

Управление образования администрации Никольского района Пензенской области

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детско – юношеская спортивная школа»  
Никольского района Пензенской области

Принята на педагогическом совете  
МБУДО «ДЮСШ» Никольского района  
Протокол № 9 от 14 июля 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ  
И.о. директора МБУДО «ДЮСШ»  
Никольского района  
А.П. Клоков  
Приказ № 65-А от 14.07.2023 г.



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Лыжные гонки»**

*Направленность программы - физкультурно – спортивная*

**Возраст обучающихся 13-18 лет  
Срок реализации: 3 года**

**Разработчик:**  
тренер – преподаватель  
Левачёв А.В.

**г. Никольск,  
2023 г.**

## 1. Пояснительная записка

**Направленность** (профиль) программы: физкультурно – спортивная

**Уровень программы:** разноуровневый: 1 и 2 год обучения программы – базовый уровень, 3 год программы – продвинутый уровень.

**Нормативно-правовая база разработки и реализации программы.**

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утверждённого приказом Министерства Просвещения РФ от 27 июля 2022 года N 629;
- Санитарно-эпидемиологическим требованиям к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи, утверждённого Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28;

**Новизна программы** заключается в её разноуровневости. Программа предполагает освоение содержания исходя из результатов диагностики и стартовых возможностей участников программы. Уровневое обучение предоставляет шанс каждому учащемуся организовать своё обучение для достижения поставленных целей таким образом, чтобы максимально использовать свои возможности, прежде всего учебные. Уровневая дифференциация позволяет работать тренеру-преподавателю с учащимися разного уровня подготовки.

Также новизна программы состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и приобретении навыков их реализации; сохранении и культивировании уникальности личности школьников, создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности и личности учащегося посредством занятий в спортивно-оздоровительной группе «Лыжные гонки». На базовом уровне предполагается более углубленное изучение избранного вида спорта. Предполагается освоение специализированных знаний. На продвинутом уровне предполагается углубленное изучение избранного вида спорта и доступ к профессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления программы.

**Актуальность программы** обусловлена положительным оздоровительным эффектом, компенсацией недостаточной двигательной активности современных учащихся, формированием и совершенствованием двигательных умений и навыков наряду с оптимизацией развития физических качеств, совершенствованием функциональных возможностей организма и повышением работоспособности.

Лыжные гонки – это циклический вид спорта, который входит в программу олимпийских игр с 1924 года. В Пензенской области, где зима продолжительная и снежная, занятия лыжными гонками – один из самых доступных и массовых видов физической культуры и спорта. Передвижение на лыжах в условиях равнинной и пересеченной местности с преодолением подъемов и спусков различной крутизны вовлекает в работу большие группы мышц и оказывает положительное воздействие на развитие и укрепление функциональных систем организма и в первую очередь на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную. Физическая нагрузка при занятиях на лыжах очень легко дозируется как по объему, так и по интенсивности. Это позволяет рекомендовать лыжи как средство физического воспитания для людей любого возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности.

Программа направлена на:

- удовлетворение индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;
- выявление, развитие и поддержку талантливых учащихся, проявивших выдающиеся способности;
- профессиональную ориентацию;
- социализацию и адаптацию к жизни в обществе;
- формирование общей культуры;
- профилактику асоциального поведения.

**Отличительные особенности программы:** Программа адаптирована под имеющиеся материально-технические условия. Особенности данной программы является направленность на овладение начальных основ техники передвижения на лыжах, а так же реализация принципа вариативности, задающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса. В течение года вместо выбывших обучающихся могут набираться новички.

### 1.1.Цели и задачи программы

**Цель программы:** формирование и сохранение физического здоровья подрастающего поколения, социальная адаптация каждого учащегося в коллективе сверстников и в обществе в целом средствами лыжного спорта, используя дисциплину лыжные гонки.

#### **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;
- подготовка инструкторов и судей по лыжным гонкам;
- 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.

**Адресат программы:** программа предназначена для детей и подростков в возрасте от 13 до 18 лет. Учащиеся зачисляются со стартового уровня.

**Базовый уровень -1** год обучения –

учащиеся от 13 до 14 лет

**Базовый уровень - 2** год обучения –

учащиеся от 15 до 16 лет

**Продвинутый уровень- 3** год обучения – учащиеся от 17 до 18 лет

**Наполняемость в группах:** минимальное – 5, максимальное – 5 человек.

**Форма реализации программы** – очная.

**Срок освоения программы:** 3 года.

**Объем программы:**

1 год обучения – 252 часов (42 недели)

2 год обучения – 252 часов (42 недели)

3 год обучения – 252 часов (42 недели)

**Формы организации занятий:** групповые, индивидуальные.

**Режим занятий**

1 год обучения – 3 раза в неделю по 2 часа;

2 год обучения – 3 раза в неделю по 2 часа.

3 год обучения – 3 раза в неделю по 2 часа.

- 1 час = 45 минут, перерыв 10 мин.

**Уровень сложности программы:**

Программа 1-го, 2-го года обучения – базовый уровень сложности,

3-го года обучения – продвинутый уровень сложности.

Режим проведения занятий соответствует постановлению Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 6348-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

**Виды учебных занятий:** теоретические (лекции, беседы, презентации, тестирования), практические (семинары – практикумы), участие в соревнованиях, посещение мастер-классов.

**1.2. Ожидаемые результаты.****По окончании 1-го года обучения учащиеся должны знать:**

1. правила обращения с лыжным инвентарём и его эксплуатация;
2. основные элементы техники лыжных ходов;
3. значение ЗОЖ для спортсмена.

**По окончании 1-го года обучения учащиеся должны уметь:**

1. владеть основами техники лыжных ходов и других физических упражнений
2. выполнять упражнения из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр;
3. подбирать экипировку и инвентарь, соответствующий погодным условиям.

**По окончании 2-го года обучения учащиеся должны знать:**

1. основные виды классического хода передвижения на лыжах;
2. основные виды конькового хода;
3. правила соревнований по лыжным гонкам

**По окончании 2-го года обучения учащиеся должны уметь:**

1. владеть видами классического и конькового ходами передвижения на лыжах;
2. выполнять общеразвивающие упражнения и задания общей физической подготовки;
3. выполнять необходимые контрольные нормативы;

**По окончании 3-го года обучения учащиеся должны знать:**

1. правила личной гигиены;
2. особенности экипировки лыжника
3. виды снаряжения лыжника;
4. основные виды лыжных ходов и правила их применения;
5. основы физиологии человека;
6. виды самоконтроля лыжника;

**По окончании 3-го года обучения учащиеся должны уметь:**

1. владеть всеми видами лыжных ходов;

2. самостоятельно выполнять разминку;
3. выполнять основные упражнения ОФП и СФП;
4. владеть подготовкой лыжного инвентаря под наблюдением тренера;
5. принимать участие в сезонных соревнованиях;
6. выполнять необходимые контрольные нормативы;
7. владеть всеми видами лыжных ходов;
8. организовать разминку с группой обучающихся;
9. принимать участие в судействе соревнований в качестве помощника судьи;
10. самостоятельно вести дневник самоконтроля;
11. владеть навыками подготовки лыжного инвентаря;

### **Способы определения результативности обучения.**

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются:

- контрольное тестирование в соответствии с тестами;
- сдача нормативов в соответствии по ОФП и СФП;
- успешное выступление в соревнованиях муниципального и регионального уровней.

**Формы подведения итогов:** контрольная тренировка:

### **Основополагающие принципы программы:**

*Принцип комплексности*, который предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической, теоретической подготовок)

*Принцип индивидуальности* заключается в учете состояния здоровья, типанервной системы, физической подготовленности, возраста и пола при использовании тех или иных средств и методов тренировок.

*Принцип системности* предусматривает тесную взаимосвязь содержаниясоревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы;восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

*Принцип доступности* заключается в необходимости соответствия содержания, методов и форм обучения возрастным особенностям учащихся, уровню их развития.

*Принцип преемственности* определяет последовательность изложения программного материала по этапам подготовки в годичных циклах, соответствия его требованиям. Надо обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической подготовленности.

*Принцип развивающей направленности* – при обучении движениямучитывается «зона ближайшего развития».

*Принцип вариативности* предусматривает индивидуальные особенности обучающихся, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

*Принцип результативности* заключается в том, что реализация процесса должна обеспечивать получение результата, соответствующего целевой ориентации процесса.

### **Основные формы тренировочного занятия:**

Занятия в зависимости от этапа обучения, условно делятся на учебные, учебно-тренировочные, тренировочные и контрольные.

На учебном занятии изучаются различные элементы техники, исправляются ошибки, закрепляются знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми упражнениями.

В тренировочных занятиях многократно повторяются хорошо освоенные элементы техники передвижения на лыжах, совершенствуется в условиях различного объема и интенсивности тренировочных нагрузок.

На учебно-тренировочных занятиях осваивается новый учебный материал и закрепляется пройденный.

Контрольные занятия проводятся с конкретной задачей проверки и оценки уровня подготовленности юных лыжников по разделам подготовки - технической, тактической, физической и морально-волевой.

Занятия (тренировки) по лыжной подготовке состоят из следующих структурных частей: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть занимает 10-15% времени тренировки и нацелена на организацию занимающихся и подготовку их организма к выполнению задач основной части.

Организация включает проверку готовности лыжного инвентаря, соответствие одежды погодным условиям, построение, расчет, проверку присутствующих, объяснение задач и порядка проведения урока.

Основная часть направлена на решение главных задач тренировки и занимает 70-80% его времени. Здесь чаще всего вначале повторяется материал предыдущего урока, затем осваивают и совершенствуют новые способы передвижения на лыжах и проводят тренировку.

Заключительная часть, занимающая оставшиеся 10-15% времени, предусматривает организованное завершение и подведение итогов тренировки, постепенное снижение физической нагрузки и напряжения организма. Обычно занимающиеся медленно возвращаются на лыжах или без лыж на базу и выполняют комплекс упражнений на расслабление, развитие гибкости с акцентом на разгибание туловища.

#### **Программный материал представлен в виде современных технологий:**

- *Здоровьесберегающие технологии* - их применение в процессе занятий лыжными гонками в учреждениях дополнительного образования обеспечивает создание безопасных условий для занятий и рациональную организацию образовательного процесса (с учетом возрастных, половых, индивидуальных особенностей занимающихся при соблюдении гигиенических требований), а также соответствие физической нагрузки возрастным особенностям занимающихся.

- *Технологии обучения здоровью* - включают гигиеническое обучение (правильное питание, гигиена тела), обучение жизненным навыкам в общении (управление эмоциями, разрешение конфликтов), осознанное соблюдение техники безопасности на занятиях, профилактику вредных привычек.

- *Технологии воспитания физической культуры и укрепления здоровья* - усиливают воспитание у учащихся культуры здоровья, формируют представления о здоровье как ценности, стимулируют мотивацию на ведение здорового образа жизни, ответственность за собственное здоровье.

- *Оздоровительные технологии* - направлены на решение задач укрепления физического здоровья учащихся. Разделяются на два вида: спортивно-оздоровительные (средствами для профилактики и коррекции основных нарушений в состоянии здоровья).

В настоящее время технологии не стоят на месте, происходит изменение в структуре тренировочного процесса, совершенствуется система подготовки спортивного инвентаря, а также внедряются информационные технологии:

- пульсометр;
- приемник геопозиционирования GHS;
- система «старт-финиш» - «SkiLow»;
- система «SkiMidle»
- старт - финиш.

#### **Методы реализации программы:**

- Словесные методы – методы, направленные на обращение к сознанию учащихся,

помогают осмысленно поставить перед учащимся двигательную задачу, раскрывает содержание и структуру движения (объяснения, пояснения, указания, подача команд, сигналов, вопросы, словесные инструкции и другое).

- Наглядные методы – методы, направленные на создание зрительных представлений о движении (наглядно-зрительные приемы, показ физических упражнений, использование наглядных пособий и другое).

- Практические методы – методы, закрепляющие на практике знания, умения и навыки основных движений (повторение упражнений без изменения и с изменениями, проведение упражнений в игровой форме, проведение упражнений в соревновательной форме и другое).

- Равномерный метод – метод, способствующий одновременному укреплению всех мышц, исключая их перенапряжение.

- Переменный метод – попеременное усиление и ослабление нагрузки на мышцы.

- Интервальный метод – метод, применяющийся наиболее часто перед соревнованиями, характеризуется разными интервалами работы и отдыха.

- Повторный метод – метод, основанный на передвижении со скоростью почти равной соревновательной.

- Соревновательно - игровой метод – метод, активизирующий внимание, улучшающий эмоциональное состояние учащихся.

Методы психологической подготовки:

- Сопряженные методы: методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности, общие психолого-педагогические методы.

- Специальные методы: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, методы внушения и убеждения.

В круглогодичном цикле подготовки делается следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий:

- в подготовительном периоде подготовки выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально- психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств специализированного восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствование общей психологической подготовленности;

- соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствовании эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижении специальной психологической готовности в выступлении и мобилизационной готовности к состязанием;

- в переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервнопсихического восстановления организма.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям:

1. Осознание задач на предстоящую гонку.
2. Изучение конкретных условий предстоящих соревнований.
3. Осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент.
4. Преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящих соревнований.
5. Формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящих соревнованиях.

## 2. Учебный план

№ п/п	Разделы	Количество часов		
		1 год	2 год	3 год
1.	Вводное занятие. Лыжный спорт в России и в мире	2	2	2
2	Правила поведения и техники безопасности на занятиях	4	3	-
3	Спорт и здоровье	4	1	1
4	Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь	6	2	4
5	Основы техники лыжных ходов	28	2	10
6	Правила соревнований полыжным гонкам	8	4	6
7	Общая физическая подготовка	45	38	28
8	Специальная физическая подготовка	54	50	36
9	Техническая подготовка	64	76	80
10	Тактическая подготовка		14	14
11	Морально-волевая подготовка		8	6
12	Основы судейской и инструкторской деятельности		10	16
10	Соревновательная деятельность	20	22	26
11	Воспитательная работа	12	16	18
12	Контрольные нормативы	5	5	4
	<b>Итого</b>	<b>252</b>	<b>252</b>	<b>252</b>

### 2.1. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1-го года обучения

№ п/п	Разделы	Количество часов			Контроль
		теория	практика	всего	
1.	Вводное занятие. Лыжный спорт в России и в мире	2	-	2	Опрос, тестирование.



2.	Правила поведения и техники безопасности на занятиях	2	2	4	Опрос
3.	Спорт и здоровье	2	2	4	Опрос
4.	Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь	2	4	6	Опрос, наблюдение.
5.	Основы техники лыжных ходов	8	20	28	Опрос, выполнение контрольных упражнений, наблюдение.
6.	Правила соревнований полыжным гонкам	8	-	8	Опрос
7.	Общая физическая подготовка	1	44	45	Опрос, выполнение контрольных упражнений, наблюдение.
8.	Специальная физическая подготовка	2	52	54	Опрос, выполнение контрольных упражнений, наблюдение.
9.	Техническая подготовка	4	60	64	Опрос, выполнение контрольных упражнений, наблюдение.
10.	Соревновательная деятельность	-	20	20	Участие в соревнованиях
11.	Воспитательная работа	4	8	12	Беседа, опрос, наблюдение
12.	Контрольные нормативы	1	4	5	Тестирование
	<b>Итого:</b>	<b>36</b>	<b>216</b>	<b>252</b>	

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 1-го года обучения

### 1. Вводное занятие. Лыжный спорт в России и в мире.

**Теория:** Введение в программу. План работы объединения, группы и задачи на учебный год. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Краткие исторические сведения об Олимпийских играх. Российские лыжники на Олимпийских играх. Виды лыжного спорта.

Общероссийские антидопинговые правила.

**Контроль:** Опрос, тестирование.

## **2. Правила поведения и техники безопасности на занятиях.**

**Теория:** Правила по технике безопасности на занятиях на открытом воздухе и в спортивном зале. Особенности организации занятий на склонах. Помощь при ушибах, растяжении, обморожении. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Инструктаж по технике безопасности на занятиях. Правила индивидуального выбора лыжного снаряжения. Выбор лыж. Выбор лыжных палок.

**Практика:** Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Инструктаж по технике безопасности.

**Контроль:** Опрос.

## **3. Спорт и здоровье.**

**Теория:** Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Закаливание и его способы. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Рациональный режим дня спортсмена. Недопустимость вредных привычек при занятиях лыжным спортом. Самоконтроль юного спортсмена.

**Практика:** Составление рационального режима дня с учетом тренировочных нагрузок. Составление дневника самоконтроля спортсмена.

**Контроль:** Опрос.

## **4. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.**

**Теория:** Способы обработки скользящей поверхности лыж. Уход за лыжным инвентарем. Свойства и назначение лыжных мазей и парафинов. Факторы, влияющие на выбор мазей. Подготовка инвентаря к тренировке и соревнованиям. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.

**Практика:** Подготовка инвентаря к спортивной тренировке.

**Контроль:** Опрос, наблюдение.

## **5. Основы техники лыжных ходов.**

**Теория:** Понятие о технике лыжного спорта. Классификация способов передвижения на лыжах.

Структура скользящего шага. Техника ходов, спусков, подъемов, торможений, поворотов, наместе и в движении. Ошибки при выполнении способов передвижения на лыжах и их исправление.

**Практика:** Передвижение на лыжах различными техниками.

**Контроль:** Опрос, выполнение контрольных упражнений, наблюдение.

## **6. Правила соревнований по лыжным гонкам.**

**Теория:** Правила соревнований по лыжным гонкам. Положение о соревновании. Выбор мест соревнований, подготовка трасс, оборудование старта и финиша. Организационная работа по подготовке соревнований. Состав и обязанности судейских бригад. Обязанности и права участников. Система зачета в соревнованиях по лыжным гонкам.

**Контроль:** Опрос.

## **7. Общая физическая подготовка.**

**Теория:** Значение ОФП для достижения положительных результатов обучения. Физические качества, развиваемые общей физической подготовкой (силовая выносливость, ловкость, быстрота, выносливость). Средства и методы ОФП. Правила и порядок выполнения комплексов упражнений.

**Практика:** Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Велопробеги и вело походы (весной и осенью).

**Контроль:** Опрос, выполнение контрольных упражнений, наблюдение.

## **8. Специальная физическая подготовка.**

**Теория:** Значение СФП для достижения положительных результатов обучения. Средства и методы СФП. Аэробная производительность организма и волевые качества. Правила и порядок выполнения комплексов упражнений.

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

**Контроль:** Опрос, выполнение контрольных упражнений, наблюдение.

## **9. Техническая подготовка.**

**Теория:** Способы передвижения на лыжах. Ходы. Спуски. Торможения. Повороты. Подъемы. Поворот переступанием в движении. Одновременный бесшажный ход. Торможение «плугом». Цель отталкивания палками. Цель свободного скольжения. Движение рук. Перенос тяжести тела. Исходная поза отталкивания палками. Поза окончания отталкивания палками. Кантование лыж. Основные элементы конькового хода.

**Практика:** Обучение передвижению классическими лыжными ходами. Совершенствование основных элементов классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «ёлочкой», «полуёлочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам наместе и в движении. Знакомство с основными элементами конькового хода.

**Контроль:** Опрос, выполнение контрольных упражнений, наблюдение.

## **10. Соревновательная деятельность.**

**Практика:** Разбор ошибок. Выявление сильных сторон подготовки лыжника-гонщика. Определение путей дальнейшего обучения. Участие в 3 – 6 соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в 3 – 6 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 1 – 2 км, в годичном цикле.

## **11. Воспитательная работа.**

**Теория:** Беседы на темы: правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке, о вреде алкоголя, правила поведения при угрозе террористического акта, правила безопасности поведения на дорогах и в транспорте, о вреде наркотиков, о дисциплине, культуре речи, этики, правилах поведения на соревнованиях, учебно-тренировочных сборах, правила поведения на водоемах в зимнее время, о вреде курения.

### **Практика:**

- Поднятие флага, исполнение гимна на спортивных соревнованиях; возложение цветов к монументам увековечивания памяти героев ВОВ, и воинов, павших в локальных конфликтах. Участие в мероприятиях, посвященных Дню Победы (массовый забег, легкоатлетическая эстафета).
- Подготовка парада открытия и закрытия соревнований, участие в параде, церемонии награждения победителей и призёров.
- Участие в акциях по формированию здорового образа жизни, «Спорт против наркотиков», «Спорт без антидопинга», «Я выбираю спорт», «Запишись в спортивную школу»;
- Прохождение онлайн курса «Антидопинг» и прохождение тестирования;
- Участие в просветительской работе по антидопингу;
- Уборка мест занятий после тренировки;
- Уборка мест проведения соревнований по их окончанию;
- Участие в субботниках;
- проведение велопробега;
- проведение туристического похода совместно с родителями;
- проведение учебно – тренировочных сборов на базе ДЮСШ;

- просмотр учебных фильмов, соревнований по лыжным гонкам различного уровня;
- организация встреч с ветеранами спорта, мастерами спорта (КМС), чемпионами областных и всероссийских соревнований.

**Контроль:** Беседа, опрос, наблюдение.

### 12. Контрольные нормативы

**Теория:** Нормативы по ОФП и СФП. Основные требования по выполнению нормативов.

**Практика.** Сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, технико-тактической подготовке.

**Контроль:** Тестирование.

## 2.2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 2-го года обучения

№ п/п	Разделы	Количество часов			Контроль
		теория	практика	все го	
1.	Вводное занятие. Лыжный спортв России и в мире	2	-	2	Опрос
2.	Правила поведения и техники безопасности на занятиях.	2	1	3	Опрос
3.	Спорт и здоровье	1	-	1	Опрос
4.	Лыжный инвентарь, мази, одеждаи обувь	2	-	2	Опрос
5.	Основы техники лыжных ходов	2	-	2	Опрос, тестирование
6.	Правила соревнований по лыжным гонкам	4	-	4	Опрос, тестирование
7.	Общая физическая подготовка	2	36	38	Опрос, выполнение контрольных упражнений, наблюдение
8.	Специальная физическая подготовка	2	48	50	Опрос, выполнение контрольных упражнений, наблюдение
9.	Техническая подготовка	8	68	76	Опрос, выполнение контрольных упражнений, наблюдение
10.	Тактическая подготовка	2	12	14	Наблюдение
11.	Морально-волевая и психологическая подготовка	6	2	8	Беседа, наблюдение
12.	Основы судейской и инструкторской	2	8	10	Опрос, выполнение

	деятельности				контрольных заданий, тестирование
13	Соревновательная деятельность	-	22	22	Участие в соревнованиях
14	Воспитательная работа	1	15	16	Беседа, опрос, наблюдение.
15	Контрольные нормативы	1	4	5	тестирование
	<b>Итого:</b>	<b>37</b>	<b>215</b>	<b>252</b>	

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 2-го года обучения

### 1. Вводное занятие. Лыжный спорт в России и в мире.

**Теория:** План работы объединения, группы и задачи на учебный год. Лыжный спорт в России и в мире. Эволюция лыж и снаряжения лыжника. Значение лыж в жизни народов Севера. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования.

**Контроль:** Опрос.

### 2. Правила поведения и техники безопасности на занятиях.

**Теория:** Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно- тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Инструктаж по технике безопасности на занятиях. Правила индивидуального выбора лыжного снаряжения. Выбор лыж. Выбор лыжных палок.

**Практика:** Инструктаж по технике безопасности.

**Контроль:** Опрос.

### 3. Спорт и здоровье.

**Теория:** Личная гигиена спортсмена. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса.

**Практика:** Составление рационального режима дня с учетом тренировочных нагрузок. Составление дневника самоконтроля спортсмена.

**Контроль:** Опрос.

### 4. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.

**Теория:** Рабочее место для подготовки лыж, креплений к занятиям. Замена неисправных креплений. Ремонт креплений. Правила применения лыжных мазей.

**Практика:** Индивидуальный выбор лыжного снаряжения.

**Контроль:** Опрос.

### 5. Основы техники лыжных ходов.

**Теория:** Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивания ногами, руками при передвижении попеременным двушажным и одновременными ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двушажного и одновременных лыжных ходов. Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах.

**Контроль:** Опрос, тестирование.

### 6. Правила соревнований по лыжным гонкам.

**Теория:** Задачи спортивных соревнований по лыжным гонкам и их значение в подготовке

спортсмена. Подготовка к соревнованиям, оформление стартового городка, разметка дистанции. Правила поведения на соревнованиях.

**Контроль:** Опрос, тестирование.

### **7. Общая физическая подготовка.**

**Теория:** Значение ОФП для достижения положительных результатов обучения. Физические качества, развиваемые общей физической подготовкой (силовая выносливость, ловкость, быстрота, выносливость). Средства и методы ОФП. Правила и порядок выполнения комплексов упражнений.

**Практика:** Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости.

Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно- силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Велопробеги и велопоходы (весной и осенью).

**Контроль:** Опрос, выполнение контрольных упражнений, наблюдение.

### **8. Специальная физическая подготовка.**

**Теория:** Значение СФП для достижения положительных результатов обучения. Средства и методы СФП. Аэробная производительность организма и волевые качества. Правила и порядок выполнения комплексов упражнений.

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

**Контроль:** Опрос, выполнение контрольных упражнений, наблюдение.

### **9. Техническая подготовка**

**Теория:** Общая схема передвижений классическими лыжными ходами. Рациональная техника скользящего шага. Одноопорное скольжение. Попеременный двушажный ход. Подъемы «елочкой», «полу елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.

**Практика:** Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двушажным ходом. Совершенствование основных элементов классических лыжных ходов. Обучение преодолению подъемов

«ёлочкой», «полу ёлочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению. Обучение поворотам на месте и в движении. Знакомство с основными элементами конькового хода.

**Контроль:** Опрос, выполнение контрольных упражнений, наблюдение.

### **10. Тактическая подготовка.**

**Теория:** Понятие о тактике.

**Практика:** Анализ результатов проведенных соревнований. Совершенствование тактики в передвижении на лыжах в процессе тренировочных занятий. Общий старт. Старт в одной или соседней паре. Прохождение отдельных отрезков дистанции. Финиш. Эстафеты. Участие в соревнованиях по лыжным гонкам. Спуски в различных стойках, определяя дальность скатывания. Спуски со склонов в высокой, средней, низкой, аэродинамической и стойке отдыха с определением времени прохождения участка до контрольной отметки. Спуски в различных стойках после прохождения отрезка дистанции и с определением частоты пульса после выката. Спуски со склонов по наказанной лыжне в передней, основной и задней стойках и фиксированием времени прохождения до контрольной отметки. Передвижение на лыжах отдельных участков дистанции различными способами с фиксированием времени.

**Контроль:** наблюдение

### **11. Морально – волевая и психологическая подготовка.**

**Теория:** основы морально-волевой и психологической подготовки спортсменов. Понятия трудолюбие, терпеливость, упорство. Предстартовые состояния и способы их регуляции.

**Практика:** Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям состоит 1) понимание задач на предстоящих соревнованиях; 2) изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время, место, температура и т.д.); 3) изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей; 4) осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент; 5) преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей выступлением; 6) формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач. Контролировать свои действия, как на тренировке, так и на соревнованиях, в условиях эмоционального напряжения и непривычной обстановки.

**Контроль:** Беседа, наблюдение.

## 12. Основы судейской и инструкторской деятельности.

**Теория:** Правила соревнований по лыжным гонкам. Положения о соревнованиях. Правила Судейства соревнований по лыжным гонкам. Освоение теоретических знаний по организации и проведения учебно-тренировочных занятий. Обязанности и права участников соревнований. Общие обязанности судей. Оформление места старта, финиша, зоны передачи эстафеты. Подготовка трассы лыжных гонок. Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями. Составление планов-конспектов тренировочных занятий

**Практика:** волонтерская помощь в организации и проведении соревнований, применение навыков судейства помощниками судей, самостоятельное судейство, тестирование по правилам соревнований. Организация и проведение учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, самостоятельное проведение разминочной части учебно-тренировочного занятия, составления краткого конспекта, с постановкой задач.

**Контроль:** Опрос, выполнение контрольных заданий, тестирование.

## 13. Соревновательная деятельность.

**Практика:** Разбор ошибок. Выявление сильных сторон подготовки лыжника-гонщика. Определение путей дальнейшего обучения. Участие в 2-3 соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в 5-7 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 1 – 2 км, в годичном цикле.

**Контроль:** участие в соревнованиях

## 14. Воспитательная работа.

**Теория:** Беседы на темы: правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке, о вреде алкоголя, правила поведения при угрозе террористического акта, правила безопасности поведения на дорогах и в транспорте, о вреде наркотиков, о дисциплине, культуре речи, этики, правилах поведения на соревнованиях, учебно-тренировочных сборах, правила поведения на водоемах в зимнее время, о вреде курения.

**Практика:**

- Поднятие флага, исполнение гимна на спортивных соревнованиях; возложение цветов к монументам увековечивания памяти героев ВОВ, и воинов, павших в локальных конфликтах. Участие в мероприятиях, посвященных Дню Победы (массовый забег, легкоатлетическая эстафета).
- Подготовка парада открытия и закрытия соревнований, участие в параде, церемонии награждения победителей и призёров.
- Участие в акциях по формированию здорового образа жизни, «Спорт против наркотиков», «Спорт без антидопинга», «Я выбираю спорт», «Запишись в спортивную школу»;
- Прохождение онлайн курса «Антидопинг» и прохождение тестирования;
- Участие в просветительской работе по антидопингу;
- Уборка мест занятий после тренировки;
- Уборка мест проведения соревнований по их окончанию;
- Участие в субботниках;
- проведение велопробега;
- проведение туристического похода совместно с родителями;
- проведение учебно – тренировочных сборов на базе ДЮСШ;

- просмотр учебных фильмов, соревнований по лыжным гонкам различного уровня;
- организация встреч с ветеранами спорта, мастерами спорта (КМС), чемпионами областных и всероссийских соревнований.

**Контроль:** Беседа, опрос, наблюдение.

### 15.Контрольные нормативы

**Теория:** Нормативы по ОФП и СФП. Основные требования по выполнению нормативов.

**Практика.** Сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, технико-тактической подготовке.

**Контроль:** Тестирование.

## 2.3.УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 3-го года обучения

№ п/п	Разделы	Количество часов			Контроль
		теория	практика	всего	
1.	Вводное занятие. Лыжные гонки в мире, России.	2	-	2	Опрос
2.	Спорт и здоровье	1	-	1	Опрос
3.	Лыжный инвентарь, мази и парафины	4	-	4	Опрос
4.	Основы техники лыжных ходов	10	-	10	Опрос
5.	Правила соревнований по лыжным гонкам	6	-	6	Опрос
6.	Общая физическая подготовка	2	26	28	Опрос, наблюдение, выполнение контрольных упражнений
7.	Специальная физическая подготовка	2	34	36	Опрос, наблюдение, выполнение контрольных упражнений
8.	Техническая подготовка	10	70	80	Опрос, наблюдение, выполнение контрольных упражнений
9.	Тактическая подготовка		14	14	Опрос, наблюдение
10.	Морально-волевая и психологическая подготовка	6		6	Беседа
11	Основы судейской и инструкторской деятельности	6	10	16	Опрос, тестирование, выполнение контрольных заданий



12	Соревновательная деятельность		26	26	Участие в соревнованиях
13	Воспитательная работа	2	16	18	Беседа, опрос, наблюдение
14	Контрольные нормативы	1	4	4	Тестирование
	<b>Итого:</b>	<b>52</b>	<b>198</b>	<b>252</b>	

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 3-го года обучения

### 1. Вводное занятие. Лыжные гонки в мире, России.

**Теория:** Лыжные гонки в программе Олимпийских игр. Чемпионаты мира и Европы по лыжным гонкам. Результаты выступлений российских лыжников на международной арене. Всероссийские, региональные, городские соревнования юных лыжников-гонщиков. История объединения «Лыжные гонки», достижения и традиции.

**Контроль:** Опрос.

### 2. Спорт и здоровье.

**Теория:** Задачи и порядок прохождения медицинского контроля. Поведение, техника безопасности, оказание первой помощи при травмах, потёртостях и обморожениях. Питание спортсмена. Личная гигиена. Особенности одежды лыжника в различных погодных условиях. Значение разминки и особенности ее содержания перед тренировочными занятиями различной направленности, контрольными тренировками и соревнованиями. Самоконтроль и ведение дневника. Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности.

Восстановительные мероприятия.

**Контроль:** Опрос.

### 3. Лыжный инвентарь, мази и парафины.

**Теория:** Выбор лыж, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Снаряжение лыжника, подгонка инвентаря, мелкий ремонт, подготовка инвентаря к соревнованиям. Классификация лыжных мазей и парафинов. Особенности их применения и хранения.

**Контроль:** Опрос.

### 4. Основы техники лыжных ходов.

**Теория:** Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. Классификация классических лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений попеременного двушажного и одновременных лыжных ходов. Типичные ошибки при передвижении классическими лыжными ходами. Классификация коньковых лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений коньковых и классических лыжных ходов. Индивидуальный анализ техники учащихся. Типичные ошибки.

**Контроль:** Опрос.

### 5. Правила соревнований по лыжным гонкам.

**Теория:** Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников соревнований. Правила поведения на старте. Правила прохождения дистанции лыжных гонок. Финиш. Определение времени и результатов индивидуальных гонок.

**Контроль:** Опрос.

### 6. Общая физическая подготовка

**Теория:** Правила выполнения комплексов общеразвивающих упражнений. Правила спортивных и подвижных игр, направленных на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Виды эстафет и прыжковых упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Основные средства и методы физической подготовки лыжника-гонщика. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок.

**Практика:** Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости,

координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Велопробеги и велопоходы (весной и осенью).

**Контроль:** Опрос, наблюдение, выполнение контрольных упражнений

### **7. Специальная физическая подготовка.**

**Теория:** Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущества направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса. Периодизация годового тренировочного цикла. Динамика тренировочных нагрузок в годовом цикле подготовки.

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

**Контроль:** Опрос, наблюдение, выполнение контрольных упражнений

### **8. Техническая подготовка.**

**Теория:** Общая схема передвижений классическими лыжными ходами. Рациональная техника скользящего шага. Одноопорное скольжение. Попеременный двушажный ход. Подъемы «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.

**Практика:** Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Изучение способов преодоления препятствий на местности. Совершенствование поворотов на месте. Совершенствование техники всех попеременных, одновременных ходов. Совершенствование техники конькового хода. Изучение и совершенствование элементов классического хода (обучение подседанию, отталкиванию, махам руками и ногами, активной постановке палок), конькового хода (обучение маховому выносу ноги и постановки её на опору, подседанию на опорной ноге и отталкиванию боковым скользящим упором, ударной постановке палок и финальному усилию при отталкивании руками) и формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении классическими и коньковыми ходами.

**Контроль:** Опрос, наблюдение, выполнение контрольных упражнений

### **9. Тактическая подготовка.**

**Практика:** Анализ результатов проведенных соревнований. Совершенствование тактики в передвижении на лыжах в процессе тренировочных занятий. Тактика прохождения дистанции различной длины в зависимости от профиля местности, метеорологических условий, состояния лыжни, целевой установки, состава участников соревнований, степени подготовленности и т.д. Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах. Умение правильно распределить силы по дистанции. Овладение приемами борьбы с соперником, находящимся в условиях прямой видимости (старт в одной или соседней паре, общий старт), а также с противниками, стартующими много раньше или позднее.

Ориентирование на информацию тренера о времени прохождения отдельных отрезков дистанции. Повторение упражнений, пройденных ранее.

Спуски в различных стойках по накатанной лыжне и менее укатанной. Спуски на время в основной и задней стойках по рыхлому снегу и по накатанной лыжне. Спуски с поворотом, переступанием, ножницами и на параллельных лыжах с фиксированием времени. Спуски в различных стойках с отталкиванием палками после выката /начинать отталкивание от отметки/ и без отталкивания палками. Фиксировать время. Передвижение на лыжах отдельных участков дистанции различными способами на время по хорошо накатанной лыжне и при хорошей опоре для палок, по хорошо накатанной лыжне при недостаточной опоре для палок, по рыхлой лыжне и плохой опоре для палок. Прохождение отдельных участков дистанций на время с чередованием различных способов передвижения.

Прохождение отдельных участков дистанции на время. Прохождение участков дистанции с

заданной интенсивностью /контролировать пульс до и после выполнения задания/. Прохождение участков дистанции с самооценкой времени затраченного на выполнение задания. Участие в контрольных тренировках и последующее прохождение той же дистанции на время с увеличением интервалов между участниками и без информации во время задания /самооценка времени, затраченного при повторном прохождении дистанции, самооценка эффективности прохождения отдельных участков дистанции/. Повторение прохождения трассы лыжных гонок в идентичных условиях /самооценка времени затраченного на прохождение дистанций.

**Контроль:** Опрос, наблюдение

#### **10. Морально – волевая и психологическая подготовка.**

**Теория:** Моральные качества, свойственные спортсменам, добросовестное отношение к труду, к социальной собственности, настойчивость, решительность, смелость, трудолюбие, умение преодолевать трудности, чувство ответственности за свои действия, взаимопомощь и взаимовыручка, организованность, дисциплина, уважение к одноклассникам. Спортивная честь и культура поведения, патриотизм, мужество и стойкость спортсменов. Развитие волевых качеств для повышения спортивного мастерства лыжника-гонщика. Тесная связь развития волевых качеств и воспитательной работы в процессе обучения и учебно- тренировочного процесса

**Контроль:** Беседа.

#### **11. Основы судейской и инструкторской деятельности.**

**Теория:** Обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и его заместителей, судей на старте, судей на финише, контролеров.

**Практика:**

1. Самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия.
2. Составление краткого плана-конспекта учебно-тренировочного занятия, постановка цели и задач.
3. Судейская коллегия, судейские амплуа
4. Судейство соревнований в ранге помощника судьи
5. Самостоятельное выполнение судейской функции

Судейство соревнований по лыжным гонкам в спортивной школе, помощь в организации и проведении соревнований по лыжным гонкам районного и городского уровней. Выполнение обязанностей судьи на старте и финише, контролера, секретаря.

**Контроль:** Опрос, тестирование, выполнение контрольных заданий

#### **12. Соревновательная деятельность.**

**Практика:** Разбор ошибок. Выявление сильных сторон подготовки лыжника-гонщика. Определение путей дальнейшего обучения. Учащиеся в течение сезона должны принять участие в 9-12 стартах на дистанциях 1 – 5 км.

**Контроль:** участие в соревнованиях.

#### **13. Воспитательная работа.**

**Теория:** Беседы на темы: правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке, о вреде алкоголя, правила поведения при угрозе террористического акта, правила безопасности поведения на дорогах и в транспорте, о вреде наркотиков, о дисциплине, культуре речи, этики, правилах поведения на соревнованиях, учебно-тренировочных сборах, правила поведения на водоемах в зимнее время, о вреде курения.

**Практика:**

- Поднятие флага, исполнение гимна на спортивных соревнованиях; возложение цветов к монументам увековечивания памяти героев ВОВ, и воинов, павших в локальных конфликтах. Участие в мероприятиях, посвященных Дню Победы (массовый забег, легкоатлетическая эстафета).
- Подготовка парада открытия и закрытия соревнований, участие в параде, церемонии награждения победителей и призёров.
- Участие в акциях по формированию здорового образа жизни, «Спорт против наркотиков», «Спорт без антидопинга», «Я выбираю спорт», «Запишись в спортивную школу»;
- Прохождение онлайн курса «Антидопинг» и прохождение тестирования;
- Участие в просветительской работе по антидопингу;
- Уборка мест занятий после тренировки;
- Уборка мест проведения соревнований по их окончанию;

- Участие в субботниках;
- проведение велопробега;
- проведение туристического похода совместно с родителями;
- проведение учебно – тренировочных сборов на базе ДЮСШ;
- просмотр учебных фильмов, соревнований по лыжным гонкам различного уровня;
- организация встреч с ветеранами спорта, мастерами спорта (КМС), чемпионами областных и всероссийских соревнований.

**Контроль:** Беседа, опрос, наблюдение.

#### **14.Контрольные нормативы**

**Теория:** Нормативы по ОФП и СФП. Основные требования по выполнению нормативов.

**Практика.** Сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, технико-тактической подготовке.

**Контроль:** Тестирование.

### **3.Учебно-методическое обеспечение программы**

#### **Дидактические материалы:**

- 1.Видеоматериалы: исторические видеозаписи, видеозаписи тренировочных занятий, записи последних соревнований, учебные фильмы;
- 2.Тематическая литература.
- 3.Наглядные пособия, карточки с изображениями;
- 4.Электронные образовательные ресурсы (ЭОР)  
(<https://nsportal.ru/>; <http://fcior.edu.ru/> и др.).

**Требования техники безопасности.** В ходе реализации Программы необходимо руководствоваться инструкциями по охране труда при проведении тренировочных занятий по лыжным гонкам, спортивным играм, лёгкой атлетике, гимнастике, велоспорту, роликовым конькам, футболу, русской лапте, при проведении спортивных соревнований.

#### **Коррекционно-педагогическая работа тренера-преподавателя с детьми ОВЗ**

Общие направления коррекционно-педагогической работы тренера-преподавателя с детьми с ОВЗ:

- Уменьшение физической нагрузки в процессе занятий;
- Адаптирование сложных для выполнения упражнений на более легкие;
- Исключение некоторых видов упражнений по медицинским показаниям;
- Формирование правильного отношения к физической культуре, к себе к своему здоровью;
- Наблюдение за состоянием учащегося во время занятий физ. инструктором, медицинской сестрой, воспитателем группы;
- Мотивация на улучшение результатов (похвала);
- Релаксация во время занятия;
- Оказание помощи ребенку при выполнении упражнений;
- Предоставление дополнительного времени для выполнения заданий.

#### **Дети с задержкой психического развития (ЗПР)**

#### **Психолого-педагогическая характеристика детей:**

Учащиеся с ЗПР традиционно определяются как полиморфная группа, характеризующаяся замедленным и неравномерным созреванием высших психических функций, недостаточностью познавательной деятельности, снижением уровня работоспособности,

недоразвитием эмоционально-личностной сферы. Общими проблемами являются недостаточная сформированность произвольного внимания, замедленное, непоследовательное восприятие, отставание словесно-логического мышления. Им сложно анализировать и обобщать. В результате страдает речь, лишенная ясности и логики.

Для детей с ЗПР характерно непроизвольное импульсивное поведение и инфантилизм в сочетании с низким уровнем познавательных процессов, включая память и внимание.

Направления коррекционно-педагогической работы:

- Частое переключение, смена вида деятельности;
- Подражание движениям и звукам животных, насекомых и т. п., (при этом развиваются не только двигательные возможности, но и воображение, представление, фантазия);
- Разнообразие вербальных и невербальных методов и методических приемов, словесных и наглядных способов воздействия, музыки, внушения, активизирующих все органы чувств, концентрирующих психические процессы и эмоции на обучении и совершенствовании двигательных умений, занимающихся;
- Применение индивидуального подхода к каждому ребёнку;
- Использование игровых методов и приемов для эмоциональной насыщенности занятия;
- Многократное повторение заданий, выделяя самые главные места голосом и жестом, сопровождая показом или совместными действиями;
- Ограничивать до минимума отвлекающие факторы во время занятия;
- Использовать игры на развитие волевой регуляции и внимания;
- Дозировать выполнение упражнений для предупреждения переутомления и перевозбуждения детей на физкультурном занятии.

## **Учащиеся с отклонениями интеллектуального развития (УО)**

### **Психолого-педагогическая характеристика детей:**

Стойкое нарушение познавательной деятельности выражается в отсутствии потребности в знаниях, вялости мыслительной деятельности, неумении анализировать и обобщать, из совокупности выделять главное, проводить сравнение, находить сходство, оценивать себя и свою работу.

Отмечается недостаточность всех уровней мыслительной деятельности: наглядно-действенного, наглядно-образного, словесно-логического. Восприятие характеризуется замедленным темпом и объемом, поэтому формирование знаний, освоение двигательных действий требует больше времени. Трудности восприятия пространства и времени мешают ориентироваться в окружающем, улавливать внутренние взаимосвязи.

Речевая деятельность развита недостаточно, страдают все ее стороны фонетическая, лексическая, грамматическая. Характерна задержка становления речи, понимания обращенной речи. Нарушение речи носит системный характер и распространяется на все функции речи — коммуникативную, познавательную, регулирующую.

Память характеризуется слабым развитием и низким уровнем запоминания, сохранения, воспроизведения. Особенно затруднено осмысленное запоминание. То, что удерживается механической памятью, тоже быстро забывается. Это касается как словесного материала, так и движения. Поэтому каждое физическое упражнение, речитатив, указание требуют многократного повторения, причем лучше запоминаются яркие, эмоциональные переживания, вызвавшие интерес. Внимание характеризуется малой устойчивостью, трудностью его распределения, замедленностью переключения. Дети не могут долго сосредотачиваться на одном объекте, быстро отвлекаются. Существенно страдают волевые процессы. Учащиеся крайне безынициативны, не умеют самостоятельно руководить своей деятельностью. Им свойственны непосредственные импульсивные реакции на внешние впечатления, неумение противостоять воле другого человека. Отмечается недоразвитие, неустойчивость эмоций, отсутствие оттенков переживаний, слабость собственных намерений, стереотипность реакций.

Физическое развитие: неточность движений в пространстве и времени; грубые ошибки при дифференцировании мышечных усилий; отсутствие ловкости и плавности движений; излишняя скованность и напряженность; ограничение амплитуды движений в ходьбе, беге, прыжках, метаниях.

### **Направления коррекционно-педагогической работы:**

1. Одновременное поступление информации с рецепторов зрительного, слухового и двигательного анализаторов. Двигательный образ становится ярче и быстрее запоминается занимающимся.

- одновременное сочетание показа физических упражнений, словесного объяснения и выполнения;
- рассказ-описание двигательного действия по картинке с последующей демонстрацией и выполнением его;
- выполнение упражнения только по словесной инструкции, только по показу.

2. Требования к непосредственному показу упражнений.

- многократное повторение упражнений с ярким эмоциональным переживанием, вызывающее интерес.
- упражнения, выполняемые во фронтальной плоскости, необходимо показывать, встав лицом к учащимся;

- упражнения, выполняемые в сагиттальной плоскости, необходимо демонстрировать, стоя боком;
- упражнения, выполняемые и во фронтальной, и в сагиттальной плоскости, целесообразно показывать дважды, стоя лицом, боком или полубоком;
- зеркальный показ необходим в тех случаях, когда упражнение содержит асимметричные движения;
- упражнения, выполняемые сидя или лежа, лучше показывать на возвышении, максимально концентрируя на себе внимание.

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

### *Для реализации программы рекомендуются:*

- формы организации деятельности учащихся на занятии: индивидуальная, групповая, фронтальная;
- методы обучения, в основе которых лежит способ организации занятий: словесные (объяснение, беседа), наглядные (показ педагогом приемов исполнения движений, упражнений); практические (выполнение упражнений, игры, тренировки);
- методика индивидуального и дифференцированного обучения, личностно-ориентированных технологий, методики системно-деятельностного подхода.

Основной задачей технической подготовки на этапе начальной специализации является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений. С этой целью применяется широкий круг традиционных методов и средств, направленных на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов, создание целостной картины двигательного действия и объединение его частей в единое целое.

На стадии формирования совершенного двигательного навыка, помимо свободного передвижения классическими и коньковыми лыжными ходами на тренировках и в соревнованиях, применяются разнообразные методические приёмы, например, лидирование – для формирования скоростной техники, создание облегчённых условий для отработки отдельных элементов и деталей, а также затруднённых условий для закрепления и совершенствования основных технических действий при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами.

### Классификация интенсивности тренировочных нагрузок юных лыжников-гонщиков на этапе начальной спортивной специализации

<i>Зона интенсивности</i>	<i>Интенсивность нагрузки</i>	<i>% от соревновательной скорости</i>	<i>ЧСС, уд/мин</i>	<i>La, мМоль/л</i>
IV	максимальная	>106	>190	>13
III	высокая	91 - 105	179 - 189	8 - 12
II	средняя	76 - 90	151 - 178	4 - 7
I	низкая	<75	<150	<3

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

Допустимые объёмы основных средств подготовки 1 г.о., 2 г.о. и 3 г.о.

Показатели	Юноши		Девушки	
	Год обучения			
	1,2	3	1,2	3
Общий объём циклической нагрузки, км	2100 - 2500	2600 - 3300	1800 - 2100	2200 - 2700
Объём лыжной подготовки, км	700 - 900	900 - 1200	600 - 700	700 - 1000
Объём бега, ходьбы, имитации, км	1100 - 1200	1200 - 1400	1000 - 1100	1100 - 1200

Контроль за уровнем нагрузки на занятиях проводится по карте педагогического наблюдения за степенью утомления учащихся (приложение № 4).

### Самоконтроль в подготовке

Самоконтроль играет в подготовке юных лыжников важную роль. Для самоконтроля предлагается несколько простых и доступных для занимающихся самонаблюдений за своим физическим развитием и состоянием здоровья. Их цель - сохранение спортивной работоспособности и совершенствование подготовленности юных лыжников. Комплекс достаточно простых методов самонаблюдения дает возможность получить субъективные и объективные данные. Рекомендуется ежедневно учитывать самочувствие, желание выполнять тренировочные и соревновательные нагрузки, длительность ощущения усталости после них, характер сна, аппетит, сердцебиение, различного характера боли. Непременным условием самоконтроля является обязательность и постоянство самонаблюдений, их систематичность, а также анализ показателей, проводимый совместно с тренером и врачом.

### МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Для реализации программы необходимы: лыжи, лыжные палки и ботинки, лыжные мази, парафины, комплекты лыжных креплений, мототехника для прокладывания лыжной трассы и поддержания ее в рабочем состоянии, раздевалка для учащихся со шкафчиками для одежды, рабочий стол для ремонта и подготовки инвентаря к занятиям.

### 4.Формы аттестации и оценочные материалы.

Контроль является одной из функций управления тренировочным процессом. Объективная информация о состоянии учащихся в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки.

В ходе реализации программы применяются рефлексивно- аналитические средства оценивания и самооценки достижений обучающихся: портфолио, карты личностного роста.

Для оценки уровня освоения дополнительной общеразвивающей программы проводится аттестация учащихся по результатам завершения программы в форме сдачи контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

В начале года проводится входное тестирование.

Приём контрольных нормативов проводится в мае тренером- преподавателем. В течение учебного года приём контрольных нормативов проводится для перевода на более высокий уровень подготовки.

С целью проверки использования в соревновательных условиях изученных технических приёмов и тактических действий организуется участие учащихся в соревнованиях различного уровня согласно плана спортивно-массовых мероприятий



Этап	Дата контроля	Цель контроля	Формы и приемы контроля	Методы контроля	Уровень оценочных критериев
Текущий контроль	В течение года	Выявление уровня освоения темы (раздела) программы	Индивидуальный и групповой контроль. Соревнования	Контрольные нормативы, тестирование	Высокий, средний, низкий
Промежуточный контроль	В конце учебного года	Выявление уровня освоения части программы	Индивидуальный и групповой контроль. Соревнования, кроссы	Контрольные нормативы, тестирование	Высокий, средний, низкий
Контроль по результатам завершения программы	Подведение итогов освоения программы	Выявление уровня освоения программы в целом	Индивидуальный и групповой контроль. Соревнования	Контрольные нормативы, тестирование	Высокий, средний, низкий

### Оценочные материалы:

Диагностический инструментарий: тестовые задания, опросные листы.

Для формирования и контроля специальных знаний по теоретико - методическим основам лыжных гонок рекомендуется использовать теоретические тесты, включающие вопросы техники выполнения различных способов передвижения на лыжах: ходов, спусков, торможений, поворотов, подъемов.

Помимо этого, существует большое количество разнообразных контрольных испытаний и тестов по определению уровня тренированности. С помощью них определяется уровень развития специальных физических качеств: выносливости, скорости, силовой выносливости; уровень развития двигательной работоспособности; уровень развития технических и тактических навыков.

Важным разделом контроля за юными спортсменами являются врачебно-педагогические наблюдения – совместные наблюдения врача и тренера-преподавателя в условиях тренировки и соревнований.

Контроль за уровнем нагрузки на занятиях проводится по карте педагогического наблюдения за степенью утомления учащихся.

В подготовке юных лыжников важную роль играет и самоконтроль. Для самоконтроля предлагается несколько простых и доступных для учащихся самонаблюдений за своим физическим развитием и состоянием здоровья.

Непременным условием самоконтроля является обязательность и постоянство самонаблюдений, их систематичность, а также анализ показателей совместно с тренером-преподавателем и врачом.

## 5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Литература для педагога:

1. Айтуаров М.З. Техническая и тактическая подготовка лыжника-гонщика: Методические рекомендации. 2012.
2. Лыжный спорт. – М.: Высшая школа, 1979.
3. Программы для общеобразовательных учреждений. Лыжные гонки. Для ДЮСШ и специализированных ДЮСШОР. – М.: Просвещение, 1997.
4. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Спортивные кружки и секции – М.: Просвещение, 1986.
5. Ребёнок и Север. Проблемы формирования здоровья и адаптации детей имолодёжи в среде обитания – Мурманск: НИИ Пазори, 2001.
6. Современная система спортивной подготовки /Под ред. Ф.П. Сулова. – М.: Изд. СААМ, 1995.

### Литература для детей и родителей:

1. Справочник. Лыжные гонки – М.: Физкультура и спорт, 1985.
2. Спортивные игры. Под ред. Ковалева В.Д. – М.: Просвещение, 1988.

## Приложение № 1

**ТЕСТ НА ЗНАНИЕ ТЕХНИКИ  
ОДНОВРЕМЕННОГО БЕСШАЖНОГО ЛЫЖНОГО ХОДА**

1. Цель отталкивания палками: а) увеличить скорость; б) сохранить скорость; в) сохранить равновесие.
2. Цель свободного скольжения: а) увеличить скорость; б) сохранить скорость; в) как можно меньше терять скорость.
3. При выносе рук и палок вперед.
  - 3.1. Движение рук начинается: а) с плечевого сустава; б) с локтевого сустава; в) с запястья.
  - 3.2. Напряженность рук: а) руки расслаблены; б) руки напряжены; в) руки расслаблены в конце выноса вперед.
  - 3.3. Палки находятся в отношении лыж: а) под острым углом по ходу движения; б) под тупым углом.
  - 3.4. Тяжесть тела переносится: а) на пятки; б) на пальцы стоп; в) распределяется равномерно по всей стопе.
  - 3.5. При выносе рук вперед происходит: а) выдох; б) вдох; в) задержка дыхания.
  - 3.6. Руки поднимаются: а) выше головы; б) до уровня глаз; в) до уровня груди.
4. Исходная поза отталкивания палками.
  - 4.1. Постановка лыжных палок на опору: а) впереди креплений; б) на уровне креплений; в) позади креплений.
  - 4.2. Локтевые суставы: а) разогнуты; б) немного согнуты; в) отведены в сторону; г) находятся внизу.
  - 4.3. Палки наклонены: а) только вперед; б) вперед и наружу; в) вперед и внутрь.
  - 4.4. Тяжесть тела: а) на носках стоп; б) на пятках; в) распределяется равномерно по всей стопе.
5. Отталкивание палками.
  - 5.1. Отталкивание: а) только туловищем; б) туловищем и руками; в) только руками.
  - 5.2. Тяжесть тела переносится больше: а) на пятки; б) на носки стоп; в) распределяется равномерно по всей стопе.
  - 5.3. Кисти рук по отношению к коленным суставам: а) ниже; б) выше; в) на уровне.
6. Поза окончания отталкивания палками.
  - 6.1. Палки: а) составляют прямую с руками; б) не составляют прямую с руками.
  - 6.2. Держание палок: а) положение палок контролируется большим и указательным пальцами; б) палки зажаты в «кулак».
  - 6.3. Тяжесть тела распределяется: а) равномерно по всей стопе; б) на пятках.
  - 6.4. Ноги находятся в отношении лыжни: а) вертикально; б) отклонены назад.

**ТЕСТ НА ЗНАНИЕ ВЫПОЛНЕНИЯ ТОРМОЖЕНИЯ  
«ПЛУГОМ» Применяется при спуске: а) прямо; б) наискось.**

1. Носки лыж: а) на одном уровне; б) один носок лыжи впереди другого.
2. Пятки лыж: а) обе отводятся в сторону; б) только одна отводится в сторону.
3. Лыжи ставятся: а) на внутренние канты; б) на внешние канты; в) на всю скользящую поверхность (не закантовываются).
4. Давление на лыжи: а) равномерное; б) неравномерное.
5. Неравномерность в давлении на лыжи: а) приводит к соскальзыванию в сторону менее загруженной весом тела лыжи; б) приводит к соскальзыванию в сторону более загруженной весом тела лыжи; в) не вызывает одностороннего соскальзывания.
6. Неравномерность в кантовании лыж: а) приводит к соскальзыванию в сторону менее закантованной лыжи; б) приводит к соскальзыванию в сторону более закантованной лыжи; в) не вызывает одностороннего соскальзывания.
7. Сгибание ног: а) ноги согнуты в коленях; б) ноги выпрямлены.
8. Колени: а) подаются вперед; б) не подаются вперед.
9. Положение рук: а) согнуты в локтях на уровне пояса; б) поднимаются выше головы; в) отведены назад.
10. Кольца лыжных палок: а) вынесены вперед; б) отведены назад; в) отведены в стороны.
11. Лыжные палки: а) прижаты к туловищу; б) не прижаты к туловищу.

**ТЕСТ НА ЗНАНИЕ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ ПОВОРОТА  
ПЕРЕСТУПАНИЕМ В ДВИЖЕНИИ**

1. Поворот переступанием в движении применяется (здесь и далее рассматривается только поворот переступанием с внутренней лыжи): а) на равнине; б) на пологом склоне; в) на крутых склонах.
2. Скорость при выполнении поворота переступанием: а) увеличивается; б) сохраняется; в) уменьшается.
3. Поворот выполняется на спуске: а) в низкой стойке; б) в средней стойке; в) в высокой стойке.
4. В начале выполнения поворота вес тела переносится: а) на внешнюю лыжу; б) на внутреннюю лыжу; в) распределяется равномерно на обеих лыжах.
5. Лыжа при отталкивании ставится: а) на внутренний кант; б) на внешний кант; в) всей поверхностью.
6. В начале отталкивания лыжей нога: а) согнута в коленном суставе; б) выпрямлена в коленном суставе.
7. В начале отталкивания ногой голень: а) вертикальна; б) наклонена вперед; в) отклонена назад.
8. В момент окончания отталкивания лыжей нога в коленном суставе: а) согнута; б) выпрямлена.
9. Внешняя лыжа приставляется к внутренней: а) вплотную; б) на расстоянии 30-40 см; в) на расстоянии 70-80 см.
10. Лыжные палки в момент постановки в снег: а) ставятся впереди креплений; б) на уровне креплений; в) сзади креплений.

Контрольные упражнения для групп 1-го года обучения  
программы

Контрольные упражнения	Юноши			Девушки		
	15 баллов	12 баллов	9 баллов	15 баллов	12 баллов	9 баллов
Бег 60 м, сек.	-	-	-	менее 9,4	9,4-9,8	более 9,8
Бег 100 м, сек.	менее 15,6	15,6-16,2	более 16,2	-	-	-
Прыжок в длину 5 скок(на 2 х ногах), см.	7.70	7.50	7.30	6.70	6.50	6.30
Бег 300 м; мин., сек.	1.20	1.30	1.40	1.30	1.40	1.50
Лыжи, классический стиль 0.8 км; мин., сек.	3.50	4.00	4.10	3	4.10	4.20
Лыжи, свободный стиль0.8; мин., сек.	3.45	3.50	3.55		3.55	4.00
Подтягивания на низкой перекладине кол-во раз.	25	21	19	12	10	8
Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке. Мальчики от пола, кол-во раз.	25	21	19	12	10	8
На лыжах 100 метров свободный стиль, сек.	27.0	25.5	23.0	31.0	29.5	27.0
На лыжах 300 метров свободный стиль	2.30	2.25	2.23	2.45	2.40	2.37

Контрольные упражнения для групп 2-го года обучения

Контрольные упражнения	Юноши			Девушки		
	15 баллов	12 баллов	9 баллов	15 баллов	12 баллов	9 баллов
Бег 60 м, сек.	-	-	-	менее 9,4	9,4-9,8	более 9,8
Бег 100 м, сек.	менее 14,5	14,5-15,0	более 15,0	-	-	-

Прыжок в длину с места 5 скоч (на 2 х ногах), см	7.80	7.70	7.60	7.70	7.60	7.50
Подтягивания на низкой перекладине,раз	30	27	25	25	23	21
Бег 500 м; мин., сек.	2.30	2.35	2.40	2.40	2.45	2.50
Льжи, классический стиль 1.2 км; мин., сек.	5.50	5.55	6.00	6.00	6.10	6.20
Льжи, свободный стиль 1.2км; мин, сек.	5.40	5.45	5.50	5.50	6.00	6.10
Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке. Мальчики от пола.	30	27	25	25	23	21
На лыжах 100 метров,сек.	23.0	25.5	27.0	24.5	26.0	27.5
На лыжах 500 метров,сек.	1.55	2.00	2.05	2.05	2.10	2.15

Контрольные упражнения для групп 3-го года обучения

Контрольные упражнения	Юноши			Девушки		
	15 баллов	12 баллов	9 баллов	15 баллов	12 баллов	9 баллов
Бег 60 м, сек.	-	-	-	менее 9,2	9,2-9,5	более 9,5
Бег 100 м, сек.	менее 15,5	15,5-16,0	более 16,0	-	-	-
Прыжок в длину с места, см.						
Бег 800 м; мин., сек.	-	-	-	менее 3.05	3.05-3.15	более 3.15
Подтягивания на низкой перекладине,раз	45	41	39	35	31	27
Льжи, классический	менее	17.26-	более	менее	19.58-	более

стиль 3 км; мин, сек.	17.26	19.30	19.30	19.58	22.00	22.00
Лыжи, свободный стиль 3 км; мин, сек.	менее 16.54	16.54- 18.50	более 18.50	менее 19.05	19.05- 21.10	более 21.10
Отжимания от гимнастической скамейки, мальчики от пола, раз	45	43	41	41	37	35
На лыжах 100 метров,сек.	17.5	19.0	21.5	21.5	23.0	24.5
На лыжах 500 метров,сек.	1.40	1.45	1.50	1.50	1.55	2.00