

**Комитет по образованию администрации МО Богородицкий район
Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Дворец детского (юношеского) творчества»**

Принята на заседании
педагогического совета
от 28.08. 2025г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МУДО «ДД(Ю)Т»
О.В.Лебедева
Приказ № 63 от 28.08.2025г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Лыжник»**

Возраст учащихся: 7-12 лет

Срок реализации: 1 год

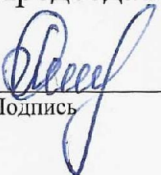
Автор-составитель:
Рыгалин Алексей Алексеевич,
педагог дополнительного образования

г. Богородицк, 2023

Автор дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Лыжник»: Рыгалин Алексей Алексеевич

Рыгалин Алексей Алексеевич - педагог, реализующий дополнительную
общеобразовательную общеразвивающую программу:

Председатель Методического совета


Подпись

(О.В. Сеlezева)
Ф.И.О

Содержание

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы».....	4
1.1. Пояснительная записка.....	4
1.2. Цели и задачи программы	6
1.3. Содержание программы	7
1.4. Планируемые результаты	8
Раздел №2 «Комплекс организационно-педагогических условий».....	9
2.1. Календарный учебный график	9
2.2. Условия реализации программы	9
2.3. Формы аттестации	10
2.4. Оценочные материалы.....	10
2.5. Методические материалы.....	11
2.6. Рабочие программы	13
2.7. Список литературы.....	14
Приложение 1.....	16

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лыжник» разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями и дополнениями от 05.09.2019 г. и 30.09.2020 г.);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»»;
- Приказ Минтруда России от 05 мая 2018 г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (зарегистрирован Минюстом России 28 августа 2018 г. регистрационный № 25016);
- Письмо Министерства просвещения РФ от 19 марта 2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций»;
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» от 07 декабря 2018 г.;
- Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Национальный проект «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), письмо Минобрнауки от 18.11.2015 г. № 09-3242;
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31 января 2022 г. № ДГ-245/06 «Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;
- устав МУДО «ДД(Ю)Т» г. Богородицка.

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лыжник», относится *к физкультурно-спортивной направленности* и является *ознакомительной*.

Актуальность программы

Лыжный спорт является одним из наиболее популярных и массовых в нашей стране. Умение ходить и бегать на лыжах необходимо для многих профессий. Лыжная подготовка нужна и юношам, направляющимся на службу в армию. Занятия лыжным спортом имеют большое воспитательное значение. У занимающихся лыжным спортом развиваются такие качества, как воля, смелость, ловкость, выносливость, сила и быстрота, выдержка и настойчивость.

Отличительной особенностью программы является организованное среди учащихся наставничество, взаимодействие в группах детей разного возраста, что способствует развитию чувства ответственности за другого человека, чувства команды.

Новизна программы заключается в том, что занятия лыжным спортом компенсируют недостаточную двигательную активность современных детей, в результате происходит предупреждение многих заболеваний, совершенствуются функциональные возможности организма, повышается работоспособность.

Адресат программы

Дополнительная образовательная программа разработана в соответствии с возрастными, физическими и психофизическими способностями детей, ориентирована на прием обучающихся в объединение всех детей, желающих овладеть навыками музыкально-творческой деятельности.

Программа рассчитана на школьный возраст 9 – 16 лет.

В объединение принимаются все желающие, без специального образования. Для успешной реализации программы целесообразно объединение детей в учебные группы от 10 до 12 человек.

Объем и сроки освоения программы

Программа рассчитана на 1 год обучения. Общая продолжительность обучения составляет 72 часа, в том числе.

Формы обучения

Форма обучения – *очная*. Реализация программы также может осуществляться с использованием *электронного обучения, дистанционных образовательных технологий*, позволяющих осуществлять обучение на расстоянии в соответствии с положением об организации образовательного процесса с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий без непосредственного контакта между педагогом и учащимся. Образовательный процесс в этом случае предусматривает значительную долю самостоятельной работы учащихся, таким образом осуществление взаимодействия педагога с учащимися может быть организовано при подготовке к участию в мероприятиях; для учащихся, пропускающих учебные занятия по уважительной причине (болезни и др.); в период отмены (приостановки) занятий в очной (контактной) форме.

В обучении с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий могут использоваться следующие организационные формы обучения: консультация; видеолекция; практическое занятие; самостоятельная работа.

Общая технология работы применения дистанционного обучения в рамках реализации этой модели такова:

1. педагог размещает для детей своих учебных групп учебные материалы, соответствующие содержанию программы, в сети Интернет;
2. учащиеся изучают материалы, выполняют задания, присылают результаты педагогу, консультируются с ним в режиме offline или online, обсуждают разные вопросы в группах;
3. на занятиях дети могут представить выполненные задания, обсудить изученный материал, непосредственно проконсультироваться с педагогом, выполнять задания в группах.

Такая модель реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы дополняет традиционный учебный процесс, обеспечивает открытость учебного процесса, предоставляет доступ учащимся к материалам занятий в любое время. Доступность содержания программы обучения особенно актуальна для детей, которые хотят изучать темы программы на более глубоком уровне, для слабоуспевающих

детей или учащихся, которые не могут посещать образовательное учреждение. Обучение в дистанционной форме подразумевает проведение адресных дистанционных консультаций со стороны педагога, как с опорой на специально разработанные цифровые платформы, так и с использованием ресурсов существующих социальных сетей, а также, осуществление обратной связи и контроля через использование социальных сетей, мессенджеров, электронной почты.

Активно используются формы обучения: групповая, индивидуальная, парная, игровая, практическое занятие. Каждое занятие эмоционально окрашено, по содержанию занятия подобраны ОФП.

Особенности организации образовательного процесса

Занятия проводятся по группам. Группы формируются из учащихся разного возраста.

Особые условия - наличие справки от педиатра о состоянии здоровья учащегося. Состав группы учащихся – постоянный.

Формы проведения занятий: аудиторные и внеаудиторные. Занятия на улице проводятся в соответствии с нормами предельных температур для данного возраста. В морозную погоду занятия проводятся в тренажерном зале по ОФП (общей физической подготовке), с применением имитационных упражнений лыжника, выполняемых на месте и в движении.

Режим занятий

Продолжительность одного академического часа - 45 мин. Перерыв между учебными занятиями – 10 минут.

Структура занятий выстроена с учетом здоровьесберегающих технологий. Занятия проводятся при постоянной смене деятельности.

Общее количество часов в неделю – 1 час. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу.

1.2. Цели и задачи программы

Цель программы - физическое развитие учащихся, формирование навыков здорового образа жизни и воспитание гармонично развитой личности через занятия лыжным спортом.

Задачи предметные:

- обучить основам техники передвижения на лыжах;
- сформировать представления о лыжном спорте, его возникновении, развитии и правилах соревнований.

Метапредметные:

- способствовать формированию потребности в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности;
- формировать умение ставить цель, планировать и анализировать свою деятельность.

Личностные:

- формировать навыки здорового образа жизни;
- воспитать морально-волевые качества (целеустремленность, выдержку, самообладание, настойчивость в достижении положительных результатов, дисциплинированность).

1.3. Содержание программы

Учебный план

1 год обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение в программу	2	2	-	Беседа/ Наблюдение
2.	Основы знаний по лыжной подготовке	6	6	-	Беседа/ Наблюдение
3.	Техника передвижения на лыжах	36	4	32	Беседа/ Наблюдение
4.	Специальная физическая подготовка	8	2	6	Беседа/ Наблюдение
5.	Общая физическая подготовка	10	2	8	Беседа/ Наблюдение
6.	Кроссовая подготовка	8	2	6	Выставка
7.	Итоговое занятие	2	-	2	
	Итого	72	18	54	

Содержание учебного плана

Тема 1. Введение в программу. (2 часа)

Теория: Ознакомление с содержанием Программы. Правила поведения и техники безопасности на занятиях.

Тема 2. Основы знаний по лыжной подготовке. (6 часов)

Теория: Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж. Строевые упражнения. Одежда и обувь для занятий на лыжах. Подготовка, смазка лыж к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям. Правила безопасности на занятиях лыжной подготовкой и соблюдение правил дорожного движения при переходе к месту занятий. Оказание первой помощи при травмах и обморожении. Виды лыжного спорта. Классификация лыжных гонок. История развития лыжного спорта, спортсмены-лыжники. Влияние занятий лыжными гонками на укрепление здоровья. Режим и питание лыжника. Правила соревнований по лыжным гонкам.

Тема 3. Техника передвижения на лыжах. (36 часов)

Теория: Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники. Элементы тактики лыжных гонок.

Практика: Передвижение ступающим и скользящим шагами. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный и одношажный хода. Спуск в стойке устойчивости. Спуски в низкой, основной и высокой стойках. Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой», ступающим и скользящем шагом. Повороты переступанием на месте в движении, на спусках. Торможение падением, плугом, с разворотом. Непрерывное передвижение до 3000м.

Тема 4. Специальная физическая подготовка. (8 часов)

Теория: Сведения о правильном выполнении физических упражнений и их влиянии на организм.

Практика: Ходьба широким шагом. В посадке лыжника имитация движений рук попеременного двухшажного хода, то же имитация движений бесшажного одновременного хода. Шаговая и прыжковая имитация.

Тема 5. Общая физическая подготовка. (10 часов)

Теория: Сведения о правильном выполнении физических упражнений и их влиянии на организм.

Практика: Строевые упражнения: Построение и перестроения на месте. Повороты на месте и в движении. Размыкания в строю. Ходьба и бег в строю. Выполнение команды «Лыжи на плечо», «Лыжи под руку», «Лыжи к ноге», «На лыжи становись». Общеразвивающие упражнения: Общеразвивающие гимнастические упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата рук и плечевого пояса. Упражнения для развития мышц туловища. Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног. Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений. Упражнения в равновесии. Легкоатлетические упражнения. Упражнения на лыжах для развития физических качеств: координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); выносливости: передвижения на лыжах в режиме умеренной интенсивности, повторное прохождение дистанции 20-40 метров в режиме большой интенсивности/50-70/ 80-100; скоростно-силовых качеств: скоростные передвижения на лыжах на дистанции до 200 м/400м/600м.

Тема 6. Кроссовая подготовка. (8 часов)

Теория: Техника выполнения бега, обучение правильному дыханию. Обучение самоконтролю.

Практика: Быстрая ходьба и бег по пересеченной местности.

Тема 7. Итоговое занятие. (2 часа)

Практика: Сдача нормативов. Подведение итогов за учебный год.

1.4. Планируемые результаты

Предметные результаты:

- будут иметь представление о лыжном спорте;
- будут знать историю возникновения и развития лыжного спорта, правила соревнований;
- будут знать правила техники безопасности;
- будут знать гигиенические правила при выполнении физических упражнений, гигиену спортсмена, правила самоконтроля;
- будут знать влияние физической нагрузки на организм, понятие о правильном дыхании;
- будут уметь соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы;
- будут уметь технически правильно выполнять технику ходов, спусков, подъемов, торможений и поворотов.

Метапредметные результаты:

- будет сформирована потребность к саморазвитию, самостоятельности, ответственности, активности;
- будут уметь ставить цель, планировать и анализировать свою деятельность.

Личностные результаты:

- будут воспитаны морально-волевые качества (целеустремленность, выдержка, самообладание, настойчивость в достижении положительных результатов, дисциплинированность);
- будет сформирована культура здорового образа жизни.

Раздел №2 «Комплекс организационно-педагогических условий»**2.1. Календарный учебный график**

Начало учебного года - первый рабочий день сентября.

Окончание учебного года - 31 мая.

Продолжительность учебного года - 36 недель.

Режим занятий: 1 год - 2 раза в неделю по 1 часу.

Входной контроль оценки знаний и умений, обучающихся проводится в сентябре.

Текущий контроль осуществляется в течение всего учебного года, на занятиях.

Промежуточная аттестация проводится в декабре, апреле – мае – по итогам полугодия, учебного года.

Итоговая аттестация проходит в апреле – мае.

Года обуч-я	Календарь занятий								
	1 полугодие			2 полугодие			Всего недель / часов	Летние каникулы	
	Кол-во недель	Кол-во часов	Форма аттестации	Кол-во недель	Кол-во часов	Форма аттестации			
1 год Занятия по расписанию	17	34	Отчетная работа	19	38	Контрольн о-тестовые упражнения	36/72	01.06.-31.08.	13 недель
Итого по программе							72 часа		

2.2. Условия реализации программы

Для успешной реализации программы необходима определенная материально-техническая база. Помещение для занятий должно отвечать всем требованиям безопасности труда, производственной санитарии, а инвентарь современным и эстетичным.

Наличие спортивного зала и спортивного инвентаря (мячи, скакалки, гимнастические маты, самокаты, гимнастические палки), для проведения занятий в холодную погоду, помещения лыжной базы, где хранится лыжный инвентарь в специально оборудованных стеллажах. Наличие необходимого количество комплектов исправного лыжного инвентаря (комплект, включает в себя: лыжи с жестким креплением, лыжные ботинки, палки), пронумерованного и закрепленного за учащимися. Наличие набора инструментов для установки креплений и мелкого ремонта. Наличие комплекта лыжных мазей для различных температур.

Занятия проводятся в специально подготовленных местах, расположенных недалеко от образовательного учреждения. Имеется учебная площадка во дворе образовательного учреждения, предназначена для первоначального обучения технике передвижения на

лыжах. Учебная лыжня готовится по пересеченной местности, служит для закрепления и совершенствования техники изученных способов передвижения.

Кадровое обеспечение

Занятия по данной образовательной программе реализует педагог дополнительного образования Рыгалин Алексей Алексеевич.

2.3 Формы аттестации

Способ определения результативности

Методы отслеживания (диагностики) успешности овладения учащимися содержания программы – это *педагогическое наблюдение, контроль и анализ*. Текущий контроль (в течение всего учебного года); итоговый контроль (декабрь, май).

При зачислении детей на обучение входного мониторинга физических кондиций и технических навыков не предусмотрено.

Анализируются результаты анкетирования, тестирования, опросов, контрольно-тестовых упражнений, участия воспитанников в мероприятиях.

В системе обучения детей большая роль отводится контролю за усвоением знаний учащимися, определению результативности и выбору методов определения результатов.

Формы подведения итогов реализации программы

В программе предусмотрены две основные формы контроля: текущий и итоговый контроль. Обучающиеся два раза в год проходят диагностику уровня физической и технико-тактической подготовки. Данная диагностика является *промежуточной формой аттестации*. Средствами диагностики являются контрольно-тестовые упражнения. Контрольно-тестовые упражнения подобраны с учетом возраста, половой принадлежности по базовым видам подготовки ОФП, СФП и ТТП.

Сроки проведения промежуточной аттестации: – после первого полугодия обучения в декабре текущего учебного года, и окончании второго полугодия обучения – в мае текущего учебного года. В случае, если ребенок по объективным причинам не смог пройти промежуточную аттестацию в указанные сроки (болел, пропустил более 50% занятий) для него назначается дополнительная дата сдачи контрольно-тестовых упражнений, с учетом его реабилитации (восстановления после болезни, и изучения пропущенного учебного материала).

В период второго и третьего года обучения после первого полугодия обучения в декабре предусмотрена промежуточная аттестация (диагностика уровня ОФП, СФП и ТТП), в конце второго полугодия проводится *итоговая аттестация*.

В зачет также учитываются результаты соревновательной деятельности обучающихся за весь период обучения.

2.4. Оценочные материалы

Критерии оценки учебных результатов программы:

Система контроля основана на следующих принципах:

1. Объективности (научно обоснованное содержание тестов, заданий, вопросов и т.д.; адекватно установленные критерии оценивания; одинаково справедливое отношение педагога ко всем обучающимся).
2. Систематичности (проведение контроля на всех этапах обучения при реализации комплексного подхода к диагностированию).
3. Наглядности, гласности (проведение контроля всех обучаемых по одним критериям). Работа учащихся, оценивается по результатам освоения программы (высокий, средний и низкий уровни). По предъявлению знаний, умений, навыков.

Возможности практического применения в различных ситуациях - творческого использования.

Высокий уровень	Учащийся демонстрирует высокую заинтересованность в учебной и творческой деятельности, которая является содержанием программы; показывает широкие возможности практического применения в собственной творческой деятельности приобретенных знаний умений и навыков.
Средний уровень	Учащийся демонстрирует достаточную заинтересованность в учебной и творческой деятельности, которая является содержанием программы; может применять на практике в собственной творческой деятельности приобретенные знания умения и навыки.
Низкий уровень	Учащийся демонстрирует слабую заинтересованность в учебной и творческой деятельности, которая является содержанием программы; не стремится самостоятельно применять на практике в своей деятельности приобретенные знания умения и навыки.

Задания, предлагаемые в качестве контрольных, должны быть хорошо знакомы детям. Система мониторинга должна позволять осуществлять оценку динамики достижений детей и включать описание объекта, форм, периодичности и содержания мониторинга. Требования: сочетание низко-высоко формализованных методов (наблюдение, беседа, тесты).

Результаты можно оценивать по следующей системе: полностью усвоил - 10 балла, частично усвоил - 5 балла, не усвоил - 3 балл.

2.5. Методические материалы

Методическое обеспечение

1 год обучения

№ п/п	Раздел программы	Форма организации и форма проведения занятий	Методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал техническое оснащение занятий	Виды и формы контроля, форма предъявления результата
1.	Введение в программу	Комбинированное, групповая	Словесный, беседа	Инструкция по ТБ Лекционный материал	Опрос Тестирование
2.	Основы знаний по лыжной подготовке	Комбинированное, групповая	Словесные, наглядные, практическое	Иллюстрации, спорт. инвентарь	Контрольное упражнение
3.	Техника передвижения на лыжах	Комбинированное, групповая	Словесные, наглядные, практическое	Иллюстрации, спорт. инвентарь	Контрольное упражнение

4.	Специальная физическая подготовка	Комбинированное, групповая	Словесные, наглядные, практическое	Иллюстрации, спорт. инвентарь	Контрольное упражнение
5.	Общая физическая подготовка	Комбинированное, групповая	Словесные, наглядные, практическое	Иллюстрации, спорт. инвентарь	Контрольное упражнение
6.	Кроссовая подготовка	Комбинированное, групповая	Словесные, наглядные, практическое	Иллюстрации, спорт. инвентарь	Контрольное упражнение
7.	Итоговое занятие	Итоговое занятие	Словесные, наглядные, практическое	Иллюстрации, спорт. инвентарь	Зачет

Структура тренировочного занятия состоит из следующих частей:

- организационной;
- вводной;
- основной;
- заключительной.

Организационная часть включает подготовку инвентаря, построение и выход на рабочую дистанцию. Вводная часть включает разминку, в том числе различные общеразвивающие упражнения и бег. В основную часть входят изучение техники лыжных ходов, развитие и совершенствование необходимых физических качеств. Заключительная часть включает восстанавливающие упражнения и работу с инвентарем. Организационная часть тренировочных занятий не должна быть растянута. Большая часть времени отводится на основную часть. В основной части тренировочного занятия применяются различные средства обучения: передвижение на лыжах по ровной или пересеченной местности, подъемы разной крутизны, эстафеты. В заключительной части занятий выполняются дыхательные упражнения и упражнения на расслабление, восстанавливающий бег.

Методы обучения.

Словесные методы создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

На занятиях с младшими подростками целесообразно применение игрового метода. Помимо игровых заданий, подвижных игр, в тренировочных занятиях используются элементы спортивных игр на уменьшенных площадках по упрощенным правилам. Большое значение в тренировочном процессе имеет равномерный метод тренировок в восстанавливающем, поддерживающем и развивающем режиме. Для совершенствования скоростной выносливости чаще всего применяется повторный метод. Этим методом выполняются скоростносиловые упражнения.

В обучении движениям, при развитии двигательных способностей необходимо учитывать индивидуальные различия учащихся. В этой связи для целой группы или отдельных учащихся следует дифференцировать задачи, содержание, темп освоения программного материала, оценка их достижений.

Педагогические технологии. Используются элементы технологий: здоровьесберегающие; игровые; уровневой дифференциации; личностно-ориентированного обучения.

2.6. Рабочие программы

Приложение 1 (1 год обучения)

2.7. Список литературы

Список литературы, используемый при написании программы дополнительного образования детей:

1. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 368с.
2. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов. - Смоленск: СГИФК, 2005. – 77с.
3. Квашук П.В., Бакланов Л.Н., Левочкина О.Е.; Федеральное агентство по физической культуре и спорту: Лыжные гонки. Программа. - М.: Советский спорт, 2009.
4. Ковязин В.М. Мастер спорта по лыжным гонкам: Учебное пособие – Тюмень, «Вектор Бук», 2009. – 212с.
5. Никитушкина Н.Н. Управление методической деятельностью спортивной школы:
6. науч.-метод. пособие/Н.Н. Никитушкина, И.А. Водяникова. – М.: Советский спорт, 2012. – 199с.
7. Раменская Т.Н. Специальная подготовка лыжника: Учеб. кн. / Т.И.Раменская. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 226с.: ил.

Список литературы, рекомендованной обучающимся для успешного освоения данной программы:

1. Бутин И.М. Проложи свою лыжню: Кн. для учащихся / И.М.Бутин. - М: Просвещение, 2001. – 96с.: ил.
2. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов. - Смоленск: СГИФК, 2001. – 77с.
3. Мартынов В.С. Комплексный контроль в лыжных видах спорта. - М., 2000. – 171с.
4. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов / В.С.Мищенко. – Киев: Здоровье, 2000. 200с.

Приложение 1

**Календарный учебный график
1 год обучения**

№ Занятия	Планируемая дата проведения занятия	Фактическая дата проведения занятия	Причина, по которой занятие не проводилось	Тема	Теоретическая часть (формы, методы организации занятий)	Кол-во часов	Практическая часть (формы, методы организации занятий)	Кол-во часов	Форма контроля
1.				1. Введение в программу. (2 часа)	Правила поведения и техники безопасности на занятиях.	1		-	Устный опрос, наблюдение
2.					Ознакомление с содержанием Программы.	1		-	Устный опрос, наблюдение
3.				2. Основы знаний по лыжной подготовке. (6 часов)	Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж. Строевые упражнения. Одежда и обувь для занятий на лыжах.	1		-	Устный опрос, наблюдение
4.					Подготовка, смазка лыж к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям.	1		-	Устный опрос, наблюдение
5.					Правила безопасности на занятиях лыжной	1		-	Устный опрос,

					подготовкой и соблюдение правил дорожного движения при переходе к месту занятий.				наблюдение
6.					Оказание первой помощи при травмах и обморожении.	1		-	Устный опрос, наблюдение
7.					Виды лыжного спорта. Классификация лыжных гонок. История развития лыжного спорта, спортсмены-лыжники.	1		-	Устный опрос, наблюдение
8.					Влияние занятий лыжными гонками на укрепление здоровья. Режим и питание лыжника. Правила соревнований по лыжным гонкам.	1		-	Устный опрос, наблюдение
9.				3. Техника передвижения на лыжах. (36 часов)	Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники.	0,5	Передвижение ступающим и скользящим шагами. Попеременный двухшажный ход.	0,5	Устный опрос, наблюдение
10.					Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники.	0,5	Передвижение ступающим и скользящим шагами. Попеременный	0,5	Устный опрос, наблюдение

							двухшажный ход.		
11.					Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники.	0,5	Передвижение ступающим и скользящим шагами. Попеременный двухшажный ход.	0,5	Устный опрос, наблюдение
12.					Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники.	0,5	Передвижение ступающим и скользящим шагами. Попеременный двухшажный ход.	0,5	Устный опрос, наблюдение
13.						-	Передвижение ступающим и скользящим шагами. Попеременный двухшажный ход.	1	Устный опрос, наблюдение
14.						-	Передвижение ступающим и скользящим шагами. Попеременный двухшажный ход.	1	Устный опрос, наблюдение
15.						-	Одновременный двухшажный и одношажный хода. Спуск в стойке устойчивости.	1	Устный опрос, наблюдение
16.						-	Одновременный двухшажный и одношажный хода.	1	Устный опрос, наблюдение

							Спуск в стойке устойчивости.		
17.						-	Одновременный двухшажный и одношажный хода. Спуск в стойке устойчивости.	1	Устный опрос, наблюдение
18.						-	Одновременный двухшажный и одношажный хода. Спуск в стойке устойчивости.	1	Устный опрос, наблюдение
19.					Элементы тактики лыжных гонок.	0,5	Спуски в низкой, основной и высокой стойках.	0,5	Устный опрос, наблюдение
20.					Элементы тактики лыжных гонок.	0,5	Спуски в низкой, основной и высокой стойках.	0,5	Устный опрос, наблюдение
21.					Элементы тактики лыжных гонок.	0,5	Спуски в низкой, основной и высокой стойках.	0,5	Устный опрос, наблюдение
22.					Элементы тактики лыжных гонок.	0,5	Спуски в низкой, основной и высокой стойках.	0,5	Устный опрос, наблюдение
23.						-	Спуски в низкой, основной и высокой стойках.	1	Устный опрос, наблюдение
24.						-	Спуски в низкой, основной и высокой стойках.	1	Устный опрос, наблюдение
25.						-	Подъемы «елочкой», «полуелочкой»,	1	Устный опрос, наблюдение

							«лесенкой», ступающим и скользящем шагом.		
26.						-	Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой», ступающим и скользящем шагом.	1	Устный опрос, наблюдение
27.						-	Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой», ступающим и скользящем шагом.	1	Устный опрос, наблюдение
28.						-	Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой», ступающим и скользящем шагом.	1	Устный опрос, наблюдение
29.						-	Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой», ступающим и скользящем шагом.	1	Устный опрос, наблюдение
30.						-	Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой», ступающим и скользящем шагом.	1	Устный опрос, наблюдение

31.						-	Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой», ступающим и скользящим шагом.	1	Устный опрос, наблюдение
32.						-	Повороты переступанием на месте в движении, на спусках.	1	Устный опрос, наблюдение
33.						-	Повороты переступанием на месте в движении, на спусках.	1	Устный опрос, наблюдение
34.						-	Повороты переступанием на месте в движении, на спусках.	1	Устный опрос, наблюдение
35.						-	Повороты переступанием на месте в движении, на спусках.	1	Устный опрос, наблюдение
36.						-	Повороты переступанием на месте в движении, на спусках.	1	Устный опрос, наблюдение
37.						-	Повороты переступанием на месте в движении, на спусках.	1	Устный опрос, наблюдение
38.						-	Торможение падением, плугом, с разворотом.	1	Устный опрос, наблюдение

39.						-	Торможение падением, плугом, с разворотом.	1	Устный опрос, наблюдение
40.						-	Торможение падением, плугом, с разворотом.	1	Устный опрос, наблюдение
41.						-	Непрерывное передвижение до 3000м.	1	Устный опрос, наблюдение
42.						-	Непрерывное передвижение до 3000м.	1	Устный опрос, наблюдение
43.						-	Непрерывное передвижение до 3000м.	1	Устный опрос, наблюдение
44.						-	Непрерывное передвижение до 3000м.	1	Устный опрос, наблюдение
45.				4. Специальная физическая подготовка. (8 часов)	Сведения о правильном выполнении физических упражнений и их влиянии на организм.	0,5	Ходьба широким шагом.	0,5	Устный опрос, наблюдение
46.					Сведения о правильном выполнении физических упражнений и их влиянии на организм.	0,5	Ходьба широким шагом.	0,5	Устный опрос, наблюдение
47.					Сведения о правильном выполнении	0,5	Ходьба широким шагом.	0,5	Устный опрос, наблюдение

					физических упражнений и их влиянии на организм.				
48.					Сведения о правильном выполнении физических упражнений и их влиянии на организм.	0,5	В посадке лыжника имитация движений рук попеременного двухшажного хода, то же имитация движений бесшажного одновременного хода.	0,5	Устный опрос, наблюдение
49.						-	В посадке лыжника имитация движений рук попеременного двухшажного хода, то же имитация движений бесшажного одновременного хода.	1	Устный опрос, наблюдение
50.						-	В посадке лыжника имитация движений рук попеременного двухшажного хода, то же имитация движений бесшажного одновременного хода.	1	Устный опрос, наблюдение

51.						-	Шаговая и прыжковая имитация.	1	Устный опрос, наблюдение
52.						-	Шаговая и прыжковая имитация.	1	Устный опрос, наблюдение
53.				5. Общая физическая подготовка. (10 часов)	Сведения о правильном выполнении физических упражнений и их влиянии на организм.	0,5	Строевые упражнения: Построение и перестроения на месте. Повороты на месте и в движении.	0,5	Устный опрос, наблюдение
54.					Сведения о правильном выполнении физических упражнений и их влиянии на организм.	0,5	Размыкания в строю. Ходьба и бег в строю. Выполнение команды «Лыжи на плечо», «Лыжи под руку», «Лыжи к ноге», «На лыжи становись».	0,5	Устный опрос, наблюдение
55.					Сведения о правильном выполнении физических упражнений и их влиянии на организм.	0,5	Общеразвивающие упражнения: Обще развивающие гимнастические упражнения для развития мышц и костно-связочного	0,5	Устный опрос, наблюдение

							аппарата рук и плечевого пояса. Упражнения для развития мышц туловища.		
56.					Сведения о правильном выполнении физических упражнений и их влиянии на организм.	0,5	Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног.	0,5	Устный опрос, наблюдение
57.						-	Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений. Упражнения в равновесии. Легкоатлетические упражнения.	1	Устный опрос, наблюдение
58.						-	Упражнения на лыжах для развития физических качеств, координации, перенос тяжести тела с лыжи на лыжу, выносливости.	1	Устный опрос, наблюдение
59.						-	Передвижения на лыжах в режиме умеренной	1	Устный опрос, наблюдение

							интенсивности.		
60.						-	Прохождение дистанции 20-40 метров в режиме большой интенсивности/50-70/ 80-100.	1	Устный опрос, наблюдение
61.						-	Скоростные передвижения на лыжах на дистанции до 200 м/400м/600м.	1	Устный опрос, наблюдение
62.						-	Скоростные передвижения на лыжах на дистанции до 200 м/400м/600м.	1	Устный опрос, наблюдение
63.				6. Кроссовая подготовка. (8 часов)	Техника выполнения бега, обучение правильному дыханию.	0,5	Быстрая ходьба и бег по пересеченной местности.	0,5	Устный опрос, наблюдение
64.					Техника выполнения бега, обучение правильному дыханию.	0,5	Быстрая ходьба и бег по пересеченной местности.	0,5	Устный опрос, наблюдение
65.					Обучение самоконтролю.	0,5	Быстрая ходьба и бег по пересеченной местности.	0,5	Устный опрос, наблюдение
66.					Обучение самоконтролю.	0,5	Быстрая ходьба и бег по пересеченной местности.	0,5	Устный опрос, наблюдение

67.						-	Быстрая ходьба и бег по пересеченной местности.	1	Устный опрос, наблюдение
68.						-	Быстрая ходьба и бег по пересеченной местности.	1	Устный опрос, наблюдение
69.						-	Быстрая ходьба и бег по пересеченной местности.	1	Устный опрос, наблюдение
70.						-	Быстрая ходьба и бег по пересеченной местности.	1	Устный опрос, наблюдение
71.				7. Итоговое занятие. (2 часа)		-	Сдача нормативов.	1	Зачёт
72.						-	Подведение итогов за учебный год.	1	Зачёт