защитника Отечества», праздника Саагалган	февраль	тренер-преподаватель
15.	Торжественные мероприятия посвященные «Победе Советского народа в ВОВ»	май	администрация, тренер-преподаватель
16.	Мероприятия посвященные дню физкультурника.	август	тренер-преподаватель, учащиеся

6. Требования к уровню подготовленности обучающихся

Результатом освоения Программы является приобретение учащимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

1) *В области теории и методики физической культуры и спорта:*

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- основы спортивной подготовки;

- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

2) *В области общей и специальной физической подготовки:*

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

3) *В области вида спорта «Лыжные гонки»:*

- овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

4) *В области других видов спорта и подвижных игр:*

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в подвижных играх правилами;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества в избранном виде спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки сохранения собственной физической формы.

Ожидаемые результаты реализации Программы:

- положительная динамика показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся;
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки, приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных соревнованиях по лыжным гонкам, формирование спортивной мотивации, укрепление здоровья учащихся.

7.Контрольно-переводные нормативы

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в 10-12 соревнованиях

Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке для лыжников-гонщиков

Контрольные упражнения	Юноши	Девушки
	Бег, 60 м, с	-
Бег 100 м, с	15.3	-
Прыжок в длину с места, см	190	167
Бег 800 м, с	-	3.35
Бег 1000 м; мин, с	3.45	-
Кросс 2 км; мин, с	-	-
Кросс 3 км; мин, с	-	-
Лыжи, классический стиль 3 км; мин, с	-	15.20
5 км; мин, с	21.00	24.00
10 км; мин, с	44.00	-
Лыжи, свободный стиль 3 км; мин, с	-	14.30
5 км; мин, с	20.00	23.30
10 км; мин, с	42.00	-

8.Перечень учебного оборудования:

В учебном процессе используется следующий спортивный инвентарь :

- лыжи для классического хода
- лыжи для конькового хода
- лыжероллеры для классического хода
- лыжероллеры для конькового хода
- лыжные ботинки для классического хода
- лыжные ботинки для конькового хода
- лыжные палки для классического хода
- лыжные палки для конькового хода
- лыжные экспандеры
- скакалки
- спортивные тренажеры
- мячи
- оборудование для приготовления лыжной трассы (снегоход «Буран», устройство для изготовления лыжни)

Занятия проводятся на лыжном стадионе в с.Новоильинск и в лесном массиве

9. Учебно-методический комплект

- рабочая программа,
- рабочая тетрадь,
- журнал учёта групповых занятий,
- журнал по технике безопасности ,
- методическое пособие по лыжным гонкам «М.О. Аксенов, Г.П. Петренко
ЛЫЖНЫЙ СПОРТ»
- Книга: Физическая культура. Лыжная подготовка детей школьного возраста В. Я. Дронов
- секундомер, учебное оборудование

10.Календарно - тематическое планирование ГНП - 3 года обучения

Учебный материал	Сентябрь													
	№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
	Дата	1	2	4	8	9	11	15	16	18	22	23	25	29
Теория и методика физической культуры и спорта	2													
Анализ недостатков подготовленности и пути повышения спортивного мастерства в группе						5	5	5	5	5	5	5	5	5
Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. Гигиена. Самоконтроль на тренировке.		45												
Краткая характеристика техники лыжных ходов.														
ОФП	10													
Бег по пересеченной местности		10	20	20	10	10	20	10	15	10	15	10	15	10
Общеразвивающие упражнения		10	10	10		10	10	10	10	10	10	10	10	10
Упражнения для развития силовой выносливости			10				10		10		10		10	
Упражнения для развития скоростно-силовых качеств			5	5										
Легкоатлетические упражнения			10	10	10		10				10			
Подвижные и спортивные игры			20		25									
СФП и СТП.	12													
Шаговая имитация лыжного хода		25							40				40	
Прыжковая имитация							35				40			
Упражнения со специализированными тренажерными устройствами, позволяющими моделировать тренировочную нагрузку			15						10				10	
Тренировка на лыжероллерах классическим лыжным ходом						65				65				65
Тренировка на лыжероллерах коньковым лыжным ходом								65				65		
Обучение основным элементам техники классических лыжных ходов														
Обучение техники передвижения классическим попеременным двухшажным ходом														
Обучение техники передвижения классическим одношажным ходом														
Обучение техники передвижения классическим одновременным бесшажным ходом														
Обучение основных элементов конькового хода														
Промежуточная итоговая аттестация в форме контрольных испытаний	2			45	45									
Участие в соревнованиях.														
Итого	26	90												

Учебный материал	Октябрь														
	№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
	Дата	2	6	7	9	13	14	16	20	21	23	27	28	30	
Теория и методика физической культуры и спорта	1														
Анализ недостатков подготовленности и пути повышения спортивного мастерства в группе		5									5		5		
Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. Гигиена. Самоконтроль на тренировке.				5		5		5			5		5	5	
Краткая характеристика техники лыжных ходов.															
ОФП	12														
Бег по пересеченной местности		10	15	10	20	10	10	20	20	10	20	20	10	20	
Общеразвивающие упражнения		10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	
Упражнения для развития силовой выносливости			10		10		10	10	10	10	10	10	10	10	
Упражнения для развития скоростно-силовых качеств															
Легкоатлетические упражнения			10						5						
Подвижные и спортивные игры								30			30			30	
СФП и СТП.	13														
Шаговая имитация лыжного хода					40		45			45			45		
Прыжковая имитация лыжного хода			45						45			45			
Упражнения со специализированными тренажерными устройствами, позволяющими моделировать тренировочную нагрузку					10		15	15		10	15		10	15	
Тренировка на лыжероллерах классическим лыжным ходом		65				65									
Тренировка на лыжероллерах коньковым лыжным ходом				65											
Обучение основным элементам техники классических лыжных ходов															
Обучение технике передвижения классическим попеременным двухшажным ходом															
Обучение технике передвижения классическим одношажным ходом															
Обучение технике передвижения классическим одновременным бесшажным ходом															
Обучение основным элементам конькового хода															
Промежуточная итоговая аттестация в форме контрольных испытаний															
Участие в соревнованиях.															
Итого	26	90													

Учебный материал	Ноябрь													
	№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
	Дата	3	4	6	10	11	13	17	18	20	24	25	27	29
Теория и методика физической культуры и спорта	1													
Анализ недостатков подготовленности и пути повышения спортивного мастерства в группе										5		5		
Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. Гигиена. Самоконтроль на тренировке.		5		5		5				5				5
Краткая характеристика техники лыжных ходов.								5				5		
ОФП	16													
Бег по пересеченной местности		15	20	15	20	15	20	15	20	10	10	10	10	10
Общеразвивающие упражнения		10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Упражнения для развития силовой выносливости		15	15	15	15	15	15	15	15		10	10	10	10
Упражнения для развития скоростно-силовых качеств			5		5		5		5					
Легкоатлетические упражнения		10		10		10		10						
Подвижные и спортивные игры		20	25	20	25	20	25	20	25					
СФП и СТП.	9													
Шаговая имитация лыжного хода														
Прыжковая имитация лыжного хода														
Упражнения со специализированными тренажерными устройствами, позволяющими моделировать тренировочную нагрузку		15	15	15	15	15	15	15	15	10				
Обучение основным элементам техники классических лыжных ходов										5	5	5	5	5
Обучение технике спуска в низкой стойке										5	5	5	5	5
Обучение технике передвижения классическим попеременным двухшажным ходом										25	10	10	25	10
Обучение технике передвижения классическим одношажным ходом										10	25	10	10	25
Обучение технике передвижения классическим одновременным бесшажным ходом										10	10	25	10	10
Обучение основным элементам конькового хода														
Обучение одновременному двухшажному коньковому ходу														
Обучение одновременному одношажному коньковому ходу														
Обучение попеременному двухшажному коньковому ходу														
Промежуточная итоговая аттестация в форме контрольных испытаний														
Участие в соревнованиях.														
Итого	26	90												

Учебный материал	Декабрь														
	№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
	Дата	2	3	4	8	9	11	15	16	18	22	23	25	29	
Теория и методика физической культуры и спорта	1														
Анализ недостатков подготовленности и пути повышения спортивного мастерства в группе						5					5		5		
Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. Гигиена. Самоконтроль на тренировке.		5						5				5		5	
Краткая характеристика техники лыжных ходов.				5						5					
ОФП	4														
Бег по пересеченной местности															
Общеразвивающие упражнения		10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	
Упражнения для развития силовой выносливости		10	10	5	5			5	5			5	5		
Упражнения для развития скоростно-силовых качеств															
Легкоатлетические упражнения															
Подвижные и спортивные игры															
СФП и СТП.	18														
Шаговая имитация лыжного хода															
Прыжковая имитация лыжного хода															
Упражнения со специализированными тренажерными устройствами, позволяющими моделировать тренировочную нагрузку															
Обучение основным элементам техники классических лыжных ходов				5				5				5			
Обучение технике прохождения поворотов			5				5				5		5		
Обучение технике передвижения классическим попеременным двухшажным ходом		30	45	45	45	10	45	45		40	10	40	30	45	10
Обучение технике передвижения классическим одношажным ходом		10	10	10	15	10	15	10		10	10	15	10	10	10
Обучение технике передвижения классическим одновременным бесшажным ходом		10	10	10	15	10	15	10		10	10	15	10	10	10
Обучение основным элементам конькового хода															
Обучение одновременному двухшажному коньковому ходу															
Обучение одновременному одношажному коньковому ходу															
Обучение попеременному двухшажному коньковому ходу															
Контрольная тренировка		15								15			15		
Промежуточная итоговая аттестация в форме контрольных испытаний															
Участие в соревнованиях.	3					45				45				45	
Итого	26	90													

Учебный материал	Январь													
	№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
	Дата	5	6	8	9	12	13	15	19	20	22	26	27	29
Теория и методика физической культуры и спорта	1													
Анализ недостатков подготовленности и пути повышения спортивного мастерства в группе						5					5		5	
Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. Гигиена. Самоконтроль на тренировке.		5						5				5		5
Краткая характеристика техники лыжных ходов.				5						5				
ОФП	4													
Бег по пересеченной местности														
Общеразвивающие упражнения		10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Упражнения для развития силовой выносливости		10	10	5	5			5	5			5	5	
Упражнения для развития скоростно-силовых качеств														
Легкоатлетические упражнения														
Подвижные и спортивные игры														
СФП и СТП.	18													
Шаговая имитация лыжного хода														
Прыжковая имитация лыжного хода														
Упражнения со специализированными тренажерными устройствами, позволяющими моделировать тренировочную нагрузку														
Обучение основным элементам техники классических лыжных ходов				5				5				5		
Обучение технике прохождения поворотов			5				5							
Обучение технике передвижения классическим попеременным двухшажным ходом		30	45	45	45	10	45	45		40	10		30	10
Обучение технике передвижения классическим одношажным ходом		10	10	10	15	10	15	10		10	10		10	10
Обучение технике передвижения классическим одновременным бесшажным ходом		10	10	10	15	10	15	10		10	10		10	10
Обучение основным элементам конькового хода											5			
Обучение одновременному двухшажному коньковому ходу											30		20	
Обучение одновременному одношажному коньковому ходу											20		30	
Обучение попеременному двухшажному коньковому ходу											20		20	
Контрольная тренировка		15								15			15	
Промежуточная итоговая аттестация в форме контрольных испытаний														
Участие в соревнованиях.	3					45					45			45
Итого	26	90												

Учебный материал	Февраль													
	№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
	Дата	2	3	5	9	10	12	16	17	19	23	24	26	28
Теория и методика физической культуры и спорта	1													
Анализ недостатков подготовленности и пути повышения спортивного мастерства в группе								5			5		5	
Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. Гигиена. Самоконтроль на тренировке.		5				5						5		5
Краткая характеристика техники лыжных ходов.				5						5				
ОФП	4													
Бег по пересеченной местности														
Общеразвивающие упражнения		10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Упражнения для развития силовой выносливости		10	10	5	5			5	5			5	5	
Упражнения для развития скоростно-силовых качеств														
Легкоатлетические упражнения														
Подвижные и спортивные игры														
СФП и СТП.	18													
Шаговая имитация лыжного хода														
Прыжковая имитация лыжного хода														
Упражнения со специализированными тренажерными устройствами, позволяющими моделировать тренировочную нагрузку														
Обучение основным элементам техники классических лыжных ходов														
Обучение технике прохождения поворотов			5		5		5					5		
Обучение технике передвижения классическим попеременным двухшажным ходом			45				45							
Обучение технике передвижения классическим одношажным ходом			10				15							
Обучение технике передвижения классическим одновременным бесшажным ходом			10				15							
Обучение основным элементам конькового хода											5			
Обучение одновременному двухшажному коньковому ходу		30		20	30	10		25	15	10	30	10	20	10
Обучение одновременному одношажному коньковому ходу		10		20	20	10		30	15	10	20	30	30	10
Обучение попеременному двухшажному коньковому ходу		10		30	20	10		25	30	10	20	10	20	10
Контрольная тренировка		15							15				15	
Промежуточная итоговая аттестация в форме контрольных испытаний														
Участие в соревнованиях.	3					45				45				45
Итого	26	90												

Учебный материал	Март													
	№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
	Дата	2	3	5	9	10	12	16	17	19	23	24	26	30
Теория и методика физической культуры и спорта	1													
Анализ недостатков подготовленности и пути повышения спортивного мастерства в группе											5		5	
Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. Гигиена. Самоконтроль на тренировке.		5				5		5		5		5		5
Краткая характеристика техники лыжных ходов.				5										
ОФП	4													
Бег по пересеченной местности														
Общеразвивающие упражнения		10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Упражнения для развития силовой выносливости		10	10	5	5			5	5			5	5	
Упражнения для развития скоростно-силовых качеств														
Легкоатлетические упражнения														
Подвижные и спортивные игры														
СФП и СТП.	18													
Шаговая имитация лыжного хода														
Прыжковая имитация лыжного хода														
Упражнения со специализированными тренажерными устройствами, позволяющими моделировать тренировочную нагрузку														
Обучение основным элементам техники классических лыжных ходов														
Обучение технике прохождению поворотов					5		5					5		
Обучение технике передвижения классическим попеременным двухшажным ходом							45							
Обучение технике передвижения классическим одношажным ходом							15							
Обучение технике передвижения классическим одновременным бесшажным ходом							15							
Обучение основным элементам конькового хода											5			
Обучение одновременному двухшажному коньковому ходу		30	20	20	30	10		20	15	10	30	10	20	10
Обучение одновременному одношажному коньковому ходу		10	30	20	20	10		30	15	10	20	30	30	10
Обучение попеременному двухшажному коньковому ходу		10	20	30	20	10		20	30	10	20	10	20	10
Контрольная тренировка		15							15			15		
Промежуточная итоговая аттестация в форме контрольных испытаний														
Участие в соревнованиях.	3					45				45				45
Итого	26	90												

Учебный материал	Апрель													
	№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
	Дата	2	6	7	9	13	14	16	20	21	23	27	28	30
Теория и методика физической культуры и спорта	1													
Анализ недостатков подготовленности и пути повышения спортивного мастерства в группе											5		5	
Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. Гигиена. Самоконтроль на тренировке.		5		5		5		5		5		5		5
Краткая характеристика техники лыжных ходов.														
ОФП														
Бег по пересеченной местности	21	25	25	25	25	25	25	25	25	25	20	25	20	20
Общеразвивающие упражнения		10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Упражнения для развития силовой выносливости		15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	10
Упражнения для развития скоростно-силовых качеств											5		5	
Легкоатлетические упражнения											10		10	
Подвижные и спортивные игры		25	25	20	30	25	25	25	30	20	15	25	15	
СФП и СТП.	3													
Шаговая имитация лыжного хода														
Прыжковая имитация лыжного хода														
Упражнения со специализированными тренажерными устройствами, позволяющими моделировать тренировочную нагрузку		10	10	15	10	10	15	10	10	15	10	10	10	
Обучение основным элементам техники классических лыжных ходов														
Обучение технике прохождения поворотов														
Обучение технике передвижения классическим попеременным двухшажным ходом														
Обучение технике передвижения классическим одношажным ходом														
Обучение технике передвижения классическим одновременным бесшажным ходом														
Обучение основным элементам конькового хода														
Обучение одновременному двухшажному коньковому ходу														
Обучение одновременному одношажному коньковому ходу														
Обучение попеременному двухшажному коньковому ходу														
Промежуточная итоговая аттестация в форме контрольных испытаний	1													45
Участие в соревнованиях.														
Итого	26	90												

Учебный материал	Май													
	№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
	Дата	4	5	7	11	12	14	18	19	21	25	26	28	29
Теория и методика физической культуры и спорта	1													
Анализ недостатков подготовленности и пути повышения спортивного мастерства в группе														
Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. Гигиена. Самоконтроль на тренировке.		5		5		5		5		10		5	10	
Краткая характеристика техники лыжных ходов.														
ОФП														
Бег по пересеченной местности	18	25	25	25	25	25	25	25	20	10	20	20	10	20
Общеразвивающие упражнения		10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Упражнения для развития силовой выносливости		15	15	15	15	15	15	15	10		10	10		10
Упражнения для развития скоростно-силовых качеств														
Легкоатлетические упражнения									10					
Подвижные и спортивные игры		25	30	20	30	25	25	25			40			40
СФП и СТП.	7													
Шаговая имитация лыжного хода		70							40					
Прыжковая имитация лыжного хода												45		
Упражнения со специализированными тренажерными устройствами, позволяющими моделировать тренировочную нагрузку		10	10	15	10	10	15	10			10			10
Тренировка на лыжероллерах классическим лыжным ходом										60				
Тренировка на лыжероллерах коньковым лыжным ходом													60	
Промежуточная итоговая аттестация в форме контрольных испытаний														
Участие в соревнованиях.														
Итого	26	90												

Учебный материал	Июнь													
	№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
	Дата	1	2	4	8	9	11	15	16	18	22	23	25	29
Теория и методика физической культуры и спорта	1													
Анализ недостатков подготовленности и пути повышения спортивного мастерства в группе														
Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. Гигиена. Самоконтроль на тренировке.		5	5	10		5		5	5	5				
Краткая характеристика техники лыжных ходов.														
ОФП														
Бег по пересеченной местности	11	20	20	10	15	15	20	20	20	20	10	20	10	20
Общеразвивающие упражнения		10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Упражнения для развития силовой выносливости		10	10		10		10	10	10	10	5	5	10	10
Упражнения для развития скоростно-силовых качеств							5	5						5
Легкоатлетические упражнения		10			10			10						
Подвижные и спортивные игры														
СФП и СТП.	12													
Шаговая имитация лыжного хода			45				45							45
Прыжковая имитация лыжного хода					45							45		
Упражнения со специализированными тренажерными устройствами, позволяющими моделировать тренировочную нагрузку		10						10				10		
Тренировка на лыжероллерах классическим лыжным ходом				60							60			
Тренировка на лыжероллерах коньковым лыжным ходом						60						60		
Контрольная тренировка		25						20						
Промежуточная итоговая аттестация в форме контрольных испытаний	2								45	45				
Участие в соревнованиях.														
Итого	26	90												

Учебный материал	август													
	№	1	2	3	4	5	6	7	8					
	Дата	21	22	23	25	26	28	29	31					
Теория и методика физической культуры и спорта	1													
Анализ недостатков подготовленности и пути повышения спортивного мастерства в группе														
Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. Гигиена. Самоконтроль на тренировке.		10	5	10	5	5		10						
Краткая характеристика техники лыжных ходов.														
ОФП														
Бег по пересеченной местности	6	10	20	10	20	10	20	10	20					
Общеразвивающие упражнения		10	10	10	10	15	15	10	15					
Упражнения для развития силовой выносливости														
Упражнения для развития скоростно-силовых качеств														
Легкоатлетические упражнения			10					10	10					
Подвижные и спортивные игры														
СФП и СТП.	9													
Шаговая имитация лыжного хода					45									
Прыжковая имитация лыжного хода			45				45		45					
Упражнения со специализированными тренажерными устройствами, позволяющими моделировать тренировочную нагрузку					10									
Тренировка на лыжероллерах классическим лыжным ходом		60				60								
Тренировка на лыжероллерах коньковым лыжным ходом			60					60						
Промежуточная итоговая аттестация в форме контрольных испытаний														
Участие в соревнованиях.														
Итого	26	90												

11. Дополнительные обобщающие материалы

Список литературы:

1. Лыжные гонки: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/П.В. Квашук и др. – М.: Советский спорт, 2005 – 72 с.
2. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры.: Учебник – М.: Советский спорт, 2003. – 464 с.
3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.
4. М.О. Аксенов, Г.П. Петренко, 2006 © М.О. Аксенов, Г.П. Петренко, перераб. и доп., 2008 © Бурятский госуниверситет, 2008 Лыжный спорт
5. Дронов В.Я. Физическая культура. Лыжная подготовка детей школьного возраста: Метод. пособие.– М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2005.– 88 с.– (Портфель учителя).
6. Федеральный стандарт по лыжным гонкам
<https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71777344/>
7. Сайт федерации лыжных гонок России <http://www.flgr.ru/>
8. Сайт федерации лыжных гонок Бурятии <https://flg03.ru/>
9. <https://www.youtube.com/watch?v=rCFXvS2TsLU>
10. <https://www.youtube.com/watch?v=VGjbQ-bzCLA>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575777

Владелец Козлов Игорь Васильевич

Действителен с 11.02.2022 по 11.02.2023

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 141801485388770673109170416287983275056075262796

Владелец Козлов Игорь Васильевич

Действителен с 11.10.2023 по 10.10.2024