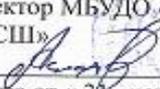


Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Верхнелюбазская детско – юношеская спортивная школа»

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «30» августа 2024г.  
Протокол № 1

Утверждаю:  
Директор МБУДО «Верхнелюбазская  
ДЮСШ»  
 /Алексин В.Д./  
Приказ от «30» августа 2024 г.  
№ 14-1  
М.П.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно - спортивной направленности  
« Лыжные гонки »  
Базовый уровень (144 ч.)

Возраст обучающихся: 10-17 лет  
Срок реализации: 3 года(432 ч.)

Составитель:  
Понарина Татьяна Михайловна  
заместитель директора по УВР  
Поречный А.В.  
Тренер-преподаватель

с. Верхний Любаз, 2024 г.

## Оглавление

1. Комплекс основных характеристик программы.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Объём программы.....	7
1.3. Цель программы.....	8
1.4. Задачи программы.....	8
1.5. Содержание программы.....	9
1.6. Планируемые результаты.....	20
2. Комплекс организационно – педагогических условий.....	24
2.1. Календарный учебный график.....	24
2.2. Учебный план.....	25
2.3. Оценочные материалы.....	27
2.4. Формы аттестации.....	28
2.5. Методическое обеспечение программы.....	28
2.6. Условия реализации программы.....	29
3. Рабочая программа воспитания.....	31
4. Календарный план воспитательной работы.....	41
5. Список литературы.....	41
6. Приложения.....	44

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

### **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа «Лыжные гонки» разработана на основании следующих документов:

- Федеральный Закон от 29.12. 2012 № 273-ФЗ (ред. от 25.12. 2023) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05 2015 №996-р.,
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 3 1.03 2022 №678-р;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 №1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Минобрнауки России № 882, МинПросвещения России 391 от 05.08.2020 (ред. от 22.02.2023) «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.07. 2023 № 04-423 «Об исполнении протокола» (вместе с Методическими рекомендациями для педагогических работников образовательных организаций общего образования, образовательных организаций среднего профессионального образования, образовательных организаций дополнительного образования по использованию российского программного обеспечения при взаимодействии с обучающимися и их родителями (законными представителями));
- Приказ Министерства образования и науки Курской области №1-1126 от 22.08.2024г. « О внедрении единых подходов и требований к проектированию,реализации и оценке эффективности дополнительных общеразвивающих программ»;
- Устава муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Верхнелюбавская детско-юношеская спортивная школа», утверждённй приказом Отдела образования Администрации Фатежского района, Курской области, от 5 августа 2021 г. № 41 ;
- Положение о порядке разработки и требованиях к проектированию, реализации, оценке эффективности, структуре, содержанию и оформлению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в МБУ ДО «Верхнелюбавская ДЮСШ» .
- Законодательные акты, постановления и распоряжения Правительства РФ, нормативные акты, регламентирующие работу спортивных школ.

Человеческая личность – это гармония мысли и движения. Отличительной чертой современного человека является его культура личности, которая выражается не только в умении красиво и правильно излагать свои мысли, но и вести здоровый

образ жизни. Здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты.

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Тем самым, обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию бережного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни и избегать негативного воздействия социального окружения. Это значит, обучить детей анализировать и уточнять свои убеждения, установки и ценности, развивать личные навыки и навыки межличностного общения, а также расширять свои знания и понимание целого ряда вопросов, связанных со здоровьем.

Особое место, как доказано фундаментальными исследованиями в области педагогики, методики обучения и воспитания, представляет подвижная игровая деятельность. Подвижная игровая деятельность активизирует умственные силы ребёнка, необходимые для формирования учебной деятельности.

Физкультурно - оздоровительная деятельность направлена на укрепление здоровья обучающихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга. На занятиях в секций даются теоретические сведения о правилах здорового образа жизни и различных формах организации активного отдыха средствами физической культуры, раскрываются представления о современных оздоровительных системах физического воспитания и оздоровительных методиках физкультурно-оздоровительной деятельности.

***Направленность программы*** - физкультурно-спортивная.

***Актуальность программы*** - обусловлена переходом системы дополнительного образования детей на новое качество образования, которое заключается не только в усвоении обучающимися определенной суммы знаний, но,

прежде всего, в развитии личности и формировании ключевых компетенций. Необходимость создания дополнительной общеразвивающей программы «Лыжные гонки» обусловлена потребностью общества в воспитании духовной, нравственной личности, способной к саморазвитию, самосовершенствованию, самореализации, к созидательной деятельности.

**Отличительной особенностью** программы является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности детей соответствующего возраста; достижение высокой моторной плотности и динамичности занятий, комплексного подбора учебного материала на каждом занятии; эмоциональности образовательной и инструктивной направленности учебных занятий; формирование у детей навыков и умений в проведении самостоятельных занятий.

**Новизна** данной программы может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни, через специально организованную двигательную активность ребенка. Этим и объясняется её актуальность.

Педагогическая целесообразность программы состоит в том, что в настоящей программе соединены вопросы теории и практики в развитии физических способностей детей. Исходя из этого, программа построена:

- практические, словесные, наглядные методы обучения, используемые на занятиях, дают возможность для развития индивидуальных физических способностей учащихся;
- технологии игровых методик в обучении расширяют кругозор, развивают познавательную деятельность и компетентность учащихся, формируют определенные умения и навыки, необходимые в практической деятельности;
- здоровьесберегающие технологии позволяют во время занятия равномерно распределять между детьми различные виды деятельности.

Программа «Лыжные гонки» обусловлена положительным оздоровительным эффектом, компенсацией недостаточной двигательной активности современных

детей и подростков, формированием и совершенствованием двигательных умений и навыков наряду с оптимизацией развития физических качеств, совершенствованием функциональных возможностей организма и повышением работоспособности. Совокупность перечисленных эффектов будет определять физическую дееспособность воспитанников в будущем. Главная ценность лыжного спорта в его массовости, в том, что он побуждает человека систематически готовиться, накапливать силы, выявлять свои возможности, управлять ими сознательно и целенаправленно, приучает постоянно работать над собой. Данная программа не предусматривает подготовку лыжников высокого класса, а направлена на оздоровление и физическое развитие детей, на формирование физических и психических качеств и способностей.

Программа направлена на формирование осознанной потребности к занятиям физкультурой и спортом у детей и подростков, привлечение их к систематическим занятиям лыжным спортом, подготовку к участию в соревнованиях по лыжным гонкам, духовно-нравственное воспитание, умственное и физическое развитие.

**Уровень программы - «базовый»**

**Адресат программы** - программа рассчитана на детей в возрасте 10 - 17 лет, желающих заниматься лыжными гонками и имеющие медицинское заключение об отсутствии противопоказаний к занятиям.

## **1.2. Объем программы**

**Объем программы «Лыжные гонки»** - программа рассчитана на 1 год (144 часа) 36 недель по 4 часа в неделю.

**Срок освоения программы** - 3 года (432 часа) на 108 недель .

### **Режим занятий**

Общее количество часов в год - 144 часа , количество часов занятий в неделю - 4 часа ( 2 занятия по 2 часа), продолжительность занятия - 45 минут, перерыв 10 минут.

**Формы обучения:** очная в учреждении; заочная (во время карантина занятия по программе проводятся с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. Для этого используются такие платформы: Zoom, vk.com.) в соответствии с учебным планом и календарным учебным графиком.

**Язык обучения- русский**

**Формы проведения занятий-** групповые. Группы формируются по возрастному принципу (10-17 лет). К занятиям допускаются обучающиеся, желающие заниматься, независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и подготовленности и не имеющие медицинских противопоказаний.

Традиционная.

**Особенности организации образовательного процесса** - форма реализации программы традиционная, работа учебных групп организована на базах общеобразовательных школ . Состав группы -15 человек. Группы могут быть сформированы как из обучающихся одного возраста, так и разных возрастных категорий.

### 1.3. Цель программы

**Цель программы :** формирование потребности в здоровом образе жизни, укрепление физического и психического здоровья детей, достижение высокого уровня развития двигательных способностей, через занятия спортом.

### 1.4. Задачи программы

**обучающие:**

- создать представления о лыжном спорте, в части дисциплине «лыжные гонки», истории возникновения, пути развития;
- обучить терминологии дисциплины «лыжные гонки» лыжного спорта;

- обучить техническим элементам и передвижения на лыжах различными видами ходов;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- обучить правильно использовать средства лыжного спорта в досуговой деятельности;
- научить правилам безопасности во время занятий лыжными гонками;

**развивающие:**

- способствовать развитию физических качеств лыжника;
- укрепить здоровье;
- расширить функциональные возможности организма;
- развитие познавательных процессов в области лыжного спорта;
- развитие мышления, памяти, внимания, воображения;
- развитие умений эффективности решения проблемных ситуаций и выхода из непредвиденной ситуации;
- развитие коммуникативных навыков, работа в команде;

**воспитательные:**

- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности юных спортсменов лыжников;
- воспитать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;
- воспитание черт спортивного характера;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни;
- воспитание личности, мотивированной на физическое саморазвитие;
- привить способность соблюдения требований и следование правилам как спортивных, так и общепринятых социальных.

**1.5. Содержание программы**

## 1. Теоретическая подготовка ( 9часов )

### *Темы теоретических занятий*

Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире. Эволюция лыж и снаряжения лыжника. Первые лыжные клубы; спортивные соревнования. Лыжные переходы на большие расстояния. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников. Лыжный спорт составляющая Зимних Олимпийских игр. Выдающиеся отечественный и зарубежные спортсмены представители дисциплины «лыжные гонки». Правила поведения и техники безопасности на занятиях лыжными гонками. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. Поведение на улице во время движения к месту занятия и на тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Температурный режим для занятий лыжными гонками. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Причины, вызывающие травматизм, потертости, переохлаждение и обморожения на занятиях. Профилактика травматизма: требования к местам проведения занятий. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма обучающегося. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса. Понятие об основном обмене и энергетических тратах при физических нагрузках. Питьевой режим. Контроль за весом тела. Краткая характеристика техники лыжных ходов.

Классификация лыжных ходов по способу отталкивания руками и количеству скользящих шагов в цикле. Система организации и проведения соревнования по лыжным гонкам. Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двухшажным и одновременными ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов. Важнейшие кинематические показатели техники лыжных ходов: скорость и ее составляющие - длина и частота шагов, длина и время скольжения. Фазовая структура лыжных ходов. Причины возникновения и интенсивного развития коньковых ходов. Условия для выполнения отталкивания ногами. Способы поворотов на месте и в движении, способы спусков, способы торможений, подъемов, преодолений неровностей. Самостоятельные занятия лыжными гонками. Правила организации самостоятельных занятий. Методика регулирования физической нагрузки во время занятий лыжными гонками. Разработка и составление физкультурно-оздоровительных комплексов с учетом индивидуальных показателей физического развития. Тренажеры и специально-подготовительные упражнения для самостоятельных занятий лыжной подготовкой и формирования навыков выполнения коньковых ходов. Обзор тренажеров различных конструкций, используемых спортсменами в тренировке. Лыжи на шарикоподшипниках, роликовые коньки, лыжероллеры с надувными колесами, самокаты. Резиновые амортизаторы, наклонные доски с тележкой. Станки с маховым колесом. Использование тренажеров, разработанных и применяемых в других видах спорта. Тренажеры для подготовки и совершенствования передвижения коньковыми способами. Новые конструкции тренажеров. Подготовка к соревнованиям. Режим дня и режим питания перед соревнованиями и в период соревновательной деятельности. Психологическая подготовка к соревнованиям. Выстраивания стратегии соревновательной борьбы на различных дистанциях в лыжных гонках.

Решения тактических задач во время гонки на различные дистанции. Тактическая подготовка. Средства восстановления после физической нагрузки. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Просмотр учебных фильмов, соревнований. Анализ техники сильнейших российских и зарубежных спортсменов. Профилактика вредных привычек. О вреде табака-курения и употреблении алкогольных напитков. Наркотикам –нет. Допинг контроль в спорте. Профилактика асоциального поведения во время участия на соревнованиях в качестве зрителя – болельщика, участника -спортсмена. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Двигательный аппарат человека. Пассивный и активный двигательные аппараты. Динамическая, статическая и смешанная работа мышц. Работа мышц по поддержанию устойчивой позы. Статика человеческого тела (равновесие, устойчивость, внешние и внутренние силы). Текущий, промежуточный контроль. Итоговая аттестация. Методика выполнения контрольно-тестовых упражнений. Правила сдачи тестирования по «теоретической подготовке». Нормативно правовое регулирование отношений в спорте.

## **2. Общая физическая подготовка ( 54 часа )**

Строевые упражнения, ОРУ

Команды для управления группой. Понятия о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Перестроения. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

Основные движения головой, руками, ногами, туловищем:

Упражнения для шеи. Наклоны головой вперед, назад, в стороны Повороты, круговые движения головой.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибания пальцев; движения

в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, повороты, вращения, отведение и приведение одновременные, попеременные и последовательные маховые, круговые движения; сгибание и разгибание рук в упоре стоя и лежа.

Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибание лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа спиной; поднятие ног и рук поочередно и одновременно; поднятие и медленное опускание прямых ног; поднятие туловища, не отрывая ног от пола; круговые движения ногами (педалирование) и др.;

Упражнения для ног. Движения в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах (сгибание, разгибание, вращение) из различных исходных положений (стоя на одной ноге, с опорой на партнера, о стену, снаряд, сидя, лежа на спине). Маховые и круговые движения ног. Приседание, прыжки на двух и на одной ноге. Выпады. Пружинистые приседания в выпаде; смена 18 положения ног прыжком, в выпаде. Выполнение упражнений на месте, в движении. Упражнения с предметами и без предметов.

#### Гимнастические упражнения

Гимнастика. Упражнения на снарядах. Упражнения в равновесии. Ходьба с перешагиванием через палку (натянутую скакалку). Ходьба скрестными, переменными шагами вперед и назад. Приседания и прыжки на одной и обеих ногах. Равновесие на одной ноге («ласточка»). Повороты на 90-360°. Различные соскоки. Упражнения в висах и упорах (гимнастическая стенка, перекладина, брусья). Вис. Смешанные висы: стоя, присев, лежа, завесом. Упор. Упор лежа, продольно. Сгибание и разгибание рук в упоре (упоре лежа). Подтягивание в виси. Подъемы из виси в упор (силой, переворотом, завесом, разгибом, махом вперед и назад).

Опускание из упора в вис (переворотом вперед, назад). Угол в висе, упоре. Различные соскоки махом назад, вперед.

Лазанье (канат). Вис на канате с захватом его ногами скрестно, подъемами ступни. Лазанье способом в два, три приема. Лазанье на одних руках с различными положениями ног. Лазанье на скорость.

### Акробатика

Кувырки вперед и назад; кувырки назад с переходом в стойку на руках; кувырок через препятствие (мешок, чело, стул, веревочку и т.п.); кувырок одна нога вперед; кувырок в сторону; кувырок скрестив голени; парный кувырок вперед, то же назад. Стой на голове и руках. Переворот в сторону, переворот вперед.

### Легкоатлетические упражнения

#### Бег

Бег с ускорением до 40 м (10-13 лет) и до 50-60 м (14-17 лет). Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 2 - 3x20 - 30 м (10- 12 лет), 2 - 3x30 - 40 м (13-14 лет), 3 - 4x50 - 60 м (15-17 лет). Бег 60 м с низкого старта (13-14 лет), 100 м (15-20 лет). Эстафетный бег с этапами до 40 м (10-12 лет) и до 50- 60 м (13-17 лет). Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10, в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры). Бег в чередовании с ходьбой до 400 м (10- 12 лет). Бег медленный до 3 мин. (мальчики 13-14 лет). Бег или кросс до 500 м (15-17 лет) и до 1000 м (18-20 лет).

#### Прыжки

Прыжки через планку с поворотом на 90 и 180° с прямого разбега. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега (мальчики, юноши). Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». 19 Метания (теннисного мяча, гранаты весом 700г, дротика, малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока, на дальность.

#### Спортивные игры

Спортивные игры по упрощенным правилам - мини-баскетбол, футбол, волейбол: овладение элементарными техническими и тактическими навыками игры.

### Подвижные игры и эстафеты

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: перетягивание через черту, перетягивание в колоннах, шеренгах, выталкивание из круга, тяти в круг, перетягивание каната, «Бой петухов», «Борьба в квадрате», «Кто сильнее?». Игры с бегом на скорость: «Пятнашки маршем», «Бег за флажками», «Перебежки с выручкой», «Охрана перебежек», эстафета по кругу, линейная эстафета с бегом, бег командами, эстафета с элементами равновесия. Игры с прыжками в высоту и длину: «Удочка», «Веревочка под ногами», «Прыжок за прыжком», «Прыгуны и пятнашки», эстафета с прыжками, эстафета с преодолением полосы препятствий. Игры с метанием на дальность и в цель: «Снайперы», «Лапта», «Сильный бросок», «Шагай вперед». Игры подготовительные к волейболу: пасовка волейболиста, «Ловкая подача», «Мяч в воздухе»; к баскетболу и ручному мячу: «Мяч с четырех сторон», «Охотники и утки», «Не давай мяч водящему», «Мяч ловцу», «Защита укрепления», «Борьба за мяч»; к футболу и хоккею: эстафеты с ведением мяча, шайбы, обводкой препятствий; меткий удар, бросок, борьба за мяч, шайбу и др. Различные эстафеты.

### Передвижение на лыжах

Основные способы передвижения, поворотов, спусков, подъемов и торможений. Передвижение на скорость: до 1 км (10-12 лет), до 2 км (13-14 лет), до 3 км (юноши 15-16 лет), до 5 км (юноши 17). Бег на скорость. Эстафеты, игры. Катание парами, тройками.

Дети 9-10 лет способны переносить нагрузки в передвижении на лыжах до 20 км в неделю со средней интенсивностью (со скоростью 1,7- 1,8 м/с). Основными средствами лыжной подготовки в возрасте 11-13 лет являются ходьба на лыжах по равнинной местности с ускорениями по 50-80 м. Объем однократной нагрузки в 11-12-летнем возрасте может достигать 4-5 км, а к 13-14 годам – 6-10 км.

Занятия с направленностью, а воспитание скоростной выносливости используется не ранее, чем в 17-летнем возрасте, а занятия с большими и 20 максимальными нагрузками – не ранее, чем в 19 лет. Эти ограничения связаны

с особенностями физиологического воздействия лыжных гонок на сердечно-сосудистую систему.

Значительное внимание должно обращать на воспитание силовой выносливости. Это достигается посредством применения небольших отягощений и тормозных устройств при передвижении на лыжах.

### **3. Специальная физическая подготовка ( 27 часов )**

Специальные упражнения разделяются на две подгруппы: а) специально подготовительные;

б) специально подводящие.

Специально подготовительные упражнения применяются для развития физических и волевых качеств применительно к лыжным гонкам. Специально подводящие упражнения применяются с целью изучения элементов техники способов передвижения на лыжах.

В группу специальных упражнений включаются упражнения, избирательно воздействующие на отдельные группы мышц, участвующие в определенных движениях, в способах передвижения на лыжах (например, в отталкивании), а также широкий круг имитационных упражнений (на месте и в движении). Имитационные упражнения могут применяться как для совершенствования отдельного элемента техники, так и для нескольких элементов (в связке). Применение тренажеров (передвижение на лыжероллерах) значительно расширяет возможности воздействия специальных упражнений. Круг специальных упражнений, применяемых в тренировке лыжников, в настоящее время достаточно широк. Вместе с тем необходимо отметить, что одни и те же упражнения (например, имитационные и передвижение на лыжероллерах) в зависимости от поставленных задач и методики применения, могут быть использованы и как подготовительные, и как подводящие упражнения. В начале подготовительного периода имитационные упражнения, применяемые в небольшом объеме, используются как средство обучения и совершенствования элементов техники. Осенью же объем и интенсивность применения этих упражнений. В тренировке лыжников-гонщиков на общем

фоне высокого развития силы, силовой выносливости, быстроты, ловкости и гибкости основное внимание уделяется развитию общей и специальной (скоростной) выносливости и скоростно-силовым качествам. Специальные упражнения широко применяются в подготовке спортсменов в различных видах лыжного спорта. В лыжных гонках для совершенствования элементов 21 техники способов передвижения на лыжах используются имитационные упражнения и передвижение на лыжероллерах.

### **Техническая подготовка (36 часов)**

Способы передвижения классическим стилем:

- попеременный двухшажный;
- попеременный четырехшажный;
- одновременный бесшажный;
- одновременный двухшажный;
- одновременный одношажный;
- с попеременного двухшажного на одновременные;
- с одновременных на попеременные.

Способы торможений:

- упором;
- «плугом»;
- боковым соскальзыванием.

Способы подъема:

- скользящим и ступающим шагом (попеременными ходами);
- «елочкой»;
- «полуелочкой»;

- «лесенкой».

Стойки при спуске:

- основная;
- передняя;
- задняя.

Способы поворотов:

- повороты переступанием;
- повороты рулением;
- повороты махом.

#### **Физкультурно-спортивные мероприятия ( 6 часов)**

- участие в соревнованиях различного уровня в зависимости от возраста обучающихся;
- участие в спортивно-массовых мероприятиях школы, города и т. д.
- Выполнение нормативных требований к уровню физической подготовленности не ниже «среднего» для своего возраста.

#### **Самостоятельная работа (8 часов) (приложение № 2)**

#### ***Контрольные занятия (4 часа)***

Оценочные материалы:

В конце обучения, обучающиеся должны достигнуть следующего уровня физической культуры.

Знать: правила поведения на занятиях в зале и на воздухе, технику безопасности; гигиенические правила при выполнении физических упражнений, гигиену спортсмена, самоконтроль; историю возникновения лыжного спорта, понятие о лыжных гонках, как о виде спорта, правила соревнований по лыжным гонкам;

влияние физической нагрузки на организм занимающихся, понятие о правильном дыхании, осанке; понятие о двигательном режиме в режиме дня.

Уметь: самостоятельно выполнять утреннюю гимнастику, основные культурно-гигиенические навыки; соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и тренеру-преподавателю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным.

### ***Демонстрировать двигательные умения и навыки***

В ходьбе, беге, прыжках, равновесиях: правильно выполнять основы движений в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бегать до 60 м, бегать в равномерном темпе до 7 мин; быстро стартовать из различных исходных положений; лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, сохранять равновесие на гимнастической скамейке с остановкой после ходьбы, бега; прыгать с поворотами на 180° - 360°; делать общеразвивающие упражнения с предметами и без, под счет, показ и самостоятельно.

В метаниях на дальность и на меткость: метать небольшие предметы весом до 150 г на дальность из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой руками; толкать набивной мяч весом до 1 кг; попадать малыми предметами в баскетбольное кольцо, футбольные ворота с разбега, с места.

В строевых, гимнастических и акробатических упражнениях: ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма; выполнять строевые упражнения (построения в I шеренгу, перестроения в колонну, 2 колонны; выполнять команды "Равняйся!", "Смирно!", "Направо!", "Кругом!" и т. д.); принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами; уверенно ходить по гимнастической скамейке (бревну высотой 50-100 см); выполнять висы (вис спиной к гимнастической стенке сгибание и разгибание ног, подтягивание в висе, вис на согнутых руках) и упоры (на полу, гимнастической скамейке); прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая ее вперед и назад, в

движении, со сменой положений ног, рук; в положении наклона туловища вперед (ноги прямо) касаться ладонями пола; выполнять махи ногой до уровня плеча.

В подвижных играх: уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями, ловлей и передачей мяча; играть в изученные подвижные игры с элементами спортивных игр.

Физическая подготовленность: показывать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей .

Основной показатель результативности образовательной программы - выполнение в конце обучения, программных требований по уровню подготовленности занимающихся.

Спортивная деятельность: осуществлять соревновательную деятельность по виду спорта – лыжные гонки, участвовать в легкоатлетических кроссах, соревнованиях по ОФП, участие в массовых спортивных мероприятиях, во внутри школьных соревнованиях.

## **1.6. Планируемые результаты**

### ***Планируемые результаты освоения программы***

**В результате освоения программы «Лыжные гонки» обучающиеся будут знать:**

- историю развития лыжного спорта;
- выдающихся лыжников современности, отечественных спортсменов и зарубежных;
- классификационные требования по лыжным гонкам;
- место лыжных гонок в системе зимних Олимпийских игр;
- названия и термины элементов техники лыжных ходов;
- правила ухода за лыжами и их хранение;
- значение медицинского контроля;
- основы спортивной тренировки по лыжным гонкам;

- правила личной гигиены и правила безопасности во время занятий лыжным спортом;
- правила организации и проведения соревнований по лыжным гонкам;
- значение занятий лыжными гонками для всестороннего гармоничного и физического развития

***обучающиеся будут уметь:***

- владеть техникой передвижения на лыжах;
- правильно сочетать лыжные хода, в зависимости от внешних факторов;
- составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий;
- совершенствование приемов решения тактических задач во время гонки на различные дистанции;
- выполнять спуски и подъемы;
- сформируют умения тактически правильно рассчитывать и проектировать прохождение дистанции;
- проявлять положительные черты характера: настойчивость, терпеливость к трудностям, упорство, ответственность, дисциплинированность, смелость, трудолюбие, стремление и волю к победе.

***Личностными результатами*** является формирование следующих умений:

- целостный, социально ориентированный взгляд на мир;
- ориентация на успех в учебной деятельности и понимание его причин;
- способность к самооценке на основе критерия успешной деятельности;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;

- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

**Метапредметными результатами программы является формирование** следующих учебных действий :

- умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- планирование общей цели и пути её достижения;
- распределение функций и ролей в совместной деятельности;
- конструктивное разрешение конфликтов;
- осуществление взаимного контроля;
- оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов;
- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

***Обучающиеся получают возможность научиться:***

- продумывать последовательность упражнений, составлять комплексы упражнений утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток;
- объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания, игр;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- организовывать и проводить подвижные игры во время прогулок и каникул.
- добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт;
- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;
- устанавливать причинно-следственные связи.

***Обучающиеся получают возможность научиться:***

- Осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;
- свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, справочного бюро;
- сравнивать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр; устанавливать взаимосвязь между занятиями «В мире спорта» и воспитанием характера человека.
- взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах игры);

- адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе.

***Обучающиеся получают возможность научиться:***

- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам игр;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению правил игр;
- понимать действия партнёра в игровой ситуации.

## **2. Комплекс организационно-педагогических условий**

### ***2.1. Календарный учебный график***

***на 2023-2024 учебный год***

***Таблица 1***

№ п/п	Год обучения , уровень	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Нерабочие праздничные дни	Сроки проведения промежуточной аттестации
-------	---------------------------	---------------------	---------------------------	------------------------------	----------------------------	-----------------------------	---------------	------------------------------	---

1	2023г.-2024г. базовый	01.09.2023г. 25.05.2024г.	36	72	144	2 раза по 2 часа	04.11.2023г.; 01.01.2024г.-07.01.2024г.; 23.02.2024г.-25.02.2024г.; 08.03.2024г.; 01.05.2024г.-05.05.2024г.; 09.05.2024г.-12.05.2024г.	01.09.2023г.- 25.05.2024г.
---	--------------------------	------------------------------	----	----	-----	---------------------	---	-------------------------------

**на 2024-2025 учебный год**

**Таблица 2**

№ п/п	Год обучения , уровень	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Нерабочие праздничные дни	Сроки проведения промежуточной аттестации
1	2024г.-2025г. базовый	01.09.2024г.	25.05.2025г.	36	72	144	2 раза по 2 часа	04.11.2024г.; 01.01.2025г.-08.01.2025г.; 22.02.2025г.-23.02.2025г.; 08.03.2025г.-10.03.2025г.; 01.05.2025г.-04.05.2025г.; 09.05.2025г.-11.05.2025г.	01.09.2024г.- 25.05.2025г.

**на 2025-2026 учебный год**

**Таблица 3**

№ п/п	Год обучения , уровень	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Нерабочие праздничные дни	Сроки проведения промежуточной аттестации
1	2025г.-2026г. Базовый	01.06.2025г.	25.05.2026г.	36	72	144	2 раза по 2 часа	04.11.2025г.; 01.01.2026г.-10.01.2026г.; 21.02.2025г.-23.02.2025г.; 07.03.2025г.-09.03.2025г.; 01.05.2025г.-03.05.2025г.; 09.05.2025г.-11.05.2025г.	01.09.2025г.- 25.05.2026г.

**2.2.Учебный план**  
**на 2023-2024 учебный год ( 1<sup>-й</sup> год )**

Таблица 4

№ п/ п	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	9	9	-	Опрос, тестирование
2	Общая физическая подготовка	54	-	54	Выполнение нормативов
3	Специальная физическая подготовка	27	-	27	Выполнение нормативов
4	Техническая подготовка	36		36	Выполнение нормативов
5	Физкультурные и спортивные мероприятия	6	-	6	Участие в школьных, городских соревнованиях
6	Самостоятельная работа	8	-	8	
7	Контрольные занятия	4	-	4	Выполнение нормативов
	Количество часов в неделю	4	-	-	-
	Количество тренировок в неделю	2	-	-	-
	Общее количество часов в год	144	9	135	-

**На 2024 - 2025 учебный год ( 2<sup>-й</sup> год )**

Таблица 5

№ п/ п	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	9	9	-	Опрос, тестирование
2	Общая физическая подготовка	54	-	54	Выполнение нормативов
3	Специальная физическая подготовка	27	-	27	Выполнение нормативов

4	Техническая подготовка	36		36	Выполнение нормативов
5	Физкультурные и спортивные мероприятия	6	-	6	Участие в школьных, городских соревнованиях
6	Самостоятельная работа	8	-	8	
7	Контрольные занятия	4	-	4	Выполнение нормативов
	Количество часов в неделю	4	-	-	-
	Количество тренировок в неделю	2	-	-	-
	Общее количество часов в год	144	9	135	-

на 2025-2026 учебный год (3<sup>ий</sup> год)

Таблица 6

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	9	9	-	Опрос, тестирование
2.	Общая физическая подготовка	54	-	54	Выполнение нормативов
3.	Специальная физическая подготовка	27	-	27	Выполнение нормативов
4.	Техническая подготовка	36		36	Выполнение нормативов
5.	Физкультурные и спортивные мероприятия	6	-	6	Участие в школьных, городских соревнованиях
6.	Самостоятельная работа	8	-	8	
7	Контрольные занятия	4	-	4	Выполнение нормативов
	Количество часов в неделю	4	-	-	-
	Количество тренировок в неделю	2	-	-	-
	Общее количество часов в год	144	9	135	-

### 2.3. Оценочные материалы

В течение учебного года в объединении с целью проверки качества знаний, умений и навыков, эффективности обучения проводятся три вида контроля:

*Таблица 7*

<i>Вид контроля</i>	<i>Время проведения</i>	<i>Цель проведения</i>	<i>Формы контроля</i>
Входной	В начале обучения	Определение уровня развития детей, их творческих способностей и физических возможностей	Собеседование, сдача нормативов ОФП викторины; конкурсы; ролевые игры; выполнение заданий соревновательного характера
Промежуточный	По окончании изучения темы или раздела программы	Определение степени усвоения учащимися учебного материала	Беседа, конкурс, соревнование, практическая работа, зачет, опрос
Итоговый	В конце курса обучения	Определение изменения уровня развития учащихся, их творческих способностей и физических возможностей, определение результатов обучения	Беседа, опрос, сдача нормативов ОФП, конкурс, соревнование, контрольное занятие, самоанализ

Уровень теоретической подготовки определяется через зачетные теоретические занятия по разделам программы в форме беседы и заданий.

Уровень практической подготовки определяется с помощью контрольно-практических заданий, сдачи спортивных нормативов, во время зачетных учебно-тренировочных занятий, работы обучающихся в качестве помощников руководителей, участия в соревнованиях различного уровня, творческих конкурсах, во время зачетных учебно-тренировочных.

Уровень социально-психологической, морально-волевой подготовки и воспитанности отслеживается через беседу и наблюдения педагога.

Наиболее качественные показатели дает оценка уровня результатов деятельности (знание, представление, деятельность по распространению ЗОЖ); и другие многодневные мероприятия.

#### **2.4. Формы аттестации**

Опрос, собеседование, практическая работа, викторина, практический показ, зачет.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: журнал посещаемости, материал тестирования, анкетирования, фото, отзывы детей и родителей, аналитическая справка, аудиозапись, видеозапись, методическая разработка.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: открытое занятие, соревнование, отчет итоговый.

#### **2.5. Методическое обеспечение программы**

*Основными принципами*, на которых строится программа, являются: наглядность; практичность, потому что теоретические знания подкрепляются выполнением практических заданий; последовательность, программа в своем содержании позволяет вести обучение от простого к сложному; соответствие возрастным возможностям обучающихся; доступность, которая определяется оптимальным количеством изучаемых понятий, терминов.

Для реализации интересов и способностей детей, более полного развития их природных задатков, на занятиях применяются элементы современных педагогических технологий: здоровьесберегающие технологии, развивающего обучения, проблемного обучения, личностно-ориентированного и дифференцированного подхода к обучающимся, игровой деятельности, технологии сотрудничества.

**Таблица 8**

№	Название раздела,	
---	-------------------	--

п/п	темы	Дидактические и методические материалы
1.	Теоретическая подготовка	Фото и видео материалы, мультимедийный комплект
2.	Общая физическая подготовка	Фото и видео материалы, мультимедийный комплект. Спортивный инвентарь
3.	Специальная физическая подготовка	Фото и видео материалы, мультимедийный комплект. Спортивный инвентарь, лыжи роллеры.
4.	Техническая подготовка	Спортивный инвентарь. Лыжи роллеры.

## 2.6. Условия реализации программы

Условиями реализации программы являются: наличие спортивного зала для организации занятий, технических средств, обеспечение наполняемости групп в соответствии с программой.

Для обеспечения процесса обучения по данной программе необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

### *Средства, необходимые для реализации программы*

#### **Материально-техническое обеспечение**

**Сведение о помещении** : спортивный зал, городской стадион,

**Сведение о наличии подсобных помещений** : кладовая , раздевалка.

**Оборудование спортивного зала:** мультимедийный экран , ноутбук.

Материалы , необходимые для занятий :

1. Лыжи , лыжи роллеры- 15 пар

2. Палки для лыжных гонок -15 пар

3. Гимнастическая лесенка - 1 шт., мячи -15 шт., скакалки -15 шт., гимнастические палки - 15 шт., обручи — 15 шт, конусы - 20 шт.

**Специальная одежда:**

спортивная форма, шорты, футболка, шапка, перчатки, жилет.

### **Информационное обеспечение**

Иллюстрированная литература по направлению.

Подборки иллюстраций, открыток, рисунков по темам программы.

Видеоматериалы по спортивным играм.

Перечень Интернет-источников: аудио, видео

<http://zdd.1september.ru/> - газета «Здоровье детей».

<https://infourok.ru>

<http://sportrules.boom.ru/> - правила различных спортивных игр.

### **Кадровое обеспечение**

Учебные занятия проводят педагоги дополнительного образования, имеющие педагогическое образование и опыт работы с учащимися.

### **3. Рабочая программа воспитания**

Цель: поэтапное создание в спортивной школе условий для развития свободной, талантливой, физически здоровой личности ребенка, обогащенной знаниями, готовой к созидательной трудовой деятельности и нравственному поведению.

Данная цель является ориентиром на обеспечение позитивной динамики развития личности обучающегося. Она ориентирует тренера-преподавателя на обеспечение позитивной динамики развития личности ребенка и его социализации в обществе. В связи с этим важно сочетание работы педагога и усилий самого ребенка по саморазвитию. Это сотрудничество и партнерские отношения являются важным фактором успеха в достижении цели. Достижению поставленной цели воспитания обучающихся будет способствовать решение основных задач.

#### **Задачи:**

- удовлетворить индивидуальные потребности обучающихся в физическом развитии, также в занятиях физической культурой и спортом;
- сформировать культуру здорового и безопасного образа жизни;

- обеспечить духовно-нравственное,гражданско-патриотическое,военно-патриотическое, трудовое воспитание обучающихся;
- создать и обеспечить необходимые условия для личностного развития, профессионального самоопределения и творческого труда обучающихся, в также лиц, проявляющих выдающиеся способности;
- социализировать и адаптировать обучающихся в жизни общества; - сформировать общую культуру обучающихся;
- поддержать деятельность детских инициатив,` направленных на социально значимый результат;
- укрепить коллективные ценности;
- организовать работу с семьями обучающихся, их родителями или законными представителями, направленную на совместное принятие решений по проблемам личностного развития обучающихся.

Целевые приоритеты воспитания зависят от возрастных особенностей обучающихся. В воспитании детей целевым приоритетом является создание благоприятных условий для усвоения обучающимися социально значимых знаний – знаний основных норм и традиций того общества, в котором они живут.

Выделение данного приоритета связано с особенностями детей : с их потребностью самоутвердиться в своем новом социальном статусе - статусе обучающегося, то есть научиться соответствовать предъявляемым к носителям данного статуса нормам и принятым традициям поведения. Такого рода нормы и традиции задаются в школе тренерами-преподавателями и воспринимаются детьми именно как нормы и традиции поведения обучающегося. Знание их станет базой для развития социально значимых отношений обучающихся и накопления ими опыта осуществления социально значимых дел и в дальнейшем, в подростковом и юношеском возрасте. К наиболее важным из них относятся следующие:

- быть любящим, послушным и отзывчивым сыном (дочерью), братом (сестрой), внуком (внучкой); уважать старших и заботиться о младших членах семьи; выполнять посильную для ребёнка домашнюю работу, помогая старшим;
- быть трудолюбивым, следуя принципу «делу-время, потехе-час» как в учебных занятиях, так и в домашних делах, доводить начатое дело до конца;
- знать и любить свою Родину – свой родной дом, двор, улицу, село, свою страну;
- беречь и охранять природу (ухаживать за комнатными растениями в классе или дома, заботиться о своих домашних питомцах и, по возможности, о бездомных животных в своем дворе; подкармливать птиц в морозные зимы; не засорять бытовым мусором улицы, леса, водоёмы);
- проявлять миролюбие - не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе;
- стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания;
- быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым;
- соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни;
- уметь сопереживать, проявлять сострадание к попавшим в беду;
- стремиться устанавливать хорошие отношения с другими людьми;
- уметь прощать обиды, защищать слабых, по мере возможности помогать нуждающимся в этом людям;
- уважительно относиться к людям иной национальной или религиозной принадлежности, иного имущественного положения, людям с ограниченными возможностями здоровья;
- быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чём-то непохожим на других ребят;

- уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать своё мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших.

### **Основные направления**

Использование принципа воспитывающего обучения облегчает решение сложных воспитательных задач. Реализация этого принципа проводится по следующим направлениям:

-воспитание в процессе тренировочных занятий;

-создание благоприятной обстановки, положительно влияющей на воспитательный процесс (место проведения занятий, спортивный инвентарь, одежда, личные качества и поведение тренера и т.п.);

-сочетание воспитательного воздействия в процессе тренировки с планом воспитательных мероприятий, проводимых в группе и с занимающимися своей спортивной школы.

Эффект воспитательного воздействия снижается из-за отсутствия единых педагогических требований, единой системы планирования воспитательной работы, контроля за воспитательной работой, из-за отсутствия индивидуальных характеристик юных спортсменов и систематического учета воспитательного эффекта.

Воспитательную работу нельзя выделить как отдельный от других видов профессиональной деятельности тренеров-преподавателей процесс. Вся деятельность тренера-преподавателя и в ходе учебно-тренировочного занятия, и при совместном с обучающимися проведении досуга, и на соревнованиях — это все есть воспитательная работа. Тем не менее эффективность воспитательной работы во многом зависит от тщательного выбора методов, средств и форм ее реализации в процессе многолетней подготовки спортсменов. Воспитательная работа всегда носит конкретный характер.

Форма воспитательной работы - это способ организации и выражения содержания воспитательного процесса.

Индивидуальная форма: беседа, диалог, консультация, обмен мнениями, оказание индивидуальной помощи в конкретной работе, совместный поиск решения проблем.

Групповые формы работы: создание творческих групп.

Коллективные формы: коллективные творческие дела, конкурсы, спортивные мероприятия.

При выборе форм воспитания необходимо учитывать их развивающий потенциал, принципы организации воспитательной среды в спорте, конкретные воспитательные задачи, интересы и потребности воспитанников, методические особенности, оригинальность, возможности тренера и родителей.

Формирование спортивной культуры на основе этих форм и методов предоставит возможности для приоритетного освоения этических, нравственных, духовных и здоровьесформирующих ценностей спортивной культуры. Спорт всегда являлся мощным социальным феноменом и средством успешной социализации.

### **Планируемые результаты**

Содержание воспитания и его организационные формы разрабатываются на основе принципов, позволяющих воспитать социально активную, образованную, нравственно и физически здоровую личность.

Результаты и эффективность воспитания определяются готовностью ребенка к сознательной активности и самостоятельной творческой деятельности, позволяющей ему ставить и решать задачи, не имеющие на основе усвоенных и воспроизведенных ребенком культурных ценностей и социального опыта. Воспитываясь в творчестве, ребенок убеждается в том, что только творческий труд становится любимым.

В соответствии с поставленными целями и задачами воспитания по окончании данного этапа у ребёнка должно произойти:

- формирование познавательного потенциала личности обучающегося (освоение образовательной программы, развитие мышления, познавательная активность);
- формирование нравственного потенциала личности обучающегося (нравственная направленность личности, отношение ребенка к Родине, обществу, семье, школе, себе, природе, труду);
- формирование коммуникативного потенциала личности обучающегося (коммуникабельность, коммуникативная культура, знание правил этикета);
- формирование физического потенциала личности (состояние здоровья, развитость физических качеств).

Основной составляющей воспитательной работы является участие детей во всех по возможности общешкольных мероприятиях и соревнованиях согласно годовому плану работы школы. Это будет способствовать:

- повышению уровня общительности каждого в отдельности;
- развитию личных качеств обучающихся, направленных на благо коллектива;
- формированию чувства коллективизма и гуманизма обучающегося.

### **Способы проверки ожидаемых результатов**

Основными направлениями анализа воспитательного процесса являются: результаты воспитания, социализации и саморазвития обучающихся.

Критерием, на основе которого осуществляется данный анализ, является динамика личностного развития обучающихся группы. Осуществляется анализ тренером-преподавателем совместно с заместителем директора по учебно-воспитательной работе с последующим обсуждением его результатов на заседании методических объединения или педагогическом совете.

Способом получения информации о результатах воспитания, социализации и саморазвития обучающихся является педагогическое наблюдение. Внимание сосредотачивается на следующих вопросах: какие прежде существовавшие

проблемы личностного развития обучающихся удалось решить за минувший учебный год; какие проблемы решить не удалось и почему; какие новые проблемы появились, над чем далее предстоит работать педагогическому коллективу.

### **Работа с коллективом обучающихся**

Тема развития личности в современных условиях актуальна для дополнительного образования детей. Развитие личности является приоритетным направлением работы. Целью является создание условий для самореализации личности, достижения успехов в том или ином виде спорта.

Формирование личности обучающихся группы происходит в процессе активной деятельности в учебно-тренировочном, воспитательном, развивающем процессе через взаимодействие друг с другом, командой и социумом. Именно в спорте наиболее ярко проявляются такие важные для современного общества ценности, как равенство шансов на успех, достижение успеха, стремление быть первым, победить не только соперника, но и самого себя. Это означает, что достижение успеха зависит, прежде всего, от личных, индивидуальных качеств: честолюбия, инициативы, трудолюбия, терпения, воли.

Физическая культура и спорт играют важную роль в формировании личности. Многие социальные ситуации проигрываются в спортивной деятельности, что позволяет юному спортсмену нарабатывать для себя жизненный опыт, выстраивать особую систему ценностей и установок. Придя в спортивную школу, юный спортсмен попадает в новую социальную сферу: тренеры, судьи, спортивный коллектив. И ребенок начинает осваивать новые социальные роли.

Ценностный потенциал спорта позволяет решать ряд воспитательных задач. Спорт – это школа воспитания мужества, характера, воли. Спортивная деятельность позволяет юному спортсмену стойко переносить трудности, нередко возникающие у ребенка в школе, в семье, в других жизненных ситуациях.

Личностное развитие детей – одна из основных задач. Высокий профессионализм тренера-преподавателя способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека. Воспитательной работе уделяется огромное внимание, так как наши учащиеся – это будущее нашей страны.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно- тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

Воспитательная работа на занятиях: развитие качеств личности, таких как целеустремленность, дисциплинированность, волевая саморегуляция, трудолюбие, настойчивость, правдивость, честность, самокритичность, требовательность к себе, общительность, отзывчивость, дружелюбие, чувство собственного достоинства; развитие коммуникативных качеств: эмпатия, сочувствие, сопереживание, умение выстраивать конструктивные отношения; оптимизация межличностных отношений; сплочение команды; развитие приемов и способов самопознания:

- самонаблюдения (фиксация самочувствия, настроения, активности, желания тренироваться);
- самоанализа (определение ошибок, выявление причины, постановка корректирующей цели).

На протяжении всего периода спортивной подготовки тренер формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Основные воспитательные мероприятия: торжественный прием вновь поступивших в школу; просмотр соревнований и их обсуждение; регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся; проведение

тематических праздников; встречи с выпускниками школы, а так же с ведущими спортсменами области; тематические беседы. Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Здесь необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы. Перед соревнованиями необходимо настраивать не только на достижение победы, но и на проявление морально-волевых качеств.

### **Работа с родителями**

#### **Задачи работы с родителями:**

- формирование условий для сотрудничества тренеров и родителей на всех этапах воспитательного процесса: целеполагания, отбора содержания, форм, средств воспитания, их реализации, анализа и оценки результатов;
- повышение воспитательной функции семьи через консультации для родителей по вопросам обучения и воспитания воспитанника;
- создание системы психолого-педагогической помощи обучающимся и их родителям;
- активизация роли родителей в образовательном процессе.

#### **Формы работы с родителями:**

- индивидуальные консультации, беседы, посещение семей;
- диагностическая деятельность;
- родительские собрания;
- совместные творческие дела и праздники.

Взаимодействие с родителями – одно из важнейших направлений. Взаимодействие позволяет тренеру-преподавателю полнее раскрыть способности детей, шире использовать их творческий потенциал, объединить воспитательные усилия на целевой интегрированной основе. Взаимодействие с семьей, детскими и юношескими общественными организациями – одно из направлений работы по созданию единого воспитательного пространства с целью воспитания активной, творческой личности. Воспитательная система в детско-юношеской спортивной школе имеет большие возможности в содействии всестороннему развитию личности

ребенка, поскольку эта система обладает такими свойствами как открытость, вариативность, гибкость, доступность, динамичность, постоянное развитие, психологическая комфортность. Одна из задач деятельности – это установление партнерских отношений с родителями ради успешности конкретного ребенка.

Кроме традиционных мероприятий – лекций, бесед, консультаций, посещения учебных занятий предполагается проведение совместных мероприятий: праздников, встреч, экскурсий, походов, а также мероприятий, направленных на наиболее полное выяснение и удовлетворение запросов родителей и детей на повышение уровня педагогической культуры.

Основным направлением работы с семьей являются: психолого-педагогическое просвещение родителей, включение родителей в различные виды деятельности, осуществляемые в спортивной школе.

Регулярное проведение родительских собраний. Примерная тематика родительских собраний:

-организационное родительское собрание (знакомство со школой, её традициями, местом занятий; требования и правила посещения спортивной школы, требования к учебно-тренировочному процессу);

-здоровый образ жизни – гигиена спортивной деятельности: диета и питание, профилактика заболеваний, режим дня спортсмена, сон и отдых:

-адаптация к спортивному режиму жизни. Роль семьи в воспитании здорового ребенка:

- о способностях к избранному виду спорта;
- профилактика травм опорно-двигательного аппарата;
- итоговое родительское собрание.

Регулярное проведение индивидуальных бесед с родителями, оказание консультативной помощи (по вопросам воспитания, учебно- тренировочному процессу).

Регулярное приглашение родителей на просмотр соревнований, учебно-тренировочных занятий, открытых занятий. Родители также могут привлекаться к судейству соревнований.

Работа с родителями внутри группы переносится на уровень создания единого воспитательного пространства. Это проявляется в установлении как опосредованных, так и непосредственных контактов. Именно родители могут сыграть активную роль, как в создании общественной поддержки, финансовой поддержки образовательно-воспитательной деятельности. А самое главное то, что именно родители заинтересованы в качественном образовании детей, готовы принимать активное участие в деле обучения и воспитания.

#### 4. Календарный план воспитательной работы

Таблица 9

№ п/п	Название мероприятия, события	Форма проведения	Срок и место проведения	Ответственный
1	Веселые старты	Эстафета	октябрь	Тренер-преподаватель
2	Новогодняя лыжня	Соревнование	Декабрь	Тренер-преподаватель
3	Рождественская лыжня	Соревнование	Январь	Тренер-преподаватель
4	А ну-ка, парни	Соревнования	февраль	Тренер-преподаватель
6	«Помним всех поименно»	Акция памяти	май	Тренер-преподаватель
7	Экскурсия по местам боевой славы	Патриотическое мероприятие	май	Тренер-преподаватель

#### 5. Список литературы

*Список литературы для преподавателя*

- Бутин, И.М. Лыжный спорт / И.М. Бутин. - М.: Книга по Требованию, 2020. - 192 с.
- Гавричков, Л.В. Лыжная подготовка / Л.В. Гавричков. - М.: Физкультура и спорт, 2019. - 112 с.
- Лыжный спорт. - М.: Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена (РГПУ), 2019. - 528 с.
- Рыбалёва И. А. «Проектирование и экспертирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ: требования и возможность вариативности» Учебно-методическое пособие- Краснодар: Просвещение-Юг, 2019. -138 с.

***Литература для обучающихся и родителей:***

- Браук Н. «Подготовка лыж», Мурманск, 2004 г.
- Дубровский, В. И. Гигиена физического воспитания и спорта / В.И. Дубровский. - М.: Владос, 2018. - 512 с.2. Билл Гатмен и Том Финнеган.
- Колеман Э. «Питание для выносливости», Мурманск, 2005 г.
- Лыжный спорт / ред. В.Э. Нагорный. - М.: Физкультура и спорт, 2020.– 256.
- Попов С.В. «Валеология в школе и дома», С-П, «Союз», 1998 г.
- Преображенский В. С. «Учись ходить на лыжах», М.: 1989 г.
- Смирнов, Г.А. Все русские звезды мировой лыжни / Г.А. Смирнов. - М.: СпортАкадемПресс, 2020. - 916 с.

***Перечень интернет-ресурсов:***

- Антон Шипулин провел мастер-класс  
<https://www.youtube.com/watch?v=kFie7zm9yI4>
- Канал Алексея Хухорева упражнения для начинающих и профи.  
[https://www.youtube.com/channel/UCyy2VN-eWM2xXIP4\\_9ar..](https://www.youtube.com/channel/UCyy2VN-eWM2xXIP4_9ar..)
- Канал Артема Малютина. Много упражнений для лыжников.  
<https://www.youtube.com/channel/UCxtk2fZIBrTrRxRUvWx2>

- Коньковый одношажный одновременный ход (КООХ) от норвежцев.  
<https://www.youtube.com/watch?v=FKWoF2ibOoU>
- Министерство образования и науки РФ - <http://минобрнауки.рф/>
- Министерство спорта РФ - [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)
- Николай Петрович Лопухов. Совершенствование техники лыжныхходов  
<https://www.youtube.com/watch?v=jStGEmPsLbM>
- Разбор коньковой техники СФП  
<https://www.youtube.com/user/MrPROTRENER/videos>
- Рудберг М. Коньковый одношажный одновременный ход  
<https://www.youtube.com/watch?v=D-Yh7ybNibI>
- Силовая тренировка лыжников  
<https://www.youtube.com/watch?v=N4AyTKkpxXE>
- Стабилизационные упражнения и силовая тренировка от Маркуса Крамера  
<https://www.youtube.com/watch?v=v6T7UThmysY>
- Статодинамическая тренировка на лыжном тренажере  
[https://www.youtube.com/watch?v=PPYEQg2na\\_A&t=12s](https://www.youtube.com/watch?v=PPYEQg2na_A&t=12s)
- Тренировка для развития равновесия на лыжероллерах  
[https://www.youtube.com/watch?v=Ju9cVULH\\_Ik](https://www.youtube.com/watch?v=Ju9cVULH_Ik)
- Тренировка на развитие максимальной силы А.Легкова  
<https://youtu.be/bPVQdAXkQ-A>

## 6. Приложения

## Приложение 1

## Календарно-тематическое планирование на 2023-2024 учебный год

Таблица 10

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Форма/тип занятия	Место проведения
1	Инструктаж по правилам безопасности во время занятий лыжными гонками. Подвижная игра	2	Теория, практика	Спортивный зал
2	Кроссовый бег 1000м. Силовые упражнения на гимнастической лесенке и перекладине.	2	Практика	Городской стадион
3	Кроссовый бег 1000м. Силовые упражнения на гимнастической лесенке и перекладине	2	Практика	Спортивный зал, городской стадион
4	Имитация попеременного двухшажного хода. Кроссовый бег 1000м	2	Практика	Спортивный зал, городской стадион
5	Имитация попеременного двухшажного хода. Кроссовый бег 1000м	2	Практика	Спортивный зал, городской стадион
6	Повторный бег 60м. Имитация попеременного двухшажного хода. Кроссовый бег 1000м.	2	Практика	Спортивный зал, городской стадион
7	Повторный бег 60м. Имитация попеременного двухшажного хода. Кроссовый бег 1000м.	2	Практика	Спортивный зал, городской стадион
8	Техническая тренировка шаговая имитация лыжных ходов.	2	Практика	Спортивный зал, городской стадион
9	Игровые эстафеты (30 – 40м), силовые упражнения на перекладине, имитация работы рук одновременно, кросс 1000м.	2	Практика	Спортивный зал
10	Равномерный бег до 10 мин., акробатика, упражнения на перекладине.	2	Практика	Спортивный зал
11	Тестирование. ОФП	2	Практика	Спортивный зал, городской стадион
12	Разминка, занятие с мячами, скакалкой, держание равновесия.	2	Практика	Спортивный зал, городской стадион
13	Разминка, прыжковые упражнения.	2	Практика	Спортивный зал, городской стадион
14	Личная гигиена спортсмена. Спортивные игры	2	Теория, практика	Спортивный зал, городской стадион

15	Характеристика техники лыжных ходов. Основные элементы.	2	Теория, практика	Спортивный зал, городской стадион
16	Равномерный бег до 10 минут, имитационные упражнения, силовые упражнения.	2	Практика	Спортивный зал, городской стадион
17	Контрольная (кросс 1000м.)	2	Практика	Спортивный зал, городской стадион
18	Попеременный двухшажный ход (с палками, без палок). Прохождение отрезков на скорость (200 x5-8). Игры на лыжах	2	Практика	Городской стадион
19	Нанесение мазей держания. Определение колодки. Попеременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах от 1 до 2 км в равномерном темпе.	2	Практика	Городской стадион
20	Попеременный двухшажный ход в горку +«ёлочка»	2	Практика	Городской стадион
21	Попеременный двухшажный ход (держание равновесия, прокат).	2	Практика	Городской стадион
22	Одновременные хода: двухшажный, одношажный. Преодоление спусков, поворотов	2	Практика	Городской стадион
23	Переход с хода на ход. Просмотр трассы. Прохождение 3 км. круга	2	Практика	Городской стадион
24	Нанесение мазей держания. Преодоление спусков, поворотов + свободное катание	2	Практика	Спортивный зал, городской стадион
25	Переход с хода на ход. Передвижение на лыжах от 1 до 3 км в переменном темпе.	2	Практика	Городской стадион
26	Переход с хода на ход. Передвижение на лыжах от 1 до 3 км в переменном темпе.	2	Практика	Городской стадион
27	Прохождение дистанции 1км на время. Упражнения на склоне в спусках и подъёмах («ёлочка», скользящим и ступающим шагом)	2	Практика	Городской стадион
28	Попеременный двухшажный ход (держание равновесия, прокат). 2 км.	2	Практика	Городской стадион
29	Прохождение дистанции 2 км. Спуски (стойка; объезд препятствий, маневрирование, повороты способом	2	Практика	Городской стадион

	переступания)			
30	Попеременный двухшажный ход 1 км. Спуски(маневрирование)	2	Практика	Городской стадион
31	Обработка скользящей поверхности лыж, нанесение мазей держания.Свободное катание	2	Практика	Спортивный зал, городской стадион
32	Одновременные хода: двухшажный, одношажный. Прохождение отрезков на скорость(200 x 5-8). Игры на лыжах	2	Практика	Городской стадион
33	Упражнения (махи руками, ногами, наклоны туловища, выпады на правую, левую ногу).Прохождение дистанции 3км. Работа с эспандером.	2	Практика	Городской стадион
34	Контрольная (1000м. разд. старт)	2	Практика	Городской стадион
35	Прохождение дистанции 3км. всеми способами в тихом темпе.	2	Практика	Городской стадион
36	Изучение одновременного двухшажного конькового хода.	2	Практика	Городской стадион
37	Изучение одновременного двухшажного конькового хода.	2	Практика	Городской стадион
38	Одновременны й двухшажный коньковый ход	2	Практика	Городской стадион
39	Коньковый ход без палок (прокат, держание равновесия)	2	Практика	Городской стадион
40	Коньковый ход без палок прокат, держание равновесия)	2	Практика	Городской стадион
41	Одновременны й двухшажный коньковый ход 2 км.	2	Практика	Городской стадион
42	Прохождение дистанции 3 км. (кл. ход)	2	Практика	Городской стадион
43	Классический ход 3-6км. Упражнения с эспандером	2	Практика	Городской стадион
44	Одновременный бесшажный, двухшажный кл. ход 2 км., ускорения (100 x 3) одновременным бесшажным ходом	2	Практика	Городской стадион
45	Классический ход 3км. с палками + 3 км. без палок	2	Практика	Городской стадион
46	Классический ход 3км. с палками + 3 км.	2	Практика	Городской стадион
47	Совершенствование кл. ход (одновременный, попеременный)	2	Практика	Городской стадион
48	Совершенствование кл. ход	2	Практика	Городской стадион

	(одновременный, попеременный)			
49	Прохождение дистанции 5 км. (кл. ход) Упражнения на мышцы пресса, отжимания, работа с эспандером	2	Практика	Городской стадион
50	Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Классический ход	2	Теория, практика	Спортивный спортзал, городской стадион
51	Коньковый ход без палок 3 км., с палками 3 км.	2	Теория, практика	Городской стадион
52	Подготовка к соревнованиям. Режим дня и режим питания перед соревнованиями и в период соревновательной деятельности. Коньковый ход 5 км.	2	Теория, практика	Спортивный спортзал , городской стадион
53	Коньковый ход 5 км. Совершенствование техники	2	Практика	Городской стадион
54	Коньковый ход 5 км. Совершенствование техники		Практика	Городской стадион
55	Коньковый ход 5 км. Совершенствование техники	2	Практика	Городской стадион
56	Коньковый ход 5 км. Совершенствование техники	2	Практика	Городской стадион
57	Последовательность овладения элементами техники различных способов передвижения на лыжах. Подвижные игры	2	Теория, практика	
58	Бег 5 мин., упражнения на растягивание, разогрев мышц. ОРУ. Подвижные игры.	2	Практика	Городской стадион
59	Бег 5 мин., упражнения на растягивание, разогрев мышц. ОРУ. Подвижные игры	2	Практика	Городской стадион
60	Правила поведения и техники безопасности на занятиях лыжными гонками. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. Подвижные игры.	2	Теория, практика	Спортивный спортзал, городской стадион
61	Самостоятельные занятия лыжными гонками. Правила организации самостоятельных занятий. Подвижные игры.	2	Теория, практика	Спортивный спортзал, городской стадион
62	Бег 15 мин. Подвижные игры.	2	Практика	Спортивный спортзал, городской стадион
63	Бег 15 мин. Подвижные игры.	2	Практика	Спортивный спортзал, городской стадион

64	Бег 15 мин. Подвижные игры.	2	Практика	Спортивный спортзал, городской стадион
65	ОФП, бег 20 мин. силовая тр-ка.	2	Практика	Спортивный спортзал, городской стадион
66	Легкоатлетический пробег	2	Практика	Городской стадион
67	Кроссовая подготовка 2 км «Футбол» ОРУ.	2	Теория, практика	Городской стадион
68	Профилактика вредных привычек. О вреде табака-курения и употреблении алкогольных напитков. Подвижная игра	2	Теория, практика	Спортивный спортзал, городской стадион
69	Бег с ходьбой 1.5 км. Круговая тренировка на снарядах. ОРУ на растяжение	2	Практика	Спортивный спортзал, городской стадион
70	Техническая тренировка имитация лыжных ходов.	2	Практика	Спортивный спортзал, городской стадион
71	Итоговая аттестация	2	Практика	Городской стадион
72	Игровая «Футбол» ОРУ на растяжение	2	Практика	Городской стадион
Итого	144			

**Календарно-тематическое планирование  
на 2024-2025 учебный год**

*Таблица 11*

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Форма/тип занятия	Место проведения
1	Инструктаж по правилам безопасности во время занятий лыжными гонками. Подвижная игра	2	Теория, практика	Спортивный зал Городской стадион
2	Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Подвижная игра	2	Теория, практика	Спортивный зал Городской стадион
3	Кроссовый бег 1000м. Силовые упражнения на гимнастической лесенке и перекладине.	2	Теория, практика	Спортивный зал, городской стадион

4	Имитация попеременного двухшажного хода. Кроссовый бег 1000м	2	Теория, практика	Спортивный зал, городской стадион
5	Бег 60м. Имитация попеременного двухшажного хода. Кроссовый бег 1000м.	2	Теория, практика	Спортивный зал, городской стадион
6	Игровые эстафеты (30 – 40м), силовые упражнения на перекладине, имитация работы рук одновременно, кросс 1000м.	2	Практика	Спортивный зал, городской стадион
7	Упражнения на растягивание, разогрев мышц. Кросс 1000м.	2	Практика	Спортивный зал, городской стадион
8	Равномерный бег до 10 мин., акробатика, упражнения на перекладине. Подвижная игра	2	Практика	Спортивный зал, городской стадион
9	Разминка, занятие с мячами, скакалкой, держание равновесия. Спортивные игры	2	Практика	Спортивный зал, городской стадион
10	Равномерный бег до 10 минут, имитационные упражнения, силовые упражнения.	2	Практика	Спортивный зал, городской стадион
11	Равномерный бег до 10 мин, пресс, отжимания, прыжки с места в длину двумя ногами, одной ногой, держание равновесия, работа с эспандером. Подвижная игра	2	Практика	Спортивный зал, городской стадион
12	Попеременный двухшажный ход (без палок). Передвижение на лыжах от 1 до 3 км	2	Практика	Спортивный зал, городской стадион
13	Попеременный двухшажный ход (с палками, без палок). Прохождение отрезков на скорость (200 х 5-8). Игры на лыжах.	2	Практика	Спортивный зал, городской стадион
14	Попеременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах от 1 до 2 км в равномерном темпе.	2	Практика	Спортивный зал, городской стадион
15	Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Попеременный двухшажный ход в горку + «ёлочка»	2	Теория Практика	Спортивный зал, городской стадион
16	Попеременный двухшажный ход . Подвижная игра	2	Практика	Спортивный зал, городской стадион
17	Одновременные хода: двухшажный,	2	Практика	Спортивный

	одношажный. Подвижная игра			зал, городской стадион
18	Переход с хода на ход. Просмотр трассы. Прохождение 3 км. круга	2	Практика	Спортивный зал, городской стадион
19	Упражнения (махи руками, ногами, наклоны туловища, выпады на правую, левую ногу). Прохождение дистанции 3км. Работа с эспандером.	2	Практика	Спортивный зал, городской стадион
20	Переход с хода на ход. Передвижение на лыжах от 1 до 3 км в переменном темпе.	2	Практика	Спортивный зал, городской стадион
21	Переход с хода на ход. Передвижение на лыжах от 1 до 3 км в переменном темпе.	2	Практика	Спортивный зал, городской стадион
22	Преодоление спусков, поворотов + свободное катание. Попеременный двухшажный ход (без палок) 2 км.	2	Практика	Спортивный зал, городской стадион
23	Прохождение дистанции 1км в равномерном темпе (кл. ход).	2	Практика	Спортивный зал, городской стадион
24	Прохождение дистанции 1км на время. Упражнения на склоне в спусках и подъёмах («ёлочка», скользящим и ступающим шагом)	2	Практика	Городской стадион
25	Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. Правила ухода за лыжами и их хранение. Прохождение дистанции 3км. (кл. ход)	2	Теория Практика	Городской стадион
26	Попеременный двухшажный ход (держание равновесия, прокат). 2 км.	2	Практика	Городской стадион
27	Прохождение дистанции 2 км. Спуски (стойка; объезд препятствий, маневрирование, повороты способом переступания)	2	Практика	Городской стадион
28	Попеременный двухшажный ход 1 км. Спуски (маневрирование)	2	Практика	Городской стадион
29	Обработка скользящей поверхности лыж, нанесение мазей держания. Свободное катание.	2	Теория, практика	Спортивный зал, городской стадион
30	Правила поведения и техники безопасности на занятиях лыжными гонками.	2	Теория, практика	Спортивный зал, городской стадион
31	Одновременные хода: двухшажный,	2	Практика	Спортивный

	одношажный. Прохождение отрезков на скорость(200 x 5-8). Игры на лыжах.			зал, городской стадион
32	Упражнения (махи руками, ногами, наклоны туловища, выпады на правую, левую ногу). Прохождение дистанции 3км. Работа с эспандером.	2	Практика	Городской стадион
33	Контрольная (1000м. разд. старт)	2	Практика	Городской стадион
34	Нанесение мазей держания. Свободное катание.	2	Практика	Городской стадион
35	Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Одновременный бесшажный ход. Прохождение отрезков на скорость (200 x 5-8)	2	Теория, практика	Городской стадион
36	Прохождение дистанции 3км. всеми способами в тихом темпе.	2	Практика	Городской стадион
37	Изучение одновременного двухшажного конькового хода.	2	Практика	Городской стадион
38	Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома.	2	Теория, практика	Городской стадион
39	Одновременный двухшажный коньковый ход	2	Практика	Городской стадион
40	Коньковый ход без палок (прокат, держание равновесия)	2	Практика	Городской стадион
41	Коньковый ход без палок (прокат, держание равновесия)	2	Практика	Городской стадион
42	Одновременный двухшажный коньковый ход 2 км.	2	Практика	Городской стадион
43	Одновременный двухшажный коньковый ход 2 км.	2	Практика	Городской стадион
43	Поведение на улице во время движения к месту занятия и на тренировочном занятии.	2	Практика	Городской стадион
45	Коньковый ход без палок 1 км. (держание равновесия). Одновременный двухшажный ход 1км.	2	Практика	Городской стадион
46	Коньковый ход без палок 1 км. (держание равновесия, скольжение). Одновременный двухшажный ход 1км.	2	Практика	Городской стадион
47	Прохождение дистанции 3 км. (кл. ход)	2	Практика	Городской стадион
48	Классический ход 3-6км. Упражнения с	2	Практика	Городской

	эспандером			стадион
49	Одновременный бесшажный, двухшажный кл. ход 2 км., ускорения (100 x 3) одновременным бесшажным ходом.	2	Практика	Городской стадион
50	Классический ход 3км. с палками + 3 км. без палок.	2	Практика	Городской стадион
51	Классический ход 3км. с палками + 3 км. без палок.	2	Практика	Городской стадион
52	Совершенствование кл. ход (одновременный, попеременный)	2	Практика	Городской стадион
53	Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Уход за кожей. Основные требования к питанию	2	Теория, практика	Городской стадион
54	Коньковый ход 3 км. + скоростная 500 м.		Практика	Городской стадион
55	Коньковый ход. Спуски, повороты.	2	Практика	Городской стадион
56	Прохождение дистанции 5 км. (кон. ход)	2	Практика	Городской стадион
57	Свободное катание	2	Практика	Городской стадион
58	Коньковый ход 5 км. Масстарт (совершенствование)	2	Практика	Городской стадион
59	Коньковый ход 5 км. Масстарт (совершенствование)	2	Практика	Городской стадион
60	Тестирование	2	Практика	Городской стадион
61	Прохождение дистанции 5 км. (кон. ход)	2	Практика	Городской стадион
62	Прохождение дистанции 5 км. (кон. ход).	2	Практика	Городской стадион
63	Прохождение дистанции 5 км. (кон. ход).	2	Практика	Городской стадион
64	Свободное катание.	2	Практика	Городской стадион
65	Свободное катание.	2	Практика	Городской стадион
66	Свободное катание.	2	Практика	Городской стадион
67	Шаговая имитация попеременного двухшажного хода. Прыжковые	2	Практика	Спортивный зал,

	упражнения.			городской стадион
68	Бег 5 мин., упражнения на растягивание, разогрев мышц. ОРУ. Подвижные игры.	2	Практика	Спортивный зал, городской стадион
69	Бег 15 мин. Подвижные игры.	2	Практика	Спортивный зал, городской стадион
70	Легкоатлетический пробег. Подвижная игра	2	Практика	Спортивный зал, городской стадион
71	Итоговая аттестация	2	Практика	Спортивный зал, городской стадион
72	Шаговая имитация попеременного двухшажного хода. Прыжковые упражнения.	2	Практика	Спортивный зал, городской стадион
Итого	144			

**Календарно-тематическое планирование  
на 2025 - 2026 учебный год**

Таблица 12

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Форма/тип занятия	Место проведения
1	Инструктаж по правилам безопасности во время занятий лыжными гонками. Подвижная игра	2	Теория, практика	Спортивный зал
2	Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов.	2	Теория, практика	Городской стадион
3	Кроссовый бег 1000м. Силовые упражнения на гимнастической лесенке и перекладине	2	Практика	Спортивный зал, городской стадион
4	Имитация попеременного двухшажного хода. Кроссовый бег 1000м	2	Практика	Спортивный зал, городской стадион
5	Повторный бег 60м. Имитация попеременного двухшажного хода. Кроссовый бег 1000м	2	Практика	Спортивный зал, городской стадион
6	Игровые эстафеты (30 – 40м), силовые упражнения на перекладине, имитация работы рук одновременно, кросс 1000м	2	Практика	Спортивный зал, городской стадион
7	Упражнения на растягивание, разогрев мышц. Спортивные игры	2	Практика	Спортивный зал, городской стадион
8	Игровые эстафеты (30 – 40м), силовые упражнения на перекладине, отжимания, работа с эспандером	2	Практика	Спортивный зал, городской стадион
9	Упражнения на растягивание, разогрев мышц. Кросс 1000м	2	Практика	Спортивный зал
10	Разминка, занятие с мячами, скакалкой, держание равновесия.	2	Практика	Спортивный зал
11	Разминка, прыжковые упражнения. Подвижная игра	2	Практика	Спортивный зал, городской стадион
12	Равномерный бег до 10 минут, имитационные упражнения, силовые упражнения. Подвижная игра	2	Практика	Спортивный зал, городской стадион
13	Равномерный бег до 10 мин, пресс, отжимания, прыжки с места в длину двумя	2	Практика	Спортивный зал, городской

	ногами, одной ногой, держание равновесия, работа с эспандером. Подвижная игра			стадион
14	Попеременный двухшажный ход (без палок). Передвижение на лыжах от 1 до 3 км	2	Практика	Спортивный зал, городской стадион
15	Попеременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах от 1 до 3 км в переменном темпе.	2	Практика	Спортивный зал, городской стадион
16	Попеременный двухшажный ход (без палок). Передвижение на лыжах от 1 до 3 км в равномерном темпе.	2	Практика	Спортивный зал, городской стадион
17	Попеременный двухшажный ход (с палками, без палок). Прохождение отрезков на скорость (200 x 5-8). Игры на лыжах.	2	Практика	Спортивный зал, городской стадион
18	Нанесение мазей держания. Попеременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах от 1 до 2 км в равномерном темпе.	2	Практика	Городской стадион
19	Попеременный двухшажный ход в горку + «ёлочка»	2	Практика	Городской стадион
20	Попеременный двухшажный ход (держание равновесия, прокат).	2	Практика	Спортивный зал, городской стадион
21	Одновременные хода: двухшажный, одношажный. Преодоление спусков, поворотов	2	Практика	Спортивный зал, городской стадион
22	Переход с хода на ход. Просмотр трассы. Прохождение 3 км. круга	2	Практика	Спортивный зал, городской стадион
23	Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Подвижная игра	2	Теория, практика	Спортивный зал, городской стадион
24	Характеристика техники лыжных ходов. Основные элементы.	2	Теория, практика	Спортивный зал, городской стадион
25	Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов. Подвижная игра	2	Теория, практика	Спортивный зал, городской стадион
26	Переход с хода на ход. Просмотр трассы. Прохождение 3 км. круга	2	Практика	Городской стадион

27	Преодоление спусков, поворотов + свободное катание	2	Практика	Городской стадион
28	Переход с хода на ход. Передвижение на лыжах от 1 до 3 км в переменном темпе.	2	Практика	Городской стадион
29	Переход с хода на ход. Передвижение на лыжах от 1 до 3 км в переменном темпе.	2	Практика	Спортивный зал, городской стадион
30	Одновременные хода: двухшажный, одношажный 2 км.	2	Практика	Городской стадион
31	Попеременный двухшажный ход (без палок) 2 км.	2	Практика	Городской стадион
32	Прохождение дистанции 1км в равномерном темпе (кл. ход). Упражнения на склоне в спусках и подъёмах.	2	Практика	Городской стадион
33	Прохождение дистанции 3км. (кл. ход)	2	Практика	Городской стадион
34	Правила поведения и техники безопасности на занятиях лыжными гонками. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. Прохождение дистанции 3км. (кл. ход)	2	Теория, практика	Городской стадион Спортивный зал
35	Последовательность овладения элементами техники различных способов передвижения на лыжах. Прохождение дистанции 3км. (кл. ход)	2	Теория, практика	Городской стадион Спортивный зал
36	Прохождение дистанции 1км на время. Упражнения на склоне в спусках и подъёмах («ёлочка», скользящим и ступающим шагом)	2	Практика	Городской стадион
37	Попеременный двухшажный ход (держание равновесия, прокат). 2 км.	2	Практика	Городской стадион
38	Прохождение дистанции 2 км. Спуски (стойка; объезд препятствий, маневрирование, повороты способом переступания)	2	Практика	Городской стадион
39	Попеременный двухшажный ход 1 км. Спуски (маневрирование)	2	Практика	Городской стадион
40	Обработка скользящей поверхности лыж, нанесение мазей держания. Свободное катание.	2	Практика	Городской стадион
41	Свободное катание.	2	Практика	Городской стадион
42	Свободное катание.	2	Практика	Городской стадион

43	Одновременные хода: двухшажный, одношажный. Прохождение отрезков на скорость(200 x 5-8). Игры на лыжах	2	Практика	Городской стадион
44	Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двухшажным и одновременными ходами	2	Теория, практика	Городской стадион Спортивный зал
45	Упражнения (махи руками, ногами, наклоны туловища, выпады на правую, левую ногу). Прохождение дистанции 3км. Работа с эспандером	2	Практика	Городской стадион
46	Свободное катание	2	Практика	Городской стадион
47	Свободное катание	2	Практика	Городской стадион
48	Выполнение контрольных упражнений: спуск с горы в основной стойке, поворот переступанием в движении	2	Практика	Городской стадион
49	Одновременный бесшажный ход. Прохождение отрезков на скорость (200 x 5-8)	2	Практика	Городской стадион
50	Туристический поход (длительная) 6 км.	2	Практика	Городской стадион
51	Прохождение дистанции 3км. всеми способами в тихом темпе. Совершенствование техники.	2	Практика	Городской стадион
52	Прокат одновременного двухшажного конькового хода. Совершенствование техники.	2	Практика	Городской стадион
53	Прокат одновременного двухшажного конькового хода. Совершенствование техники.	2	Практика	Городской стадион
54	Одновременный двухшажный коньковый ход. Совершенствование техники.		Практика	Городской стадион
55	Разработка и составление физкультурно-оздоровительных комплексов с учетом индивидуальных показателей физического развития. Совершенствование техники.	2	Теория, практика	Городской стадион Спортивный зал
56	Коньковый ход 5 км. Совершенствование техники.	2	Практика	Городской стадион
57	Классический ход 5 км. Совершенствование техники.	2	Практика	Городской стадион

58	Бег 15 мин. упражнения на растягивание, разогрев мышц. ОРУ. Подвижные игры.	2	Практика	Городской стадион Спортивный зал
59	Бег 15 мин. упражнения на растягивание, разогрев мышц. ОРУ. Подвижные игры.	2	Практика	Городской стадион Спортивный зал
60	Бег 15 мин. упражнения на растягивание, разогрев мышц. ОРУ. Подвижные игры.	2	Практика	Городской стадион Спортивный зал
61	Бег 5 мин., упражнения на растягивание, разогрев мышц. ОРУ. Подвижные игры.	2	Практика	Городской стадион Спортивный зал
62	Бег 5 мин., упражнения на растягивание, разогрев мышц. ОРУ. Подвижные игры.	2	Практика	Городской стадион Спортивный зал
63	Бег 15 мин. упражнения на растягивание, разогрев мышц. ОРУ. Подвижные игры.	2	Практика	Городской стадион Спортивный зал
64	Бег 5 мин., упражнения на растягивание, разогрев мышц. ОРУ. Подвижные игры.	2	Практика	Городской стадион Спортивный зал
65	Бег 5 мин., упражнения на растягивание, разогрев мышц. ОРУ. упражнения на растягивание, разогрев мышц. ОРУ. Подвижные игры.	2	Практика	Городской стадион Спортивный зал
66	Бег 15 мин. упражнения на растягивание, разогрев мышц. ОРУ. Подвижные игры	2	Практика	Городской стадион Спортивный зал
67	Легкоатлетический пробег	2	Практика	Городской стадион
68	Шаговая имитация попеременного двухшажного хода. Прыжковые упражнения	2	Практика	Городской стадион Спортивный зал
69	Шаговая имитация попеременного двухшажного хода. Прыжковые упражнения	2	Практика	Городской стадион Спортивный зал
70	Итоговая аттестация	2	Практика	Городской стадион Спортивный зал
71	Подвижные игры	2	Практика	Городской стадион Спортивный зал
72	Подвижные игры	2	Практика	Городской стадион

				Спортивный зал
Итого	144			

## Приложение 2

### Материалы для проведения мониторинга

#### Требования к проведению тестирования физической подготовленности

##### 1. Тест «Челночный бег 10 раз по 5 м»

Тест позволяет оценить стартовую скорость и ловкость, связанную с изменением направления движения и чередований ускорения и торможения. **Методика выполнения:** В зале на расстоянии 5 м друг от друга чертятся на полу две параллельные линии. По команде «Марш!» участник (участники) стартует от 1-й линии, добегают до 2-й и возвращается к 1-й. Ему необходимо выполнить максимально быстро 5 таких замкнутых циклов

(туда и обратно - 1 цикл). Не допускаются остановки и смена направления. Время засекается с точностью до 0,1 сек в момент пересечения линии, от которой выполнялся старт.

Страховка: не рекомендуется использовать в качестве указателей катающиеся и громоздкие падающие предметы. Все участники должны быть в одной обуви или без неё.

##### 2. Тест «Подтягивание»

Тест оценивает силовую выносливость мышц рук и плечевого пояса.

**Методика выполнения:** В висе на перекладине, руки прямые выполнить возможное число подтягиваний. Подтягивание считается выполненным правильно, когда руки сгибаются полностью, подбородок касается или выше перекладины, ноги не сгибаются в коленных суставах, движения без рывков и махов. Подтягивания, выполненные не с полным сгибанием рук, не засчитываются.

### **3. Тест «Вис на перекладине»**

Тест оценивает стратегическую выносливость рук и верхнего плечевого пояса у девочек.

**Методика выполнения:** используя стул, помочь девочке занять исходное положения в висе на перекладине. Руки девочки при этом максимально согнуты, подбородок должен быть расположен выше перекладины, но не касаясь ее и не помогать удерживаться в висе. Оценивается максимально возможное время, в течение которого девочка сможет удержаться в висе на согнутых руках. Более 40 секунд держать это положения не следует, так как это время уже значительно превышает норму и расценивается как отличный результат.

### **4. Тест «Подъём туловища»**

Тест предназначен для измерения силы мышц сгибателей туловища.

**Методика выполнения:** И.П. лёжа на спине, ноги согнуты в коленных суставах под углом 90 градусов, руки скрестно на груди (пальцы рук касаются лопаток). Партнёр прижимает ступни к полу. По команде «Марш!» энергично согнуться до касания локтями бёдер. Обратным движением вернуться в И.П. Засчитывается количество сгибаний за 1 минуту. Упражнение выполняется на гимнастическом мате или ковре.

### **5. Тест «Прыжок в длину с места»**

Тест предназначен для измерения динамической силы мышц нижних конечностей.

**Методика выполнения:** Из исходного положения стоя стопы вместе или слегка врозь, носки стоп у стартовой черты. Выполнить прыжок вперёд с места на максимально возможное расстояние. Участник предварительно сгибает ноги, отводит руки назад, наклоняет вперёд туловище, смещая вперёд центр тяжести тела, и махом рук вперёд и толчком двух ног выполняет прыжок.

Страховка: тест необходимо проводить на мате или мягком грунтовом покрытии (можно использовать песочную яму). Участнику даётся 3 попытки. В зачёт идёт результат лучшей попытки.

### ***Нормативы по общей и специальной физической подготовке***

Нормативы по общей и специальной физической подготовке(девушки)

№	Контрольные упражнения	Оценка		
		3	4	5
<b>10 лет</b>				
1	Бег30м (с)	6,1	5,8	5,6
2	Подъемтуловищаза30сек.(кол-во раз)	23	25	27
3	Прыжок в длину с места (см)	160	170	175
4	Бег1000м (мин.)	6,10	5,50	5,30
<b>11 лет</b>				
1	Бег30м (с)	5,8	5,6	5,4
2	Подъемтуловищаза30сек.(кол-во раз)	24	26	28
3	Прыжок в длину с места (см)	165	175	180
4	Бег1000м (мин.)	5,55	5,45	5,15
<b>12 лет</b>				
1	Бег30м (с)	5,7	5,6	5,4
2	Подъемтуловищаза30сек.(кол-во раз)	25	27	29
3	Прыжок в длину с места (см)	175	185	190
4	Бег1000м (мин.)	5,45	5,35	5,05

<b>13 лет</b>				
1	Бег30м (с)	5,6	5,4	5,2
2	Подъемтуловищаза30сек.(кол-во раз)	26	28	30
3	Прыжок в длину с места (см)	180	190	200
4	Бег1000м (мин.)	5,30	5,10	4,50
<b>14 лет</b>				
1	Бег30м (с)	5,5	5,3	5,1
2	Подъемтуловищаза30сек.(кол-во раз)	27	29	31
3	Прыжок в длину с места (см)	185	195	205
4	Бег1000м (мин.)	5,20	5,00	4,40
<b>15 лет</b>				
1	Бег30м (с)	5,4	5,2	5
2	Подъемтуловищаза30сек.(кол-вораз)	27	29	31
3	Прыжок в длину с места (см)	190	195	200
4	Бег1000м (мин.)	5,05	4,45	4,30
<b>16 лет</b>				
1	Бег30м (с)	5,3	5,1	4,9
2	Подъем туловища за30сек.(кол-во раз)	28	30	32
3	Прыжок в длину с места (см)	195	200	210
4	Бег1000м (мин.)	5,00	4,3 5	4,20
<b>17 лет</b>				
1	Бег30м (с)	5,2	5	4,8
2	Подъемтуловищаза30сек.(кол-во раз)	28	30	32
3	Прыжок в длину с места (см)	200	210	220
4	Бег1000м (мин.)	4,50	4,30	4,10

***Нормативы по общей и специальной физической подготовке (юноши)***

№	Контрольные упражнения	Оценка		
		3	4	5
<b>10 лет</b>				
1	Бег30м (с)	5,8	5,3	5,1
2	Подтягивания на перекладине	2	3	4
3	Прыжок в длину с места (см)	160	170	185

4	Бег1000м (мин.)	4,55	4,4	4,3
<b>11 лет</b>				
1	Бег30м (с)	5,6	5,4	5,2
2	Подтягивания на перекладине	3	4	5
3	Прыжок в длину с места (см)	170	180	195
4	Бег1000м (мин.)	4,4	4,3	4,2
<b>12 лет</b>				
1	Бег30м (с)	5,5	5,3	5,0
2	Подтягивания на перекладине	4	5	6
3	Прыжок в длину с места (см)	175	185	200
4	Бег1000м (мин.)	4.30	4.20	4.10
<b>13 лет</b>				
1	Бег30м (с)	5,3	5,1	4,9
2	Подтягивания на перекладине	6	8	10
3	Прыжок в длину с места (см)	185	200	210
4	Бег1000м (мин.)	4.20	4.10	4.00
<b>14 лет</b>				
1	Бег30м (с)	5,1	4,9	4,7
2	Подъемтуловищаза30сек.(кол-вораз)	8	10	12
3	Прыжок в длину с места (см)	195	205	215
4	Бег1000м (мин.)	4.00	3.55	3.50
<b>15 лет</b>				
1	Бег30м (с)	4,9	4,7	4,5
2	Подтягивания на перекладине	10	12	14
3	Прыжок в длину с места (см)	205	215	225
4	Бег1000м (мин.)	3.55	3,45	3,4
<b>16 лет</b>				
1	Бег30м (с)	4,8	4,7	4,5
2	Подтягивания на перекладине	12	14	15
3	Прыжок в длину с места (см)	210	220	230
4	Бег1000м (мин.)	3.50	3.40	3.30
<b>17 лет</b>				
1	Бег30м (с)	4,7	4,5	4,4
2	Подтягивания на перекладине	14	16	18
3	Прыжок в длину с места (см)	220	230	240
4	Бег1000м (мин.)	3.40	3.30	3.20

### Приложение 3

#### Занимательная викторина «История лыжного спорта в России»

- В 13 февраля 1894 году были проведены первые соревнования по лыжному спорту, где они проходили (в Петербурге).
- Как назывались в древнейшие времена приспособления, облегчающие передвижение по снегу (приспособления — «снегоступы»)
- Кто входил в основном в Московский клуб лыжников (велосипедисты)
- Где состоялось первое в России соревнование на скользящих лыжах на дистанции 3 версты с участием небольшой группы лыжебежцев (на Ходынском поле)
- Кто был первым победителем этих соревнований (К. Фогельман)
- Где и когда состоялся первый всероссийский чемпионат в лыжной гонке на 30 км с отдельным стартом (7 февраля 1910 году в Москве.)
- Кто стал первым чемпионом России по лыжным гонкам (Павел Бычков).
- Где широко применяли в середине 15 века лыжи (в военном деле)
- Как звали двух русских сильнейших в то время лыжников, которые впервые приняли участие в международном лыжном соревновании — Северных играх в Стокгольме (москвичи А. Немухин и П. Бычков).

- Где и когда были проведены впервые в России международные лыжные соревнования с участием сильнейших финских лыжников (22 февраля 1913 г. в Петербурге).
- Какие были в те времена беговые лыжи (длина их достигала 10 футов (3 м), задняя часть была удлиненной)
- Как называлась лыжная обувь (пъексы)
- Кто мог участвовать согласно «Правилам лыжных состязаний» до 1911 года, в соревнованиях ( только «любители», лица, занимающиеся физическим трудом, не признавались любителями)
- Как называлась первая организация, руководившая лыжным спортом (Всероссийский союз лыжников - ВСЛ)
- Как назывались люди, занимающиеся лыжным спортом (лыжебежцы)
- Кто стал сильнейшим лыжником на первенстве России 13 февраля 1913 г. в гонке на 30 км (Н.М.Васильев)
- В каком году и где был построен первый трамплин (В 1906 г. в Парголово, под Санкт-Петербургом)
- На какой местности проводились первые соревнования (на равнине)
- Где находятся самые древние лыжи (в Лыжном музее в Осло)
- К какому веку относится первое употребление на Руси самого термина – «лыжи» (12 в.)
- С какого года стали применяться лыжные мази (1913 год)
- С 1943 г. возобновились первенства СССР по лыжному спорту, которые проходили в Свердловске, что было включено в программу соревнований (военизированные виды: гонки патрулей, сандружинниц, гонки со стрельбой и гранатометанием).

## Приложение 4

### Основные правила техники безопасности на лыжах

В лыжном спорте очень важно следовать основным рекомендациям, чтобы не допустить травму и переохлаждение участников.

Техника безопасности на уроках лыжной подготовки:

1. Лыжные палки должны быть снабжены защитным наконечником, кольцом и иметь удобную рукоять с кожаным регулируемым ремешком на запястье.
2. Длина беговой лыжной базы должна соответствовать формуле: рост спортсмена плюс 20 см.
3. Установка и эксплуатация крепления должна быть построена под катающегося, чтобы лыжник смог надеть и снять снегоступы самостоятельно.
4. Следует приобрести легкую и свободную экипировку, которая хорошо защищает от ветра и не стесняет движения лыжника.
5. Необходимо, чтобы обувь спортсмена соответствовала размеру его ноги, тогда вероятность травм и повреждений стоп снижается.
6. Кататься по горизонтальной траектории следует на расстоянии друг от друга не менее трех метров, во время спуска — 30 метров.
7. При скатывании с горы не выбрасывайте перед собой лыжные палки.

8.Если чувствуете, что теряете баланс, то следует слегка присесть на корточки и завалиться набок. Чтобы избежать травмы, палки должны быть направлены назад.

9.Избегайте перехода лыжни у возвышающегося склона, по которой спускаются спортсмены.

10.Без специальной подготовки и снаряжения запрещается прыгать с трамплина.

11.Если почувствовали признаки обморожения, то необходимо сухой рукой растереть замершую область до появления теплоты. Рекомендуется прекратить дальнейшее движение, сойти с дистанции, как можно скорее попасть в теплое помещение.

12.До начала лыжного занятия следует снять утяжеляющую одежду, помните, что при катании температурный режим сбивается, и лыжнику становится жарко. Нельзя снимать или расстегивать одежду на ходу, это приведет к простудным заболеваниям.

13.После окончания заезда рекомендуется снять лыжную базу у входа в помещение, стряхнув с нее весь снежный груз.

14.Не рекомендуется пить прохладную воду в первые 20-30 минут после пробежки во избежание заболевания ангиной.

15.Комфортные погодные условия для занятий физкультурой на улице со школьниками и дошкольниками должны входить в температурные рамки от -5 до -12 градусов, при отсутствии сильного ветреного потока.

### ***Требования к одежде***

Важный элемент успешного катания — обмундирование спортсмена:

1.Верхняя одежда должна быть теплой, легкой, не продуваемой и комфортной.

2.На голове обязательно шапка, на руках перчатки, варежки. Толщина головного убора зависит от температурных особенностей во время урока.

3. Обувь рекомендуется подбирать на один сантиметр больше ноги лыжника. Она не должна сковывать движения стоп и вызывать онемение пальцев.
4. Под верхнюю одежду рекомендуется надевать натуральное белье из хлопка, гетры, брюки, носки.
5. При усиленном ветре на лицо спортсмена надевается защитная маска, на обувь — чехлы-бахилы, способствующие сохранению тепла.
6. Обувь должна быть сухой. В мокрых ботинках можно обморозить пальцы ног.
7. При снежной погоде, для улучшения видимости и защиты глаз рекомендуется надевать специальные очки.

### **Требования к поведению лыжников**

Правила техники безопасности при ходьбе на лыжах требуют корректировки поведения, особенно на начальном этапе.

Поведение лыжников, младшей возрастной группы, необходимо строго контролировать на протяжении всего времени обучения:

1. Запрещен обгон во время быстрой езды по узким тропам, при спуске с горы.
2. Нельзя делать незапланированные остановки на лыжне.
3. При падении ребенка, особенно при спуске, следует незамедлительно уйти, отползти с траектории движения. Палки при этом должны быть отброшены вбок, чтобы очередной лыжник не наткнулся на них.
4. Если новичок чувствует неизбежное падение, то сделать это необходимо согнув немного колени, заваливаясь на один бок.
5. При ходьбе на лыжах не раскидывайте сильно палки в стороны, это может препятствовать движению других лыжников.

*При нарушении температурного режима возможны обморожения отдельных частей тела. Соблюдайте основные меры предосторожности:*

- Экипировка должна соответствовать температуре воздуха.
- При побледнении участков кожи на лице необходимо накрыть их тканью, шарфом. Легкими движениями обнаженных рук растереть пораженные места до появления легкого румяна.
- При онемении пальцев ног тренировку для пострадавшего немедленно прекратить и отправить его в теплое помещение.