

**Администрация муниципального образования  
Таштагольский муниципальный район  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детско-  
юношеская спортивная школа»**

Принято на педагогическом совете  
Протокол № 5  
от 10 июля 2023г.

Утверждено  
Приказ № 10 от 10 июля 2023г  
Директор МБУ ДО ДЮСШ  
Н.А. Гребенщиковой



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ПО ЛЫЖНОМУ  
СПОРТУ ДИСЦИПЛИНЕ «ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»**

Физкультурно-спортивной направленности  
Базовый уровень

**Возраст занимающихся:** с 7-17 лет.  
**Срок реализации** до 3-х лет

**Разработчики:**  
тренеры – преподаватели:  
высшей категории  
по лыжным гонкам  
Попеляева Н.В.  
высшей категории  
по лыжным гонкам  
Косачева Е.В.  
Зам.директора по УВР  
Бедарева Жанна Викторовна

Таштагольский муниципальный район 2023

## Содержание

### **Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы**

|                              |    |
|------------------------------|----|
| 1.1. Пояснительная записка   | 3  |
| 1.2. Цель и задачи программы | 5  |
| 1.3. Содержание программы    | 6  |
| 1.4. Планируемые результаты  | 64 |

### **Раздел 2. Комплекс организационно-педагогические условий**

|  |    |
|--|----|
| 2.1. Организационно – педагогические условий | 66 |
| 2.2. Форма аттестации.                       | 67 |
| 2.3. Оценочные материалы                     | 68 |
| 2.4. Условия реализации программы            | 75 |
| 3. Список литературы                         | 78 |
| 4. Приложения                                | 80 |

## Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

### 1.1. Пояснительная записка

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ПО ЛЫЖНОМУ СПОРТУ ДИСЦИПЛИНЕ «ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ» физкультурно- спортивной направленности, соответствует уровню.

Программа составлена на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность спортивных школ:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» на 2018-2025гг., утвержденная постановлением Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка», протокол заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 года № 3;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 года № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. № 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ";
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"";
- Закон Кемеровской области – Кузбасса «Об образовании» от 03.07.2013 № 86-ОЗ, в редакции от 04.02.2021 № 13-ОЗ;
- Нормативно-правовые документы учреждения:
- Устав МБУ ДО ДЮСШ
- Правила внутреннего трудового распорядка;
- Положение о режиме занятий учащихся;
- Положение об учебно-методическом комплексе к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе.
- Инструкции по технике безопасности.

**1.1.1. Актуальность.** Значение лыжного спорта определяется его воздействием на здоровье занимающихся, широким развитием физических, моральных и волевых качеств, привитием жизненно важных двигательных умений и навыков. Немало важным является оздоровительное воздействие лыжного спорта, которое заключается в благотворной обстановке занятий, вовлечении в динамическую, разностороннюю работу при передвижении на лыжах всех основных групп мышц, активной деятельности органов дыхания и кровообращения, протекающей в благоприятной обстановке, возможности легко регулировать нагрузку. Ходьба на лыжах доступна детям любого возраста. Это прекрасное средство отдыха. Лыжные прогулки на свежем воздухе оказывают положительное влияние на нервную систему, снижают умственное и общее утомление.

Существенно и образовательное значение лыжного спорта. В процессе занятий обучающийся приобретает новые знания, умения и навыки, связанные с техникой передвижения на лыжах, закономерностями тренировки, гигиеной и т. д. В тренировках и соревнованиях развиваются физические качества - выносливость, сила, ловкость, быстрота, координация движений, воспитываются смелость, настойчивость и другие психологические качества.

Лыжный спорт относится к циклическим видам спорта и поэтому основной акцент в нем делается на развитие выносливости. Это физическое качество считается основным (наряду с силой) качеством лыжников. Все остальные качества - быстрота, гибкость, ловкость, равновесие, координация - следует отнести к дополнительным, но тесно связанным с основными.

Вместе с другими видами лыжный спорт является важным средством всесторонней физической подготовки и развития гармоничной личности.

На федеральном уровне неоднократно поднималась проблема необходимости привлечения детей и подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом. В этой связи представленная программа является средством решения поставленных задач первое - привлечь и охватить как можно большее количество детей к регулярным занятиям спортом и второе - выполнять основную свою функцию - способствовать формированию здорового поколения страны.

**1.1.2. Направленность (профиль) программы – физкультурно-спортивная.**

**1.1.3. Уровень- базовый.**

базовый – предполагающий использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний

и языка, гарантированное обеспечение трансляции общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления

Уровень программы, рекомендуемый для освоения обучающимися, определяется на основе индивидуального тестирования.

**1.1.4. Адресат программы** девочки и мальчики, девушки и юноши в возрасте от 7 до 17 лет, интересующиеся лыжными гонками.

**1.1.5. Форма обучения** – очная.

**1.1.6. Объем и срок обучения.** Программа рассчитана на 3 года , 46 учебных недель с

сентября по июль включительно. За год обучения объем учебных часов 276, за весь период обучения 828 часа.

Занятия по лыжным гонкам, не проводятся только в дни государственных праздников.

**1.1.7. Режим обучения** – два занятия в неделю по два академических часа.( 1 час- 40 минут).

**1.1.8. Отличительными особенностями данной программы** является направленность на овладение начальных основ техники передвижения на лыжах, а так же реализация принципа вариативности, задающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса.

**1.1.9. Педагогическая целесообразность программы** заключается в создании в школе особой развивающей среды для выявления и развития возможностей детей в лыжном спорте, приобщения обучающихся, независимо от возраста, пола и физической подготовки к занятиям спортом вообще, что может способствовать не только их дальнейшему физическому совершенствованию, но и приобщению к здоровому образу жизни в целом, раскрытию и формированию лучших человеческих качеств.

**Реализация программы направлена на формирование и развитие творческих способностей детей и/или удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья за рамками основного образования.**

**НЕ** нацелена на достижение предметных результатов освоения основной образовательной программы начального и(или) основного и(или) среднего общего образования, предусмотренных федеральными государственными образовательными стандартами основного общего образования.

Данная программа **обеспечивает:**

- адаптацию к жизни в обществе;
- профессиональную ориентацию;
- выявление и поддержку одаренных и талантливых детей.

## **1.2. Цели и задачи.**

### **модуль 1 СОГ- 1 год обучения :**

*Цель:* приобретение теоретических знаний и практического опыта, необходимого в лыжных гонках, расширения двигательных возможностей, компенсации дефицита двигательной активности максимально возможного числа детей, выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся

*Задачи:*

– формировать и развивать спортивные способности детей, удовлетворить их индивидуальные потребности в физическом, интеллектуальном и нравственном

совершенствовании;

- способствовать приобретению теоретических знаний и практического опыта, необходимого в лыжных гонках;
- развивать важные двигательные качества лыжника: быстроту, ловкость, силу и выносливость;
- обучить технике лыжных ходов;
- воспитывать ценные морально-волевые качества: смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм, способность к преодолению трудностей любого характера.

### **модуль 2 СОГ- 2 год обучения**

*Цель:* расширение границ двигательной активности обучающихся, как за счет развития их физических способностей, так и совершенствования умений в лыжных гонках.

*Задачи:*

- развивать общую физическую и специальную физическую подготовленность обучающихся;
- развивать навыки владения техникой лыжных ходов в зависимости от погодных условий, местности, трассы.
- формировать навыки соревновательной деятельности в соответствии с правилами лыжных гонок.

### **модуль 3 СОГ- 3 год обучения**

*Цель:* совершенствование физической, технико-тактической и психологической подготовки обучающегося за счет правильного (соразмерного) сочетания методов упражнения и способов выполнения, направленных на развитие навыков и умения решать поставленные задачи.

*Задачи:*

- продолжить развивать координацию движений, быстроту, общую и специальную выносливость;
- повысить эффективность технической подготовленности в процессе тренировочных занятий;
- продолжить развивать навыки соревновательной деятельности в соответствии с правилами в лыжных гонках;

## **1.3. Содержание программы.**

### **1.3.1. Учебный план**

*46 недель/год, 276 часов/год, 828 часов/3 года*

| № | Содержание занятий          | Спортивно-оздоровительный этап |                    |                    |
|---|-----------------------------|--------------------------------|--------------------|--------------------|
|   |                             | СОГ-1 год обучения             | СОГ-2 год обучения | СОГ-3 год обучения |
| 1 | Теоретическая подготовка    | 8                              | 8                  | 10                 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 170                            | 128                | 102                |

|    |                                      |   |            |            |
|----|--------------------------------------|---|------------|------------|
| 3. | Специальная физическая подготовка    | 56  | 80         | 90         |
| 4. | Техническая и тактическая подготовка | 38  | 50         | 70         |
| 5. | Выполнение контрольных нормативов    | 4   | 10         | 14         |
| 6. | Соревнования                         | Согласно календарному плану спортивных мероприятий. |            |            |
| 7. | Кол-во занятий                       | <b>138</b>  | <b>138</b> | <b>138</b> |
| 8. | Кол-во часов                         | <b>276</b>  | <b>276</b> | <b>276</b> |

План составлен с расчетом 46 недель занятий непосредственно в условиях ДЮСШ.

### **Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапе СО**

| Разделы подготовки                    | Спортивно-оздоровительный этап |
|---------------------------------------|--------------------------------|
| Общая физическая подготовка (%)       | 37 - 64                        |
| Специальная физическая подготовка (%) | 19-33                          |
| Техническая подготовка(%)             | 12-25                          |

### **Содержание программы**

#### **модуль-1 СОГ- 1 год обучения**

#### **Теоретическая подготовка**

Техника безопасности. Необходимые требования правил поведения и норм техники безопасности на занятиях по лыжным гонкам во избежание травм.

История возникновения и развития лыжных гонок. Исторические сведения о зарождении лыжных гонок, как вида спорта. Советские и Российские спортсмены на чемпионатах Европы, мира и Олимпийских играх.

Личная и общественная гигиена. Питание юных спортсменов. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта, зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Закаливание организма юного спортсмена.

Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Спортивная тренировка. Сущность спортивной тренировки.

Физические качества. Понятие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и методы развития этих качеств. Физическая подготовка, её содержание и виды. Нравственное формирование личности юного спортсмена. Роль подвижных игр в тренировке юных лыжников.

#### **ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**Общая физическая подготовка** направлена на развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение юных лыжников разнообразными двигательными навыками. Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста занимающихся и специфики лыжного спорта.

Из всего многообразия средств общей физической подготовки в занятиях с юными лыжниками преимущественно используются упражнения из гимнастики, акробатики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр.

### ***Упражнения для развития силы.***

1. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя, в упоре лежа.
2. Встать с партнером друг против друга, взяться за палку двумя руками. Держа палку на вытянутых руках, перетягивать друг друга, преодолевая сопротивление партнера.
3. Встать с партнером друг против друга, опираясь о ладони друг друга, попеременно сгибать и выпрямлять руки с сопротивлением.
4. Из положения упор сидя сделать прямыми ногами «ножницы».
5. Из положения вис на гимнастической стенке (спиной к ней) поднять ноги как можно выше и медленно опускать.
6. Из положения ноги врозь, руки вверх, трижды наклониться влево и вернуться в исходное положение. То же вправо.
7. Встать на колени, руки вверх, круговые движения туловища вправо, затем влево. Упражнение можно делать с небольшими гантелями.
8. Прижать набивной мяч руками сзади к шее и делать наклоны туловища в стороны и повороты направо и налево.
9. Встать с партнером спиной друг к другу, руки вверх. Взявшись за руки, наклониться влево и вернуться в исходное положение. То же вправо.
10. Лечь на живот, руки вверх. Делать одновременно встречные движения назад ногами и руками, стараясь хорошо прогнуться.
11. Лечь на живот, руки вверх, ноги хорошо закрепить (или партнер держит за ноги), прогнуться.
12. Принять положение упор лежа на согнутых руках, выпрямить руки, прогнуться так, чтобы бедра касались земли.
13. Бег в гору с высоким подниманием бедра в среднем и быстром темпе. Обращать особое внимание на выпрямление опорной ноги.
14. Прыжки на прямых ногах. Поочередное отталкивание правой и левой ногой производится за счет сгибания и разгибания в голеностопных суставах. Выполняется в медленном и среднем темпе с незначительным продвижением вперед по мягкому грунту. При этом следует обращать внимание на отталкивание только стопой с максимальным сгибанием ноги в коленном суставе.
15. Прыжки на одной ноге. Мощно отталкиваясь ногой, продвигаться вперед. При этом следить, чтобы руки работали, как при беге. Дистанция 15-30 м

### ***Упражнения для развития быстроты.***

1. Повторная пробежка коротких отрезков от 1 до 6 м
2. Бег на месте в максимально быстром темпе с высоким подниманием бедра в течение 10 - 15 сек.



3. Бег с резкими остановками по сигналу партнера.
4. Подвижные игры для развития быстроты: «Гонка мячей», «Пятнашки», «Мяч среднему», «Мышеловка», «Догони товарища», «День и ночь» и др.

### ***Упражнения для развития гибкости.***

Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнёра (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, за спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

### ***Упражнения для развития ловкости.***

Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и не подвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

### ***Упражнения для развития общей выносливости.***

1. Бег по пересеченной местности в чередовании с ходьбой в течение 20-40 мин.
2. Бег в чередовании с ходьбой: 100 м - ходьба медленная, 300 м - бег медленный, - ходьба ускоренная, 100 м - бег в темпе ниже среднего.
3. Плавание.
4. Езда на велосипеде.
5. Бег в равномерном темпе на расстоянии 50-60 м.
6. Разнообразные подвижные игры: «Зайцы и волк», «С кочки на кочку», «Волк во рву», «Удочка», «Круговая охота», «День и ночь» и др.

### ***Упражнения на расслабление***

1. Встряхивание рук с опусканием их вниз и наклоном вперед из исходного положения руки вверх.
2. Встряхивание ног, согнутых в коленных суставах, лежа на спине. Упражнение можно делать с партнером.
3. Встряхивание рук, отведенных в стороны.
4. Махи расслабленной ногой вперед и назад с подскоками на другой ноге.
5. Встряхивание ноги, выполняющей движения в различных плоскостях, в исходном положении, стоя в упоре на другой ноге.
6. Расслабленные движения рук вперед и назад из положения одна рука спереди, другая сзади.

7. Расслабленные движения рук скрестно перед собой с отведением их в стороны.
8. Опускание расслабленных рук через стороны вниз с наклоном туловища вперед и скрестным движением рук перед собой.

### **СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Специальная физическая подготовка направлена на развитие специфических двигательных качеств и навыков, повышение функциональных возможностей организма, укрепление органов и систем применительно к требованиям избранного вида лыжного спорта.

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса. Бег на лыжероллерах или роликовых коньках.

### **ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

Техническая подготовка лыжника - это процесс целенаправленного изучения и совершенствования техники способов передвижения на лыжах. Овладение современной техникой с учетом индивидуальных особенностей и физической подготовленности позволяет достигнуть высоких результатов в лыжных гонках.

Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении.

**Скользящий шаг** - является основой всех лыжных ходов.

**Подводящие упражнения для обучения скользящему шагу:** - перенос массы тела с наклоном туловища; - одноопорное скольжение; - согласованность движений рук и ног; - отталкивание ногой; - движение маховой ноги; - упражнение «Маятник»; - упражнение «Качели»;

**Попеременный двухшажный ход** (учитывая закономерности движений рук и ног, перекрестная координация формируется постепенно). Особое внимание следует обратить на правильность движений ног:

- движение рук в посадке лыжника;
- движение рук в посадке лыжника, держа палки за середину; - передвижение скользящим шагом, держа палки за середину; - при передвижении попеременным

двухшажным ходом:

- полное выпрямление толчковой ноги; - наличие свободного скольжения; - палка ставится перед носком ботинка;

- рука при выносе палки вперед должна быть прямая

**Спуск в стойке устойчивости** (Устойчивость – важный показатель овладения равновесием. Использование спуска в этой стойке способствует улучшению равновесия и повышает устойчивость при преодолении спусков).

Требования к технике выполнения спуска в устойчивой стойке:

- ноги, согнутые в коленных суставах, постоянно находятся в положении шага (одна нога выдвинута вперед), туловище прямое; руки, согнутые в локтевых суставах, опущены, удерживают палки кольцами назад, масса тела распределена равномерно на обеих лыжах.

**Подводящие упражнения:**

- выполнять подпрыгивание в стойке устойчивости вначале на месте, затем в движении;
- перед каждым спуском менять выдвигание ноги;
- при выполнении прыжка в движении ноги резко разогнуть и снова согнуть во время приземления.

**Подъем «лесенкой» наискось**

Требование к технике выполнения **подъема «лесенкой»** наискось:

- перемещение массы тела с одной ноги на другую с сохранением параллельного положения лыж;
- преодоление склона происходит путем выполнения приставных шагов с продвижением вперед и опорой на палки;
- при каждом шаге надо подниматься вперед и вверх, ставить лыжи на верхние ребра, сохраняя их параллельность, передавать массу тела с нижней лыжи по отношению к склону на верхнюю.

**Поворот переступанием на месте** (поворот переступанием на месте является основным подводящим упражнением для формирования специфического восприятия «чувства лыжи»).

Требование к технике выполнения **поворота переступанием на месте:**

- сосредоточить массу тела на лыже, противоположной повороту: при повороте вправо, массу тела перенести на левую лыжню, правой ногой прижать к снегу конец лыжи передний конец поднять, лыжу отвести вправо, опустить на снег и переместить на нее массу тела. Затем при ставить левую лыжу рядом параллельно правой.

### Календарно-тематическое планирование 1 года обучения.

| № | Раздел             | Темы занятий     | Содержание занятия   | Кол-во часов | месяц    |
|---|--------------------|------------------|--|--------------|----------|
| 1 | Раздел 1. Введение | Вводное занятие. | История развития лыжного спорта. Техника безопасности и правила поведения обучающихся на | 2            | сентябрь |

|    |  |   |  |   |          |
|----|--|---|--|---|----------|
|    |  |   | учебных занятиях по лыжным гонкам  |   |          |
| 2  | Общая физическая подготовка            | Подготовительный этап развития выносливости   | Равномерный бег  | 2 | сентябрь |
| 3  | Общая физическая подготовка            | Имитация лыжных ходов   | Демонстрация имитации лыжных ходов   | 2 | сентябрь |
| 4  | Общая физическая подготовка            | Прыжок в длину с разбега.<br>Медленный бег: мальчики- 1000м, девочки- 800м              | Бег по пересечённой местности  | 2 | сентябрь |
| 5  | Контрольные нормативы                  | Контроль уровня ОФП.  | Определение уровня физической подготовки.<br>Кроссовый бег   | 2 | сентябрь |
| 6  | Общая физическая подготовка            | «Закаливание», «Здоровый образ жизни Имитация лыжных ходов и ОФП.                       | Прыжок в длину. Ускорение 3X20 м . Медленный бег: мальчики – 1500 м, девочки – 1000м. Игра в футбол<br>Кроссовый бег с имитацией лыжных ходов  | 2 | сентябрь |
| 7  | Общая физическая подготовка            | Теоретические сведения – 30 мин<br>«Прыжковая имитация в подъём                         | Олимпийское движение». Расширять круг знаний о спорте, выдающихся личностей, спортивных рекордах. Игра «Навстречу удочке». Преодоление горизонтальных препятствий. Медленный бег: мальчики- 2000м, девочки- 1500м. Повторная прыжковая имитация в подъём     | 2 | сентябрь |
| 8  | Общая физическая подготовка            | Прыжковая имитация в подъём   | Прыжковая имитация в подъём с палками  | 2 | сентябрь |
| 9  | Общая физическая подготовка и СФП      | Уровень общей СФП и воспитание волевых качеств гонщика                                  | Игра «Наступление». Преодоление горизонтальных препятствий. Прыжок в высоту. Медленный бег: мальчики- 2500-, девочки- 2000м. Игра в баскетбол. Имитация движения туловища в одновременном бесшажном ходе.  | 2 | сентябрь |
| 10 | Специальная физическая подготовка      | Меры профилактики травматизма и правила безопасности                                    | Обязательно наличие шлема и наколенников у каждого воспитанника.<br>Медленный бег: мальчики- 3000м, девочки- 2000м.<br>Игра в футбол. Имитация движения маховой ноги с поздним переносом на нее массы тела в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. | 2 | сентябрь |
| 11 | Специальная физическая подготовка      | Изучение классического хода на лыжероллерах   | Медленный бег: мальчики -3500 м, девочки- 2500 м..<br>Изучение классического хода на лыжероллерах  | 2 | сентябрь |
| 12 | Специальная физическая подготовка      | Повторение техники классического хода на лыжероллерах                                   | Медленный бег: мальчики- 4000м, девочки 3000 м.<br>Имитация согласованности движений рук и ног и опорой на палки в подъёме ступающим шагом. Бег на лыжероллерах классическим ходом   | 2 | сентябрь |
| 13 | Специальная физическая подготовка, ОФП | Бег на лыжероллерах.<br>Изучение конькового хода.                                       | Прыжковая эстафета. Преодоление препятствий. Бег умеренной интенсивности: мальчики 3000м, девочки- 2000м. Игра в баскетбол. Изучение конькового хода на лыжероллерах или роликовых коньках.  | 2 | октябрь  |
| 14 | Специальная физическая подготовка, ОФП | Имитация одновременного одношажного хода.<br>Бег на лыжероллерах или роликовых коньках. | Прыжок в длину. Преодоление препятствий. Игра «Бег- преследование с препятствиями» Игра в Лапту.<br>Имитация одновременного одношажного хода. Бег на лыжероллерах или роликовых коньках коньковым ходом  | 2 | октябрь  |
| 15 | Специальная                            | Имитация перехода   | Преодоление препятствий. Бег: мальчики 3X600 м,  | 2 | октябрь  |

|    |  |   |  |   |         |
|----|--|---|--|---|---------|
|    | физическая подготовка, ОФП             | из высокой стойки в низкую. Прыжковая имитация в подъём.                                  | девочки- 3X400м (в 3\4 силы). Имитация движения туловища в одновременном бесшажном ходе, разгибания руки и движения ее за бедро при отталкивании в попеременном двухшажном ходе. Имитация перехода из высокой стойки в низкую. Преодоления подъёма на лыжероллерах   |   |         |
| 16 | Специальная физическая подготовка, ОФП | Имитация перехода из высокой стойки в низкую. Бег на лыжероллерах или роликовых коньках.. | Преодоление препятствий. Игра «Отмерялы». Бег: мальчики- 2-1000м, девочки 2X800м. Игра в Лапту. Имитация движения туловища в одновременном бесшажном ходе, разгибания руки и движения ее за бедро при отталкивании в попеременном двухшажном ходе. Имитация перехода из высокой стойки в низкую. Преодоление спусков на лыжероллерах | 2 | октябрь |
| 17 | Специальная физическая подготовка, ОФП | Соревновательный период на лыжероллерах   | Контрольный бег на лыжероллерах  | 2 | октябрь |
| 18 | Специальная физическая подготовка, ОФП | Имитационные упражнения лыжных ходов.   | Бег: мальчики- 3000м, девочки- 2000м на время. Игра в футбол. Имитация попеременного двухшажного хода и одновременного бесшажного хода. Бег на лыжероллерах или роликовых коньках.   | 2 | октябрь |
| 19 | Специальная физическая подготовка, ОФП | Имитационные упражнения лыжных ходов. Бег на лыжероллерах или роликовых коньках..         | Старт из положения лежа. Прыжок в длину с места. Равномерный бег умеренной интенсивности: мальчики- 2000м, девочки 1000 м. Имитация полуконькового и конькового ходов. Бег на лыжероллерах или роликовых коньках..   | 2 | октябрь |
| 20 | Специальная физическая подготовка, ОФП | Имитационные упражнения лыжных ходов. Бег на лыжероллерах или роликовых коньках..         | Прыжок в длину. Переменный бег: мальчики- 1500м, девочки- 800м. Игра в баскетбол. Имитация согласованности движений маховой ноги и руки, выносящей палку, в попеременном двухшажном ходе. Учить ритму движений в одновременном двухшажном ходе.  | 2 | октябрь |
| 21 | Специальная физическая подготовка, ОФП | Имитационные упражнения лыжных ходов. Бег на лыжероллерах или роликовых коньках..         | Бег на 60 м. Переменный бег: мальчики- 2000м, девочки- 1500м. Игра в футбол. Имитация одновременного одношажного хода. Бег на лыжероллерах или роликовых коньках..   | 2 | октябрь |
| 22 | Специальная физическая подготовка, ОФП | Имитационные упражнения лыжных ходов. Бег на лыжероллерах или роликовых коньках..         | Бег : мальчики- 3000м, девочки- 2000м на результат. Игра в Лапту. Имитация одновременного двухшажного конькового хода, одновременного бесшажного хода, одновременного двухшажного конькового хода  | 2 | октябрь |
| 23 | Специальная физическая подготовка, ОФП | Имитационные упражнения лыжных ходов. Бег на лыжероллерах или роликовых коньках..         | Переменный бег: мальчики- 2500м, девочки 2000м. Игра в баскетбол Имитация попеременного двухшажного хода, одновременного бесшажного хода. Бег на лыжероллерах или роликовых коньках..  | 2 | октябрь |
| 24 | Специальная физическая подготовка, ОФП | Имитационные упражнения лыжных ходов. Бег на лыжероллерах или роликовых коньках..         | Прыжок в длину. Равномерный бег умеренной интенсивности: 2мальчики -3000м, девочки- 2000м . Имитация одновременного двухшажного конькового хода, одновременного бесшажного хода, одновременного двухшажного конькового хода.   | 2 | октябрь |

|    |  |   |  |   |         |
|----|--|---|--|---|---------|
| 25 | Специальная физическая подготовка, ОФП   | Имитационные упражнения лыжных ходов. Бег на лыжероллерах или роликовых коньках.. | Бег 60 м. Повторный бег: мальчики- 3X800м, девочки- 3X600 м. Играв футбол. Имитация одновременного двухшажного и бесшажного конькового ходов   | 2 | октябрь |
| 26 | Специальная физическая подготовка, ОФП   | Соревновательный период   | Контрольный кроссовый бег  | 2 | октябрь |
| 27 | Специальная физическая подготовка, ОФП   | Имитационные упражнения лыжных ходов. Бег на лыжероллерах или роликовых коньках.. | Бег на время: мальчики – 3000м, девочки- 2000 м. Имитация лыжных ходов.  | 2 | ноябрь  |
| 28 | Специальная физическая подготовка, ОФП   | Соревновательный период на лыжероллерах   | Контрольный бег на лыжероллерах  | 2 | ноябрь  |
| 29 | Теоретическое занятие                    | Подготовка инвентаря. Правила безопасности.                                       | Подготовка лыжного инвентаря. Правила безопасности катания на лыжах  | 2 | ноябрь  |
| 30 | Основы методики обучения в лыжных гонках | Выбор мест занятий, лыжные мази, парафины.  | Попеременный двухшажный ход и одновременные ходы- восстановление техники. Вкатывание: мальчики- 3 км, девочки- 2 км равномерно, с интенсивностью ниже средней. Прохождение на скорость: мальчики – 3X50м, девочки 3X40 м. Игры и эстафеты Выбор мест для занятий, выбор лыжных мазей и парафинов | 2 | ноябрь  |
| 31 | Техническая и тактическая подготовка     | Основы техники передвижения на лыжах  | Одновременный одношажный ход. На скорость: мальчики 5X50 м, девочки 5X40 м. Игра «Лыжники по местам!». Равномерно: мальчики- 4 км, девочки- 3 км. Игры и эстафеты. Изучение основ техники передвижения на лыжах  | 2 | ноябрь  |
| 32 | Техническая и тактическая подготовка     | Основы техники передвижения на лыжах  | Ознакомить с движением маховой ноги в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Изучение основ техники передвижения на лыжах   | 2 | ноябрь  |
| 33 | Техническая и тактическая подготовка     | Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход.                         | Изучение попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход. Учить переходу из высокой стойки в низкую во время спуска.  | 2 | ноябрь  |
| 34 | Техническая и тактическая подготовка     | Техника преодоления спусков, подъёмов, торможения.                                | Ознакомить с движением маховой ноги в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Изучение техники преодоления спусков, подъёмов, торможения   | 2 | ноябрь  |
| 35 | Техническая и тактическая подготовка     | Повороты переступанием на месте и в движении.                                     | Ознакомить с движением туловища в одновременном бесшажном ходе в зависимости от скорости передвижения. Изучение поворотов переступанием на месте и в движении  | 2 | ноябрь  |
| 36 | Техническая и тактическая подготовка     | Техника преодоления спусков.  | Учить движению маховой ноги с поздним переносом на нее массы тела в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе . Изучение техники преодоления спусков  | 2 | ноябрь  |
| 37 | Техническая и тактическая подготовка     | Техника преодоления подъёмов  | Ознакомить с согласованностью движений рук и ног и опорой на палки в подъёме ступающим шагом. Изучение техники преодоления подъёмов  | 2 | ноябрь  |

|    |                                      |   |   |   |         |
|----|--------------------------------------|---|---|---|---------|
| 38 | Техническая и тактическая подготовка | Техника торможения.   | Одновременный одношажный ход. На скорость: мальчики- 4X70 м, девочки- 4X50 м. Игра «День и ночь» Равномерно: мальчики- 4 км, девочки- 3км . Изучение техники торможения   | 2 | ноябрь  |
| 39 | Техническая и тактическая подготовка | Техника преодоления спусков, подъёмов, торможения.  | Изучение техники преодоления спусков, подъёмов, торможения. Одновременный одношажный ход. Игра «Карельские гонки». Равномерно: мальчики- 5 км, девочки – 4 км.  | 2 | ноябрь  |
| 40 | ОФП И СФП                            | Упражнения специальной физической и технической подготовки.   | Упражнения со жгутами   | 2 | декабрь |
| 41 | Техническая и тактическая подготовка | Переход с попеременного хода на одновременный   | Изучение перехода с попеременного хода на одновременный. Продолжать обучение разгибанию руки и движению ее за бедро при отталкивании в попеременном двухшажном ходе. Продолжать обучение переходу из высокой стойки в низкую. | 2 | декабрь |
| 42 | Контрольные нормативы                | Промежуточные нормативы   | Сдача промежуточных нормативов  | 2 | декабрь |
| 43 | Техническая и тактическая подготовка | Торможение «Плугом».  | Изучение торможения «Плугом». Учить ритму движений в одновременном двухшажном ходе  | 2 | декабрь |
| 44 | Техническая и тактическая подготовка | Спуск прямо в низкой стойке.  | Изучение спуска прямо в низкой стойке. Оценить технику выполнения подъёма ступающим шагом   | 2 | декабрь |
| 45 | Техническая и тактическая подготовка | Прохождение тренировочных дистанций с преодолением спусков.   | Прохождение тренировочных дистанций с преодолением спусков. Учить ускоренным согласованным движениям маховой ноги и руки, выносящей палку, в попеременном двухшажном ходе.  | 2 | декабрь |
| 46 | Техническая и тактическая подготовка | Прохождение тренировочных дистанций с преодолением подъёмов.  | Коньковый ход. С интенсивностью выше средней: мальчики- 3X300м, девочки- 3X250м. С переменной интенсивностью: мальчики- 3 км, девочки- 2 км. Игры и эстафеты . Прохождение тренировочных дистанций с преодолением подъёмов.   | 2 | декабрь |
| 47 | ОФП И СФП                            | Упражнения специальной физической и технической подготовки.   | Упражнения со жгутом. Ознакомить с трассой соревнований, на которой будут пробегать дистанцию на время.   | 2 | декабрь |
| 48 | Техническая и тактическая подготовка | Одновременный одношажный ход. Передвижение с чередованием попеременного двухшажного с одновременным одношажным ходом. | Одновременный одношажный ход. Передвижение с чередованием попеременного двухшажного с одновременным одношажным ходом.   | 2 | декабрь |
| 49 | Техническая и тактическая подготовка | Повороты «Плугом».  | Гонка с преследованием. Коньковый ход. Мальчики- 4X100м и 4X500м, девочки 3X100м и 4X400м. Изучение поворотов «Плугом».   | 2 | декабрь |
| 50 | Техническая и тактическая подготовка | Преодоление естественных препятствий на лыжах.  | Учить наклону туловища и разгибанию рук при отталкивании в одновременном двухшажном ходе и оценить технику выполнения этого хода. Преодоление естественных препятствий на лыжах.  | 2 | декабрь |

|    |                                      |   |   |   |         |
|----|--------------------------------------|---|---|---|---------|
| 51 | Техническая и тактическая подготовка | Спуски в низкой стойке.   | Учить отведению нижней лыжи в упор, постановке ее на внутреннее ребро и постепенному снижению скорости при торможении Спуски в низкой стойке                  | 2 | декабрь |
| 52 | Техническая и тактическая подготовка | Основы конькового хода.   | Изучение основ конькового хода. С интенсивностью выше средней: мальчики- 3X300м, девочки- 3X250м. С переменной интенсивностью: мальчики- 3 км, девочки- 2 км. | 2 | декабрь |
| 53 | Техническая и тактическая подготовка | Техника конькового хода.  | Гонка с преследованием. Коньковый ход. Мальчики- 4X100м и 4X500м, девочки 3X100м и 4X400м. Спуски с горок.  | 2 | декабрь |
| 54 | Техническая и тактическая подготовка | Прохождение тренировочных дистанций.  | Прохождение тренировочных дистанций   | 2 | январь  |
| 55 | ОФП и СФП                            | Упражнения специальной подготовки.  | Упражнения со жгутом  | 2 | январь  |
| 56 | Техническая и тактическая подготовка | Изучение конькового хода.   | Учить длительному скольжению на одной лыже в коньковом ходе с палками, прижатыми к туловищу.  | 2 | январь  |
| 57 | Техническая и тактическая подготовка | Передвижение с чередование конькового хода с одновременным и попеременным лыжным ходом. | Передвижение с чередование конькового хода с одновременным и попеременным лыжным ходом  | 2 | январь  |
| 58 | Техническая и тактическая подготовка | Прыжки с трамплина.   | Прыжки с трамплина. Учить регулированию постановке нижней лыжи плоско и на внутреннее ребро в торможении упором.  | 2 | январь  |
| 59 | Техническая и тактическая подготовка | Прохождение тренировочных дистанций.  | Прохождение тренировочных дистанций   | 2 | январь  |
| 60 | Техническая и тактическая подготовка | Отработка техники конькового хода.  | Отработка техники конькового хода.  | 2 | январь  |
| 61 | Техническая и тактическая подготовка | Совершенствование техники конькового хода, переход с одного хода на другой.             | Совершенствование техники конькового хода, переход с одного хода на другой  | 2 | январь  |
| 62 | Техническая и тактическая подготовка | Совершенствование техники. Прохождение тренировочных дистанций.                         | Прохождение тренировочных дистанций   | 2 | январь  |
| 63 | Техническая и тактическая подготовка | Преодоление крутых подъёмов бегом на лыжах (свободный стиль).                           | Преодоление крутых подъёмов свободным стилем  | 2 | январь  |
| 64 | Техническая и тактическая подготовка | Преодоление крутых спусков в низкой стойке.   | Преодоление крутых спусков в низкой стойке  | 2 | февраль |
| 65 | Техническая и тактическая подготовка | Прохождение тренировочных дистанций.  | Прохождение тренировочных дистанций   | 2 | февраль |
| 66 | Техническая и тактическая подготовка | Прохождение соревновательной дистанции.   | Прохождение соревновательной дистанции  | 2 | февраль |



|    |                                      |  |  |   |         |
|----|--------------------------------------|--|--|---|---------|
| 67 | Техническая и тактическая подготовка | Участие в квалификационных соревнованиях.                                    | Участие в квалификационных соревнованиях   | 2 | февраль |
| 68 | Техническая и тактическая подготовка | Совершенствование индивидуальной техники передвижения на лыжах.              | Совершенствование индивидуальной техники передвижения на лыжах   | 2 | февраль |
| 69 | Техническая и тактическая подготовка | Совершенствование и техники конькового хода.                                 | Совершенствовании техники конькового хода  | 2 | февраль |
| 70 | Техническая и тактическая подготовка | Совершенствование техники конькового хода.                                   | Совершенствование техники конькового хода.   | 2 | февраль |
| 71 | Техническая и тактическая подготовка | Техника выполнения торможение плугом   | Оценить технику выполнения торможения упором.  | 2 | февраль |
| 72 | ОФП и СФП                            | Кроссовая подготовка   | Кросс на дистанции 1 км с учетом времени   | 2 | февраль |
| 73 | Техническая и тактическая подготовка | Двухшажный ход   | Техника выполнения попеременного двухшажного хода.   | 2 | февраль |
| 74 | ОФП                                  | Кроссовая подготовка   | Кросс на дистанции 2 км с учетом времени   | 2 | февраль |
| 75 | Техническая и тактическая подготовка | Двухшажный ход   | Оценить технику выполнения попеременного двухшажного хода.   | 2 | февраль |
| 76 | Техническая и тактическая подготовка | Ознакомить с отталкиванием ногой в одновременном двухшажном ходе.            | Ознакомить с отталкиванием ногой в одновременном двухшажном ходе. Продолжать обучение переходу из высокой стойки в низкую  | 2 | март    |
| 77 | Техническая и тактическая подготовка | Коньковый ход  | Коньковый ход. Мальчики- 3X1 км, девочки- 3X 0,5 км. Игра «Лыжники по места!». Спуски с горок  | 2 | март    |
| 78 | Техническая и тактическая подготовка | Коньковый ход  | Коньковый ход на результат. Мальчики- 5X100м и 4X1 км, девочки- 5X70 м и 5X 0,5 км   | 2 | март    |
| 79 | Техническая и тактическая подготовка | Подъем, торможение «плугом» и ознакомить с поворотом «плугом»                | Ознакомить с согласованностью движений рук и ног в одновременном одношажном ходе (скоростной вариант). Ознакомить с подъёмом скользящим шагом. Продолжать обучение торможению «плугом» и ознакомить с поворотом «плугом».          | 2 | март    |
| 80 | Техническая и тактическая подготовка | Одновременный одношажный ход. Подъём скользящим шагом. Прохождение дистанции | Ознакомить с согласованностью движений рук и ног в одновременном одношажном ходе (скоростной вариант). Ознакомить с подъёмом скользящим шагом. Прохождение дистанции с переменной интенсивностью: мальчики – 3 км, девочки – 2 км. | 2 | март    |
| 81 | Техническая и тактическая подготовка | Поворот «плугом».  | Темповая тренировка: мальчики- 3 км, девочки – 2 км. Продолжать обучение торможению «плугом» и ознакомить с поворотом «плугом».  | 2 | март    |
| 82 | Техническая и тактическая подготовка | одновременном одношажном ходе.   | Постановка палок на снег и приложением усилий при отталкивании руками в одновременном одношажном ходе. Прохождение дистанции с переменной  | 2 | март    |

|    |                                      |   |   |   |        |
|----|--------------------------------------|---|---|---|--------|
|    |                                      |   | интенсивностью: мальчики – 3 км, девочки – 2 км.  |   |        |
| 83 | Техническая и тактическая подготовка | Торможение плугом и повороты. Подъем скользящим шагом                           | Учить постановке палок на снег и приложению усилий при отталкивании рукой в подъеме скользящим шагом. Учить переходу из торможения «плугом» в поворот, перемещая массу тела на одну ногу.   | 2 | март   |
| 84 | Техническая и тактическая подготовка | Одновременный двухшажный коньковый ход на лыжне под уклон                       | Ознакомить с согласованностью движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе на лыжне под уклон. Прохождение дистанции  | 2 | март   |
| 85 | Техническая и тактическая подготовка | Переход из низкой стойки в высокую.   | Учить переходу из низкой стойки в высокую. Учить развороту туловища в сторону поворота с одновременным перемещением массы тела на ногу, противоположную повороту. Прохождение дистанции   | 2 | март   |
| 86 | Техническая и тактическая подготовка | Поворот «плугом». Спуски с горок. Прохождение дистанции                         | Поворот «плугом». Прикидка: мальчики- 2 км, девочки- 1,5 км. Игра эстафета с передачей палок. Спуски с горок. Равномерное прохождение дистанции до 3-5 км   | 2 | март   |
| 87 | Техническая и тактическая подготовка | Одновременный двухшажный коньковый ход. Ускорения на дистанции.                 | Упражнения полуконьковый ход, поворот переступанием с предварительного разгона ( вправо- влево), коньковый ход без палок, одновременный бесшажный ход, одновременный двухшажный коньковый ход. Ускорение 5-6 по 200-250 м в интервальном режиме. Равномерное передвижение коньковым ходом - до 3-5 км.  | 2 | март   |
| 88 | Техническая и тактическая подготовка | Техника выполнения подъема скользящим шагом.                                    | Учить согласованности движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе. Техника выполнения подъема скользящим шагом. Учить удерживанию лыж в положении «пруса» при перемещении массы тела на ногу, противоположную повороту.  | 2 | март   |
| 89 | Техническая и тактическая подготовка | Техника выполнения поворота «плугом».   | Учить навалу туловища при отталкивании руками в одновременном одношажном ходе. Оценить технику выполнения поворота «плугом».  | 2 | апрель |
| 90 | Техническая и тактическая подготовка | Поворот «плугом». Спуски с горок. Равномерное прохождение дистанции.            | Поворот «плугом». Равномерно: мальчики- 4 км, девочки- 3 км. Игра эстафета с передачей палок. Спуски с горок. Равномерное прохождение дистанции до 3- 5 км  | 2 | апрель |
| 91 | Техническая и тактическая подготовка | Техника одновременного одношажного хода. Одновременный двухшажный коньковый ход | Оценить технику выполнения одновременного одношажного хода. Продолжать обучение согласованности движения рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе.   | 2 | апрель |
| 92 | Техническая и тактическая подготовка | Коньковый ход . Техника спусков, торможений, поворотов.                         | Ускорения коньковым ходом без палок, одновременным двухшажным коньковым ходом с переходом от равнинного передвижения к преодолению подъема (и наоборот) , переход к равнине после входа в подъем, передвижение с изменением длины и частоты шагов. Постоянный контроль техники. На склоне- совершенствование техники спусков, торможений поворотов, преодоление неровностей на спуске, коррекция техники поворота плугом. Игры «Салки», «Скоростной спуск», произвольное катание. Повторное преодоление отрезков трассы с | 2 | апрель |

|     |  |   |  |   |        |
|-----|--|---|--|---|--------|
|     |  |   | соревновательной скоростью 3X 1 км через 3-4 мин, отдыха. Равномерное передвижение с низкой интенсивностью – 3-5 км.   |   |        |
| 93  | Техническая и тактическая подготовка   | Одновременный двухшажный коньковый ход                                  | Оценить технику выполнения одновременного двухшажного конькового хода на площадке, имеющей уклон 2-3 градуса. Прохождение дистанции 1 до 2 км с учетом времени   | 2 | апрель |
| 94  | Техническая и тактическая подготовка   | Одновременный двухшажный и бесшажный коньковый ход.                     | Упражнения: игры с передвижением коньковым ходом- «Биатлон», «Гонка с выбыванием», эстафета – груговая и с общим стартом. Ходы- бесшажный одновременный, коньковый без палок, одновременный двухшажный коньковый. На склоне произвольное катание, индивидуальные задания для исправления ошибок в различных элементах горной техники. Равномерное темповое передвижение по тренировочной трассе- до 3 км , Передвижение в низком темпе- до 5 км. | 2 | апрель |
| 95  | Специальная физическая подготовка, ОФП | ФП и СФП..  | Закрепление основных лыжных упражнений   | 2 | апрель |
| 96  | Специальная физическая подготовка, ОФП | Тренировочный бег.  | Бег по виражу. Игра «Салки по кругу». Прыжок в высоту. Медленный бег: мальчики- 1000м, девочки – 800м. Игра в баскетбол. Имитация одновременного одношажного хода  | 2 | апрель |
| 97  | Специальная физическая подготовка, ОФП | Контрольно – тренировочный бег.   | Контрольный кросс  | 2 | апрель |
| 98  | Специальная физическая подготовка, ОФП | Кроссовый бег. Имитация лыжных ходов                                    | Беседа -5-6 мин. Бег с высокого старта группой ( 2-3 раза на дистанции 100 м) по различному грунту. Кроссовый бег: Девочки- бег 200 м, ходьба 100м, бег 600м, ходьба в течении 5 мин.. ( каждые 100м- за 33-35 сек.) бег 600м, ходьба в течении 5 мин, бег 200м; мальчики- бег 400м, ходьба 200м, бег- 600м, ходьба 3 мин., бег 400 м. Игра в Лапту. Имитация попеременного двухшажного хода и одновременных ходов.                              | 2 | апрель |
| 99  | Специальная физическая подготовка, ОФП | Кроссовый бег. Развитие физических качеств. Имитация лыжных ходов       | Игра «Круговая эстафета» Прыжок в высоту. Медленный бег: мальчики- 1500 м, девочки- 1000м. Игра в Лапту. Имитация движения туловища в одновременном бесшажном ходе.  | 2 | апрель |
| 100 | Специальная физическая подготовка, ОФП | Беговые упражнения. Имитация лыжных ходов                               | Бег в медленном темпе до 4 мин. Старт из положения опорой на одну руку. Стартовый разгон и бег по дистанции. Повторный бег- 3-4 раза по 60 м. Прыжки в длину с разбега: движение в полете. Метание малого мяча. Игра «Ловкие и меткие». Бег в медленном темпе до 5 мин. Имитация одновременного одношажного хода   | 2 | апрель |
| 101 | Специальная физическая подготовка, ОФП | Беговые упражнения. Имитация лыжных ходов. Легкоатлетические упражнения | Бег в медленном темпе до 5 мин. . Старт из положения опорой на одну руку. Стартовый разгон и бег по дистанции. Ускорение- 4-5 раз по 50 м. Бег 3-4 раза по 60 Прыжки в длину с разбега: движение в полете. Метание малого мяча с 4-6 шагов разбега Игра «Ловкие и меткие». Бег в медленном темпе до 6 мин. Имитация движения туловища в одновременном  | 2 | апрель |

|     |  |  |  |   |        |
|-----|--|--|--|---|--------|
|     |  |  | бесшажном ходе   |   |        |
| 102 | Специальная физическая подготовка, ОФП | Беговые упражнения. Имитация лыжных ходов. Легкоатлетические упражнения    | Бег в медленном темпе до 5 мин. Беговые и прыжковые упражнения. Бег 60 м на результат. Прыжки в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча на дальность с 4-6 шагов разбега. Игры и эстафеты с бегом и прыжками до 30 м. Имитация перехода из высокой стойки в низкую.  | 2 | апрель |
| 103 | Специальная физическая подготовка, ОФП | Беговые упражнения. Имитация лыжных ходов. Легкоатлетические упражнения    | Бег в медленном темпе до 5 мин. Повторный бег – 4 раза по 70 м. Метание малого мяча на дальность с разбега 4-6 шагов. Прыжки в длину с разбега. Полоса препятствий. Бег в медленном темпе до 6 мин. Имитация попеременного двухшажного хода и одновременного бесшажного хода.  | 2 | май    |
| 104 | Специальная физическая подготовка, ОФП | Беговые упражнения. Имитация лыжных ходов. Легкоатлетические упражнения    | Игра «Круговая эстафета» Прыжок в высоту. Медленный бег: мальчики- 1500 м, девочки- 1000м. Игра в Лапту. Имитация движения туловища в одновременном бесшажном ходе.  | 2 | май    |
| 105 | Специальная физическая подготовка, ОФП | Беговые упражнения. Имитация лыжных ходов. Легкоатлетические упражнения    | Бег с высокого старта группой ( 2-3 раза на дистанции 100 м) по различному грунту. Бег с равномерной скоростью: бег 500 м, ходьба 1 мин, бег 2X1000м в чередовании с ходьбой в течении 3 мин., бег 400м. Игра в футбол. Имитация движения туловища в одновременном бесшажном ходе, разгибания руки и движения ее за бедро при отталкивании в попеременном двухшажном ходе. Имитация перехода из высокой стойки в низкую. | 2 | май    |
| 106 | Контрольные нормативы                  | Промежуточные нормативы  | Сдача промежуточных нормативов по ОФП  | 2 | май    |
| 107 | Специальная физическая подготовка, ОФП | Беговые упражнения. Имитация лыжных ходов. Легкоатлетические упражнения    | Передача эстафеты. Метание мяча. Медленный бег: мальчики- 2000м, девочки- 1500м. Имитация одновременного одношажного хода  | 2 | май    |
| 108 | Контрольные нормативы                  | Промежуточные нормативы  | Сдача промежуточных нормативов по ОФП  | 2 | май    |
| 109 | Специальная физическая подготовка, ОФП | Легкоатлетические упражнения<br>.Бег на лыжероллерах или роликовых коньках | Командный эстафетный бег с элементами полосы препятствий. Бег с равномерной скоростью: девочки- 13-14 мин, мальчики- 15-17 мин. Игра в баскетбол. Имитация движения туловища в одновременном бесшажном ходе. Бег на лыжероллерах или роликовых коньках   | 2 | май    |
| 110 | Специальная физическая подготовка, ОФП | Кроссовый бег по горам.  | Кроссовый бег: Девочки- бег 600 м, ходьба- 200м, бег 2X1000м в чередовании с ходьбой в течении 300м., бег 400м; мальчики- бег 600м, ходьба 200м, бег- 2X1000м в чередовании с ходьбой 200м., 1бег 600 м. Игра в футбол. Имитация попеременного двухшажного хода и одновременного бесшажного хода. Кроссовый бег по горам   | 2 | май    |
| 111 | Специальная физическая подготовка, ОФП | Бег с прыжковой имитацией в подъёмы.                                       | Бег с прыжковой имитацией в подъёмы. Бег: мальчики- 3X800м, девочки- 3X600м. Игра в футбол. Имитация движения туловища в одновременном бесшажном ходе  | 2 | май    |
| 112 | Специальная                            | Легкоатлетические  | Бег на лыжероллерах. Кроссовый бег по заданию( с   | 2 | май    |

|     |  |   |   |   |      |
|-----|--|---|---|---|------|
|     | физическая подготовка, ОФП             | кие упражнения .<br>Бег на лыжероллерах, роликовых коньках                      | учетом результатов). Например: 200м-2X800м-400м. Игра в футбол. Имитация полуконькового и конькового ходов.   |   |      |
| 113 | Специальная физическая подготовка, ОФП | Легкоатлетические кие упражнения Бег с прыжковой имитацией в подъёмы.           | Кроссовый бег с равномерной скоростью: Девочки- бег 400 м, ходьба- 5 мин, бег 2X800м в чередовании с ходьбой в течении 5 мин., бег 400м; мальчики- бег 400м, ходьба 3 мин, бег- 2X800м в чередовании с ходьбой 3 мин, бег 600 м. Игра в футбол. Имитация полуконькового и конькового ходов. Бег с прыжковой имитацией в подъёмы | 2 | май  |
| 114 | Специальная физическая подготовка, ОФП | Кроссовый бег на время. Имитация лыжных ходов. Легкоатлетические кие упражнения | Бег: мальчики- 2X1000м, девочки- 2X800м. Игра в футбол Имитация движения туловища в одновременном бесшажном ходе, разгибания руки и движения ее за бедро при отталкивании в попеременном двухшажном ходе. Имитация перехода из высокой стойки в низкуюКроссовый бег на время  | 2 | май  |
| 115 | Специальная физическая подготовка, ОФП | Легкоатлетические кие упражнения Кроссовый бег.                                 | Передача эстафеты. Метание мяча. Медленный бег: мальчики- 2000м, девочки- 1500м. Имитация одновременного одношажного хода.  | 2 | июнь |
| 116 | Специальная физическая подготовка, ОФП | Легкоатлетические кие упражнения .Бег с прыжковой имитацией в подъёмы.          | Бег с высокого старта группой ( 2-3 раза на дистанции 100 м) по различному грунту. Бег с равномерной скоростью:<br>бег 500 м, ходьба 1 мин, бег 2X1000м в чередовании с ходьбой в течении 3 мин., бег 400м. Игра в футбол. Бег с прыжковой имитацией в подъёмы  | 2 | июнь |
| 117 | Специальная физическая подготовка, ОФП | Легкоатлетические кие упражнения Бег на лыжероллерах, роликовых коньках         | Медленный бег: мальчики- 3000м, девочки- 2000м. Имитация согласованности движений рук и ног и опорой на палки в подъёме ступающим шагом Бег на лыжероллерах, роликовых коньках  | 2 | июнь |
| 118 | Специальная физическая подготовка, ОФП | Легкоатлетические кие упражнения . Кроссовый бег по горам.                      | Командный эстафетный бег с элементами полосы препятствий. Бег с равномерной скоростью: девочки- 13-14 мин, мальчики- 15-17 мин. Кроссовый бег по горам.   | 2 | июнь |
| 119 | Специальная физическая подготовка, ОФП | Бег с прыжковой имитацией в подъёмы.  | Бег с прыжковой имитацией в подъёмы   | 2 | июнь |
| 120 | Специальная физическая подготовка, ОФП | Легкоатлетические кие упражнения Бег на лыжероллерах, роликовых коньках         | Метание мяча. Бег: мальчики-4X600м, девочки- 4X400мБег на лыжероллерах, роликовых коньках   | 2 | июнь |
| 121 | Специальная физическая подготовка, ОФП | Легкоатлетические кие упражнения. Бег с прыжковой имитацией в подъёмы.          | Кроссовый бег: Девочки- бег 600 м, ходьба- 200м, бег 2X1000м в чередовании с ходьбой в течении 300м., бег 400м; мальчики- бег 600м, ходьба 200м, бег- 2X1000м в чередовании с ходьбой 200м., бег 600 м. Игра в футбол. Бег с прыжковой имитацией в подъёмы  | 2 | июнь |
| 122 | Специальная физическая подготовка, ОФП | Кроссовый бег на время.   | Кроссовый бег на время  | 2 | июнь |
| 123 | Специальная физическая подготовка, ОФП | Беговые упражнения. Имитация лыжных ходов.                                      | Прыжок в длину. Метание гранаты. Бег: мальчики- 3X800м, девочки- 3X600м. Игра в футбол. Имитация лыжных ходов   | 2 | июнь |

|     |  |   |  |   |      |
|-----|--|---|--|---|------|
|     |  | Легкоатлетические кие упражнения  |  |   |      |
| 124 | Специальная физическая подготовка, ОФП | Легкоатлетические кие упражнения Бег на лыжероллерах, роликовых коньках | Кроссовый бег по заданию( с учетом результатов). Например: 200м-2X800м-400м. Бег на лыжероллерах, роликовых коньках  | 2 | июнь |
| 125 | Специальная физическая подготовка, ОФП | Имитация лыжных ходов. Легкоатлетические кие упражнения                 | Переменный бег: мальчики- 2000м, девочки- 1000м. Игра в Лапту. Имитация лыжных ходов   | 2 | июнь |
| 126 | Специальная физическая подготовка, ОФП | Легкоатлетические кие упражнения Бег на лыжероллерах, роликовых коньках | Кроссовый бег с равномерной скоростью: Девочки- бег 400 м, ходьба- 5 мин, бег 2X800м в чередовании с ходьбой в течении 5 мин., бег 400м; мальчики- бег 400м, ходьба 3 мин, бег- 2X800м в чередовании с ходьбой 3 мин, бег 600 м. Бег на лыжероллерах, роликовых коньках Игра в футбол.   | 2 | июнь |
| 127 | Специальная физическая подготовка, ОФП | Кроссовый бег на время.   | Кроссовый бег на время   | 2 | июнь |
| 128 | Специальная физическая подготовка, ОФП | Имитация лыжных ходов. Легкоатлетические кие упражнения                 | Бег: мальчики- 2X1000м, девочки- 2X800м. Игра в футбол Имитация лыжных ходов.  | 2 | июнь |
| 129 | Специальная физическая подготовка, ОФП | Легкоатлетические кие упражнения Бег на лыжероллерах, роликовых коньках | Кроссовый бег с равномерной скоростью: Девочки- бег 400 м, ходьба- 5 мин, бег 2X1000м в чередовании с ходьбой в течении 5 мин., бег 400м; мальчики- бег 400м, ходьба 3 мин, бег- 2X1000м в чередовании с ходьбой 3 мин, бег 600 м. Игра в футбол. Бег на лыжероллерах, роликовых коньках | 2 | июль |
| 130 | Специальная физическая подготовка, ОФП | Имитация лыжных ходов. Легкоатлетические кие упражнения                 | Бег в медленном темпе до 5 мин. Ускорения 3-4 раза с высокого старта по 20 м. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча на дальность. Имитация лыжных ходов.  | 2 | июль |
| 131 | Специальная физическая подготовка, ОФП | Легкоатлетические кие упражнения Бег на лыжероллерах, роликовых коньках | Бег: мальчики- 2X1000м, девочки- 2X800м. Игра в футбол. Бег на лыжероллерах, роликовых коньках   | 2 | июль |
| 132 | Специальная физическая подготовка, ОФП | Кроссовый бег по горам.   | Кроссовый бег по горам.  | 2 | июль |
| 133 | Специальная физическая подготовка, ОФП | Легкоатлетические кие упражнения Бег на лыжероллерах, роликовых коньках | Кроссовый бег по заданию( с учетом результатов). Например: 200м-2X800м-400м. Бег на лыжероллерах, роликовых коньках  | 2 | июль |
| 134 | Специальная физическая подготовка, ОФП | Кроссовый бег на время.   | Кроссовый бег на время   | 2 | июль |
| 135 | Специальная физическая подготовка, ОФП | Легкоатлетические кие упражнения Бег на лыжероллерах, роликовых коньках | Кроссовый бег с равномерной скоростью: Девочки- бег 400 м, ходьба- 5 мин, бег 2X1000м в чередовании с ходьбой в течении 5 мин., бег 400м; мальчики- бег 400м, ходьба 3 мин, бег- 2X1000м в чередовании с ходьбой 3 мин, бег 600 м. Игра в футбол. Бег на лыжероллерах, роликовых коньках | 2 | июль |

|     |  |                                 |                                |   |      |
|-----|--|---------------------------------|--------------------------------|---|------|
| 136 | Контрольные нормативы                  | Промежуточные нормативы         | Сдача промежуточных нормативов | 2 | июль |
| 137 | Специальная физическая подготовка, ОФП | Повторение изученного материала |                                | 2 | июль |
| 138 | Специальная физическая подготовка, ОФП | Повторение изученного материала |                                | 2 | июль |

### модуль-2 СОГ- 2 год обучения

#### **ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

##### 1. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря

##### 2. Физическая культура и спорт в России.

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составляющая часть общей культуры. Значение её для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодёжи.

##### 3. Влияние физических упражнений на организм человека.

Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение.

##### 4. Основы техники лыжных гонок и техническая подготовка.

Основные сведения о технике передвижения на лыжах. Средства и методы технической подготовки. Классификация способов передвижения на лыжах.

##### 5. Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная ёмкость лёгких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии.

##### 6. Воспитание нравственных и волевых качеств.

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Воспитание чувства ответственности перед коллективом.

#### **ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

В состав ОФП входят строевые упражнения, упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижных и спортивных игр и др.

### **Упражнения для развития силы.**

1. Из различных исходных положений (основная стойка, лежа на спине, лежа на животе и пр.) наклоны и повороты головы, круговые движения головой. То же, но с сопротивлением руками.
2. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя, в упоре лежа.
3. Встать с партнером друг против друга, взяться за палку двумя руками. Держа палку на вытянутых руках, перетягивать друг друга, преодолевая сопротивление партнера.
4. Встать с партнером друг против друга и, опираясь о ладони друг друга, попеременно сгибать и выпрямлять руки с сопротивлением.
5. Из положения упор сидя сделать прямыми ногами «ножницы».
6. Из положения вис на гимнастической стенке (спиной к ней) поднять ноги как можно выше и медленно опускать.
7. Из положения ноги врозь, руки вверх, трижды наклониться влево и вернуться в исходное положение. То же вправо.
8. Встать на колени, руки вверх, круговые движения туловища вправо, затем влево. Упражнение можно делать с небольшими гантелями.
9. Прижать набивной мяч руками сзади к шее и делать наклоны туловища в стороны и повороты направо и налево.
10. Встать с партнером спиной друг к другу, руки вверх. Взявшись за руки, наклониться влево и вернуться в исходное положение. То же вправо.
11. Лечь на живот, руки вверх. Делать одновременно встречные движения назад ногами и руками, стараясь хорошо прогнуться.
12. Лечь на живот, руки вверх, ноги хорошо закрепить (или партнер держит за ноги), прогнуться.
13. Принять положение упор лежа на согнутых руках. Выпрямить руки, прогнуться так, чтобы бедра касались земли.
14. Бег в гору с высоким подниманием бедра в среднем и быстром темпе. Обращать особое внимание на выпрямление опорной ноги.
15. Прыжки на прямых ногах. Поочередное отталкивание правой и левой ногой производится за счет сгибания и разгибания в голеностопных суставах. Выполняется в медленном и среднем темпе с незначительным продвижением вперед по мягкому грунту. При этом следует обращать внимание на отталкивание только стопой с максимальным сгибанием ноги в коленном суставе.
16. Прыжки на одной ноге. Мощно отталкиваясь ногой, продвигаться вперед. При этом следить, чтобы руки работали, как при беге. Дистанция 15-30 м.
17. Упражнение для укрепления мышц задней поверхности бедра. Лежа на животе, партнер держит ноги за голеностопные суставы. Медленно поднимать туловище назад до положения стоя на коленях и медленно возвращаться в исходное положение. Выполняя упражнение, следить за подниманием прямого туловища (можно прогнувшись).



18. Упражнение для укрепления мышц передней поверхности бедра. Стоя на коленях, медленно наклоняться назад до касания головой пола и медленно выпрямляться до исходного положения.

### ***Упражнения для развития быстроты.***

1. Повторная пробежка коротких отрезков от 1 до 6 м.
2. Челночный бег 2x10 м, 4x5 м, 4x10 м, 2x15 м.
3. Бег на месте в максимально быстром темпе с высоким подниманием бедра в течение 15 сек.
4. То же, но с опорой. Обратить внимание на полное выпрямление толчковой ноги.
5. Бег с резкими остановками по сигналу партнера.
6. Беговые движения ногами лежа на спине и стоя на лопатках. Движения ногами выполняются в быстром темпе в течение 10-15 сек.

***Подвижные игры для развития быстроты:*** «Гонка мячей», «Пятнашки», «Мяч среднему», «Мышеловка», «Догони товарища», «День и ночь» и др.

### ***Упражнения для развития гибкости.***

1. Круговые движения стопами в положении сед, ноги вверх, а также в положении лежа на спине, ноги вверх.
2. Круговые (восьмеркообразные) движения стопой в положении стойка на одной ноге, другая нога вперед.
3. Из различных исходных положений (руки вверх, вниз, в стороны, перед грудью, соединены за спиной и т. п.) отведение прямых рук назад пружинящими и рывковыми движениями. То же с легкими гантелями.
4. В положении «мост» покачивание вперед-назад, выпрямляя и сгибая ноги.
5. Из положения сидя (ноги вместе, врозь) наклоны вперед, доставая или захватывая носки ног.
6. Упражнение «шпагат».
7. Упражнение «полу - шпагат».
8. Из положения стоя (ноги вместе, врозь) наклоны вперед, доставая носки ног.

### ***Упражнения с мячом***

1. Захват стопами вытянутых ног мяча с подниманием ног на 45°. То же, с последующим сгибанием-разгибанием стоп.
2. Доставание носком вытянутой ноги в положении лежа на спине (или в упоре сзади с согнутыми ногами) постепенно поднимаемого партнером вверх мяча.
3. Приседания в парах спиной друг к другу с зажатым между спинами мячом. То же, но с двумя мячами.
4. Сгибание и разгибание ног в коленных суставах с зажатым между стопами

мячом (лежа на животе). При этом пятки касаются ягодиц.

5. Прыжки вверх с зажатым между стопами мячом, стараясь коснуться коленями груди.

### ***Упражнения для развития ловкости.***

1. Кувырки вперед и назад из упора присев. Серии кувырков: один вперед, один назад. Кувырки вперед и назад через плечо.
2. Опорные прыжки: ноги врозь и согнув ноги через «козла». Придвижные прыжки между стойками (камнями, флажками). Прыжки через набивные мячи и другие препятствия.

### ***Упражнения с мячом***

1. Кувырки вперед и назад с мячом в руках.
2. Подбросить мяч руками вверх, сделать кувырок вперед, поймать опускающийся мяч. То же, но после кувырка быстро встать, прыгнуть вверх и поймать мяч.
3. Жонглирование мячом ногами, бедром.
4. Подбросить мяч руками вперед – вверх, сделать кувырок вперед (на траве, мате) встать и поймать мяч.
5. С расстояния 7 – 8 шагов руками из-за головы направить мяч в стенку, сделать поворот на 360 градусов и поймать отскочивший от стенки мяч.

***Подвижные игры для развития ловкости:*** «Мяч ловцу», «Охотники и утки», «Катающаяся мишень», «Палочка - выручалочка» и др.

### ***Упражнения для развития общей выносливости.***

1. Бег по пересеченной местности в чередовании с ходьбой в течение 30-40 мин.
2. Бег в чередовании с ходьбой: 100 м - ходьба медленная, 300 м - бег медленный, 100м - ходьба ускоренная, 300 м - бег в среднем темпе, 50 м - резкое ускорение.
3. Плавание.
4. Езда на велосипеде.
5. Ведение мяча в равномерном темпе на расстоянии 50-60 м.
6. Встать в 6-7 м. от партнера, продвигаться вперед на расстояние 50-60 м. на ходу передавая друг другу мяч.
7. Разнообразные подвижные игры: «Зайцы и волк», «С кочки на кочку», «Волк во рву», «Удочка», «Круговая охота», «День и ночь» «Отбери мяч», «Точная передача».

### ***Упражнения на расслабление.***

1. Встряхивание рук с опусканием их вниз и наклоном вперед из исходного положения руки вверх.
2. Встряхивание ног, согнутых в коленных суставах, лежа на спине. Упражнение можно делать с партнером.

3. Встряхивание рук, отведенных в стороны.
4. Махи расслабленной ногой вперед и назад с подскоками на другой ноге.
5. Встряхивание ноги, выполняющей движения в различных плоскостях, в исходном положении, стоя в упоре на другой ноге.
6. Расслабленные движения рук вперед и назад из положения одна рука спереди, другая сзади.
7. Расслабленные движения рук скрестно перед собой с отведением их в стороны.
8. Опускание расслабленных рук через стороны вниз с наклоном туловища вперед и скрестным движением рук перед собой.

### **СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Специальная физическая подготовка направлена на развитие специфических двигательных качеств и навыков, повышение функциональных возможностей организма, укрепление органов и систем применительно к требованиям избранного вида лыжного спорта.

#### ***Упражнения для развития специальной выносливости.***

1. Переменный бег или передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности;
2. Ходьба с переменной скоростью;
3. Подвижные игры на лыжах;
4. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития скоростной и силовой выносливости;
5. Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком) с последующим быстрым выпрямлением;
6. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением;
7. Прыжки на одной или двух ногах с продвижением с преодолением препятствий, с отягощением; - прыжки по ступенькам с максимальной скоростью;
8. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам; эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей;
9. Подвижные игры «волк во рву», «челнок», «скакуны», «подвижная эстафета».

#### ***Упражнения для развития специальной силы лыжника***

1. Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2-4 кг, мешочки с песком 3-5 кг, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп с весом от 40 до 70 % от веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением.
2. Подскоки и прыжки из приседа без отягощения и с отягощением.
3. Приседания на одной ноге «пистолет» с последующим подскоком вверх.
4. Лежа на животе - сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра).
5. Вбрасывание набивного мяча на дальность.

6. Толчки плечом партнера.
7. Сгибание разгибание рук в упоре лежа.
8. Ходьба на руках(упражнение «тачка»).

### **Упражнения для развития специальной быстроты лыжника**

1. Повторное пробегание коротких отрезков (10-30 м) из различных исходных стартовых положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, находясь в положении широкого выпада)
2. Быстрый бег, подпрыгивание или бег на месте и в разных направлениях
3. Бег с изменением направления (до 180 градусов)
4. Бег прыжками
5. Эстафетный бег.
6. Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т.п.
7. Челночный бег - отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной вперед и т. д.
8. Бег боком и спиной вперед (на 10-20 м) наперегонки
9. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами
10. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед)

## **ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Основной задачей технической подготовки является формирование временной, пространственной и динамической структуры движений.

Особое значение имеет углубленное изучение отдельных элементов классического хода (обучение подседанию, отталкиванию, махам руками и ногами, активной постановке палок), конькового хода (обучение маховому выносу ноги и постановке ее на опору, подседанию на опорной ноге и отталкиванию боковым скользящим упором, ударной постановке палок и финальному усилию при отталкивании руками) и формированию целесообразного ритма двигательных действий при передвижении классическими и коньковыми ходами.

Техника передвижения на лыжах включает в себя овладение техникой лыжных ходов, спусков, подъемов и поворотов в движении **Скользящий шаг** (является основой всех лыжных ходов)

### **Подводящие упражнения для обучения скользящему шагу:**

- перенос массы тела с наклоном туловища;
- одноопорное скольжение;
- согласованность движений рук и ног;
- отталкивание ногой;
- движение маховой ноги;

- упражнение «Маятник»;
- упражнение «Качели»;

**Попеременный двухшажный ход** (учитывая закономерности движений рук и ног, перекрестная координация формируется постепенно). Особое внимание следует обратить на правильность движений ног:

- полное выпрямление толчковой ноги;
- наличие свободного скольжения;
- палка ставится перед носком ботинка;
- рука при выносе палки вперед должна быть прямая;
- передвижение попеременным двухшажным ходом с переменной скоростью без нарушения согласованности работы ног и рук.

**Одновременный бесшажный ход** (выполняется при наличии хорошего скольжения на дистанции, либо на лыжне под уклон):

И.П. – туловище наклонено вперед до горизонтального положения, ноги в естественном состоянии, масса тела распределена равномерно на обе ноги, руки отведены назад, палки являются как бы продолжением рук и составляют вместе с руками прямую линию, взгляд направлен на 1,5 – 2 метра вперед;

1- подхватив руками палки и выпрямляя туловище, вынести их вперед, кольцами назад, поставив к креплениям; 2 – и.п. (обозначить отталкивание руками) - на месте, затем повторить в движении.

**Спуск в стойке устойчивости** (Устойчивость – важный показатель овладения равновесием. Использование спуска в этой стойке способствует улучшению равновесия и повышает устойчивость во время преодоления спусков). Требования к технике выполнения спуска в устойчивой стойке:

- ноги, согнутые в коленных суставах, постоянно находятся в положении шага (одна нога выдвинута вперед), туловище прямое; руки, согнутые в локтевых суставах,
- опущены, удерживают палки кольцами назад, масса тела распределена равномерно на обеих лыжах;
- свободное регулирование расстояния между ступнями ног, сохранение устойчивого равновесия, туловище прямое, руки опущены, удерживают палки кольцами назад, не касаясь снега, или находятся под мышками.

**Подъем «лесенкой наискось»**

Требование к технике выполнения **подъема «лесенкой наискось»**

- перемещение массы тела с одной ноги на другую с сохранением параллельного положения лыж;
- преодоление склона происходит путем выполнения приставных шагов с продвижением вперед и опорой на палки;

- при каждом шаге надо подниматься вперед и вверх, ставить лыжи на верхние ребра, сохраняя их параллельность, передавать массу тела с нижней лыжи по отношению к склону на верхнюю;
- четкая согласованность движений рук и ног, уверенная опора на палки, сохранение параллельного положения лыж при выполнении приставных шагов вперед – вверх.

**Поворот переступанием на месте** (поворот переступанием на месте является основным подводящим упражнением для формирования специфического восприятия «чувства лыжи»).

Требование к технике выполнения **поворота переступанием на месте:**

- сосредоточить массу тела на лыже, противоположной повороту: при повороте вправо, массу тела перенести на левую лыжню, правой ногой прижать к снегу конец лыжи, передний конец поднять, лыжу отвести вправо, опустить на снег и переместить на нее массу тела. Затем при ставить левую лыжу рядом параллельно правой.

**Поворот переступанием в движении.** Поворот переступанием в движении позволяет поддерживать определенную скорость передвижения, а при необходимости ее повышать. Он может выполняться как без отталкивания руками, так и с отталкиванием. Технику выполнения можно сравнить с техникой скользящего шага.

Схожесть заключается в переносе массы тела на одну ногу с последующим одноопорным скольжением и остановкой маховой ноги с поднятой над снегом лыжей после отталкивания. Различие наблюдается в направлении шага (в скользящем – прямо, в повороте переступанием – вперед – в сторону) и отталкивании (в скользящем шаге – неподвижной лыжей, в повороте переступанием – внутренним ребром скользящей лыжи).

Требование к технике выполнения **поворота переступанием в движении:**

- выполнять спуски с переходом в поворот переступанием, делая два – три переступания
- повороты выполнять в правую и левую стороны.

### **Календарно-тематическое планирование 2 года обучения.**

| № | раздел                                 | Тема   | Содержание занятий  | Кол-во часов | месяц    |
|---|--|--|---|--------------|----------|
| 1 | Вводное занятие                        | Порядок и содержание работы группы. Современное развитие лыжного спорта.                           | Инструктаж по технике безопасности и правила поведения обучающихся на учебных занятиях по лыжным гонкам. Популярность лыжных гонок в России   | 2            | сентябрь |
| 2 | Специальная физическая подготовка, ОФП | Техника низкого старта и стартового разгона  | Обучение техники низкого старта и стартового разгона, перехода от стартового разгона к бегу по дистанции. Способствовать развитию физических качеств (скоростных, скоростно-силовых, силовых) Игра в футбол | 2            | сентябрь |
| 3 | Специальная физическая подготовка, ОФП | Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. Технологии лыжного инвентаря. Легкоатлетические упражнения | Рассказ и демонстрация лыжного инвентаря. Учить технике прыжка в длину с разбега. Способствовать развитию физических качеств (скоростных, скоростно-силовых, гибкости). Бег 100м. Бег 2000м                 | 2            | сентябрь |

|     |  |   |   |   |          |
|-----|--|---|---|---|----------|
| 4   | Специальная физическая подготовка, ОФП | Технологии лыжных мазей. Имитация лыжных ходов. Легкоатлетические упражнения                                | Рассказ и демонстрация лыжных мазей. Совершенствование технику низкого старта и стартового разгона, перехода к бегу по дистанции. Бег 100м. Метание малого мяча с разбега. Кроссовая подготовка. Игра в Ляпту Имитация техники лыжных ходов, подъёмов спусков и поворотов.  | 2 | сентябрь |
| 5   | Специальная физическая подготовка, ОФП | Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Легкоатлетические упражнения | Рассказ о положительном влиянии на организм закаливания. <b>Метание гранаты с 6-8 шагов разбега.</b> Игра «Лестница». Игра с бегом «Салки мячом». <b>Челночный бег 3X10 м. Кроссовая подготовка.</b> Игра в баскетбол. Бег на лыжероллерах, роликовых коньках   | 2 | сентябрь |
| 6   | Контрольные нормативы                  | Контроль уровня ОФП.  | Определение уровня физической подготовки. Кроссовый бег   | 2 | сентябрь |
| 7   | Контрольные нормативы                  | Контроль уровня ОФП.  | Определение уровня физической подготовки. Кроссовый бег   | 2 | сентябрь |
| 8   | Специальная физическая подготовка, ОФП | Врачебный контроль. Легкоатлетические упражнения  | Методы измерения пульса. <b>Метание гранаты с 6-8 шагов разбега.</b> Игра «Лестница». Игра с бегом «Салки мячом». <b>Челночный бег 3X10 м. Кроссовая подготовка.</b> Игра в футбол.   | 2 | сентябрь |
| 9   | Специальная физическая подготовка, ОФП | Меры профилактики травматизма. Легкоатлетические упражнения. Имитация лыжных ходов.                         | Мероприятия о недопустимости травматизма. <b>Эстафетный бег.</b> Метание гранаты. Игра «Круговая эстафета». Бег 3 км, девушки- 2 км. Игра в футбол <b>Имитация попеременного двухшажного хода и одновременных ходов.</b>  | 2 | сентябрь |
| 10  | Специальная физическая подготовка, ОФП | Режим дня. Легкоатлетические упражнения. Имитация лыжных ходов.   | Рассказ о правильном соблюдении правильного режима спортсменом. Совершенствовать технику <b>передачи эстафеты.</b> Игра «Круговая эстафета». <b>Метание гранаты с 4-6 шагов разбега.</b> Повторный бег 3X1000м, девушки 2X1000м <b>Имитация согласованности движений рук и ног.</b> Бег на лыжероллерах, роликовых коньках  | 2 | сентябрь |
| 11  | Специальная физическая подготовка, ОФП | Самоконтроль спортсмена. Легкоатлетические упражнения. Имитация лыжных ходов.                               | Методы контроля организма самим спортсменом. <b>Челночный бег 3X10 м. Кроссовая подготовка. Имитация лыжных ходов.</b>  | 2 | сентябрь |
| 12  | Специальная физическая подготовка, ОФП | Легкоатлетические упражнения. Попеременный двухшажный ход   | Совершенствовать <b>технику передачи эстафеты.</b> Игра «Круговая эстафета». <b>Метание гранаты с 4-6 шагов разбега.</b> Повторный бег 3X1000м, девушки 2X1000м. Имитация попеременного двухшажного хода. Бег на лыжероллерах, роликовых коньках  | 2 | сентябрь |
| 13  | Специальная физическая подготовка, ОФП | Легкоатлетические упражнения. Одновременный бесшажный ход   | <b>Эстафетный бег. Метание гранаты. Челночный бег 3X10м</b> Игра «Круговая эстафета». Бег 3 км, девушки- 2 км. Игра в футбол. Имитация одновременного бесшажного хода   | 2 | сентябрь |
| 14. | Специальная физическая подготовка, ОФП | Легкоатлетические упражнения. Одновременный одношажный ход  | <b>Преодоление препятствий на кроссовой дистанции 100-200м.</b> Тренировка в беге со старта группой, медленный бег с <b>равномерной скоростью</b> : девочки – бег -100м, ходьба 100м, Бег 4X800м в чередовании с ходьбой 200м, бег 100 м; мальчики- бег 100м, ходьба 100м, бег 5X800м в чередовании с ходьбой 200м, бег 100 м. Имитация одновременного одношажного хода | 2 | октябрь  |
| 15  | Специальная физическая подготовка, ОФП | Легкоатлетические упражнения.   | ОФП: <b>Девушки:</b> бег 6-10 мин, отжимание от пола, 2-5   | 2 | октябрь  |

|    |  |  |  |   |         |
|----|--|--|--|---|---------|
|    | подготовка, ОФП                        | Одновременный двухшажный ход   | <p>подходов по 10-25 сек., наклоны через гимн. скамейку или в парах, сидя на полу, 2-3 подхода по 20-40 сек.( для мышц брюшного пресса); подтягивание на низкой перекладине, 2-4 подхода по 10-20 сек.; прыжки через гимн.скамейку, 2-4 подхода по 20-40 сек.; прыжки со скакалкой, 2-3 подхода по 40 сек.- 1 мин. 20 сек.</p> <p><b>Юноши:</b> бег 8-15 мин.; Подтягивание, 3-6 подходов по 15-30 сек.; упр. на укрепление мышц брюшного пресса, наклоны сидя на полу в парах или через гимн.скамейку, 2-4 подхода по 20 - 40 сек.; приседание с партнером на плечах, 2-3 подхода по 30- 40 сек.; лазание на руках без помощи ног по шесту или канату, 2-6 подходов на высоту до 5 м; поднимание груза ( вес 10-15 кг) до груди и выжимание на прямые руки, 2-3 подхода по 30-40 сек. Отдых между подходами от 40 сек до 1 мин.</p> <p><b>Кроссовая подготовка:</b> 3-4X 500, 2-3X 1000м, 2-3X 1500м, 4-5X300 м Продолжительность отдыха по степени восстановления.</p> <p>Имитация одновременного двухшажного хода</p> |   |         |
| 16 | Специальная физическая подготовка, ОФП | Легкоатлетические упражнения. Попеременный четырехшажный ход         | <p>ОФП (см. занятие № 15). Совершенствовать технику <b>низкого старта, финиширование.</b></p> <p>Совершенствовать технику метания мяча в цель.</p> <p><b>Кроссовая подготовка:</b> 3-4X 500, 2-3X 1000м, 2-3X 1500м, 4-5X 300 м Продолжительность отдыха по степени восстановления. Игра в Ляпту. Имитация попеременного четырёхшажного хода</p>   | 2 | октябрь |
| 17 | Специальная физическая подготовка, ОФП | Легкоатлетические упражнения. Полуконьковый ход                      | <p><b>Командный эстафетный бег с преодолением 3-4 препятствий..</b> Тренировка в беге со старта группой, медленный бег с равномерной скоростью : девушки – бег -200м, ходьба 100м, Бег 3X1000м в чередовании с ходьбой 300м; юноши- бег 200м, ходьба 100м, бег 3X1000м в чередовании с ходьбой 200м. Игра в футболИмитация полуконькового хода. Бег на лыжероллерах, роликовых коньках</p>   | 2 | октябрь |
| 18 | Специальная физическая подготовка, ОФП | Легкоатлетические упражнения. Двухшажный коньковый ход               | <p>ОФП (см. занятие № 15). Совершенствование техники <b>метания гранаты. Бег 100 м на скорость.</b></p> <p>Кроссовая подготовка: 3-4X 500, 2-3X 1000м, 2-3X 1500м, 4-5X 300 м Продолжительность отдыха по степени восстановления. Игра в баскетбол.</p> <p>Имитация двухшажного конькового хода</p>  | 2 | октябрь |
| 19 | Специальная физическая подготовка, ОФП | Легкоатлетические упражнения. Одновременный одношажный коньковый ход | <p><b>Командный эстафетный бег с преодолением 4-5 препятствий..</b> Старт группой. Медленный бег с равномерной скоростью : девушки – бег -200м, ходьба 100м, Бег 3X1000м в чередовании с ходьбой 200м; юноши- бег 200м, ходьба 100м, бег 4X1000м в чередовании с ходьбой 200м, бег 200м. Имитация одновременного одношажного конькового хода</p>   | 2 | октябрь |
| 20 | Специальная физическая подготовка, ОФП | Легкоатлетические упражнения. Попеременный коньковый ход             | <p>ОФП (см. занятие № 14). Совершенствование техники <b>метания гранаты 6-8 шагов разбега.</b></p> <p>Совершенствование техники передачи эстафеты, проведение эстафеты на этапе 100 м на скорость.</p> <p><b>Кроссовая подготовка:</b> 3-4X 500, 2-3X 1000м, 2-3X 1500м, 4-5X 300 м Продолжительность отдыха по степени восстановления. Имитация попеременного конькового хода</p>   | 2 | октябрь |
| 21 | Специальная                            | Легкоатлетические  | <b>Командный эстафетный бег с преодолением 4-5</b>   | 2 | октябрь |



|    |  |  |  |   |         |
|----|--|--|--|---|---------|
|    | физическая подготовка, ОФП             | упражнения Техника преодоления подъемов  | <b>препятствий.</b> Старт группой. <b>Медленный бег с равномерной скоростью</b> : девушки – бег -200м, ходьба 100м, Бег 3X1000м в чередовании с ходьбой 200м; юноши- бег 200м, ходьба 100м, бег 4X1000м в чередовании с ходьбой 200м, бег 200м. Изучение преодоления подъёмов. Бег на лыжероллерах, роликовых коньках                              |   |         |
| 22 | Специальная физическая подготовка, ОФП | Легкоатлетические упражнения .Техника преодоления спусков                        | ОФП (см. занятие № 15). Совершенствование техники <b>метания гранаты 6-8 шагов разбега.</b> Совершенствовать технику <b>низкого старта</b> , бега по дистанции в челночном беге Кроссовая подготовка: 3-4X 500, 2-3X 1000м, 2-3X 1500м, 4-5X 300 м Продолжительность отдыха по степени восстановления. Игра в футбол. Изучение преодоления спусков | 2 | октябрь |
| 23 | Специальная физическая подготовка, ОФП | Легкоатлетические упражнения Техника преодоления неровностей                     | <b>Бег с изменением направления. Кроссовый бег:</b> девушки- 18-20 мин, юноши- 22-25 мин. Изучение преодоления неровностей. Бег на лыжероллерах, роликовых коньках   | 2 | октябрь |
| 24 | Специальная физическая подготовка, ОФП | Легкоатлетические упражнения. Техника преодоления поворотов                      | ОФП (см. занятие № 15). Совершенствование техники <b>метания гранаты 6-8 шагов разбега.</b> Совершенствование техники передачи эстафеты, проведение эстафеты на этапе 200 м на скорость. <b>Кроссовая подготовка:</b> 2-3X 1000м, 2-3X 1500м, 4-5X 300 м Продолжительность отдыха по степени восстановления. Изучение преодоление поворотов        | 2 | октябрь |
| 25 | Специальная физическая подготовка, ОФП | Легкоатлетические упражнения . Техника разворота                                 | <b>Кроссовый бег</b> : девушки – бег -200м, ходьба 100м, Бег 3X1000м в чередовании с ходьбой 100м; юноши- бег 600м, ходьба 100м, бег 4X1000м в чередовании с ходьбой 100м. Изучения разворота на месте. Бег на лыжероллерах, роликовых коньках   | 2 | октябрь |
| 26 | Специальная физическая подготовка, ОФП | Легкоатлетические упражнения . Техника преодоления естественных препятствий      | ОФП (см. занятие № 15). <b>Прыжок в длину с разбега.</b> Челночный бег 3X10 м по 3 подхода. <b>Кроссовая подготовка:</b> 3-4X 500, 2-3X 1000м, 2-3X 1500м. Продолжительность отдыха по степени восстановления. Игра в Лапту. Изучение техники преодоления естественных препятствий   | 2 | октябрь |
| 27 | Специальная физическая подготовка, ОФП | Легкоатлетические упражнения . Кроссовый бег на время. Бег с прыжковой имитацией | <b>Кроссовый бег</b> : девушки – 3 км, юноши 4 км. Игра в футбол. Кроссовый бег на время. Бег с прыжковой имитацией  | 2 | ноябрь  |
| 28 | Специальная физическая подготовка, ОФП | Легкоатлетические упражнения . Прыжковая имитация лыжных ходов СФП в подъём      | ОФП (см. занятие № 15). Совершенствовать технику <b>низкого старта, бега по дистанции в челночном беге</b> Кроссовая подготовка: 3-4X 500, 2-3X 1000м, 2-3X 1500м, 4-5X 300 м Продолжительность отдыха по степени восстановления. Игра в футбол Прыжковая имитация лыжных ходов СФП в подъём   | 2 | ноябрь  |
| 29 | Специальная физическая подготовка, ОФП | ОФП – подтягивание и отжимания. Прыжки в подъём Бег с палками                    | <b>Кроссовый бег</b> : девушки – 3 км, юноши 4 км. Игра в футбол. Кроссовый бег на время ОФП – подтягивание и отжимания. Прыжки в подъём. Бег с палками.   | 2 | ноябрь  |
| 30 | Специальная физическая подготовка, ОФП | Подготовка инвентаря. правила безопасности. Кроссовый бег Имитация               | Подготовка инвентаря. Правила безопасности на занятиях лыжными гонками . Кроссовый бег. Имитация классического хода  | 2 | ноябрь  |

|    |  |  |   |   |         |
|----|--|--|---|---|---------|
|    |  | классического хода   |   |   |         |
| 31 | Техническая и тактическая подготовка   | Силовые упражнения<br>Основы техники передвижения на лыжах                                     | Силовые упражнения. Основы техники передвижения на лыжах  | 2 | ноябрь  |
| 32 | Техническая и тактическая подготовка   | Передвижения на лыжах классическим ходом   | Передвижения на лыжах классическим ходом  | 2 | ноябрь  |
| 33 | Техническая и тактическая подготовка   | Попеременный двухшажный ход, одновременный безшажный ход.                                      | Попеременный двухшажный ход, одновременный безшажный ход.   | 2 | ноябрь  |
| 34 | Техническая и тактическая подготовка   | Техника преодоления спусков, подъёмов, торможения.   | Техника преодоления спусков, подъёмов, торможения.  | 2 | ноябрь  |
| 35 | Техническая и тактическая подготовка   | Повороты переступанием на месте и в движении.  | Повороты переступанием на месте и в движении.   | 2 | ноябрь  |
| 36 | Техническая и тактическая подготовка   | Техника преодоления спусков  | Техника преодоления спусков   | 2 | ноябрь  |
| 37 | Техническая и тактическая подготовка   | Техника преодоления подъёмов   | Техника преодоления подъёмов  | 2 | ноябрь  |
| 38 | Техническая и тактическая подготовка   | Техника торможения.  | Техника торможения.   | 2 | ноябрь  |
| 39 | Техническая и тактическая подготовка   | Техника преодоления поворотов  | Техника преодоления поворотов   | 2 | декабрь |
| 40 | Специальная физическая подготовка, ОФП | Упражнения специальной физической и технической подготовки.                                    | Упражнения специальной физической и технической подготовки.   | 2 | декабрь |
| 41 | Техническая и тактическая подготовка   | Переход с попеременного хода на одновременный  | Переход с попеременного хода на одновременный   | 2 | декабрь |
| 42 | Техническая и тактическая подготовка   | Промежуточная сдача нормативов   | Промежуточная сдача нормативов  | 2 | декабрь |
| 43 | Техническая и тактическая подготовка   | Промежуточные нормативы  | Сдача контрольных нормативов  | 2 | декабрь |
| 44 | Техническая и тактическая подготовка   | <b>Преодоление встречного склона.</b><br>Прохождение дистанции на время                        | <b>Согласованное движение рук и ног в переходе со свободным движением рук. Преодоление встречного склона.</b> Прохождение дистанции на время: юноши – 5 км; девушки- 3 км. Катание с горок.                         | 2 | декабрь |
| 45 | Техническая и тактическая подготовка   | <b>Техника перехода с одновременных на попеременные лыжные ходы.</b><br>Прохождение дистанции. | <b>Техника перехода с одновременных на попеременные лыжные ходы.</b><br><b>Совершенствование горнолыжной техники.</b><br>Ускорение на отрезках 2-3X 50-100м, 2X300-400м.<br>Прохождение дистанции в полсилы 8-10 км | 2 | декабрь |
| 46 | Техническая и тактическая              | <b>Техника коньковых ходов. Техника</b>  | <b>Техника коньковых ходов.</b> Упражнение: передвижение по учебному кругу «на технику»   | 2 | декабрь |

|    |                                      |  |   |   |         |
|----|--------------------------------------|--|---|---|---------|
|    | подготовка                           | <b>преодоления подъёмов коньковым ходом.</b> Прохождение дистанции.                                    | одновременным двухшажным коньковым ходом; преодоление «тягуна» и подъёма этим ходом; передвижение одновременным одношажным коньковым ходом. Коррекция техники ходов. <b>На склоне: совершенствование техники преодоления подъёмов коньковым ходом.</b><br>Упражнения: преодоление отрезка подъёмов одновременным двухшажным коньковым ходом; то же на подъёмах различной крутизны. <b>Равномерное передвижение с низкой интенсивностью до 10 км.</b> (свободным ходом до 5 км, коньковым до 5 км)   |   |         |
| 47 | Техническая и тактическая подготовка | <b>Попеременный четырёхшажный ход.</b> Прохождение дистанции.  | <b>Учить постановке палки на снег кольцом назад и движению руки за бедро при отталкивании в попеременном четырёхшажном ходе. Продолжать обучение отталкиванию ногой в одновременном двухшажном коньковом ходе.</b>  | 2 | декабрь |
| 48 | Техническая и тактическая подготовка | <b>Техника перехода с одновременных ходов на попеременные. Катание с горок.</b> Прохождение дистанции. | <b>Совершенствование техники перехода с одновременных ходов на попеременные.</b> Ускорение на отрезках 2-3X 100-200м с околопредельной скоростью; 2X300-400м. <b>Прохождение дистанции на скорость:</b> юноши- 5 км, девушки – 3 км. <b>Катание с горок.</b>  | 2 | декабрь |
| 49 | Техническая и тактическая подготовка | <b>Смена ходов на дистанции в зависимости от ее профиля и состояния лыжни.</b> Прохождение дистанции.  | <b>Совершенствование смены ходов на дистанции в зависимости от ее профиля и состояния лыжни.</b> Упражнения: 1. Передвижение по тренировочному кругу со сменой ходов при изменении профиля трассы. Оценка техники перехода с хода на ход. 2. Изучение распределения сил на дистанции. Упражнения: многократное (8-10 раз) преодолением подъёмов с оптимальной- средней соревновательной скоростью, прохождение дистанции 2-3 км, с ускорениями по заданию тренера на участках. 3. <b>Передвижение по дистанции в интервальном режиме:</b> ускорение с соревновательной скоростью 300-400м, передвижение с низкой интенсивностью- 1 мин30 сек- 2 мин- 8-10 ускорений.  | 2 | декабрь |
| 50 | Техническая и тактическая подготовка | <b>Одновременный двухшажный коньковый ход. Техника спусков, торможений поворотов.</b>                  | <b>Совершенствование одновременного двухшажного конькового хода.</b> Упражнения: ускорения коньковым ходом без палок, одновременным двухшажным ходом коньковым ходом с переходом от равнинного передвижения к преодолению подъёма (и наоборот) , переход к равнине после после входа в подъём, передвижение с изменением длины и частоты шагов. Постоянный контроль техники. <b>На склоне- совершенствование техники спусков, торможений поворотов, преодоление неровностей на спуске, коррекция техники поворота плугом.</b> Игры «Салки», «Скоростной спуск», произвольное катание. Повторное преодоление отрезков трассы с соревновательной скоростью 3X 1 км через 3-4 мин, отдыха. Равномерное передвижение с низкой интенсивностью – 10 км. | 2 | декабрь |
| 51 | Техническая и тактическая подготовка | <b>Техника перехода с одного лыжного хода на другой. Горнолыжная техника.</b>                          | <b>Совершенствование техники перехода с одного лыжного хода на другой. 2. Совершенствование горнолыжной техники.</b> 3. Ускорение 3-4X 100-200м с околопредельной скоростью, отдых (3-4 мин); 3- 5 км с учетом времени  | 2 | декабрь |

|    |  |   |   |   |         |
|----|--|---|---|---|---------|
| 52 | Техническая и тактическая подготовка       | Прохождение тренировочных дистанций с преодолением спусков.   | Прохождение тренировочных дистанций с преодолением спусков.   | 2 | январь  |
| 53 | Техническая и тактическая подготовка       | Прохождение тренировочных дистанций с преодолением подъёмов.  | Прохождение тренировочных дистанций с преодолением подъёмов.  | 2 | январь  |
| 54 | Специальная и общая физическая подготовка. | Упражнения специальной физической и технической подготовки.   | Упражнения специальной физической и технической подготовки.   | 2 | январь  |
| 55 | Техническая и тактическая подготовка       | Одновременный одношажный ход. Передвижение с чередованием попеременного двухшажного с одновременным одношажным ходом. | Одновременный одношажный ход. Передвижение с чередованием попеременного двухшажного с одновременным одношажным ходом. | 2 | январь  |
| 56 | Техническая и тактическая подготовка       | Повороты «Плугом».  | Повороты «Плугом».  | 2 | январь  |
| 57 | Техническая и тактическая подготовка       | Преодоление естественных препятствий на лыжах.  | Преодоление естественных препятствий на лыжах.  | 2 | январь  |
| 58 | Техническая и тактическая подготовка       | Спуски в низкой стойке.   | Спуски в низкой стойке.   | 2 | январь  |
| 59 | Техническая и тактическая подготовка       | Основы конькового хода.   | Основы конькового хода.   | 2 | январь  |
| 60 | Техническая и тактическая подготовка       | Техника конькового хода.  | Техника конькового хода.  | 2 | январь  |
| 61 | Техническая и тактическая подготовка       | Прохождение тренировочных дистанций.  | Прохождение тренировочных дистанций.  | 2 | январь  |
| 62 | Специальная и общая физическая подготовка. | Упражнения специальной подготовки.  | Упражнения специальной подготовки.  | 2 | январь  |
| 63 | Техническая и тактическая подготовка       | Коньковый ход.  | Коньковый ход.  | 2 | январь  |
| 64 | Техническая и тактическая подготовка       | Передвижение с чередование конькового хода с одновременным и попеременным лыжным ходом.                               | Передвижение с чередование конькового хода с одновременным и попеременным лыжным ходом.                               | 2 | январь  |
| 65 | Техническая и тактическая подготовка       | Прыжки с трамплина.   | Прыжки с трамплина.   | 2 | февраль |
| 66 | Техническая и                              | Прохождение   | Прохождение тренировочных дистанций.  | 2 | февраль |

|    |                                      |   |   |   |         |
|----|--------------------------------------|---|---|---|---------|
|    | тактическая подготовка               | тренировочных дистанций.  |   |   |         |
| 67 | Техническая и тактическая подготовка | Отработка техники конькового хода.  | Отработка техники конькового хода.  | 2 | февраль |
| 68 | Техническая и тактическая подготовка | Совершенствование техники конькового хода, переход с одного хода на другой.                                       | Совершенствование техники конькового хода, переход с одного хода на другой.   | 2 | февраль |
| 69 | Техническая и тактическая подготовка | Совершенствование техники. Прохождение тренировочных дистанций.   | Совершенствование техники. Прохождение тренировочных дистанций.   | 2 | февраль |
| 70 | Техническая и тактическая подготовка | Преодоление крутых подъёмов бегом на лыжах (свободный стиль).   | Преодоление крутых подъёмов бегом на лыжах (свободный стиль).   | 2 | февраль |
| 71 | Техническая и тактическая подготовка | Преодоление крутых спусков в низкой стойке.   | Преодоление крутых спусков в низкой стойке.   | 2 | февраль |
| 72 | Техническая и тактическая подготовка | Прохождение тренировочных дистанций.  | Прохождение тренировочных дистанций.  | 2 | февраль |
| 73 | Техническая и тактическая подготовка | Прохождение соревновательной дистанции.   | Прохождение соревновательной дистанции.   | 2 | февраль |
| 74 | Соревнования                         | Участие в квалификационных соревнованиях.   | Участие в квалификационных соревнованиях.   | 2 | февраль |
| 75 | Техническая и тактическая подготовка | Совершенствование индивидуальной техники передвижения на лыжах.   | Совершенствование индивидуальной техники передвижения на лыжах.   | 2 | февраль |
| 76 | Техническая и тактическая подготовка | Совершенствовании техники конькового хода.  | Совершенствовании техники конькового хода.  | 2 | февраль |
| 77 | Техническая и тактическая подготовка | Совершенствование техники конькового хода.  | Совершенствование техники конькового хода.  | 2 | март    |
| 78 | Техническая и тактическая подготовка | <b>Теоретические сведения- 1 час. Совершенствование техники лыжных ходов.</b>                                     | <b>Совершенствование техники лыжных ходов.</b><br>Ускорение переменное: 500м за 3.15, 500м за 2.30, 500 м за 3.00, 500 м за 2 мин. 20 сек. С соревновательной скоростью 3X200-300 м; 4-6X 500-1000 м. « Поведение на улице во время движения к месту занятия. Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности. Классификация лыжных ходов».                         | 2 | март    |
| 79 | Техническая и тактическая подготовка | <b>Совершенствование техники коньковых ходов. Преодоление отрезков подъёма коньковым ходом. Контроль техники.</b> | <b>Совершенствование техники коньковых ходов.</b><br>Упражнения: передвижение одновременным двухшажным и одновременных одношажным коньковыми ходами «на технику» по учебному кругу. Исправление ошибок в технике ходов; <b>преодоление отрезков подъёма коньковым ходом. Контроль техники.</b> Равномерное передвижение с низкой интенсивностью до 10 км. Ходы коньковые. | 2 | март    |
| 80 | Техническая и                        | Развивать специальную   | <b>Ознакомить с согласованностью движений рук и</b>   | 2 | март    |

|    |                                      |   |  |   |      |
|----|--------------------------------------|---|--|---|------|
|    | тактическая подготовка               | выносливость.<br><b>Преодоление встречного склона, держа ноги в положении шага.</b>   | <b>ног в переходе из наклона. Учить преодолевать встречный склон, держа ноги в положении шага.</b>   |   |      |
| 81 | Техническая и тактическая подготовка | <b>Совершенствование лыжных ходов.</b>  | <b>Совершенствование лыжных ходов.</b> Прохождение дистанции на время: 3-5 км. <b>Катание с горок</b>  | 2 | март |
| 82 | Техническая и тактическая подготовка | <b>Совершенствование тактических умений лыжника.</b><br><b>Совершенствование горной техники.</b><br>Совершенствование тактических действий                            | <b>Совершенствование тактических умений лыжника:</b> распределять силы на дистанции, при обгоне, смене ходов, финиширование. Упражнения: прохождение подъёмов и выходов из них в оптимальном соревновательном режиме, обгоны соперников в эстафете и стартах с гандикапом, финиширование в «Гонке с лидером». <b>На склоне: совершенствование горной техники.</b> Упражнения: спуски со склонов с прохождением поворотов, бугров, впадин, других неровностей, контруклонов. Торможения «плугом» и упором. 3. Повторное передвижение: 3 X 1000м- девушки, юноши- 3X1500м через 3-4 мин отдыха. Совершенствование тактических действий: <b>умение распределять силы на отрезке, при лидировании и финишировании.</b> | 2 | март |
| 83 | Техническая и тактическая подготовка | Развивать скоростную выносливость. <b>Учить выдвиганию ноги вперед перед преодолением встречного склона.</b>  | <b>Учить постановке палок на снег и отталкиванию руками в переходе через один шаг. Учить выдвиганию ноги вперед перед преодолением встречного склона.</b>  | 2 | март |
| 84 | Техническая и тактическая подготовка | Контрольная тренировка  | <b>Техника и тактика смене ходов в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.</b> Прохождение участка дистанции с различным рельефом и характером лыжни (жесткая или мягкая) с оценкой техники и тактики переходов с хода на ход. Равномерное передвижение со средней интенсивностью девушки- 5 км, юноши-10 км.  | 2 | март |
| 85 | Техническая и тактическая подготовка | <b>Оценить технику преодоления встречного склона.</b>   | Ознакомить с согласованностью движению рук и ног в переходе со свободным движением рук. Учить отталкиванию ногой в переходе через один шаг и оценить технику его выполнения. <b>Оценить технику преодоления встречного склона. 4. Принять контрольное прохождение дистанции 3 км у девушек и 5 км у юношей (классический ход)</b>  | 2 | март |
| 86 | Техническая и тактическая подготовка | Контрольная тренировка  | <b>Прохождение дистанции на время классическим ходом на время:</b> девушки – 3 км, юноши- 5 км   | 2 | март |
| 87 | Техническая и тактическая подготовка | <b>Одновременный двухшажный и бесшажный коньковый ход.</b><br><b>Произвольное катание, индивидуальные задания для исправления ошибок в различных элементах горной</b> | Упражнения: игры с передвижением коньковым ходом- «Биатлон», «Гонка с выбыванием», эстафета – круговая и с общим стартом. Ходы- бесшажныйодновременный, коньковый без палок, одновременный двухшажный коньковый. <b>На склоне произвольное катание, индивидуальные задания для исправления ошибок в различных элементах горной техники.</b> Равномерное темповое передвижение по тренировочной трассе- до 5 км , Передвижение в низком темпе- до 10 км.  | 2 | март |

|     |  | техники.   |   |   |        |
|-----|--|--|---|---|--------|
| 89  | Техническая и тактическая подготовка   | <b>Контрольное прохождение дистанции</b>                               | <b>Продолжать обучение согласованности движений и наклону туловища в переходе со свободным движением рук. Принять контрольное прохождение дистанции 3 км у девушек и 5 км у юношей (коньковый ход)</b>  | 2 | март   |
| 90  | Техническая и тактическая подготовка   | <b>Оценить технику выполнения перехода со свободным движением рук.</b> | <b>Оценить технику выполнения перехода со свободным движением рук. Прохождение дистанции 5 км у девушек и 10 км у юношей (свободный ход)</b>  | 2 | апрель |
| 91  | Техническая и тактическая подготовка   | <b>Контрольная тренировка.</b>   | <b>Прохождение дистанции свободным ходом на время: девушки – 5 км, юноши- 10 км</b>   | 2 | апрель |
| 92  | Техническая и тактическая подготовка   | <b>Повторение пройденного материала</b>                                |   | 2 |        |
| 93  | Техническая и тактическая подготовка   | <b>Повторение пройденного материала</b>                                |   | 2 |        |
| 94  | Специальная физическая подготовка, ОФП | ОФП.<br>Легкоатлетические упражнения                                   | ОФП. «Техника безопасности и правила поведения на занятиях легкой атлетикой. Врачебный контроль и самоконтроль».<br>Бег в медленном темпе до 4 мин. Старт из положения опорой на одну руку. Стартовый разгон и бег по дистанции. Повторный бег- 3-4 раза по 60 м. | 2 | апрель |
| 95  | Специальная физическая подготовка, ОФП | Легкоатлетические упражнения<br>Тренировочный бег                      | Кроссовый бег, ОРУ, Упражнения для развития ФК. Упражнения с амортизаторами. Мини-футбол  | 2 | апрель |
| 96  | Специальная физическая подготовка, ОФП | Легкоатлетические упражнения<br>Прыжковая имитация                     | Кроссовый бег, ОРУ, Упражнения для развития ФК. Упражнения с амортизаторами. Мини-футбол<br>Прыжковая имитация  | 2 | апрель |
| 97  | Специальная физическая подготовка, ОФП | Легкоатлетические упражнения<br>Кроссовый бег                          | Кроссовый бег. Упражнения с амортизаторами для развития мышц рук, ног, туловища, спины и др.<br>Игра в баскетбол  | 2 | апрель |
| 98  | Специальная физическая подготовка, ОФП | Легкоатлетические упражнения<br>Контрольный бег                        | Контрольный бег. ОРУ, специальные беговые упражнения; упражнения для развития ФК .<br>Упражнения с гантелями, гириями, штангой (приседания со штангой или гириями на плечах и груди, жим штанги стоя, сидя, лежа). Игра в баскетбол                               | 2 | апрель |
| 99  | Специальная физическая подготовка, ОФП | Легкоатлетические упражнения<br>Силовые упражнения                     | Силовые упражнения. Упражнения с амортизаторами для развития мышц рук, ног, туловища, спины и др, имитация лыжных ходов<br>Игра в волейбол  | 2 | апрель |
| 100 | Специальная физическая подготовка, ОФП | Легкоатлетические упражнения . Бег с прыжковой имитацией               | Бег с прыжковой имитацией. Упражнения на развитие силы, общей выносливости, скоростно-силовых качеств. Игра в мини-футбол   | 2 | апрель |
| 101 | Специальная физическая подготовка, ОФП | СФП с резиной  | Бег, кроссовая подготовка, специальные беговые упражнения , ОРУ с предметами и без. Упражнения с амортизаторами, имитация лыжных ходов. Игра в мини-футбол  | 2 | апрель |

|     |  |  |   |   |        |
|-----|--|--|---|---|--------|
| 102 | Специальная физическая подготовка, ОФП | Легкоатлетические упражнения . Имитация лыжных ходов                 | ОРУ на месте и в движении Упражнения с отягощением (стоя, сидя, лежа). Упражнения на развитие силы, общей выносливости, скоростно-силовых качеств Игра в баскетбол Имитация лыжных ходов  | 2 | апрель |
| 103 | Контрольные нормативы                  | Проверка уровня ОФП  | Проверка уровня ОФП   | 2 | май    |
| 104 | Контрольные нормативы                  | Проверка уровня ОФП  | Проверка уровня ОФП   | 2 | май    |
| 105 | Специальная физическая подготовка, ОФП | Легкоатлетические упражнения . Бег с прыжковой имитацией             | ОРУ, специальные беговые упражнения; Упражнения для развития ФК Упражнения с амортизаторами для развития мышц рук, ног, туловища, спины и др, имитация лыжных ходов. Игра в футбол. Бег с прыжковой имитацией   | 2 | май    |
| 106 | Специальная физическая подготовка, ОФП | Кроссовый бег на время   | Упражнения с амортизаторами, имитация лыжных ходов. Кроссовый бег на время. Бег на лыжероллерах, роликовых коньках  | 2 | май    |
| 107 | Специальная физическая подготовка, ОФП | Легкоатлетические упражнения . Силовые упражнения                    | Силовые упражнения. Кроссовый бег, ОРУ, специальные беговые упражнения;   | 2 | май    |
| 108 | Специальная физическая подготовка, ОФП | Легкоатлетические упражнения . Прыжковая имитация в подъём           | ОРУ с предметами и без. Упражнения с амортизаторами, имитация лыжных ходов. Игра в мини-футбол. Прыжковая имитация в подъём   | 2 | май    |
| 109 | Специальная физическая подготовка, ОФП | ОФП и упражнения на гибкость. Бег на лыжероллерах, роликовых коньках | ОФП и упражнения на гибкость. Бег на лыжероллерах, роликовых коньках  | 2 | май    |
| 110 | Специальная физическая подготовка, ОФП | Легкоатлетические упражнения . Бег по горкам                         | Бег по горкам. Упражнения с амортизаторами, имитация лыжных ходов. Игра в мини-футбол   | 2 | май    |
| 111 | Специальная физическая подготовка, ОФП | Контрольный бег.   | Контрольный бег   | 2 | май    |
| 112 | Специальная физическая подготовка, ОФП | Специальные упражнения. Бег на лыжероллерах, роликовых коньках       | <b>Преодоление препятствий на кроссовой дистанции</b> в ходьбе и медленном беге. Тренировка в беге со старта группой, медленный бег с равномерной скоростью: юноши, девушки- бег 200м, ходьба 100м, бег 4X800м в чередовании с ходьбой 200м, бег 200 м. Игра в футбол. Бег на лыжероллерах, роликовых коньках   | 2 | май    |
| 113 | Специальная физическая подготовка, ОФП | Имитация лыжных Легкоатлетические упражнения . ходов                 | <b>Преодоление препятствий на кроссовой дистанции 100-200м.</b> Тренировка в беге со старта группой, медленный бег с равномерной скоростью : девочки – бег -100м, ходьба 100м, Бег 4X800м в чередовании с ходьбой 200м, бег 100 м; мальчики- бег 100м, ходьба 100м, бег 5X800м в чередовании с ходьбой 200м, бег 100 м. Игра в баскетбол. Имитация лыжных ходов | 2 | май    |
| 114 | Специальная физическая подготовка, ОФП | Переменный бег   | Тренировка в метании гранаты в цель с места: девушки- с расстояния 10-12 м, юноши- 15-18м. <b>Бег с изменением скорости на кроссовой дистанции( по ходу бега ускорение до 100м- 3-4 раза).</b>  | 2 | май    |



|     |  |  |   |   |      |
|-----|--|--|---|---|------|
|     |  |  | Кроссовый бег: девушки- 18 мин., юноши-23 мин.<br>Игра в футбол   |   |      |
| 115 | Специальная физическая подготовка, ОФП | Силовые упражнения. Бег на лыжероллерах, роликовых коньках             | Силовые упражнения. <b>Преодоление препятствий на кроссовой дистанции 100-300 м.</b> Тренировка в беге со старта группой, медленный бег с равномерной скоростью: юноши, девушки- бег 200м, ходьба 100м, бег 3X100м в чередовании с ходьбой 300м, бег 4X100м, ходьба 300м, бег 200 м. Бег на лыжероллерах, роликовых коньках. Игра в футбол.                                     | 2 | май  |
| 116 | Специальная физическая подготовка, ОФП | Легкоатлетические упражнения   | Тренировка в преодолении препятствий на дистанции кросса 100-400м. <b>Тренировка в беге со старта группой, медленный бег с равномерной скоростью</b> : девушки – бег -200м, ходьба 100м, Бег 3X1000м в чередовании с ходьбой 200м, бег 200 м; юноши- бег 200м, ходьба 100м, бег 4X1000м в чередовании с ходьбой 200м, бег 200 м. Игра в футбол. <b>Имитация лыжных ходов.</b>   | 2 | июнь |
| 117 | Специальная физическая подготовка, ОФП | Легкоатлетические упражнения<br>Специальные прыжковые упражнения       | Специальные прыжковые упражнения. Тренировка в метании гранаты в цель с места: девушки- с расстояния 10-12 м, юноши- 15-18м. <b>Бег с изменением скорости на кроссовой дистанции</b> ( по ходу бега ускорение до 100м- 3-4 раза). Кроссовый бег: девушки- 18 мин., юноши-23 мин.<br>Игра в футбол.  | 2 | июнь |
| 118 | Специальная физическая подготовка, ОФП | Имитация классического хода. Бег на лыжероллерах, роликовых коньках    | <b>Кроссовая подготовка:</b> 3-4X 500, 2-3X 1000м, 2-3X 1500м, 4-5X300 м Продолжительность отдыха по степени восстановления. Имитация классического хода  | 2 | июнь |
| 119 | Специальная физическая подготовка, ОФП | Легкоатлетические упражнения .<br>Имитация конькового хода             | <b>Тренировка в метании гранаты в цель с места:</b> девушки- с расстояния 10-12 м, юноши- 15-18м. Тренировка в беге со старта. Кроссовый бег на дистанции : девушки – бег -200м, ходьба 100м, бег 3X1000м в чередовании с ходьбой 200м; юноши- бег 200м, ходьба 100м, бег 4X1000м в чередовании с ходьбой 100м, бег 200 м, ходьба 100м. Игра в футбол. Имитация конькового хода | 2 | июнь |
| 120 | Специальная физическая подготовка, ОФП | Бег с прыжковой имитацией  | <b>Кроссовый бег:</b> девушки- 2 км: 11 мин.- 12 мин. 20 сек.- 13 мин.20 сек; юноши- 3 км: 15. 30 сек- 16 мин. 30 сек.- 17 мин. 30 сек. Бег с прыжковой имитацией   | 2 | июнь |
| 121 | Специальная физическая подготовка, ОФП | ОФУ – отжимания и подтягивания. Бег на лыжероллерах, роликовых коньках | ОФУ – отжимания и подтягивания. <b>Кроссовая подготовка:</b> 3-4X 500, 2-3X 1000м, 2-3X 1500м, 4-5X 300 м Продолжительность отдыха по степени восстановления. Бег на лыжероллерах, роликовых коньках  | 2 | июнь |
| 122 | Специальная физическая подготовка, ОФП | Тренировочный бег  | <b>Тренировка в преодолении препятствий.</b><br><b>Кроссовый бег:</b> девушки- 3,5 км, юноши- 5 км:<br>Игра в футбол .  | 2 | июнь |
| 123 | Специальная физическая подготовка, ОФП | <b>ОФП . Кроссовая подготовка.</b><br><b>Имитация лыжных ходов</b>     | Совершенствование техники метания гранаты. Бег 100 м на скорость. <b>Кроссовая подготовка:</b> 3-4X 500, 2-3X 1000м, 2-3X 1500м, 4-5X 300 м<br><b>Имитация лыжных ходов</b>   | 2 | июнь |
| 124 | Специальная физическая подготовка, ОФП | <b>ОФП . Кроссовая подготовка.</b>                                     | Беседа. <b>Командный эстафетный бег с преодолением 3-4 препятствий..</b> Тренировка в беге  | 2 | июнь |

|     |  |   |   |   |      |
|-----|--|---|---|---|------|
|     | подготовка, ОФП                        | <b>Имитация лыжных ходов.</b> Бег на лыжероллерах, роликовых коньках                            | со старта группой, медленный бег с равномерной скоростью : девушки – бег -200м, ходьба 100м, Бег 3X1000м в чередовании с ходьбой 300м; юноши- бег 200м, ходьба 100м, бег 3X1000м в чередовании с ходьбой 200м. Игра в футбол. <b>Имитация лыжных ходов.</b> Бег на лыжероллерах, роликовых коньках  |   |      |
| 125 | Специальная физическая подготовка, ОФП | <b>ОФП. Кроссовая подготовка. Имитация лыжных ходов</b>   | Совершенствовать технику низкого старта, бега по дистанции в челночном беге <b>Кроссовая подготовка: 3-4X 500, 2-3X 1000м, 2-3X 1500м, 4-5X 300 м</b> Игра в футбол. <b>Имитация техники лыжных ходов</b>   | 2 | июнь |
| 126 | Специальная физическая подготовка, ОФП | <b>ОФП. Кроссовая подготовка. Имитация лыжных ходов</b>   | <b>Командный эстафетный бег с преодолением 4-5 препятствий.. Старт группой.</b> Медленный бег с равномерной скоростью : девушки – бег -200м, ходьба 100м, Бег 3X1000м в чередовании с ходьбой 200м; юноши- бег 200м, ходьба 100м, бег 4X1000м в чередовании с ходьбой 200м, бег 200м. Игра в футбол | 2 | июнь |
| 127 | Специальная физическая подготовка, ОФП | <b>ОФП. Кроссовая подготовка. Имитация лыжных ходов.</b> Бег на лыжероллерах, роликовых коньках | <b>ОФП. Кроссовая подготовка: 2-3X 1000м, 2-3X 1500м, 4-5X 300 м</b> Продолжительность отдыха по степени восстановления. Игра в футбол. <b>Имитация лыжных ходов.</b> Бег на лыжероллерах, роликовых коньках  | 2 | июль |
| 128 | Специальная физическая подготовка, ОФП | <b>ОФП. Кроссовая подготовка. Имитация лыжных ходов.</b>  | <b>Бег с изменением направления. Кроссовый бег:</b> девушки- 18-20 мин, юноши- 22-25 мин: Игра в баскетбол. <b>Имитация лыжных ходов.</b>   | 2 | июль |
| 129 | Специальная физическая подготовка, ОФП | <b>ОФП. Кроссовая подготовка. Имитация лыжных ходов.</b>  | Совершенствовать технику низкого старта, бега по дистанции в челночном беге. <b>Кроссовая подготовка: 3-4X 500, 2-3X 1000м, 2-3X 1500м, 4-5X 300 м</b> Игра в футбол. <b>Имитация лыжных ходов.</b>   | 2 | июль |
| 130 | Специальная физическая подготовка, ОФП | <b>ОФП. Кроссовая подготовка. Имитация лыжных ходов.</b> Бег на лыжероллерах, роликовых коньках | <b>Кроссовый бег :</b> девушки – бег -200м, ходьба 100м, Бег 3X1000м в чередовании с ходьбой 100м; юноши- бег 600м, ходьба 100м, бег 4X1000м в чередовании с ходьбой 100м. Игра в футбол. <b>Имитация лыжных ходов.</b> Бег на лыжероллерах, роликовых коньках                                      | 2 | июль |
| 131 | Специальная физическая подготовка, ОФП | <b>ОФП. Кроссовая подготовка. Имитация лыжных ходов.</b>  | <b>Кроссовый бег :</b> девушки- 2 км- 11 мин.- 12 мин.20 сек.- 13 мин.20 сек., юноши- 3 км: 15 мин. 30 сек- 17 мин. Игра в футбол. <b>Имитация конькового хода</b>  | 2 | июль |
| 132 | Специальная физическая подготовка, ОФП | <b>ОФП. Кроссовая подготовка. Имитация лыжных ходов.</b>  | <b>ОФП .</b> Совершенствовать технику низкого старта, бега по дистанции в челночном беге. <b>Кроссовая подготовка: 3-4X 500, 2-3X 1000м, 2-3X 1500м, 4-5X 300 м.</b> Игра в футбол. <b>Имитация лыжных ходов.</b>   | 2 | июль |
| 133 | Специальная физическая подготовка, ОФП | <b>ОФП. Кроссовая подготовка. Имитация лыжных ходов.</b> Бег на лыжероллерах, роликовых коньках | <b>Кроссовый бег :</b> девушки – бег -200м, ходьба 100м, Бег 3X1000м в чередовании с ходьбой 100м; юноши- бег 600м, ходьба 100м, бег 4X1000м в чередовании с ходьбой 100м. Игра в футбол. <b>Имитация лыжных ходов.</b> Бег на лыжероллерах, роликовых коньках                                      | 2 | июль |
| 134 | Специальная физическая подготовка, ОФП | <b>ОФП. Кроссовая подготовка.</b>   | Тренировка в метании гранаты в цель с места. <b>Кроссовый бег :</b> девушки- 2 км- 11 мин.- 12 мин.20   | 2 | июль |

|     |  |   |   |   |      |
|-----|--|---|---|---|------|
|     | подготовка, ОФП                        | <b>Имитация лыжных ходов.</b>   | сек.- 13 мин.20 сек., юноши- 3 км: 15 мин. 30 сек- 17 мин. Игра в футбол. <b>Имитация конькового хода</b>   |   |      |
| 135 | Специальная физическая подготовка, ОФП | <b>ОФП. Кроссовая подготовка. Имитация лыжных ходов.</b>  | <b>ОФП . Совершенствовать технику низкого старта, бега по дистанции в челночном беге. Кроссовая подготовка: 3-4X 500, 2-3X 1000м, 2-3X 1500м, 4-5X 300 м Продолжительность отдыха по степени восстановления. Игра в футбол</b>  | 2 | июль |
| 136 | Специальная физическая подготовка, ОФП | <b>ОФП. Кроссовая подготовка. Имитация лыжных ходов.</b> Бег на лыжероллерах, роликовых коньках | Бег в среднем темпе на кроссовой дистанции: девочки – 600м, ходьба 200м, Бег 2X1000м в чередовании с ходьбой 200 м, бег 1000 м; мальчики- бег 400м, ходьба 200м, бег 3X1000м в чередовании с ходьбой 200м, бег 1000 м. <b>Имитация лыжных ходов.</b> Бег на лыжероллерах, роликовых коньках | 2 | июль |
| 137 | Специальная физическая подготовка, ОФП | <b>Повторение пройденного материала</b>   |   | 2 | июль |
| 138 | Специальная физическая подготовка, ОФП | <b>Повторение пройденного материала</b>   |   | 2 | июль |

### модуль-3 СОГ- 3 год обучения

## ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Физическая культура и спорт в России.  
Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий, юношеских разрядов.
2. Влияние физических упражнений на организм человека.  
Восстановительные мероприятия. Проведение восстановительных мероприятий. Проведение восстановительных мероприятий после напряжённых тренировочных нагрузок. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня.
3. Основы техники и техническая подготовка.  
Разнообразие технических приёмов, показатели надёжности техники, целесообразная вариантность. Просмотр видеозаписей передвижения на лыжах.
4. Гигиенические требования к занимающимся спортом.  
Гигиенические требования к питанию спортсменов. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.
5. Воспитание нравственных и волевых качеств.  
Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения

## **ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

В состав ОФП входят строевые упражнения, упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижных и спортивных игр и др. видов спорта.

### ***Упражнения для развития силы.***

1. Из различных исходных положений (основная стойка, лежа на спине, лежа на животе и пр.) наклоны и повороты головы, круговые движения головой. То же, но с сопротивлением руками.
2. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя, в упоре лежа.
3. Встать с партнером друг против друга, взяться за палку двумя руками. Держа палку на вытянутых руках, перетягивать друг друга, преодолевая сопротивление партнера.
4. Встать с партнером друг против друга и, опираясь о ладони друг друга, попеременно сгибать и выпрямлять руки с сопротивлением.
5. Из положения упор сидя сделать прямыми ногами «ножницы».
6. Из положения вис на гимнастической стенке (спиной к ней) поднять ноги как можно выше и медленно опускать.
7. Из положения ноги врозь, руки вверх, трижды наклониться влево и вернуться в исходное положение. То же вправо.
8. Встать на колени, руки вверх, круговые движения туловища вправо, затем влево. Упражнение можно делать с небольшими гантелями.
9. Прижать набивной мяч руками сзади к шее и делать наклоны туловища в стороны и повороты направо и налево.
10. Встать с партнером спиной друг к другу, руки вверх. Взявшись за руки, наклониться влево и вернуться в исходное положение. То же вправо.
11. Лечь на живот, руки вверх. Делать одновременно встречные движения назад ногами и руками, стараясь хорошо прогнуться.
12. Лечь на живот, руки вверх, ноги хорошо закрепить (или партнер держит за ноги), прогнуться.
13. Принять положение упор лежа на согнутых руках. Выпрямить руки, прогнуться так, чтобы бедра касались земли.
14. Бег в гору с высоким подниманием бедра в среднем и быстром темпе. Обращать особое внимание на выпрямление опорной ноги.
15. Прыжки на прямых ногах. Поочередное отталкивание правой и левой ногой производится за счет сгибания и разгибания в голеностопных суставах. Выполняется в медленном и среднем темпе с незначительным продвижением вперед по мягкому грунту. При этом следует обращать внимание на отталкивание только стопой с максимальным сгибанием ноги в коленном суставе.
16. Прыжки на одной ноге. Мощно отталкиваясь ногой, продвигаться вперед. При этом следить, чтобы руки работали, как при беге. Дистанция 15-30 м.
17. Упражнение для укрепления мышц задней поверхности бедра. Лежа на животе,

партнер держит ноги за голеностопные суставы. Медленно поднимать туловище назад до положения стоя на коленях и медленно возвращаться в исходное положение. Выполняя упражнение, следить за подниманием прямого туловища (можно прогнувшись).

18. Упражнение для укрепления мышц передней поверхности бедра. Стоя на коленях, медленно наклоняться назад до касания головой пола и медленно выпрямляться до исходного положения.

### ***Упражнения для развития быстроты.***

1. Повторная пробежка коротких отрезков от 1 до 6 м.
2. Челночный бег 2x10 м, 4x5 м, 4x10 м, 2x15 м.
3. Бег на месте в максимально быстром темпе с высоким подниманием бедра в течение 15 сек.
4. То же, но с опорой. Обратить внимание на полное выпрямление толчковой ноги.
5. Бег с резкими остановками по сигналу партнера.
6. Беговые движения ногами лежа на спине и стоя на лопатках. Движения ногами выполняются в быстром темпе в течение 10-15 сек.
7. Подвижные игры для развития быстроты: «Гонка мячей», «Пятнашки», «Мяч среднему», «Мышеловка», «Догони товарища», «День и ночь» и др.

### ***Упражнения для развития гибкости.***

1. Круговые движения стопами в положении сед, ноги вверх, а также в положении лежа на спине, ноги вверх.
2. Круговые (восьмеркообразные) движения стопой в положении стойка на одной ноге, другая нога вперед.
3. Из различных исходных положений (руки вверх, вниз, в стороны, перед грудью, соединены за спиной и т. п.) отведение прямых рук назад пружинящими и рывковыми движениями. То же с легкими гантелями.
4. В положении «мост» покачивание вперед-назад, выпрямляя и сгибая ноги.
5. Из положения сидя (ноги вместе, врозь) наклоны вперед, доставая или захватывая носки ног.
6. Упражнение «шпагат»
7. Упражнение «полу - шпагат».
8. Из положения стоя (ноги вместе, врозь) наклоны вперед, доставая носки ног.

### ***Упражнения с мячом***

1. Захват стопами вытянутых ног мяча с подниманием ног на 45°. То же, с последующим сгибанием-разгибанием стоп.

2. Доставание носком вытянутой ноги в положении лежа на спине (или в упоре сзади с согнутыми ногами) постепенно поднимаемого партнером вверх мяча.
3. Приседания в парах спиной друг к другу с зажатым между спинами мячом. То же, но с двумя мячами.
4. Сгибание и разгибание ног в коленных суставах с зажатым между стопами мячом (лежа на животе). При этом пятки касаются ягодиц.
5. Прыжки вверх с зажатым между стопами мячом, стараясь коснуться коленями груди.

### ***Упражнения для развития ловкости.***

1. Кувырки вперед и назад из упора присев. Серии кувырков: один вперед, один назад. Кувырки вперед и назад через плечо.
2. Опорные прыжки: ноги врозь и согнув ноги через «козла». Придвижные прыжки между стойками (камнями, флажками). Прыжки через набивные мячи и другие препятствия

### ***Упражнения с мячом***

1. Кувырки вперед и назад с мячом в руках.
2. Подбросить мяч руками вверх, сделать кувырок вперед, поймать опускающийся мяч. То же, но после кувырка быстро встать, прыгнуть вверх и поймать мяч.
3. Жонглирование мячом ногами, бедром.
4. Подбросить мяч руками вперед – вверх, сделать кувырок вперед (на траве, мате) встать и поймать мяч.
5. С расстояния 7 – 8 шагов руками из-за головы направить мяч в стенку, сделать поворот на 360 градусов и поймать отскочивший от стенки мяч.
6. Подвижные игры для развития ловкости: «Мяч ловцу», «Охотники и утки», «Катающаяся мишень», «Палочка - выручалочка» и др.

### ***Упражнения для развития общей выносливости.***

1. Бег по пересеченной местности в чередовании с ходьбой в течение 30-40 мин.
2. Бег в чередовании с ходьбой: 100 м - ходьба медленная, 300 м - бег медленный, 100м - ходьба ускоренная, 300 м - бег в среднем темпе, 50 м - резкое ускорение
3. Плавание.
4. Езда на велосипеде.
5. Ведение мяча в равномерном темпе на расстоянии 50-60 м.
6. Встать в 6-7 м. от партнера, продвигаться вперед на расстояние 50-60 м. на ходу передавая друг другу мяч.

7. Разнообразные подвижные игры: «Зайцы и волк», «С кочки на кочку», «Волк во рву», «Удочка», «Круговая охота», «День и ночь» «Отбери мяч», «Точная передача» и др

### ***Упражнения на расслабление.***

1. Встряхивание рук с опусканием их вниз и наклоном вперед из исходного положения руки вверх.
2. Встряхивание ног, согнутых в коленных суставах, лежа на спине. Упражнение можно делать с партнером.
3. Встряхивание рук, отведенных в стороны.
4. Махи расслабленной ногой вперед и назад с подскоками на другой ноге.
5. Встряхивание ноги, выполняющей движения в различных плоскостях, в исходном положении, стоя в упоре на другой ноге.
6. Расслабленные движения рук вперед и назад из положения одна рука спереди, другая сзади.
7. Расслабленные движения рук скрестно перед собой с отведением их в стороны.
8. Опускание расслабленных рук через стороны вниз с наклоном туловища вперед и скрестным движением рук перед собой.

## **СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Специальная физическая подготовка направлена преимущественно на укрепление органов и систем, повышение их функциональных возможностей, развитие двигательных качеств строго применительно к требованиям избранного вида спорта

### ***Упражнения для развития специальной выносливости.***

1. Переменный бег или передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности;
2. Ходьба с переменной скоростью;
3. Подвижные игры на лыжах;
4. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития скоростной и силовой выносливости;
5. Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком) с последующим быстрым выпрямлением;
6. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением;
7. Прыжки на одной или двух ногах с продвижением с преодолением препятствий, с отягощением; - прыжки по ступенькам с максимальной скоростью;
8. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам; эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей;
9. Подвижные игры «волк во рву», «челнок», «скакуны», «подвижная эстафета».

### ***Упражнения для развития координации движений и ловкости лыжника***

- ИП - Стойка лыжника (СЛ). Смещаясь в правую сторону, толчком левой ногой сделать выпад вперед-вправо, стремясь как можно позже подставить маховую

ногу (правую) под падающее туловище. Следить за полным выпрямлением толчковой ноги (от опоры ее не отрывать), вернуться в ИП. При повторении поочередно менять толчковую ногу для выполнения выпадов в разные стороны.

- Повторить упр. 1, заменив выпад на шаг вперед в сторону с переходом в одноопорное положение. Стремиться отрывать ногу от опоры.

- ИП - СЛ. на одной ноге, другая отведена назад. Повторить упр.1. Следить за тем, чтобы выпад начинался со смещения туловища и отталкивания ногой, а не с махового движения. Под падающее туловище маховая нога подставляется, как и в упр. 1, позже.

- Повторить упр. 3 с выполнением шага вперед - в сторону и переходом в одноопорное положение. Исполнять в разные стороны, задерживая отрыв ноги от опоры.

- Многократные прыжки на двух ногах из стороны в сторону, используя при повторении различные исходные положения ног: колени вместе, пятки вместе и колени врозь, взявшись руками за пятки изнутри.

- ИП - СЛ, прыжки с ноги на ногу с боковым выталкиванием вправо, затем влево вернуться в ИП. При повторении изменить направление первого прыжка.

- ИП - СЛ, поочередные выпады вправо, затем влево с возвращением в ИП после каждого движения.

- Прыжок в длину с места с поворотом на 90 °, 180°.

### ***Упражнения для развития специальной силы лыжника***

– Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2-4 кг, мешочки с песком 3-5 кг, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп с весом от 40 до 70 % от веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением.

– Подскоки и прыжки из приседа без отягощения и с отягощением.

– Приседания на одной ноге «пистолет» с последующим подскоком вверх.

– Лежа на животе - сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра).

– Вбрасывание набивного мяча на дальность.

– Толчки плечом партнера.

- Сгибание разгибание рук в упоре лежа.

-Ходьба на руках(упражнение «тачка»).

### ***Упражнения для развития специальной быстроты лыжника***

– повторное пробегание коротких отрезков (10-30 м) из различных исходных стартовых положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, находясь в положении широкого выпада)

– быстрый бег, подпрыгивание или бег на месте и в разных направлениях

– бег с изменением направления (до 180 градусов)

– бег прыжками

– эстафетный бег

– бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или



- остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т.п.
- «челночный бег» - отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной вперед и т. д.
  - бег боком и спиной вперед (на 10-20 м) наперегонки
  - бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами
  - бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед)

## **ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Основной задачей технической подготовки является формирование временной, пространственной и динамической структуры движений.

Особое значение имеет углубленное изучение отдельных элементов классического хода (обучение подседанию, отталкиванию, махам руками и ногами, активной постановке палок), конькового хода (обучение маховому выносу ноги и постановке ее на опору, подседанию на опорной ноге и отталкиванию боковым скользящим упором, удар ногой постановке палок и финальному усилию при отталкивании руками) и формированию целесообразного ритма двигательных действий при передвижении классическими и коньковыми ходами.

Техника передвижения на лыжах включает в себя овладение техникой лыжных ходов, спусков, подъемов и поворотов в движении

**Скольльзящий шаг** (является основой всех лыжных ходов)

**Подводящие упражнения для обучения скользящему шагу:**

- перенос массы тела с наклоном туловища;
- одноопорное скольжение;
- согласованность движений рук и ног;
- отталкивание ногой;
- движение маховой ноги;
- упражнение «Маятник»;
- упражнение «Качели»;

**Попеременный двухшажный ход**(учитывая закономерности движений рук и ног, перекрестная координация формируется постепенно). Особое внимание следует обратить на правильность движений ног:

- полное выпрямление толчковой ноги;
- наличие свободного скольжения;
- палка ставится перед носком ботинка;
- рука при выносе палки вперед должна быть прямая;
- передвижение попеременным двухшажным ходом с переменной скоростью без нарушения согласованности работы ног и рук.

**Одновременный бесшажный ход** (этот ход скользящих шагов не имеет ,выполняется при наличии хорошего скольжения на дистанции, либо на лыжне под уклон):

- и.п. – туловище наклонено вперед до горизонтального положения, ноги в естественном состоянии, масса тела распределена равномерно на обе ноги, руки отведены назад, палки являются как бы продолжением рук и составляют вместе с руками прямую линию, взгляд направлен на 1,5 – 2 метра вперед:

- 1- подхватив руками палки и выпрямляя туловище, вынести их вперед, кольцами назад, поставив к креплениям; 2 – и.п. (обозначить отталкивание руками) на месте, затем повторить в движении.

Передача усилий на скользящую поверхность лыжи во время отталкивания обеспечивается неподвижным положением ног в коленных суставах без опускания таза.

**Спуск в стойке устойчивости** (Устойчивость – важный показатель овладения равновесием. Использование спуска в этой стойке способствует улучшению равновесия и повышает устойчивость во время преодоления спусков).

Требования к технике выполнения спуска в устойчивой стойке:

- ноги, согнутые в коленных суставах, постоянно находятся в положении шага (одна нога выдвинута вперед), туловище прямое; руки, согнутые в локтевых суставах, опущены, удерживают палки кольцами назад, масса тела распределена равномерно на обеих лыжах; свободное регулирование расстояния между ступнями ног, сохранение устойчивого равновесия, туловище прямое, руки опущены, удерживают палки кольцами назад, не касаясь снега, или находятся под мышками.

**Подъем «лесенкой»** прямо

Требование к технике выполнения **подъема «лесенкой прямо»**: техника выполнения этого способа передвижения полностью совпадает с движением подъема «лесенкой» наискось с той лишь разницей, что в этом способе приставные шаги делаются прямо по склону, без продвижения вперед. Лыжи ставятся поперек склона с большим акцентом на ребра.

**Поворот переступанием на месте** (поворот переступанием на месте является основным подводящим упражнением для формирования специфического восприятия «чувства лыжи»).

Требование к технике выполнения **поворота переступанием на месте**:

сосредоточить массу тела на лыже, противоположной повороту: при повороте вправо, массу тела перенести на левую лыжню, правой ногой прижать к снегу конец лыжи, передний конец поднять, лыжу отвести вправо, опустить на снег переместить на нее массу тела. Затем при ставить левую лыжу рядом параллельно правой.

**Поворот переступанием в движении.** Поворот переступанием в движении позволяет поддерживать определенную скорость передвижения, а при необходимости ее повышать. Он может выполняться как без отталкивания руками, так и с отталкиванием. Технику выполнения можно сравнить с техникой скользящего шага. Схожесть заключается в переносе массы тела на одну ногу с последующим одноопорным скольжением и остановкой маховой ноги с поднятой над снегом лыжей после отталкивания. Различие наблюдается в направлении шага (в скользящем – прямо, в

повороте переступанием – вперед – в сторону)и отталкивании(в скользящем шаге – неподвижной лыжей, в повороте переступанием – внутренним ребром скользящей лыжи).

Требование к технике выполнения **поворота переступанием в движении:**

- выполнять спуски с переходом в поворот переступанием, делая два – три переступания;
- повороты выполнять в правую и левую стороны;
- при повороте вправо масса тела перемещается на левую согнутую в коленном суставе ногу, передний конец правой лыжи отводится вперед в сторону. В это время происходит отталкивание левой ногой.

### Календарно-тематическое планирование- 3 год обучения

| № | раздел                | Тема  | Содержание занятий  | Кол-во часов | месяц    |
|---|-----------------------|---|---|--------------|----------|
| 1 | Вводное занятие       | Порядок и содержание работы группы.   | <b>Техника безопасности и правила поведения на занятиях лыжным спортом, легкой атлетикой.</b> Краткий план работы на текущий учебный год. Крупнейшие всероссийские соревнования и международные соревнования юных лыжников.. <b>Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви легкоатлета.</b> | 2            | сентябрь |
| 2 | Теория, ОФП           | Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. Технологии лыжного инвентаря  | Рассказ и демонстрация лыжного инвентаря. Способствовать развитию физических качеств (скоростных, скоростно-силовых, силовых). Кроссовый бег  | 2            | сентябрь |
| 3 | Теория, ОФП           | Легкоатлетические упражнения Технологии лыжных мазей  | Рассказ и демонстрация лыжных мазей. Способствовать развитию физических качеств (скоростных, скоростно-силовых, гибкости). Бег 100м. Бег 2000м.   | 2            | сентябрь |
| 4 | Теория, ОФП           | Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. . Бег на лыжероллерах, роликовых коньках | Рассказ о положительном влиянии на организм закаливания. ОФП. Совершенствование технику низкого старта и стартового разгона, перехода к бегу по дистанции. Бег 100м. <b>Кроссовая подготовка. Имитация лыжных ходов.</b> .Бег на лыжероллерах, роликовых коньках  | 2            | сентябрь |
| 5 | Контрольные нормативы | <b>Определение исходного уровня физической подготовленности</b>   |   | 2            |          |
| 6 | Контрольные нормативы | <b>Определение исходного уровня физической подготовленности</b>   |   | 2            |          |
| 7 | Теория, ОФП           | Меры профилактики травматизма. Легкоатлетические упражнения. Бег на лыжероллерах, роликовых коньках                     | Мероприятия о недопустимости травматизма. <b>Кроссовая подготовка. Имитация лыжных ходов.</b> Бег на лыжероллерах, роликовых коньках  | 2            | сентябрь |
| 8 | Теория, ОФП           | Режим дня Легкоатлетические упражнения.   | Рассказ о правильном соблюдении правильного режима спортсменом. <b>Челночный бег 3X10 м. Кроссовая подготовка.</b> Игра в баскетбол.  | 2            | сентябрь |

|    |  |  |  |   |          |
|----|--|--|--|---|----------|
|    |  | Имитация лыжных ходов  | Имитация лыжных ходов  |   |          |
| 9  | Теория, ОФП                            | Самоконтроль спортсмена. Легкоатлетические упражнения. Имитация лыжных ходов. Бег на лыжероллерах, роликовых коньках | Методы контроля организма самим спортсменом. <b>Эстафетный бег.</b> Игра «Круговая эстафета». Бег юноши- 3 км, девушки- 2 км. Игра в футбол. Имитация лыжных ходов. Бег на лыжероллерах, роликовых коньках   | 2 | сентябрь |
| 10 | Специальная физическая подготовка, ОФП | Легкоатлетические упражнения. Попеременный двухшажный ход  | Повторный бег 3X1000м, девушки 2X1000м. Имитация попеременного двухшажного хода.   | 2 | сентябрь |
| 11 | Специальная физическая подготовка, ОФП | Легкоатлетические упражнения. Одновременный бесшажный ход  | Совершенствовать <b>технику передачи эстафеты.</b> Игра «Круговая эстафета». Повторный бег 3X1000м, девушки 2X1000м. Имитация одновременного бесшажного хода   | 2 | сентябрь |
| 12 | Специальная физическая подготовка, ОФП | Легкоатлетические упражнения. Одновременный одношажный ход. Бег на лыжероллерах, роликовых коньках                   | <b>Эстафетный бег. Челночный бег 3X10м</b> Игра «Круговая эстафета». Бег 3 км, девушки- 2 км. Игра в баскетбол. Имитация одновременного одношажного хода. Бег на лыжероллерах, роликовых коньках   | 2 | сентябрь |
| 13 | Специальная физическая подготовка, ОФП | Легкоатлетические упражнения. Одновременный двушажный ход  | <b>Преодоление препятствий на кроссовой дистанции 100-200м.</b> Тренировка в беге со старта группой, медленный бег с <b>равномерной скоростью</b> : девочки – бег -100м, ходьба 100м, Бег 4X800м в чередовании с ходьбой 200м, бег 100 м; мальчики- бег 100м, ходьба 100м, бег 5X800м в чередовании с ходьбой 200м, бег 100 м. Имитация двухшажного хода | 2 | сентябрь |
| 14 | Специальная физическая подготовка, ОФП | Легкоатлетические упражнения. Попеременный четырехшажный ход   | <b>Кроссовая подготовка:</b> 3-4X 500, 2-3X 1000м, 2-3X 1500м, 4-5X300 м. Имитация попеременного четырёхшажного хода. Бег с прыжковой имитацией  | 2 | октябрь  |
| 15 | Специальная физическая подготовка, ОФП | Легкоатлетические упражнения. Полуконьковый ход. Бег на лыжероллерах, роликовых коньках                              | Совершенствовать технику <b>низкого старта, финиширование.</b> Совершенствовать технику метания мяча в цель. <b>Кроссовая подготовка:</b> 3-4X 500, 2-3X 1000м, 2-3X 1500м, 4-5X 300 м Имитация полуконькового хода. Бег на лыжероллерах, роликовых коньках  | 2 | октябрь  |
| 16 | Специальная физическая подготовка, ОФП | Легкоатлетические упражнения. Двухшажный коньковый ход   | <b>Командный эстафетный бег с преодолением 3-4 препятствий.</b> Тренировка в беге со старта группой, медленный бег с равномерной скоростью : девушки – бег -200м, ходьба 100м, Бег 3X1000м в чередовании с ходьбой 300м; юноши- бег 200м, ходьба 100м, бег 3X1000м в чередовании с ходьбой 200м. Имитация двухшажного конькового хода                    | 2 | октябрь  |
| 17 | Специальная физическая подготовка, ОФП | Легкоатлетические упражнения. Одновременный одношажный коньковый ход   | <b>Бег 100 м на скорость.</b> Кроссовая подготовка: 3-4X 500, 2-3X 1000м, 2-3X 1500м, 4-5X 300 м. Имитация одновременного одношажного конькового хода. Бег с прыжковой имитацией   | 2 | октябрь  |
| 18 | Специальная физическая подготовка, ОФП | Легкоатлетические упражнения.  | <b>Командный эстафетный бег с преодолением 4-5 препятствий.</b> Старт группой. Медленный бег с   | 2 | октябрь  |

|    |  |  |  |   |         |
|----|--|--|--|---|---------|
|    | подготовка, ОФП                        | Попеременный коньковый ход. Бег на лыжероллерах, роликовых коньках   | равномерной скоростью : девушки – бег -200м, ходьба 100м, Бег 3X1000м в чередовании с ходьбой 200м; юноши- бег 200м, ходьба 100м, бег 4X1000м в чередовании с ходьбой 200м, бег 200м. Имитация попеременного конькового хода. Бег на лыжероллерах, роликовых коньках   |   |         |
| 19 | Специальная физическая подготовка, ОФП | Легкоатлетические упражнения. Техника преодоления подъемов   | Совершенствование техники передачи эстафеты, проведение эстафеты на этапе 100 м на скорость. <b>Кроссовая подготовка:</b> 3-4X 500, 2-3X 1000м, 2-3X 1500м, 4-5X 300 м. Имитация преодоления подъемов  | 2 | октябрь |
| 20 | Специальная физическая подготовка, ОФП | Легкоатлетические упражнения. Техника преодоления спусков  | <b>Командный эстафетный бег с преодолением 4-5 препятствий.</b> Старт группой. <b>Медленный бег с равномерной скоростью</b> : девушки – бег -200м, ходьба 100м, Бег 3X1000м в чередовании с ходьбой 200м; юноши- бег 200м, ходьба 100м, бег 4X1000м в чередовании с ходьбой 200м, бег 200м. Имитация преодоления спусков | 2 | октябрь |
| 21 | Специальная физическая подготовка, ОФП | Легкоатлетические упражнения. Бег с прыжковой имитацией. Бег на лыжероллерах, роликовых коньках                    | Совершенствовать технику <b>низкого старта</b> , бега по дистанции в челночном беге Кроссовая подготовка: 3-4X 500, 2-3X 1000м, 2-3X 1500м, 4-5X 300 м. Бег с прыжковой имитацией. Бег на лыжероллерах, роликовых коньках  | 2 | октябрь |
| 22 | Специальная физическая подготовка, ОФП | Легкоатлетические упражнения. Техника преодоления поворотов  | <b>Бег с изменением направления. Кроссовый бег:</b> девушки- 18-20 мин, юноши- 22-25 мин. Имитация преодоление поворотов. Бег с палками  | 2 | октябрь |
| 23 | Специальная физическая подготовка, ОФП | Легкоатлетические упражнения. Техника разворота  | Совершенствование техники передачи эстафеты, проведение эстафеты на этапе 200 м на скорость. <b>Кроссовая подготовка:</b> 2-3X 1000м, 2-3X 1500м, 4-5X 300 м Имитация разворота на месте   | 2 | октябрь |
| 24 | Специальная физическая подготовка, ОФП | Легкоатлетические упражнения. Техника преодоления естественных препятствий. Бег на лыжероллерах, роликовых коньках | <b>Кроссовый бег</b> : девушки – бег -200м, ходьба 100м, Бег 3X1000м в чередовании с ходьбой 100м; юноши- бег 600м, ходьба 100м, бег 4X1000м в чередовании с ходьбой 100м. Имитация техники преодоления естественных препятствий. Бег на лыжероллерах, роликовых коньках   | 2 | октябрь |
| 25 | Специальная физическая подготовка, ОФП | Кроссовый бег на время   | <b>Кроссовый бег</b> : девушки – 3 км, юноши 5 км. Игра в футбол. Бег с палками  | 2 | октябрь |
| 26 | Специальная физическая подготовка, ОФП | Легкоатлетические упражнения. Прыжковая имитация лыжных ходов  | Челночный бег 3X10 м по 3 подхода. <b>Кроссовая подготовка:</b> 3-4X 500, 2-3X 1000м, 2-3X 1500м. Прыжковая имитация лыжных ходов  | 2 | октябрь |
| 27 | Специальная физическая подготовка, ОФП | ОФП – подтягивание и отжимания. Легкоатлетические упражнения.  | ОФП – подтягивание и отжимания. Кроссовая подготовка: 3-4X 500, 2-3X 1000м, 2-3X 1500м, 4-5X 300 м. Игра в футбол. Бег на лыжероллерах, роликовых коньках  | 2 | ноябрь  |
| 28 | Специальная физическая подготовка, ОФП | Легкоатлетические упражнения. Прыжки в подъем  | <b>ОФП. Кроссовый бег</b> : девушки – 3 км, юноши 5 км. Прыжки в подъем. Бег с палками   | 2 | ноябрь  |
| 29 | Специальная физическая подготовка, ОФП | Легкоатлетические упражнения.  | ОФП. <b>Кроссовый бег</b> : девушки – 3 км, юноши 5 км. Имитация классического хода. Бег на  | 2 | ноябрь  |

|    |  |   |  |   |        |
|----|--|---|--|---|--------|
|    | подготовка, ОФП                        | Имитация классического хода   | лыжероллерах, роликовых коньках  |   |        |
| 30 | Специальная физическая подготовка, ОФП | Легкоатлетические упражнения. Имитация конькового хода  | ОФП Кроссовый бег Имитация конькового хода. Бег на лыжероллерах, роликовых коньках   | 2 | ноябрь |
| 31 | Техническая и тактическая подготовка   | Подготовка инвентаря. правила безопасности.   | Подготовка инвентаря. Правила безопасности.  | 2 | ноябрь |
| 32 | Техническая и тактическая подготовка   | СФП в подъём. <b>Попеременный четырёхшажный ход, одновременный двухшажный коньковый ход</b>   | СФП в подъём. <b>Ознакомить с согласованностью движений рук и ног в попеременном четырёхшажном ходе. Ознакомить с отталкиванием ног в одновременном двухшажном коньковом ходе.</b>   | 2 | ноябрь |
| 33 | Техническая и тактическая подготовка   | Силовые упражнения <b>Одновременный двухшажный коньковый ход.</b>   | Силовые упражнения. Упражнения <b>полуконьковый ход</b> , поворот переступанием с предварительного разгона ( вправо- влево), <b>коньковый ход</b> без палок, одновременный бесшажный ход, одновременный двухшажный коньковый ход. Ускорение 5-6 по 300-400 м в интервальном режиме.. Равномерное передвижение коньковым ходом - до 10 км               | 2 | ноябрь |
| 34 | Техническая и тактическая подготовка   | Совершенствование <b>попеременного двухшажного хода. Совершенствование горной техники.</b>  | Упражнения: передвижение по учебному кругу «на технику», передвижение без палок, передвижение с ускорением. <b>На склоне совершенствование горной техники.</b> Упражнения спуски со склонов различного профиля, торможения всеми способами, повороты переступанием, произвольное катание. Равномерное передвижение с низкой интенсивностью- 30-35 мин. | 2 | ноябрь |
| 35 | Техническая и тактическая подготовка   | Совершенствование <b>техники лыжных ходов, подъёмов спусков и поворотов.</b>  | <b>Совершенствование техники лыжных ходов, подъёмов спусков и поворотов.</b> Совершенствование горнолыжной техники. Равномерное прохождение дистанции выше средней скорости: юноши- 3 км, девушки 2 км. Равномерное прохождение дистанции с низкой скоростью: юноши- 5 км, девушки- 3 км.  | 2 | ноябрь |
| 36 | Техническая и тактическая подготовка   | <b>Попеременный четырёхшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход</b>   | <b>Учить согласованности движений рук и ног в попеременном четырёхшажном ходе. 2. Учить разгибанию ноги при отталкивании в одновременном двухшажном коньковом ходе. 3. Ознакомить с преодолением впадины</b>   | 2 | ноябрь |
| 37 | Техническая и тактическая подготовка   | Совершенствование <b>техники перехода с попеременных на одновременные ходы</b>  | Совершенствование <b>техники перехода с попеременных на одновременные ходы.</b> Равномерное прохождение в полсилы 2-3 км, ускорение 2X 300-400м. Прохождение дистанции 6-8 км.   | 2 | ноябрь |
| 38 | Техническая и тактическая подготовка   | Теория. <b>Совершенствование попеременного двухшажного хода и одновременных ходов. На склоне: совершенствование горной техники.</b> | Основы техники передвижениях на лыжах. Упражнения: передвижения по учебному кругу одновременным бесшажным, одновременным одношажным и одновременным двухшажным ходами с контролем техники. Исправление ошибок. Передвижение попеременным двухшажным ходом с взаимоконтролем техники. Упражнения: спуски со склонов, подъёмы                            | 2 | ноябрь |

|    |                                      |  |  |   |         |
|----|--------------------------------------|--|--|---|---------|
|    |                                      |  | различными способами, повороты при спусках плугом и упором, произвольное катание со склонов. 3. <b>Равномерное передвижение до 5 км.</b>   |   |         |
| 39 | Техническая и тактическая подготовка | Передвижения на лыжах классическим ходом   | Передвижения на лыжах классическим ходом. Прохождение дистанции : юноши- 10 км, девушки- 5 км  | 2 | ноябрь  |
| 40 | Техническая и тактическая подготовка | Попеременный двухшажный ход, одновременный безшажный ход.  | Попеременный двухшажный ход, одновременный безшажный ход. Многократное проведение переходов с хода на ход. 2. Равномерное передвижение со средней скоростью до 5 км. <b>Использование всех классических ходов и переходов с хода на ход.</b>   | 2 | ноябрь  |
| 41 | Техническая и тактическая подготовка | Техника преодоления спусков, подъёмов, торможения.   | Техника преодоления спусков, подъёмов, торможения. Равномерное прохождение 3-5 км в полсилы, ускорение 2X 300-400 м. Прохождение дистанции 6-10 км.  | 2 | декабрь |
| 42 | Техническая и тактическая подготовка | Повороты переступанием на месте и в движении.  | Повороты переступанием на месте и в движении. Равномерное прохождение 3-5 км в полсилы, ускорение 2X 300-400 м.3. Прохождение дистанции 6-10 км.   | 2 | декабрь |
| 43 | Техническая и тактическая подготовка | Техника преодоления спусков  | Техника преодоления спусков. <b>Переменное передвижение до 5 км</b> (6-8 ускорений по 300-500 м). Выполнение переходов с хода на ход.  | 2 | декабрь |
| 44 | Техническая и тактическая подготовка | Техника преодоления подъёмов   | Техника преодоления подъёмов. <b>Преодоление встречного склона.</b> Прохождение дистанции на время: юноши – 5 км; девушки- 3 км. Катание с горок   | 2 | декабрь |
| 45 | Техническая и тактическая подготовка | Техника торможения.  | Техника торможения. Ускорение на отрезках 2-3X 50-100м, 2X300-400м,. 3. Прохождение дистанции в полсилы 8-10 км  | 2 | декабрь |
| 46 | Техническая и тактическая подготовка | Техника преодоления поворотов  | Техника преодоления поворотов. <b>Равномерное передвижение с низкой интенсивностью до 10 км.</b> (свободным ходом до 5 км, коньковым до 5 км)  | 2 | декабрь |
| 47 | СФП и ОФП                            | Упражнения специальной физической и технической подготовки.  | Упражнения специальной физической и технической подготовки.  | 2 | декабрь |
| 48 | Техническая и тактическая подготовка | Переход с попеременного хода на одновременный  | Переход с попеременного хода на одновременный. <b>Прохождение дистанции на скорость:</b> юноши- 5 км, девушки – 3 км. <b>Катание с горок.</b>  | 2 | декабрь |
| 49 | Техническая и тактическая подготовка | Промежуточная сдача нормативов   | Промежуточная сдача нормативов   | 2 | декабрь |
| 50 | Контрольные нормативы                | Промежуточные нормативы  | Сдача контрольных нормативов   | 2 | декабрь |
| 51 | Контрольные нормативы                | Промежуточные нормативы  | Сдача контрольных нормативов   | 2 | декабрь |
| 52 | Техническая и тактическая подготовка | <b>Совершенствование смены ходов на дистанции в зависимости от ее профиля и состояния лыжни.</b> Прохождение тренировочных дистанций с | Упражнения: 1. Передвижение по тренировочному кругу со сменой ходов при изменении профиля трассы. Оценка техники перехода с хода на ход. 2. Изучение распределения сил на дистанции. Упражнения: многократное (8-10 раз) преодолением подъёмов с оптимальной- средней соревновательной скоростью, прохождение дистанции 2-3 км, с ускорениями по заданию тренера на участках. <b>Передвижение по</b> | 2 | декабрь |

|    |  |   |  |   |        |
|----|--|---|--|---|--------|
|    |  | преодолением спусков.   | <b>дистанции в интервальном режиме:</b> ускорение с соревновательной скоростью 300-400м, передвижение с низкой интенсивностью- 1 мин30 сек- 2 мин- 8-10 ускорений.   |   |        |
| 53 | Техническая и тактическая подготовка   | <b>Совершенствование одновременного двухшажного конькового хода.</b> Прохождение тренировочных дистанций с преодолением подъёмов. | Упражнения: ускорения коньковым ходом без палок, одновременным двухшажным ходом коньковым ходом с переходом от равнинного передвижения к преодолению подъёма (и наоборот) , переход к равнине после после входа в подъём, передвижение с изменением длины и частоты шагов. Постоянный контроль техники. Прохождение тренировочных дистанций с преодолением подъёмов. | 2 | январь |
| 54 | ОФП и СФП.                             | Упражнения специальной физической и технической подготовки.   | Упражнения специальной физической и технической подготовки.  | 2 |        |
| 55 | Раздел 5. Общая физическая подготовка. | Одновременный одношажный ход. Передвижение с чередованием попеременного двухшажного с одновременным одношажным ходом.             | Одновременный одношажный ход. Передвижение с чередованием попеременного двухшажного с одновременным одношажным ходом.  | 2 | январь |
| 56 | Техническая и тактическая подготовка   | Повороты «Плугом».  | <b>Совершенствование техники спусков, торможений поворотов, продление неровностей на спуске, коррекция техники поворота плугом</b>   | 2 | январь |
| 57 | Техническая и тактическая подготовка   | Преодоление естественных препятствий на лыжах.  | Преодоление естественных препятствий на лыжах. Равномерное передвижение с низкой интенсивностью – 10 км.   | 2 | январь |
| 58 | Техническая и тактическая подготовка   | Спуски в низкой стойке.   | Спуски в низкой стойке. Ускорение 3-4X 100-200м с околоредельной скоростью, отдых (3-4 мин); 3-5 км с учетом времени   | 2 | январь |
| 59 | Техническая и тактическая подготовка   | Основы конькового хода.   | Основы конькового хода. Равномерное передвижение с высокой интенсивностью. Равномерное распределение сил на дистанции, преодоление подъёмов на ней с оптимальной скоростью- 25-30 мин.   | 2 | январь |
| 60 | Техническая и тактическая подготовка   | Техника конькового хода.  | Техника конькового хода. Ускорение 3-4- 200-300м; 3-4-Х300-500м с околоредельной скоростью. Равномерное прохождение дистанции с низкой скоростью- 4-5 км. <b>Катание с гор.</b>  | 2 | январь |
| 61 | Техническая и тактическая подготовка   | Обгон на дистанции <b>На склоне : совершенствование горной техники.</b> Прохождение тренировочных дистанций.                      | Обгон на дистанции. Выработка темпа и ритма оптимального преодоления подъёмов. Упражнения: спуски со склонов (в том числе с неровностями) с включением торможений, поворотов; преодоление подъёмов в среднем соревновательном темпе. Отработка легкости и свободы движений. Равномерное передвижение с низкой интенсивностью максимально возможное время- до 10 км.  | 2 | январь |
| 62 | ОФП и СФП                              | Упражнения специальной  | Упражнения специальной подготовки.   | 2 | январь |



|    |                                      |  |  |   |         |
|----|--------------------------------------|--|--|---|---------|
|    |                                      | подготовки.  |  |   |         |
| 63 | Техническая и тактическая подготовка | Коньковый ход.   | Коньковый ход. Прохождение дистанции: юноши- 10 км; девушки- 5 км.   | 2 | январь  |
| 64 | Техническая и тактическая подготовка | Передвижение с чередование конькового хода с одновременным и попеременным лыжным ходом.  | Передвижение с чередование конькового хода с одновременным и попеременным лыжным ходом. Ускорение 2-3X 300-500м выше соревновательной (отдых 3-4 мин). Равномерное прохождение дистанции- 4-6 км.  | 2 | январь  |
| 65 | Техническая и тактическая подготовка | Прыжки с трамплина.  | Прыжки с трамплина. Принять контрольное прохождение дистанции 5 км без учета времени.  | 2 | февраль |
| 66 | Техническая и тактическая подготовка | Совершенствование умения распределять силы на дистанции. Финиширование.  | Совершенствование умения распределять силы на дистанции. Финиширование. Прохождение тренировочных дистанций.   | 2 | февраль |
| 67 | Техническая и тактическая подготовка | Отработка техники конькового хода.   | Отработка техники конькового хода. Прохождение дистанции: юноши- 10 км; девушки- 5 км с учетом времени   | 2 | февраль |
| 68 | Техническая и тактическая подготовка | Совершенствование техники конькового хода, переход с одного хода на другой.  | Совершенствование техники конькового хода, переход с одного хода на другой. Прохождение дистанции: юноши- 10 км; девушки- 5 км с учетом времени (свободный ход)  | 2 | февраль |
| 69 | Техническая и тактическая подготовка | Совершенствование техники. Прохождение тренировочных дистанций.  | Совершенствование техники. Прохождение тренировочных дистанций.  | 2 | февраль |
| 70 | Техническая и тактическая подготовка | Преодоление крутых подъёмов бегом на лыжах (свободный стиль).  | Преодоление крутых подъёмов бегом на лыжах (свободный стиль).  | 2 | февраль |
| 71 | Техническая и тактическая подготовка | Совершенствование техники классического хода. Преодоление крутых спусков в низкой стойке.  | Преодоление крутых спусков в низкой стойке. <b>Принять контрольное прохождение дистанции 3 км с учетом времени (классический ход)</b>  | 2 | февраль |
| 72 | Техническая и тактическая подготовка | <b>Совершенствование полуконькового хода. Совершенствование техники спусков, подъёмов, поворотов.</b> Прохождение тренировочных дистанций. | <b>Совершенствование полуконькового хода. Совершенствование техники спусков, подъёмов, поворотов.</b> Ускорение равномерно-замедленное: 400м за 2.30; 400м за 2. 45,400 м за 3 мин. 3Равномерное прохождение дистанции на время : 3- 5 км.   | 2 | февраль |
| 73 | Техническая и тактическая подготовка | <b>Одновременный двухшажный и бесшажный коньковый ход.</b> Прохождение соревновательной дистанции.   | Упражнения: игры с передвижением коньковым ходом- «Биатлон», «Гонка с выбыванием», эстафета – груговая и с общим стартом. Ходы- бесшажный одновременный, коньковый без палок, одновременный двухшажный коньковый. <b>На склоне произвольное катание, индивидуальные задания для исправления ошибок в различных</b> | 2 | февраль |

|    |                                      |  |   |   |         |
|----|--------------------------------------|--|---|---|---------|
|    |                                      |  | элементах горной техники. Равномерное темповое передвижение по тренировочной трассе- до 5 км , Передвижение в низком темпе- до 10 км.   |   |         |
| 74 | Соревнования                         | Участие в квалификационных соревнованиях.  | Участие в квалификационных соревнованиях.   | 2 | февраль |
| 75 | Техническая и тактическая подготовка | Совершенствование индивидуальной техники передвижения на лыжах.  | <b>Совершенствование техники изученных ходов.</b> Ускорение равномерно-ускоренное: 500м за 3.15, 500 за 3.00, 500 м за 2.45, 500м за 2мин. 30 сек. Переменно 4-6X 500- 1000м. Катание с гор.  | 2 | февраль |
| 76 | Техническая и тактическая подготовка | Совершенствовании техники конькового хода.   | <b>Учить отталкиванию ногой в одновременном двухшажном коньковом ходе на различном рельефе местности и разной скорости передвижения. Принять контрольное прохождение дистанции 3 км с учетом времени (коньковый ход)</b>  | 2 | февраль |
| 77 | Техническая и тактическая подготовка | Совершенствование техники конькового хода..  | Совершенствование техники конькового хода..   | 2 | март    |
| 78 | Техническая и тактическая подготовка | <b>Финиширование. Горная техника</b>   | <b>Финиширование;</b> распределение сил на дистанции. Упражнения: финиширование в игре «Гонка с выбыванием»; ускорения к концу отрезка трассы. <b>На склоне: совершенствование горной техники.</b> Упражнения: произвольное катание, игры на склоне Интервальное передвижение: прохождение отрезков подъёма и равнинного участка с определённой скоростью- 8-10 подъёмов через 1 мин. 30 сек.- 2 мин спуска и передвижения в низком темпе | 2 | март    |
| 79 | Техническая и тактическая подготовка | <b>Спуск в стойке устойчивости и смене ног во время спуска</b>   | <b>Продолжать обучение спуску в стойке устойчивости и смене ног во время спуска</b>   | 2 | март    |
| 80 | Техническая и тактическая подготовка | <b>Совершенствование техники преодоления препятствий. Совершенствование горнолыжной техники</b>                | <b>Совершенствование техники преодоления препятствий. Совершенствование горнолыжной техники.</b> Ускорение переменное: 500м за 3.00, 500м за 2.45, 500м за 2 мин. 20 сек. 4. С околопредельной скоростью 4X 200-300м. Прохождение дистанции 4-6 км.   | 2 | март    |
| 81 | Техническая и тактическая подготовка | <b>Совершенствование преодоление встречного склона, держа ноги в положении шага.</b>                           | <b>Совершенствование преодоление встречного склона, держа ноги в положении шага.</b> Прохождение дистанции: юноши- 7 км, девушки- 4 км.   | 2 | март    |
| 82 | Техническая и тактическая подготовка | <b>Совершенствование технике классических ходов, переходов с хода на ход, обгона на трассе. Финиширование.</b> | Упражнения: прохождение отрезков учебного круга на технику попеременным двухшажным ходом, бесшажным, одношажным и двухшажным одновременными ходами. Коррекция техники. <b>Совершенствование умений распределять силы на дистанции, обгона и финиширования.</b> Упражнение: контрольное передвижение на укороченной дистанции. Сохранение равномерности прохождения трассы, обгон при возможности, финиширование от намеченного            | 2 | март    |

|    |                                      |  |   |   |        |
|----|--------------------------------------|--|---|---|--------|
|    |                                      |  | места на трассе.  |   |        |
| 83 | Техническая и тактическая подготовка | <b>Ознакомить со спуском с преодолением встречного склона (контруклона).</b> | <b>Ознакомить со спуском с преодолением встречного склона (контруклона).</b> Развитие скоростной выносливости   | 2 | март   |
| 84 | Техническая и тактическая подготовка | <b>Теория Совершенствование техники лыжных ходов.</b>                        | Ускорение переменное: 500м за 3.15, 500м за 2.30, 500 м за 3.00, 500 м за 2 мин. 20 сек.3. С соревновательной скоростью 3X200-300 м; 4-6X 500-1000 м. Понятие об утомлении, восстановления, тренированности. Классификация лыжных ходов».   | 2 | март   |
| 85 | Техническая и тактическая подготовка | <b>Совершенствование техники коньковых ходов.</b>                            | Упражнения: передвижение одновременным двухшажным и одновременных одношажным коньковыми ходами «на технику» по учебному кругу. Исправление ошибок в технике ходов; <b>преодоление отрезков подъёма коньковым ходом. Контроль техники.</b> Равномерное передвижение с низкой интенсивностью до 10 км.  | 2 | март   |
| 86 | Техническая и тактическая подготовка | <b>Преодоление встречного склона, держа ноги в положении шага</b>            | <b>Учить преодолевать встречный склон, держа ноги в положении шага.</b> Равномерное передвижение с низкой интенсивностью до 10 км.  | 2 | март   |
| 87 | Техническая и тактическая подготовка | <b>Совершенствование лыжных ходов.</b>                                       | Прохождение дистанции на время: 3-5 км. <b>Катание с горок</b>  | 2 | март   |
| 88 | Техническая и тактическая подготовка | <b>Совершенствование тактических умений лыжника</b>                          | Распределять силы на дистанции, при обгоне, смене ходов, финиширование. Упражнения: прохождение подъёмов и выходов из них в оптимальном соревновательном режиме, обгоны соперников в эстафете и стартах с гандикапом, финиширование в «Гонке с лидером».. Повторное передвижение: 3 X 1000м- девушки, юноши- 3X1500м через 3-4 мин отдыха.          | 2 | март   |
| 89 | Техническая и тактическая подготовка | <b>Совершенствование тактических умений лыжника</b>                          | <b>Учить постановке палок на снег и отталкиванию руками в переходе через один шаг. Учить согласованности движений рук и ног в переходе из наклона. Учить выдвиганию ноги вперед перед преодолением встречного склона.</b>   | 2 | апрель |
| 90 | Техническая и тактическая подготовка | Контрольная тренировка   | Контрольная тренировка по <b>технике и тактике смене ходов в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.</b> Прохождение участка дистанции с различным рельефом и характером лыжни (жесткая или мягкая) с оценкой техники и тактики переходов с хода на ход. Равномерное передвижение со средней интенсивностью девушки- 5 км, юноши-10 км. | 2 | апрель |
| 91 | Техническая и тактическая подготовка | Контрольная тренировка   | <b>Оценить технику преодоления встречного склона. 4. Принять контрольное прохождение дистанции 3 км у девушек и 5 км у юношей (классический ход)</b>  | 2 | апрель |
| 92 | Техническая и тактическая подготовка | Контрольная тренировка   | <b>Прохождение дистанции на время классическим ходом на время:</b> девушки – 3 км, юноши- 5 км  | 2 | апрель |
| 93 | Техническая и тактическая            | Повторение пройденного материала   |   | 2 | апрель |

|     |   |   |   |   |        |
|-----|---|---|---|---|--------|
|     | подготовка                                |   |   |   |        |
| 94  | Специальная и общая физическая подготовка | Легкоатлетические упражнения<br>Прыжковая имитация          | Кроссовый бег, ОРУ, Упражнения для развития ФК. Упражнения с амортизаторами. Мини-футбол<br>Прыжковая имитация  | 2 | апрель |
| 95  | Специальная и общая физическая подготовка | Кроссовый бег<br>Имитация лыжных ходов                      | Кроссовый бег. Кроссовый бег, ОРУ, Упражнения для развития ФК. Упражнения с амортизаторами. Мини-футбол. Имитация лыжных ходов  | 2 | апрель |
| 96  | Специальная и общая физическая подготовка | Контрольный бег.<br>Имитация лыжных ходов                   | Контрольный бег. Имитация лыжных ходов  | 2 | апрель |
| 97  | Специальная и общая физическая подготовка | Силовые упражнения.<br>Имитация лыжных ходов.               | Силовые упражнения. Кроссовый бег, ОРУ, упражнения для развития ФК с предметами и без. Упражнения с амортизаторами для развития мышц рук, ног, туловища, спины.   | 2 | апрель |
| 98  | Специальная и общая физическая подготовка | Легкоатлетические упражнения . Бег с прыжковой имитацией.   | Бег с прыжковой имитацией. ОРУ, специальные беговые упражнения; упражнения для развития ФК . Упражнения с гантелями, гириями, штангой (приседания со штангой или гириями на плечах и груди, жим штанги стоя, сидя, лежа).         | 2 | апрель |
| 99  | Специальная и общая физическая подготовка | СФП с резиной   | Кроссовый бег, ОРУ, специальные беговые упражнения; Упражнения для развития ФК<br>Упражнения с амортизаторами для развития мышц рук, ног, туловища, спины и др, имитация лыжных ходов   | 2 | апрель |
| 100 | Специальная и общая физическая подготовка | СФП и ОФП.<br>Имитация лыжных ходов                         | Кроссовый бег, ОРУ, специальные беговые упражнения; Упражнения для развития ФК<br>Различные подводящие упражнения с гириями и штангой. Имитация лыжных ходов  | 2 | апрель |
| 101 | Специальная и общая физическая подготовка | Легкоатлетические упражнения.<br>Имитация лыжных ходов      | Кроссовый бег, ОРУ, специальные беговые упражнения ; Упражнения с отягощением (стоя, сидя, лежа). Упражнения на развитие силы, общей выносливости, скоростно-силовых качеств.<br>Имитация лыжных ходов                            | 2 | апрель |
| 102 | Специальная и общая физическая подготовка | Легкоатлетические упражнения. Бег с прыжковой имитацией     | Бег с прыжковой имитацией. Бег, кроссовая подготовка, специальные беговые упражнения , ОРУ с предметами и без. Упражнения с амортизаторами, имитация лыжных ходов   | 2 | апрель |
| 103 | Специальная и общая физическая подготовка | Кроссовый бег на время                                      | Кроссовый бег на время  | 2 | май    |
| 104 | Контрольные нормативы                     | Промежуточная аттестация                                    | Определение уровня физической подготовки  | 2 | май    |
| 105 | Специальная и общая физическая подготовка | Легкоатлетические упражнения<br>Прыжковая имитация в подъём | Кроссовый бег, ОРУ, специальные беговые упражнения; Упражнения для развития ФК<br>Упражнения с амортизаторами для развития мышц рук, ног, туловища, спины и др, имитация лыжных ходов. Игра в футбол. Прыжковая имитация в подъём | 2 | май    |
| 106 | Контрольные нормативы                     | Промежуточная аттестация                                    | Определение уровня физической подготовки  | 2 | май    |
| 107 | Специальная и общая физическая            | Бег по горкам. ОФП и СФП                                    | Бег по горкам упражнения для развития ФК . Упражнения с гантелями, гириями, штангой (приседания со штангой или гириями на плечах и  | 2 | май    |

|     |   |  |   |   |      |
|-----|---|--|---|---|------|
|     | подготовка                                |  | груди, жим штанги стоя, сидя, лежа)   |   |      |
| 108 | Специальная и общая физическая подготовка | Контрольный бег. Бег на лыжероллерах, роликовых коньках              | Контрольный бег. Упражнения с амортизаторами, имитация лыжных ходов. Бег на лыжероллерах, роликовых коньках   | 2 | май  |
| 109 | Специальная и общая физическая подготовка | Специальные упражнения   | Кроссовый бег, ОРУ, специальные беговые упражнения; Упражнения для развития ФК. Различные подводящие упражнения с гириями и штангой.  | 2 | май  |
| 110 | Специальная и общая физическая подготовка | Легкоатлетические упражнения<br>Имитация лыжных ходов                | Бег, кроссовая подготовка, специальные беговые упражнения, ОРУ с предметами и без. Упражнения с амортизаторами, имитация лыжных ходов. Игра в мини-футбол<br>Имитация лыжных ходов.   | 2 | май  |
| 111 | Специальная и общая физическая подготовка | Легкоатлетические упражнения. Бег на лыжероллерах, роликовых коньках | <b>Преодоление препятствий на кроссовой дистанции</b> в ходьбе и медленном беге. Тренировка в беге со старта группой, медленный бег с равномерной скоростью: юноши, девушки- бег 200м, ходьба 100м, бег 4X800м в чередовании с ходьбой 200м, бег 200 м. Бег на лыжероллерах, роликовых коньках  | 2 | май  |
| 112 | Специальная и общая физическая подготовка | Силовые упражнения. Легкоатлетические упражнения                     | Силовые упражнения. <b>Преодоление препятствий на кроссовой дистанции 100-200м.</b> Тренировка в беге со старта группой, медленный бег с равномерной скоростью : девочки – бег -100м, ходьба 100м, Бег 4X800м в чередовании с ходьбой 200м, бег 100 м; мальчики- бег 100м, ходьба 100м, бег 5X800м в чередовании с ходьбой 200м, бег 100 м. | 2 | май  |
| 113 | Специальная и общая физическая подготовка | Кроссовый бег. Имитация лыжных ходов                                 | <b>Преодоление препятствий на кроссовой дистанции 100-300 м..</b> Тренировка в беге со старта группой, медленный бег с равномерной скоростью: юноши, девушки- бег 200м, ходьба 100м, бег 3X100м в чередовании с ходьбой 300м, бег 4X100м, ходьба 300м, бег 200 м. Имитация лыжных ходов   | 2 | май  |
| 114 | Специальная и общая физическая подготовка | Специальные прыжковые упражнения. Легкоатлетические упражнения       | Специальные прыжковые упражнения.<br><b>Тренировка в беге со старта группой, медленный бег с равномерной скоростью :</b> девушки – бег -200м, ходьба 100м, Бег 3X1000м в чередовании с ходьбой 200м, бег 200 м; юноши- бег 200м, ходьба 100м, бег 4X1000м в чередовании с ходьбой 200м, бег 200 м. Игра в футбол.                           | 2 | май  |
| 115 | Специальная и общая физическая подготовка | Имитация классического хода. Бег на лыжероллерах, роликовых коньках  | <b>Бег с изменением скорости на кроссовой дистанции</b> ( по ходу бега ускорение до 100м- 3-4 раза). Кроссовый бег: девушки- 18 мин., юноши-23 мин. Имитация классического хода. Бег на лыжероллерах, роликовых коньках   | 2 | июнь |
| 116 | Специальная и общая физическая подготовка | Легкоатлетические упражнения<br>Имитация конькового хода             | <b>Кроссовая подготовка:</b> 3-4X 500, 2-3X 1000м, 2-3X 1500м, 4-5X300 м Имитация конькового хода   | 2 | июнь |
| 117 | Специальная и общая физическая подготовка | Легкоатлетические упражнения. Бег с прыжковой имитацией              | Кроссовый бег на дистанции : девушки – бег - 200м, ходьба 100м, бег 3X1000м в чередовании с ходьбой 200м; юноши- бег 200м, ходьба 100м, бег 4X1000м в чередовании с ходьбой 100м, бег 200 м, ходьба 100м. Игра в футбол. Бег с прыжковой  | 2 | июнь |

|     |   |  |   |   |      |
|-----|---|--|---|---|------|
|     |   |  | имитацией   |   |      |
| 118 | Специальная и общая физическая подготовка | ОФУ – отжимания и подтягивания. Бег на лыжероллерах, роликовых коньках                     | ОФУ – отжимания и подтягивания. <b>Кроссовый бег:</b> девушки- 2 км: 11 мин.- 12 мин. 20 сек.- 13 мин.20 сек; юноши- 3 км: 15. 30 сек- 16 мин. 30 сек.- 17 мин. 30 сек. Бег на лыжероллерах, роликовых коньках  | 2 | июнь |
| 119 | Специальная и общая физическая подготовка | Легкоатлетические упражнения Имитация лыжных ходов   | <b>Кроссовая подготовка:</b> 3-4X 500, 2-3X 1000м, 2-3X 1500м, 4-5X 300 м . Имитация лыжных ходов   | 2 | июнь |
| 120 | Специальная и общая физическая подготовка | Легкоатлетические упражнения Имитация лыжных ходов   | <b>Тренировка в преодолении препятствий. Кроссовый бег:</b> девушки- 3,5 км, юноши- 5 км: Игра в футбол. <b>Имитация работы рук и ног в одновременном ходе</b>  | 2 | июнь |
| 121 | Специальная и общая физическая подготовка | Легкоатлетические упражнения Имитация лыжных ходов   | Бег 100 м на скорость. <b>Кроссовая подготовка:</b> 3-4X 500, 2-3X 1000м, 2-3X 1500м <b>эстафетный</b> , 4-5X 300 м <b>Шаговая имитация попеременного двухшажного хода.</b>   | 2 | июнь |
| 122 | Специальная и общая физическая подготовка | Легкоатлетические упражнения Имитация лыжных ходов   | Бег по горам. Прыжковая имитация.   | 2 | июнь |
| 123 | Специальная и общая физическая подготовка | Легкоатлетические упражнения Имитация лыжных ходов   | <b>Командный бег с преодолением 3-4 препятствий..</b> Тренировка в беге со старта группой, медленный бег с равномерной скоростью : девушки – бег -200м, ходьба 100м, Бег 3X1000м в чередовании с ходьбой 300м; юноши- бег 200м, ходьба 100м, бег 3X1000м в чередовании с ходьбой 200м. Игра в футбол. Имитация лыжных ходов | 2 | июнь |
| 124 | Специальная и общая физическая подготовка | Легкоатлетические упражнения Имитация лыжных ходов. Бег на лыжероллерах, роликовых коньках | Совершенствовать технику низкого старта, бега по дистанции в челночном беге <b>Кроссовая подготовка:</b> 3-4X 500, 2-3X 1000м, 2-3X 1500м, 4-5X 300 м Продолжительность отдыха по степени восстановления. Игра в футбол. <b>Имитация техники лыжных ходов.</b> Бег на лыжероллерах, роликовых коньках                       | 2 | июнь |
| 125 | Специальная и общая физическая подготовка | Легкоатлетические упражнения Имитация лыжных ходов.  | Бег по горам. Шаговая имитация в подъем (6-8 градусов) - 50 м: а) без палок - 3 x 50 м, через 50 м ходьбы, б) с палками - 3 x 50 м, через 50 м ходьбы отдых - 3 мин.  | 2 | июнь |
| 126 | Специальная и общая физическая подготовка | Легкоатлетические упражнения Имитация лыжных ходов.  | <b>Командный эстафетный бег с преодолением 4-5 препятствий.. Старт группой.</b> Медленный бег с равномерной скоростью : девушки – бег -200м, ходьба 100м, Бег 3X1000м в чередовании с ходьбой 200м; юноши- бег 200м, ходьба 100м, бег 4X1000м в чередовании с ходьбой 200м, бег 200м. Имитация лыжных ходов.                | 2 | июнь |
| 127 | Специальная и общая физическая подготовка | Легкоатлетические упражнения Имитация лыжных ходов. Бег на лыжероллерах, роликовых коньках | <b>Кроссовая подготовка:</b> 2-3X 1000м, 2-3X 1500м, 4-5X 300 м . Имитация лыжных ходов. Бег на лыжероллерах, роликовых коньках   | 2 | июнь |
| 128 | Специальная и общая физическая подготовка | Легкоатлетические упражнения Имитация лыжных   | Бег по горам. Шаговая имитация в подъем (6-8 градусов) - 50 м: а) без палок - 3 x 50 м, через 50 м ходьбы,  | 2 | июль |

|     |   |   |   |   |      |
|-----|---|---|---|---|------|
|     | подготовка                                | ходов.  | б) с палками - 3 x 50 м, через 50 м ходьбы<br>отдых - 3 мин.  |   |      |
| 129 | Специальная и общая физическая подготовка | Легкоатлетические упражнения<br>Имитация лыжных ходов.  | <b>Бег с изменением направления. Кроссовый бег:</b><br>девушки- 18-20 мин, юноши- 22-25 мин: Игра в футбол. Имитация лыжных ходов.  | 2 | июль |
| 130 | Специальная и общая физическая подготовка | Легкоатлетические упражнения<br>Имитация лыжных ходов. Бег на лыжероллерах, роликовых коньках | Совершенствовать <b>технику низкого старта, бега по дистанции в челночном беге. Кроссовая подготовка:</b> 3-4X 500, 2-3X 1000м, 2-3X 1500м, 4-5X 300 м <b>Игра в футбол.</b> Имитация лыжных ходов. Бег на лыжероллерах, роликовых коньках  | 2 | июль |
| 131 | Специальная и общая физическая подготовка | Легкоатлетические упражнения<br>Имитация лыжных ходов.  | Бег по горам.<br>Шаговая имитация в подъем (6-8 градусов) - 50 м:<br>а) без палок - 3 x 50 м, через 50 м ходьбы,<br>б) с палками - 3 x 50 м, через 50 м ходьбы<br>отдых - 3 мин.  | 2 | июль |
| 132 | Специальная и общая физическая подготовка | Легкоатлетические упражнения<br>Имитация лыжных ходов.  | <b>Кроссовый бег</b> : девушки – бег -200м, ходьба 100м, Бег 3X1000м в чередовании с ходьбой 100м; юноши- бег 600м, ходьба 100м, бег 4X1000м в чередовании с ходьбой 100м. Имитация лыжных ходов.   | 2 | июль |
| 133 | Специальная и общая физическая подготовка | Легкоатлетические упражнения<br>Имитация лыжных ходов. Бег на лыжероллерах, роликовых коньках | Бег 5 км - тренировочный темп , ходьба - 100-150 м, отдых - 3 мин. Гимнастика силовая – комплекс. Упражнения с амортизатором - 2 x 5 мин., через 2 мин. Отдыха (имитационные упражнения лыжных ходов).<br>Упражнения на растягивание и расслабление - 3 мин. Бег на лыжероллерах, роликовых коньках | 2 | июль |
| 134 | Специальная и общая физическая подготовка | Легкоатлетические упражнения<br>Имитация лыжных ходов.  | Бег по горам.<br>Шаговая имитация в подъем (6-8 градусов) - 50 м:<br>а) без палок - 3 x 50 м, через 50 м ходьбы,<br>б) с палками - 3 x 50 м, через 50 м ходьбы<br>отдых - 3 мин.  | 2 | июль |
| 135 | Специальная и общая физическая подготовка | Легкоатлетические упражнения<br>Имитация лыжных ходов.  | <b>Бег с изменением направления. Кроссовый бег:</b><br>девушки- 18-20 мин, юноши- 22-25 мин: Игра в футбол. Имитация лыжных ходов.  | 2 | июль |
| 136 | Специальная и общая физическая подготовка | Легкоатлетические упражнения<br>Имитация лыжных ходов. Бег на лыжероллерах, роликовых коньках | Бег 5 км - тренировочный темп , ходьба - 100-150 м, отдых - 3 мин. Гимнастика силовая – комплекс. Упражнения с амортизатором - 2 x 5 мин., через 2 мин. Отдыха (имитационные упражнения лыжных ходов).<br>Упражнения на растягивание и расслабление - 3 мин. Бег на лыжероллерах, роликовых коньках | 2 | июль |
| 137 | Специальная и общая физическая подготовка | Повторение пройденного материала  |   | 2 | июль |
| 138 | Специальная и общая физическая подготовка | Повторение пройденного материала  |   | 2 | июль |

## 1.4. Планируемые результаты освоения программы

### Личностные результаты:

- 1) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду;
- 2) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку;
- 3) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- 4) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, спортивно-оздоровительной и других видов деятельности;
- 5) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей.

### метапредметные результаты:

- 1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач;
- 3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- 4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- 5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в деятельности.

### Предметные результаты: обучающиеся должны

#### Модули 1 и 2

##### Знать:

- основные понятия о физической культуре и спорте, их значение в жизни подростка;



- требования правил поведения и норм техники безопасности на занятиях по лыжным гонкам;
- основные элементы техники лыжных ходов (скользящий шаг, одноопорное скольжение, согласованность перекрестных движений рук и ног);
- методы самоконтроля и оценки результатов индивидуальной спортивной деятельности и поддержания спортивной формы;
- гигиенические требования при занятии лыжными гонками.

*Уметь:*

- передвигаться скользящим шагом;
- выполнять повороты переступанием на месте и в движении;
- преодолевать спуски в стойке устойчивости;
- выполнять подъемы «лесенкой» наискось;
- планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, исправлять их.

*Иметь навыки:*

- передвижения попеременным двухшажным ходом *Приобрести опыт:*
- организации здоровьесберегающей жизнедеятельности (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- организации самостоятельных систематических занятий физической культурой, лыжными гонками с соблюдением правил техники безопасности.

**модуль-3**

обучающиеся должны

*Знать:*

- основные сведения о спортивной квалификации;
- основы техники лыжных ходов;
- влияние физических упражнений на организм занимающихся;
- гигиенические требования при занятиях лыжным спортом;
- правила поведения на соревнованиях и соблюдать их; - отличие классических ходов и коньковых ходов;
- методы самоконтроля и оценки результатов индивидуальной спортивной деятельности и поддержания спортивной формы;
- планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий (лыжные ходы, спуски, подъемы);

- анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

*Иметь навыки:*

- техники передвижения скользящим шагом, попеременным двухшажным ходом, одновременным бесшажным ходом;

- в преодолении спусков в основной стойке *устойчивости*; - в преодолении подъема «лесенкой» *прямо и наискось*;

- в выполнении поворота переступанием на месте и в движении;

- в применении попеременного двухшажного и одновременного бесшажного ходов в зависимости от рельефа, от скольжения;

*Приобрести опыт:*

– организации здоровьесберегающей жизнедеятельности (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

– организации самостоятельных систематических занятий физической культурой, лыжным спортом с соблюдением правил техники безопасности;

– соревновательный опыт;

– опыт поведения в коллективе.

## **Раздел 2. Комплекс организационно-педагогические условия**

### **2.1. Организационно – педагогические условия.**

В настоящей программе выделен один этап спортивной подготовки – спортивно-оздоровительный этап (СО).

Максимальный состав спортивно-оздоровительных групп не должен превышать двух минимальных с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях.

**2.1.1 Набор.** При наборе и зачислении детей для обучения по данной программе учитываются следующие факторы:

- положительная мотивация к занятиям лыжным спортом;

- отсутствие медицинских противопоказаний для занятий лыжным спортом.

**2.1.2. Формирование групп** осуществляется с учетом возрастных особенности психофизиологического развития и подготовленности каждого участника образовательной деятельности. Группы смешанные девочки и мальчики обучаются вместе.

На обучение зачисляются все желающие заниматься лыжными гонками, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям избранным видом физкультурно-спортивной деятельности. Допускаются в одну группу дети с разницей возраста не более, чем в три года.

**2.1.3. Продолжительность одного тренировочного занятия** при реализации настоящей программы на спортивно-оздоровительном этапе не может превышать 2 часов.

**2.1.4. Наполняемость группы:** от 15 до 20 человек. *Состав группы – постоянный*

### 2.1.5. **Формы организации деятельности детей на занятии .**

Основными формами занятий являются:

- групповые практические занятия;
- индивидуальные тренировочные занятия по индивидуальным планам, в группе под руководством тренера-преподавателя;
- теоретические занятия с просмотром видео материалов, беседы;
- соревновательные, участие в соревнованиях различного уровня;
- контрольные занятия, по текущему, промежуточному и итоговому контролю;
- открытые занятия.

**2.1.6. Формы проведения занятий:** беседа, наблюдение, учебно-тренировочное занятие, спортивная игра, соревнование, выполнение тестовых заданий и др.

### 2.1.7. **Основные показатели выполнения программных требований на спортивно-оздоровительном этапе:**

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Обучающиеся спортивно-оздоровительных групп допускаются к соревновательной практике только по личному желанию.

### 2.1.8. **Режим тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке:**

| Этап подготовки           | Год Обуч.   | Мин. возраст для зачисления | Мини м.числ о об-ся в группе | Макси м.числ о об-ся в группе | Макси м. режим учебных часов в неделю | Годовая нагрузка (часов) | Требования по физической, техн. и спортивной подготовке на конец учебного года |
|---------------------------|-------------|-----------------------------|------------------------------|-------------------------------|---------------------------------------|--------------------------|--|
| Спортивно-оздоровительный | весь период | 7-18                        | 15                           | 20                            | 6                                     | 276                      | Контрольные нормативы по ОФП   |

**Расписание занятий** (тренировок) составляется администрацией учреждения по представлению тренера-преподавателя с учетом СанПиН в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

## 2.2. **Формы аттестации.**

### 2.2.1. **Формы контроля и оценочные материалы.**

Контроль за освоением учебного материала осуществляется дважды в год в конце первого полугодия и в конце учебного года. Промежуточный контроль проходит в форме

тестирования ОФП, СФП и ТТП. Средством промежуточного контроля является контрольно-тестовые упражнения. Кроме этого проходит стартовый контроль в форме

тестирования ОФП в октябре.

По результатам тестирования определяется уровень физической специальной и технико- тактической подготовки обучающихся, с учетом возраста и гендерной принадлежности.

Итоговая аттестация проводится по контрольно-тестовым упражнениям, и с обязательным учетом выступления на соревнованиях различного уровня. Положительным результатом освоения программы является динамика роста по ОФП, СФП и ТТП, а также выступление на соревнованиях.

### **2.2.2. Критерии оценки уровня усвоения программы**

**Теория** проводится в формате тестирования или беседы. *Приложение 1*

Уровень «Высокий» - обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики.

Уровень «Средний» - содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки. Уровень «Низкий» - ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в учебном материале, нет должной аргументации и умения использовать знания. Содержание тестовых заданий составляет педагог самостоятельно по темам, которые были изучены за аттестационный период (полугодие, учебный год, весь период обучения)

**Практика** по выполнению контрольно тестовых упражнений по общей физической подготовке, специальной физической подготовке и технико-тактической подготовке. Критерии оценки уровня подготовки:

уровень «Высокий» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и чётко;

уровень «Средний» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается некоторая скованность движений, содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки;

уровень «Низкий» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряжённому выполнению.

Результаты, показанные во время тестирования, соответствуют уровню подготовленности представленные в таблице «Шкала оценки результатов тестирования» (см таблицу 1 на стр 69)

## **2.3. Оценочные материалы.**

Результаты, показанные во время тестирования, соответствуют уровню подготовленности представленные в таблице «Шкала оценки результатов тестирования» см. таблицу № 1

**«Шкала оценки результатов тестирования»  
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

(ЮНОШИ)

| №         | Контрольные упражнения       | Баллы | ВОЗРАСТ УЧАЩИХСЯ |              |              |              |              |
|-----------|------------------------------|-------|------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
|           |                              |       | 9                | 10-11        | 12-13        | 14-15        | 16-17        |
| 1.<br>1.1 | Бег 30 м.(сек.)              | 5     | 5,9 и мен.       | 5,3 и мен.   | 5,0 и мен.   | 4,6 и мен.   |              |
|           |                              | 4     | 5,8-6,5          | 5,4-5,9      | 5,1-5,4      | 4,7-5,0      |              |
|           |                              | 3     | 6,4-7,1          | 5,8-6,3      | 5,5-5,8      | 5,1-5,4      |              |
|           |                              | 2     | 7,2-7,9          | 6,4-6,9      | 5,9-6,3      | 5,5-5,8      |              |
|           |                              | 1     | 8,0 и бол.       | 7,0 и бол.   | 6,4 и бол.   | 5,9 и бол.   |              |
| 1.2       | Бег 60 м.(сек.)              | 5     |                  |              | 9,4 и мен.   | 8,1 и мен.   | 7,9 и мен.   |
|           |                              | 4     |                  |              | 9,5-10,2     | 8,2-9,1      | 8,0-8,4      |
|           |                              | 3     |                  |              | 10,3-11,1    | 9,2-9,7      | 8,5-9,0      |
|           |                              | 2     |                  |              | 11,2-11,9    | 9,8-10,2     | 9,1-9,6      |
|           |                              | 1     |                  |              | 12,0 и бол.  | 10,3 и бол.  | 9,7и бол.    |
| 1.3       | Бег 100 м.(сек.)             | 5     |                  |              |              |              | 13,2 и мен.  |
|           |                              | 4     |                  |              |              |              | 13,3-14,1    |
|           |                              | 3     |                  |              |              |              | 14,2-14,8    |
|           |                              | 2     |                  |              |              |              | 14,9 -14,15  |
|           |                              | 1     |                  |              |              |              | 14,16 и бол. |
| 2         | Челночный бег 3X10м. (сек)   | 5     | 9,1 и мен        | 8,4 и мен    | 7,7 и мен    | 7,1 и мен    |              |
|           |                              | 4     | 9,2-9,8          | 8,5-9,2      | 7,8-8,5      | 7,2-7,7      |              |
|           |                              | 3     | 9,9-10,5         | 9,3-9,7      | 8,6-9,2      | 7,8-8,2      |              |
|           |                              | 2     | 10,4-10,7        | 9,8-10,1     | 9,3-9,9      | 8,3-8,7      |              |
|           |                              | 1     | 10,8 и бол.      | 10,2 и бол.  | 10,0 и бол   | 8,8 и бол    |              |
| 3         | Прыжок в длину с места, (см) | 5     | 142 и больше     | 162 и больше | 183 и больше | 218 и больше | 235 и больше |
|           |                              | 4     | 141-122          | 161-142      | 182-162      | 217-193      | 234-213      |
|           |                              | 3     | 121-108          | 141-128      | 163-147      | 192-167      | 212-192      |
|           |                              | 2     | 107-94           | 127-117      | 146-126      | 166-141      | 191-181      |
|           |                              | 1     | 93 и мен.        | 116 и мен.   | 125 и мен.   | 140 и мен.   | 180 и мен.   |
| 4<br>4.1  | Бег 1000м(мин,сек.)          | 5     | 5.12 и мен       | 4.42 и мен   |              |              |              |
|           |                              | 4     | 5.13-6.30        | 4.43-5.41    |              |              |              |
|           |                              | 3     | 6.31-7,21        | 5.42.-6.20   |              |              |              |
|           |                              | 2     | 7,22-8,12        | 6.21-6.30    |              |              |              |
|           |                              | 1     | 8,13 и бол       | 6.31 и бол   |              |              |              |
| 4.2       | Бег 1500м(мин,сек.)          | 5     |                  |              | 6,40 и мен   |              |              |
|           |                              | 4     |                  |              | 6,41-7,55    |              |              |
|           |                              | 3     |                  |              | 7,56.-8.30   |              |              |
|           |                              | 2     |                  |              | 8,31-8.56    |              |              |
|           |                              | 1     |                  |              | 8,57 и бол   |              |              |
| 4.3       | Бег 2000м(мин,сек.)          | 5     |                  |              |              | 8,00 и мен   |              |
|           |                              | 4     |                  |              |              | 8,01-9,27    |              |
|           |                              | 3     |                  |              |              | 9,28.-10,10  |              |
|           |                              | 2     |                  |              |              | 11,11 -11,48 |              |
|           |                              | 1     |                  |              |              | 11,49 и бол  |              |

|          |   |                       |   |   |   |   |   |
|----------|---|-----------------------|---|---|---|---|---|
| 4.4      | Бег<br>3000м(мин,сек.)  | 5<br>4<br>3<br>2<br>1 |   |   |   |   | 12,20 и мен<br>12,21-14,10<br>14,11.-15,20<br>15,21 -16,31<br>17,32 и бол |
| 5        | Наклон вперед из<br>положения стоя<br>(см.)   | 5<br>4<br>3<br>2<br>1 | 7 и бол.<br>3<br>2-1<br>0<br>-1                   | 8 и бол.<br>7-4<br>3<br>2<br>1                    | 9 и бол.<br>8-5<br>3<br>2<br>1                    | 11 и бол.<br>10-6<br>5-4<br>3-2<br>1              | 13 и бол.<br>12-8<br>7-6<br>5-4<br>3-1                                    |
| 6<br>6.1 | Подтягивание на<br>перекладине<br>(кол-во раз)  | 5<br>4<br>3<br>2<br>1 | 5 и бол.<br>4<br>3<br>2<br>1                      | 6 и бол.<br>5<br>4<br>3<br>2-1                    | 8 и бол.<br>7-5<br>4-3<br>2<br>1                  | 13 и бол.<br>12-9<br>8-5<br>4-3<br>2-1            | 15 и бол.<br>14-12<br>11-8<br>7-5<br>4-3                                  |
| 6.2      | Сгибание и<br>разгибание рук в<br>упоре лежа на<br>полу (количество<br>раз)                         | 5<br>4<br>3<br>2<br>1 | 18 и больше<br>17-11<br>10-5<br>4-3<br>2-1        | 22 и больше<br>21-13<br>12-10<br>9-7<br>6-1       | 29 и больше<br>28-18<br>17-12<br>11-8<br>7-1      | 37 и больше<br>38-25<br>24-19<br>18-14<br>13-4    | 43 и больше<br>42-32<br>31-25<br>24-18<br>17-5                            |
| 7        | Поднимание<br>гуловища из<br>положения лёжа<br>на спине (кол- во<br>раз за 1 мин)<br>6-7 лет 30 сек | 5<br>4<br>3<br>2<br>1 | 37 и бол<br>36-25.<br>24-20<br>19-16<br>15 и мен. | 43 и бол.<br>42-33<br>32-26<br>25-20<br>19 и мен. | 47 и бол.<br>46-37<br>36-31<br>30-25<br>24 и мен. | 50 и бол.<br>49-40<br>39-34<br>33-29<br>28 и мен. | 51 и бол.<br>50-41<br>40-35<br>34-28<br>27 и мен.                         |

(ДЕВУШКИ)

| №        | Контрольные<br>упражнения       | Бал<br>лы             | ВОЗРАСТ УЧАЩИХСЯ   |  |   |   |   |
|----------|---------------------------------|-----------------------|--|--|---|---|---|
|          |                                 |                       | 9  | 10-11  | 12-13   | 14-15   | 16-17   |
| 1<br>1.1 | Бег 30 м.(сек.)                 | 5<br>4<br>3<br>2<br>1 | 6,1 и мен.<br>6,2-6,6<br>6,7-7,3<br>7,4-8,3<br>8,4 и<br>бол.   | 5,5 и мен.<br>5,6-6,1<br>6,2-6,5<br>6,6-7,0<br>7,1 и<br>бол. | 5,2 и мен.<br>5,3-5,7<br>5,8-6,1<br>6,2-6,5<br>6,6 и<br>бол.        | 4,9 и мен.<br>5,0-5,3<br>5,2-5,7<br>5,8-6,2<br>6,3 и бол.       | .   |
| 1.2      | Бег 60 м.(сек.)                 | 5<br>4<br>3<br>2<br>1 |  |  | 9,9 и мен.<br>10,0-10,7<br>10,8-11,5<br>11,6-12,3<br>12,4 и<br>бол. | 9,5 и мен.<br>9,6-10,2<br>10,3-10,8<br>10,9-11,3<br>11,4 и бол. | 9,2 и мен.<br>9,3-9,9<br>10,0-10,7<br>10,8-11,4<br>11,5 и бол.    |
| 1.3      | Бег 100 м.(сек.)                | 5<br>4<br>3<br>2<br>1 |  |  |   |   | 15,8 и мен.<br>15,9-16,9<br>17,0-17,9<br>18,0-18,9<br>19,0 и бол. |
| 2        | Челночный бег<br>3X10м. (сек)   | 5<br>4<br>3<br>2<br>1 | 9,4 и мен<br>9,5-10,2<br>10,3-10,8<br>10,9-11,2<br>11,3 и бол. | 8,6 и мен<br>8,7-9,4<br>9,5-10,1<br>10,2-10,7<br>10,8 и бол. | 8,0 и мен<br>8,1-8,9<br>9,0-9,6<br>9,7-10,2<br>10,3 и бол           | 7,9 и мен<br>8,0-8,7<br>8,8-9,1<br>9,2 -9,5<br>9,6 и бол        |   |
| 3        | Прыжок в длину<br>с места, (см) | 5<br>4                | 137 и<br>больше  | 152 и<br>больше  | 167 и<br>больше   | 183 и<br>больше   | 188 и<br>больше   |

|     |   |   |                     |                       |                       |                       |                       |
|-----|---|---|---------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
|     |   | 3 | 136-117             | 151-132               | 168-147               | 182-162               | 189-173               |
|     |   | 2 | 116-103             | 131-118               | 146-132               | 161-148               | 174-157               |
|     |   | 1 | 102-90<br>89 и мен. | 177-107<br>106 и мен. | 131-136<br>137 и мен. | 147-143<br>142 и мен. | 156-152<br>151 и мен. |
| 4   | Бег<br>1000м(мин,сек.)  | 5 | 5.55 и мен          | 5,03 и мен            |                       |                       |                       |
| 4.1 |   | 4 | 5.56-6.55           | 5,04-6,12             |                       |                       |                       |
|     |   | 3 | 6.56-7,45           | 6,13.-6.40            |                       |                       |                       |
|     |   | 2 | 7.46-8.40           | 6.41-7.06             |                       |                       |                       |
|     |   | 1 | 8,41 и бол          | 7,07 и бол            |                       |                       |                       |
| 4.2 | Бег<br>1500м(мин,сек.)  | 5 |                     |                       | 7,03 и мен            |                       |                       |
|     |   | 4 |                     |                       | 7,04-8,15             |                       |                       |
|     |   | 3 |                     |                       | 8,16.-9,10            |                       |                       |
|     |   | 2 |                     |                       | 9,11-9,18             |                       |                       |
|     |   | 1 |                     |                       | 9,19 и бол            |                       |                       |
| 4.3 | Бег<br>2000м(мин,сек.)  | 5 |                     |                       |                       | 9,55 и мен            | 9,45 и мен            |
|     |   | 4 |                     |                       |                       | 9,56-11,27            | 9,46-11,10            |
|     |   | 3 |                     |                       |                       | 11,28.-12,40          | 11,11.-12,25          |
|     |   | 2 |                     |                       |                       | 12,41-13,19           | 12,26-13,40           |
|     |   | 1 |                     |                       |                       | 13,20 и бол           | 13,41 и бол           |
| 5   | Наклон вперед из<br>положения стоя<br>(см.)   | 5 | 9 и бол.            | 11 и бол.             | 13 и бол.             | 15 и бол.             | 16 и бол.             |
|     |   | 4 | 8-5                 | 10-5                  | 12-6                  | 14-8                  | 15-9                  |
|     |   | 3 | 4-3                 | 3                     | 5-4                   | 7-5                   | 8-7                   |
|     |   | 2 | 2                   | 2                     | 3                     | 4-2                   | 6-5                   |
|     |   | 1 | 1                   | 1                     | 2                     | 3                     | 4                     |
| 6   | Сгибание и<br>разгибание рук в<br>упоре лежа на<br>полу (количество<br>раз)                         | 5 | 12 и<br>больше      | 13 и больше           | 15и больше            | 16 и больше           | 17 и больше           |
|     |   | 4 | больше              | 12-7                  | 14-9                  | 15-11                 | 65-12                 |
|     |   | 3 | 11-7                | 6-5                   | 8-6                   | 10-7                  | 11-8                  |
|     |   | 2 | 6-4                 | 5-4                   | 5                     | 6                     | 7                     |
|     |   | 1 | 3-2<br>1            | 3-2                   | 4                     | 5                     | 6                     |
| 7   | Поднимание<br>туловища из<br>положения лёжа<br>на спине (кол- во<br>раз за 1 мин)<br>6-7 лет 30 сек | 5 | 32 и бол            | 37 и бол.             | 41 и бол.             | 44 и бол.             | 45 и бол.             |
|     |   | 4 | 31-22.              | 36-28                 | 40-31                 | 43-35                 | 44-37                 |
|     |   | 3 | 21-17               | 27-23                 | 30-27                 | 34-31                 | 36-32                 |
|     |   | 2 | 16-13               | 22-18                 | 26-23                 | 30-27                 | 31-28                 |
|     |   | 1 | 12 и мен.           | 17и мен.              | 22 и мен.             | 26 и мен.             | 27 и мен.             |

**КОНТРОЛЬНО - ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО КОМПЛЕКСНОМУ ЗАЧЕТУ ДЛЯ  
СПЕЦИАЛИЗАЦИИ ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ(ДЕВУШКИ)**

| №<br>п/<br>п  | Контрольные<br>упражнения по СФП                           | Балл<br>ы | ВОЗРАСТ УЧАЩИХСЯ                           |             |             |              |              |              |              |              |
|---|--|-----------|--|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
|   |  |           | 8-10                                       | 11          | 12          | 13           | 14           | 15           | 16           | 17           |
| 1   | Десятерной прыжок вшаге                                    | 5         | 14   | 15          | 16          | 16           | 17           | 17           | 18           | 18           |
|   |  | 4         | 13   | 14          | 15          | 15           | 16           | 16           | 17           | 17           |
|   |  | 3         | 12   | 13          | 14          | 14           | 15           | 15           | 16           | 16           |
| <b>Контрольные упражнения по технической подготовке</b> |  |           |  |             |             |              |              |              |              |              |
|   | Ходьба на лыжах (м)  | 5         | 1300                                       |             |             |              |              |              |              |              |
|   |  | 4         | 900  |             |             |              |              |              |              |              |
|   |  | 3         | 500  |             |             |              |              |              |              |              |
| 8   | Бег на лыжах 1 км (мин,<br>сек), стиль свободный           | 5         |  | 8.18 и мен. | 7.19 и мен. | -            | -            | -            | -            | -            |
|   |  | 4         |  | 8.19-10.05  | 7.20-8.10   |              |              |              |              |              |
|   |  | 3         |  | 10.06-12.45 | 8.11-10.15  |              |              |              |              |              |
| 9   | Бег на лыжах 2 км (мин,<br>сек) стиль свободный            | 5         |  |             |             | 14.00 и мен. | -            | -            | -            | -            |
|   |  | 4         |  |             |             | 14.30-14.01  |              |              |              |              |
|   |  | 3         |  |             |             | 15.00-14.31  |              |              |              |              |
| 10  | Бег на лыжах 5 км (мин,<br>сек) стиль классический         | 5         | -  | -           | -           | 21.00 и мен. | 19.00 и мен. | 17.30 и мен. | 16.40 и мен. | 16.00 и мен. |
|   |  | 4         |  |             |             | 21.30-21.01  | 19.30-19.01  | 18.00-17.31  | 17.10-16.41  | 16.30-16.01  |
|   |  | 3         |  |             |             | 21.00-21.31  | 20.00-19.31  | 18.30-18.01  | 17.40-17.11  | 17.00-16.31  |
| 11  | Бег на лыжах 10 км (мин,<br>сек) стиль классический        | 5         | -  | -           | -           | -            | -            | 37.20 и мен. | 35.00 и мен. | 33.10 и мен. |
|   |  | 4         |  |             |             |              |              | 37.50-37.21  | 35.30-35.01  | 33.40-33.11  |
|   |  | 3         |  |             |             |              |              | 38.20-37.51  | 36.00-35.31  | 34.10-33.41  |
| 12  | Бег на лыжах 5 км (мин,<br>сек) стиль свободный            | 5         | -  | -           | -           | 20.00 и мен. | 18.00 и мен. | 17.00 и мен. | 17.10 и мен. | 15.10 и мен. |
|   |  | 4         |  |             |             | 20.30-20.01  | 18.30-18.01  | 17.30-17.01  | 18.20-17.11  | 15.40-15.11  |
|   |  | 3         |  |             |             | 21.00-20.31  | 19.00-18.31  | 18.00-17.31  | 18.50-18.21  | 16.10-15.41  |
| 13  | Техника лыжных<br>ходов: Скользящий<br>Попеременный подъём | 5         | <i>Показ правильного выполнения, на(5)</i> |             |             |              |              |              |              |              |
|   |  | 4         | -  |             |             |              |              |              |              |              |
|   |  | 3         | обучающийся точно и грамотно               |             |             |              |              |              |              |              |



|    |                            |             |   |  |  |  |  |  |  |
|----|----------------------------|-------------|---|--|--|--|--|--|--|
|    | ёлочкой                    |             | выполняет упражнения<br>на 4- обучающийся практически<br>всегда точно и грамотно<br>выполняет упражнения на 3 -<br>обучающийся редко выполняет<br>упражнения , с затруднениями. |  |  |  |  |  |  |
| 14 | Техника конькового<br>хода | 5<br>4<br>3 |   | Показ правильного выполнения, на(5) -<br>обучающийся точно и грамотно выполняет<br>упражнения<br>на 4- обучающийся практически всегда<br>точно и грамотно выполняет упражнения<br>на 3 -обучающийся редко выполняет<br>упражнения , с затруднениями. |  |  |  |  |  |

**КОНТРОЛЬНО - ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО КОМПЛЕКСНОМУ ЗАЧЕТУ ДЛЯ  
СПЕЦИАЛИЗАЦИИ ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ (ЮНОШИ)**

| №<br>п/<br>п  | Контрольные<br>упражнения по СФП                   | Балл<br>ы | ВОЗРАСТ УЧАЩИХСЯ |             |             |              |    |    |    |    |
|---|--|-----------|------------------|-------------|-------------|--------------|----|----|----|----|
|   |  |           | 8-10             | 11          | 12          | 13           | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 1   | Десятерной прыжок в<br>шаге                        | 5         | 14               | 15          | 16          | 16           | 17 | 17 | 18 | 18 |
|   |  | 4         | 13               | 14          | 15          | 15           | 16 | 16 | 17 | 17 |
|   |  | 3         | 12               | 13          | 14          | 14           | 15 | 15 | 16 | 16 |
| <b>Контрольные упражнения по технической подготовке</b> |  |           |                  |             |             |              |    |    |    |    |
|   | Ходьба на лыжах (м)                                | 5         | 1400             |             |             |              |    |    |    |    |
|   |  | 4         | 1000             |             |             |              |    |    |    |    |
|   |  | 3         | 600              |             |             |              |    |    |    |    |
| 8   | Бег на лыжах 1 км<br>(мин,сек), стиль<br>свободный | 5         |                  | 7.55 и мен. | 6.55 и мен. | -            | -  | -  | -  | -  |
|   |  | 4         |                  | 7.56-9.20   | 6.56-7.35   |              |    |    |    |    |
|   |  | 3         |                  | 7.30-11.25  | 7.36-8.25   |              |    |    |    |    |
| 9   | Бег на лыжах 2 км<br>(мин,сек) стиль<br>свободный  | 5         |                  |             |             | 14.00 и мен. | -  | -  | -  | -  |
|   |  | 4         |                  |             |             | 14.30-14.01  |    |    |    |    |
|   |  | 3         |                  |             |             | 15.00-14.31  |    |    |    |    |

|    |   |             |  |   |   |   |              |              |              |              |
|----|---|-------------|--|---|---|---|--------------|--------------|--------------|--------------|
| 10 | Бег на лыжах 5 км<br>(мин,сек) стиль<br>классический                  | 5           | -  | - | - | 21.00 и мен.  | 19.00 и мен. | 17.30 и мен. | 16.40 и мен. | 16.00 и мен. |
|    |   | 4           |  |   |   | 21.30-21.01   | 19.30-19.01  | 18.00-17.31  | 17.10-16.41  | 16.30-16.01  |
|    |   | 3           |  |   |   | 21.00-21.31   | 20.00-19.31  | 18.30-18.01  | 17.40-17.11  | 17.00-16.31  |
| 11 | Бег на лыжах 10 км<br>(мин,сек) стиль<br>классический                 | 5           | -  | - | - | -   | -            | 37.20 и мен. | 35.00 и мен. | 33.10 и мен. |
|    |   | 4           |  |   |   |   |              | 37.50-37.21  | 35.30-35.01  | 33.40-33.11  |
|    |   | 3           |  |   |   |   |              | 38.20-37.51  | 36.00-35.31  | 34.10-33.41  |
| 12 | Бег на лыжах 5 км<br>(мин,сек) стиль<br>свободный                     | 5           | -  | - | - | 20.00 и мен.  | 18.00 и мен. | 17.00 и мен. | 17.10 и мен. | 15.10 и мен. |
|    |   | 4           |  |   |   | 20.30-20.01   | 18.30-18.01  | 17.30- 17.01 | 18.20-17.11  | 15.40-15.11  |
|    |   | 3           |  |   |   | 21.00-20.31   | 19.00-18.31  | 18.00-17.31  | 18.50-18.21  | 16.10-15.41  |
| 13 | Бег на лыжах 10 км<br>(мин,сек) стиль<br>свободный                    | 5           | -  | - | - | -   | -            | 35.00 и мен. | 33.00 и мен. | 31.30 и мен. |
|    |   | 4           |  |   |   |   |              | 35.30-35.01  | 33.30-33.01  | 32.00-31.31  |
|    |   | 3           |  |   |   |   |              | 36.00-35.31  | 34.00-33.31  | 32.30-32.01  |
|    | Техника лыжных<br>ходов: Скользящий<br>Попеременный<br>подъём ёлочкой | 5<br>4<br>3 | <i>Показ правильного выполнения, на(5)</i><br>-обучающийся точно и грамотно<br>выполняет упражнения<br><i>на 4-</i> обучающийся практически<br>всегда точно и грамотно<br>выполняет упражнения <i>на 3</i> -<br>обучающийся редко выполняет<br>упражнения , с затруднениями. |   |   |   |              |              |              |              |
|    | Техника<br>конькового хода  | 5<br>4<br>3 |  |   |   | <i>Показ правильного выполнения, на(5) -</i><br>обучающийся точно и грамотно выполняет<br>упражнения<br><i>на 4-</i> обучающийся практически всегда точно<br>и грамотно выполняет упражнения<br><i>на 3</i> -обучающийся редко выполняет<br>упражнения , с затруднениями. |              |              |              |              |

## 2.4. Условия реализации программы

### 2.4.1. Учебно-методическое обеспечение.

Программа предусматривает применение различных приемов и методов организации образовательного процесса в очной форме;

**используется методы:** словесный: объяснение, беседа, рассказ;

наглядный: показ тренеров-преподавателей или обучающимся, работа по образцу, показ видеоматериалов.

практический: тренировочные упражнения, контрольно-тестовые упражнения.

Учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования учебных групп, рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, формирование практических умений и навыков.

*Подготовка юного лыжника строится на основе следующих методических положений.*

1. Единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах.

2. Целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп.

3. Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности обучающегося в образовательном процессе.

4. Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес средств общей подготовки.

5. Поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней подготовки.

Каждый период очередного годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годового цикла.

6. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми, подростками, юношами и девушками. Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней тренировки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям спортсмена.

Преимущественная направленность образовательного процесса определяется с учетом сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств.

Вместе с тем необходимо уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных способностей и силы, т. е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы. В программе для каждой категории занимающихся поставлены задачи, определены допустимые объемы тренировочных нагрузок по основным средствам, предложены варианты построения годичного тренировочного цикла с учетом возрастных особенностей и должного уровня физической, функциональной подготовленности и требований подготовки лыжников-гонщиков.

### Структура занятия

**Занятие состоит из трех частей: подготовительной (разминка), основной и заминка. Общая продолжительность занятия - 2 академических часа**

| <i>Часть занятия</i> | <i>Содержание учебного материала</i>                        | <i>Дозировка</i>                   | <i>Организационно-методические указания</i>             |
|----------------------|---|------------------------------------|---|
| Подготовительная     | Разминка:<br>1.Общая<br>2.Специальная.                      | Для всех частей занятия:<br>время; | Для всех частей занятия: инвентарь и рекомендации.      |
| Основная             | Направленность:<br>тематическая                             | количество повторений;             | Подведение результатов занятия, домашнее задание и т.п. |
| Заключительная       | или комплексная.<br>Упражнения восстанавливающего характера | количество раз и т.п.              |   |

### ***Примерная схема расположения материала в комплексных занятиях***

#### *I. Подготовительная часть*

1. Упражнения общей разминки.
2. Упражнения специальной разминки.

#### *II. Основная часть*

1. Упражнения на быстроту и выносливость
2. Упражнения на совершенствование технических приемов.
3. Техническая подготовка, имитационные упражнения.
4. Упражнения на координацию.

#### *III. Заключительная часть*

1. Упражнения в расслаблении мышечного аппарата.
2. Дыхательные упражнения.

Готовясь к занятию, педагог должен, прежде всего, определить его задачи, содержание, необходимый инвентарь. Рекомендуется составлять подробный конспект с указанием дозировки выполнения упражнений. Во время проведения занятия педагог должен разумно сочетать показ упражнений с

объяснением, особенно при освоении новых движений.

### Этапы обучения.

Процесс обучения может быть условно разделен на 3 этапа.

1-й этап – создание предварительного представления о разучиваемом движении,

2-й этап – углубленное разучивание

3-й этап – совершенствование.

Создание предварительного представления опирается на следующие методы:

1. Показ упражнения, с помощью которого создается в первую очередь зрительный образ движения.

2. Предварительное ознакомление с движением – его первичное, пробное исполнение.

Из числа перечисленных методов и приемов наиболее важную роль играют *показ* и *объяснение*. Показ осуществляется преподавателем. К показу предъявляются следующие требования: точность и соответствие данному этапу освоения двигательного действия. *Разучивание*. Создание предварительного представления о движении постепенно переходит в этап разучивания. По мере формирования в целом представления о разучиваемом движении переходят к процессу совершенствования.

*Совершенствование движения* – наиболее трудоемкий этап. Совершенствование продолжается на протяжении всего периода обучения.

Материально-техническое обеспечение включает минимально допустимый перечень библиотечного фонда (книгопечатной продукции), печатных пособий, технических, компьютерных и других информационных средств обучения, учебно-лабораторного оборудования и натуральных объектов.

Количество учебного оборудования приведено исходя из его необходимого минимума. При наличии соответствующих возможностей учреждение может изменять это количество в сторону увеличения.

#### 2.4.2. Материально-техническое обеспечение:

| Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения | Кол-во         | Примечания                 |
|--|----------------|----------------------------|
| <b>Учебно-практическое оборудование</b>                              |                |                            |
| <b>Базовый инвентарь:</b>  |                |                            |
| Лыжи беговые   | 1 пара на чел. | Без учета погодных условий |
| палки  | 1 пара на чел. | Без учета рельефа          |
| ботинки  | 1 пара на чел. |                            |
| Мячи набивные  | 6 шт           |                            |
| Мячи футбольные  | 2 шт           |                            |
| Палки гимнастические   | 12 шт          |                            |
| Скакалка гимнастическая  | 12 шт          |                            |

|                           |       |  |
|---------------------------|-------|--|
| Лыже гоночная трасса      | 4шт   | 1 трасса- 650<br>2 трасса- 1000м<br>3 трасса- 1500м<br>4 трасса- 2500м |
| Скамейка гимнастическая   | 4шт   |  |
| Стенка гимнастическая     | 4 шт  |  |
| Станок для подготовки лыж | 1 шт  |  |
| Экспандер лыжника         | 5 шт  |  |
| Нагрудные номера          | 12 шт |  |
| Чехол для лыж             | 5 шт  |  |
| Снегоход                  | 1 шт  |  |
| Гимнастический мат        | 4 шт  |  |

### 2.4.3. Кадровое обеспечение программы

Данная программа реализуется тренером-преподавателем, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

### 2.4.4. Информационное обеспечение:

использование интернет ресурса,

работа с сайтом образовательной организации (страница где размещена информация о результатах тестирований, соревнований, работа с родителями, фото и видео материалы и прочее).

## 3. Список литературы

### Основная литература

1. Лыжные гонки. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Москва: Советский спорт, 2005. 72 с.

### Дополнительная литература

1. Раменская, Т. И. Лыжный спорт : учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлению 521900 - Физ. культура и специальности 022300 - Физ. культура и спорт Москва : Флинта, Наука, 2004.319с

2. Баталов А.Г. Нормирование интенсивности тренировочных нагрузок в лыжных гонках: метод. разработ. для слушателей фак. повышения квалификации и студентов специализации ГЦОЛИФКа. Москва : ГЦОЛИФК, 1991. 37с

3. Аграновский М. А., Донской Д. Д., Гросс Х. Х. Лыжный спорт : учебник для ин-тов физ. культуры. Москва : Физкультура и спорт, 1980. 368 с.

4. Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные вопросы подготовки лыжников-гонщиков высокой квалификации» 17-20 мая 2011 г.

- Смоленск / под ред. В.В. Ермакова, Л.Ф. Кобзевой, А.В. Гурского. Смоленск: СГАФКСТ, 2011. 295 с.
5. Дворецкий В.А. Психологическая подготовка лыжника-гонщика: учебное пособие . Смоленск: СГИФК, 2000. 120с.
  6. Дворецкий В.А. Смазка лыж для коньковых и классических способов передвижения / В.А. Дворецкий. - Смоленск: РиО СГИФК, 2002. 382с
  7. Дорохов Р.Н. Губа В.П. Морфобиомеханическая оценка юного спортсмена : учебное пособие. Смоленск: Смоленский государственный институт физической культуры 1995. 96 с
  8. Дети, спорт, здоровье (Выпуск 12): Межрегиональный сборник научных трудов по проблемам интегративной и спортивной антропологии / под общей редакцией доктора медицинских наук, профессора Р.Н. Дорохова . Смоленск: СГАФКСТ, 2016. 205 с.
  9. Кобзева Л.Ф. Лыжный спорт : учебное пособие. Смоленск : СГАФКСТ, 2016. 151 с
  10. Кобзева Л.Ф. Основы научно-методической деятельности: учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению 032100.62 "Физическая культура" и специальности 032101.65 "Физическая культура и спорт». Смоленск: СГАФКСТ, 2009. 122с.
  11. Кузьменко Ю.Д. Формирование ценностных ориентаций юных спортсменов : автореферат дис. ... кандидата педагогических наук : 13.00.01. Якутск: 2000. 19с

*Вопросы для текущего контроля по теоретическому разделу*

1. Как подобрать лыжный инвентарь.
2. Классификация соревнований.
3. Какие физические качества развиваются при занятиях лыжными гонками.
4. Терминология в лыжных гонках.
5. Лыжные гонки - это олимпийский вид спорта?
6. Права и обязанности участников соревнований.
7. Самоконтроль в процессе занятий лыжным спортом
8. Каких известных российских лыжников и тренеров вы знаете ?
9. Режим дня учащегося, занимающегося спортом
10. Вредные привычки и их профилактика.
11. Правила поведения в спортивном зале.
12. Достижения российских лыжников на международной арене.
13. Понятие «физическая культура».
15. Лыжный инвентарь: уход за ним; подготовка к соревнованиям
16. В какой стране лыжные гонки получили наибольшее распространение.
17. Какие виды стартов бывают во время проведения соревнований?



