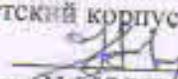


Управление образования и науки Тамбовской области  
Тамбовское областное государственное бюджетное  
общеобразовательное учреждение кадетская школа  
«Многопрофильный кадетский корпус имени героя Советского Союза  
лётчика-космонавта СССР Л.С. Дёмина»

Принято педагогическим советом  
Протокол № 1  
от « 30 » августа 2021г.

Директор ТОГБОУ «Многопрофильный  
кадетский корпус имени Л.С. Дёмина»  
  
приказ №157/УВ от 30 августа 2021 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»

Подвид: разноуровневый  
Уровень сложности: Базовый  
Возраст обучающихся: 13 – 17 лет  
Срок реализации программы: 2022 – 2027 гг.

Автор-составитель программы:  
Садохин Александр Викторович,  
учитель физической культуры ТОГБОУ «Многопрофильный  
кадетский корпус имени Л.С. Дёмина»

г. Тамбов, 2021

## Информационная карта программы

<b>Образовательное учреждение</b>	Тамбовское областное государственное бюджетное общеобразовательное учреждение кадетская школа «Многопрофильный кадетский корпус имени героя Советского Союза лётчика-космонавта СССР Л.С. Дёмина»
<b>Название программы</b>	«Лыжные гонки»
<b>Ф.И.О. автора, должность</b>	Садохин Александр Викторович, Учитель физической культуры
<b>Сведения о программе:</b>	
<b>Нормативная база</b>	Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. №1726-р) Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» Письмо Министерства образования и науки РФ от 28 августа 2015 г. № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.). Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных.
<b>Область применения</b>	Дополнительное образование детей
<b>Направленность</b>	Спортивно-оздоровительная
<b>Вид программы</b>	Общеразвивающая
<b>Уровень программы</b>	Базовый
<b>Возраст учащихся</b>	13 – 17 лет
<b>Продолжительность обучения</b>	5 лет
<b>Заключение экспертного совета</b>	Утвердить программу «Лыжные гонки» для осуществления образовательной деятельности в ТОГБОУ «Многопрофильный кадетский корпус имени Л.С. Дёмина»

# РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ.

## 1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Лыжные гонки – один из самых популярных зимних видов спорта. В течение столетий лыжи трансформировались из примитивного средства передвижения в повседневной жизни в конкурентный вид спорта, а также способ развлечения и элемент здорового образа жизни.

Внедрение в конце 1970-х – начале 1980-х годов нового стиля передвижения – конькового хода - революционизировало лыжные гонки как вид спорта, а также дало самый мощный в их истории толчок к развитию технологий.

Современные лыжные гонки – динамичный и телегеничный вид спорта, где соревнования могут длиться как несколько минут, так и несколько часов, формат соревнований предусматривает как массовый, так и интервальный уход на дистанцию, а смешение стилей передвижения может происходить в рамках одной из той же гонки.

Дополнительная предпрофессиональная программа разработана в соответствии с законами, нормативно правовыми актами и федеральными стандартами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

### ***Направленность программы.***

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в лыжных гонках;
- освоение этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;

- подготовка одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организация досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

### ***Актуальность программы.***

В настоящее время в России очень активно развивается лыжный спорт, как профессиональный, так и любительский. Лыжный спорт представляет широкие возможности разнообразной спортивной деятельности на свежем воздухе для организации активного отдыха и здорового образа жизни. Лыжный спорт является важным средством поддержания и укрепления здоровья.

Занятия лыжным спортом имеют большое значение: развиваются такие качества, как: воля, смелость, ловкость, выносливость, сила и быстрота, выдержка и настойчивость.

### ***Отличительные особенности программы, новизна***

Разнообразные формы и методы позволяют вовлечь в процесс реализации программы широкий круг учащихся, из родителей и педагогов. Это позволяет создать своеобразную и благоприятную атмосферу общения, воспитания, коммуникативных связей и отношений. Данная программа комплексная и дает возможность учащимся осуществлять ряд осознанных выборов, способных в дальнейшем помочь определить профессию, жизненные принципы и интерес к познанию окружающего мира.

Отличительная особенность заключается в том, что основой подготовки занимающихся в секции является не только технико-тактическая подготовка юных лыжников-гонщиков, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Расширяется кругозор и интерес занимающихся к данному виду спорта. Физические нагрузки распределяются с учётом возрастных особенностей учащихся.

Новизна программы состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации; сохранении и культивировании уникальности личности несовершеннолетних, создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребенка. Она оказывает на организм всестороннее влияние. В процессе тренировок и игр у занимающихся лыжными гонками, совершенствуется функциональная деятельность, обеспечивается правильное физическое развитие. Формируются такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, активность и чувство ответственности. Следует также учитывать, что занятия лыжными гонками – благодатная почва для развития двигательных качеств. Каждый из модулей имеет свою специфику и направлен на решение

своих собственных целей и задач. Программа «Лыжные гонки» состоит из 4 модулей: «Теоретическая подготовка», «Общая и специальная физическая подготовка», «Техническая подготовка по виду спорта», «Различные виды спорта». Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы спортивно- оздоровительной направленности по лыжным гонкам способствует не только процессу воспитания личности, но также решению задачи профессиональной ориентации учащихся. В связи с чем определяются цель и задачи программы. В ходе таких занятий реализуются ценности здорового образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью.

#### ***Адресат программы.***

В реализации данной образовательной программы участвуют дети в возрасте 13 – 17 лет.

#### ***Педагогическая целесообразность программы.***

Программный материал представлен в виде современных технологий. В данной программе под 6 технологиями понимается набор операций по формированию знаний, умений и навыков, направленных на укрепление здоровья детей и подростков. В программе реализуются технологии различных типов.

Здоровье сберегающие 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 занимающихся культуры здоровью, формируют представления о здоровье как ценности, стимулируют мотивацию на ведение здорового образа жизни, ответственность за собственное здоровье.

#### ***Объем программы.***

Объем программы – 420 часов.

Программа рассчитана на 5 лет обучения.

1 год обучения: 72 часа в год,

2 год обучения: 78 часов в год.

3 год обучения: 84 часа в год.

4 год обучения: 90 часов в год.

5 год обучения: 96 часов в год.

### ***Форма обучения.***

Форма обучения очная. Основными формами учебно-тренировочного процесса являются теоретические и групповые практические занятия, тренировки по индивидуальным планам, календарные соревнования, учебно-тренировочные занятия в спортивно-оздоровительном лагере, занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов, воспитательно-профилактические и оздоровительные мероприятия.

Подготовка лыжников-гонщиков проводится в течение всего периода подготовки, которая имеет свои специфические особенности. Главным отличием является возраст и уровень физического развития детей, зачисляемых в ту или иную группу подготовки. Для зачисления дети допускаются с разрешения врача, заявления родителей, договора с родителями (законными представителями). После каждого года обучения обучающиеся сдают предусмотренные программой нормативы.

Основной принцип построения учебно-тренировочной работы - универсальность в постановке задач, выборе средств и методов по отношению ко всем занимающимся, соблюдения требований индивидуального подхода и изучения особенностей каждого занимающегося. В основу методики проведения занятий в спортивно-оздоровительных группах, направленных на развитие двигательных качеств: быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости и на выработку представлений об основных видах спорта, снарядах, инвентаре, заложен игровой и соревновательный метод посредством подвижных и спортивных игр по упрощенным правилам.

***Уровень программы:*** базовый. Предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

### **Особенности организации образовательного процесса**

#### ***Форма реализации образовательной программы:***

Формой реализации общеобразовательной программы «Лыжные гонки» является традиционная модель, представляющая собой линейную последовательность освоения содержания.

#### ***Организационные формы обучения:***

- принцип комплектности предполагает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (все виды подготовки, медико-психологического сопровождения, восстановительных мероприятий и комплексного контроля освоения программы обучающимися) в оптимальном соотношении;

- принцип преемственности определяет системность изложения программного материала по этапам годового и многолетнего циклов и его соответствия требованиям высшего спортивного мастерства, при обеспечении преемственности задач, методов и средств обучения и подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, роста показателей уровня подготовленности;

- принцип вариативности, предусматривает вариативность программного материала в зависимости от этапа многолетней подготовки, возрастных индивидуальных особенностей обучающихся.

Программа является основным регламентирующим документом, обеспечивающим эффективное построение образовательного процесса в системе многолетней спортивной подготовки и содействует успешному решению задач физического воспитания детей.

#### ***Режим занятий.***

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу (60 минут).

## **1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ.**

***Цель:*** Подготовка физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил спортсменов на основе совершенствования техники, тактики и философии лыжного спорта.

#### ***Задачи:***

##### **Обучающие задачи;**

- обучение комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по лыжным гонкам;
- формирование знаний об истории развития лыжного спорта; - формирование понятий физического и психического здоровья.

##### **Развивающие задачи;**

- развитие моторики, формирование жизненно необходимых умений и связанных с ними элементарных знаний;
- укрепление здоровья и закаливание организма;
- формирование правильной осанки и профилактика её нарушения;
- профилактика плоскостопия;
- повышение функциональных возможностей организма;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- повышение сопротивляемости организма влияниям внешней среды:

##### **Воспитательные задачи;**

- воспитание нравственных и волевых качеств в процессе занятий и формирование устойчивой привычки в самовоспитании личностных качеств;

- приобщение занимающихся к общечеловеческим и общекультурным ценностям;
- профилактика асоциального поведения:
- формирование эмоционального благополучия ребенка, положительного эмоционального отклика на занятия спортом и позитивной оценки собственного «я»;
- формирование устойчивого интереса к занятиям лыжными гонками;
- воспитание навыков самостоятельной работы;
- осуществление воспитательного процесса посредством взаимодействия тренера с семьей занимающегося;
- формирование нравственных, эстетических и интеллектуальных качеств, а также основ знаний о гигиене.

### 1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

#### УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование предметных областей.	Распределение по годам обучения (количество часов)				
		1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год
<b>1.</b>	<b>Обязательные предметные области</b>	<b>50</b>	<b>54</b>	<b>58</b>	<b>62</b>	<b>66</b>
<b>1.1.</b>	Теоретические занятия	9	9	9	9	9
<b>1.2.</b>	Практические занятия (тренировочные занятия - ОФП, физкультурные и спортивные мероприятия)	20	22	24	26	28
<b>1.3.</b>	Вид спорта	21	23	25	27	29
<b>2.</b>	<b>Вариативные предметные области</b>	<b>20</b>	<b>22</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>28</b>
<b>2.1.</b>	Различные виды спорта и подвижные игры	20	22	24	26	28
<b>3.</b>	<b>Внутренний контроль</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>

<b>4.</b>	<b>Общий объем часов</b>	<b>71</b>	<b>77</b>	<b>83</b>	<b>89</b>	<b>95</b>
<b>5.</b>	<b>Количество часов в неделю</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА**

Предлагаемый настоящей программой учебный план предусматривает ежегодное увеличение объемов и интенсивности тренировочных нагрузок на основе общих закономерностей развития физических качеств и спортивного совершенствования. В процессе реализации учебного плана предусматривается возможность посещения обучающимися официальных спортивных соревнований, организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями.

Основные формы работы: групповые занятия; участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных видеофильмов, видеозаписей, просмотра соревнований различного уровня); занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, тренировочного сбора; медико-восстановительные мероприятия, участие в конкурсах и смотрах.

### **Раздел 1. «Теоретическая подготовка»**

*Теория.* «Лыжные гонки как вид спорта». Цель. Задачи. Физическая культура как средство всестороннего развития личности. Понятие о физической культуре и спорте. Спорт как средство воспитания характера, укрепление здоровья человека. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России. Основы здорового образа жизни. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Режим дня школьников, занимающихся спортом

*Практика.* Оценка психоэмоционального состояния и уровня мотивации.

### **Раздел 2. «Общая и специальная физическая подготовка»**

#### **2.1. Тема Общая физическая подготовка»**

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

*Практика.*

1) Строевые упражнения: Разновидности ходьбы, бега, прыжков.

Построение и перестроения на месте. Повороты на месте и движении. Размыкания в строю. Ходьба и бег в строю. Выполнение команды «Лыжи на плечо», «Лыжи под руку», «Лыжи к ноге», «На лыжи становись».

2) Общеразвивающие упражнения: Гимнастические упражнения для развития физических качеств (координации, ловкости, быстроты) без предметов и

с использованием предметов и оборудования (набивные мячи, гимнастические скамейки и лестницы, скакалки, резиновые амортизаторы). Общеразвивающие гимнастические упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата рук и плечевого пояса:

1. Упражнения для развития мышц туловища.
2. Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног.
3. Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.
4. Упражнения в равновесии.
5. Легкоатлетические упражнения.
6. 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

## **2.2. Тема «Специальная физическая подготовка»**

*Теория.* Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

*Практика.*

- 1) Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности.
- 2) Имитационные упражнения.
- 3) Кроссовая подготовка.
- 4) Ходьба с заданным темпом и дистанцию.
- 5) Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

## **Раздел 3. «Лыжные гонки»**

### **Тема 3.1. «Тактическая подготовка»**

*Теория:* Обучение общей схеме выполнения классических и коньковых способов передвижения на лыжах.

*Практика:* Основной задачей технической подготовки на этапе углубленной спортивной специализации является достижение автоматизма и стабилизации двигательных действий лыжников, совершенствование координационной и ритмической структуры при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами. Также пристальное внимание продолжает

уделяться совершенствованию отдельных деталей, отработке четкого выполнения подседания, эффективного отталкивания и скольжения, активной постановке лыжных палок, овладению жесткой системой рука – туловище. В тренировке широко используется многократное повторение технических элементов в стандартных и вариативных условиях до достижения необходимой согласованности движений по динамическим и кинематическим характеристикам. Техническое совершенствование теснейшим образом связано с процессом развития двигательных качеств и уровнем функционального состояния организма лыжника. В этой связи техника должна совершенствоваться при различных состояниях, в том числе и в состоянии компенсированного и явного утомления. В этом случае у лыжника формируется рациональная и лабильная техника с широким спектром компенсаторных колебаний в основных характеристиках структуры движений.

### **Тема 3.2. «Тренировочный процесс»**

Упражнения в бесснежный период:

- 1) Изучение стойки лыжника.
- 2) Имитация попеременного двухшажного хода без палок и с палками.

Подготовительные упражнения на снегу и на месте:

- 1) Надевание и снятие лыж.
- 2) Прыжки на лыжах на месте.
- 3) Передвижение приставными шагами в стороны на лыжах.
- 4) Способы поворотов на месте: переступанием, махом через лыжу, прыжком; и в движении.
- 5) Спуски с гор.
- 6) Варианты подъемов в гору («елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом).
- 7) Варианты торможения («плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением).
- 8) Передвижение классическим ходом.
- 9) Основные элементы конькового хода.

## **Раздел 4. «Различные виды спорта»**

### **Тема 4.1. «Средства развития физических качеств»**

*Теория.* Для подготовки обучающихся в лыжных гонках, используя навыки из других

видов спорта, развиваются следующие виды качеств:

- силовые способности (преодоление собственного веса);
- скоростно-силовые способности;
- скоростные качества (быстрота реакции, частота шагов, быстрота начала

движения и быстрота набора скорости);

- координационные способности;

- гибкость;

-выносливость.

*Практика.* Большое значение для лыжников имеют навыки в других циклических видах спорта, таких как велоспорт, легкая атлетика, плавание. В подготовке лыжников присутствуют элементы различных спортивных и подвижных игр, таких как футбол, баскетбол, ручной мяч и т.д.

Бег – один из распространенных и доступнейших видов физических упражнений – служит прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств.

Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма в целом, представляет

возможность, варьируя различными дистанциями, добиваться более высоких уровней быстроты и выносливости.

Бег с места, ускорения с ходу по травянистым склонам вниз, вверх или траверсами и по песчаному грунту. Бесконечное разнообразие беговых упражнений делает бег одним из основных средств ОФП. Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.

Прыжки и многоскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.

Езда на велосипеде по своим двигательным характеристикам и воздействию на организм спортсмена весьма близка к движениям на горнолыжных трассах. Сгибания и разгибания ног, наклоненное, обтекаемое положение туловища и рук, затрудненное дыхание, идентичность нагрузок на мышцы шеи, спины и живота, необходимость сохранять равновесие, внимательность и быстрота реакции на меняющиеся условия – все это приближает велосипедный спорт к средствам специальной подготовки.

Гимнастика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Упражнения на кольцах и перекладине требуют смелости и решительности.

Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в короткое время полета прочувствовать положение отдельных частей тела в безопорном положении. Батут и акробатика – отличные разновидности гимнастики для горнолыжника, развивающие координацию, вестибулярный аппарат, устойчивость, силу.

Спортивные игры – разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки — развивают быстроту, ловкость,

выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у обучающихся, дают возможность мобилизовать усилия обучающихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что бесспорно ценно и необходимо любому спортсмену.

Баскетбол пользуется заслуженной популярностью у всех спортсменов. Он развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость.

Волейбол – наиболее доступная, интересная и простая игра, которую можно рекомендовать для активного отдыха.

Футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Доступность и высокая эмоциональность этой игры не нуждаются в рекомендациях. Однако высокий травматизм, особенно в холодные осенние месяцы, ограничивает его использование как средства ОФП.

Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости, поддержание умственной и физической работоспособности, снятие эмоционального напряжения.

Занятия по спортивным и подвижным играм организуются зимой в спортивном зале, летом – на открытом воздухе.

Обучение приемам техники спортивных игр начинается с разучивания стоек и способов передвижения по площадке. Затем, изучаются способы держания и ведения мяча, способы передач, подач, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота, нападающие удары, блоки, заслоны.

Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приемов, в учебных двухсторонних играх, которые вначале проводятся по упрощенным правилам (увеличение или уменьшение игроков в командах, изменение размеров площадки, применение в некоторых случаях нестандартного оборудования и инвентаря, предъявление пониженных требований к соблюдению правил игры), а по мере овладения обучающимися техническими приемами и тактическими действиями – по официальным правилам соревнований. При этом руководитель дает обучаемым определенную установку на игру.

## 1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта лыжные гонки;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта лыжные гонки.

Результатом освоения Программы по лыжным гонкам является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

В области теории и методики физической культуры и спорта:

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

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

В области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий лыжными гонками;

- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

В области избранного вида спорта:

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

В области других видов спорта и подвижных игр:

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

## РАЗДЕЛ 2. «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»

### 2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	1 сентября 2022	31 мая 2023	36	72	72	2 раза в нед. по 1 часу
2 год обучения	1 сентября 2023	31 мая 2024	36	72	78	2-3 раза в нед. по 1 часу
3 год обучения	1 сентября 2024	31 мая 2025	36	72	84	3 раза в нед. по 1 часу
4 год обучения	1 сентября 2025	31 мая 2026	36	72	90	3 раза в нед. по 1 часу
5 год обучения	1 сентября 2026	31 мая 2027	36	72	96	3 раза в нед. по 2 часа

### 2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

#### *Материально-техническое обеспечение программы:*

Сведения о помещении:

*Учебный кабинет*

- 10 столов
- 20 стульев
- Компьютер
- Проектор
- Экран

*Спортивное снаряжение:*

- Лыжи гоночные – 20 пар;
- Крепления лыжные – 20 пар;
- Палки для лыжных гонок – 20 пар;
- Электромегафон – 2 шт.;
- Эспандер лыжника – 12 шт.;

- Измеритель скорости ветра - 2 шт.;
- Термометр наружный – 4 шт.;
- Флажки для разметки лыжных трасс – 1 комплект;
- Весы медицинские – 2 шт.;
- Гантели массивные от 0,5 до 5 кг – 2 комплекта;
- Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг) – 5 комплектов;
- Доска информационная – 2 шт.;
- Лыжероллеры – 20 пар;
- Мат гимнастический – 6 шт.;
- Набивные мячи (от 1 до 5 кг) – 2 комплекта;
- Мяч баскетбольный – 1 шт.;
- Мяч волейбольный – 1 шт.;
- Мяч футбольный – 1 шт.;
- Палка гимнастическая – 12 шт.;
- Рулетка металлическая (50 м.) – 1 шт.;
- Секундомер – 4 шт.;
- Скакалка гимнастическая – 12 шт.;
- Скамейка гимнастическая – 2 шт.;
- Стенка гимнастическая – 4 шт.;
- Стол для подготовки лыж – 2 комплекта

***Информационное обеспечение программы:*** различные электронные образовательные медиаресурсы, компьютерные программы, информационные технологии.

***Кадровое обеспечение программы:***

Педагог, организующий образовательный процесс по данной программе, должен иметь педагогическое образование, знать возрастные особенности детей и обладать достаточными знаниями в области туризма и краеведения, выстраивать индивидуальные траектории развития учащегося на основе планируемых результатов освоения данной программы, разрабатывать и эффективно применять инновационные образовательные технологии.

### **2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ.**

Наряду с планированием процесса подготовки в лыжных гонках важную роль играет контроль, определяющий эффективность подготовки спортсменов. Критериями оценки эффективности управления процессом подготовки служат нормативные требования, которые являются обязательной составляющей системы управления спортивной тренировкой.

По окончании каждого этапа подготовки обучающиеся проходят промежуточную аттестацию (сдачу контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для перевода и зачисления).

Приём контрольно-переводных нормативов является неотъемлемой частью образовательного процесса, так как позволяет всем обучающимся оценивать реальную результативность их собственной тренировочной деятельности.

Цель промежуточной аттестации - выявить уровень развития способностей и личных качеств ребёнка и их соответствия прогнозируемому результату учебных программ по видам спорта в спортивной школе.

Задачи:

- определить уровень общей физической подготовленности обучающихся школы;
- выявить уровень специальных умений и навыков обучающихся в избранном виде спорта;
- провести анализ реализации контрольно-переводных нормативов по видам спорта;
- выявить причины, способствующие и препятствующие полноценной реализации учебных программ по видам спорта;
- внести необходимые коррективы в содержание и методику учебных программ.

Выполнение контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке проводится в соответствии с календарным планом проведения спортивных мероприятий ТОГБОУ «Многопрофильный кадетский корпус им Л.С. Демина. и приказом директора ежегодно. Результаты тестирования оформляются протоколом и хранятся в учебной части школы

## КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Контрольные упражнения	Юноши	
	Возраст	
	13-15	16-17
Бег 60 м; с	-	-
Бег 100 м; с	14.1	13.5
Прыжок в длину с места, см	216	228
Бег 800 м; мин, с	-	-
Бег 1000 м; мин, с	3.00	2.54
Кросс 2 км; мин, с	-	-
Кросс 3 км; мин, с	11.20	10.45
Лыжи, классический стиль 3 км; мин, с	-	-
5 км; мин, с	17.30	16.40
10 км; мин, с	37.20	35.00
Лыжи, свободный стиль 3 км; мин, с	-	-
5 км; мин, с	17.00	16.10
10 км; мин, с	35.00	33.00

### 1. Бег 30 м с ходу

Проводится на дорожке в спортивной обуви. Количество стартующих в забеге определяется условиям, при которых бегущие не мешают друг другу.

Оборудование: Секундомеры по количеству участвующих в забеге, фиксирующие десятые доли секунды, тщательно промеренная дистанция 30 метров, финишная отметка, стартовый флажок.

Описание теста: По команде "На старт" испытуемые становятся у стартовой линии в положении высокого старта. Когда испытуемые приготовились и замерли, даётся сигнал стартера.

Результат: Время с точностью до десятой доли секунды заносится в протокол, после чего вписывается фамилия испытуемого.

## 2. Прыжок в длину с места

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами проводится на стадионе, при наличии прыжковой ямы или на резиновом покрытии, исключая жесткое приземление. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью.

Оборудование: Прыжковая яма или резиновая дорожка, рулетка или линейка для измерения прыжка.

Описание теста: Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед в прыжковую яму или на покрытие. Мах руками разрешен. Разрешается две попытки.

Результат: Дальность прыжка измеряется в сантиметрах по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. В зачет идет лучший результат.

### Ошибки:

- 1) заступ за линию измерения или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) отталкивание ногами разновременно.

## 3. Метание теннисного мяча

Метание теннисного мяча на дальность проводится на стадионе или любой ровной площадке.

Оборудование: Рулетка для измерения дальности метания.

Описание теста: Метание выполняется с места или прямого разбега способом "из-за спины через плечо". Другие способы метания запрещены.

Результат: Участнику предоставляется право выполнить два броска. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления мяча.

## 4. Классический ход

Проводится на подготовленной дистанции.

Оборудование: Секундомер. Дистанция 2, 3, 5 км.

Описание теста: Старт отдельный через 30 секунд, либо общий. По команде стартера испытуемые начинают движение. Стилль передвижения строго классический (согласно правил проведения соревнований по лыжным гонкам).

Результат: Время с точностью до секунды заносится в протокол.

## 5. Коньковый ход

Проводится на подготовленной дистанции.

Оборудование: Секундомер. Дистанция 2, 3, 5 км.

Описание теста: Старт отдельный через 30 секунд, либо общий. По команде стартера испытуемые начинают движение. Стил передвигения коньковый (согласно правил проведения соревнований по лыжным гонкам).

Результат: Время с точностью до секунды заносится в протокол.

## 2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.

- тестирование, сдача контрольных нормативов по ОФП;
- освоение учащимися программы по годам обучения;
- рост спортивных достижений;
- участие в районных, областных соревнованиях, конкурсах, научно – практических конференциях, слётах;
- текущий (практические занятия или опрос после каждой темы);
- итоговый.

## 2.5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.

Формы организации учебного занятия:

- беседа,
- лекция,
- практическое занятие,
- соревнования.

Педагогические технологии: группового обучения, дифференцированного обучения, игровой деятельности, коммуникативная технология обучения, технология поддержки учащегося. (*Приложение 1*)

## 2.6. РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ МОДУЛЕЙ.

### *Теоретические основы физической культуры и спорта*

Теоретическая подготовка – это процесс освоения, приобретения спортсменами специальных знаний необходимых в спортивной деятельности, с направленностью на расширение познавательного интереса спортсмена и необходимого запаса знаний в области общих и специальных основ спортивной тренировки, на осмысление сути спортивной тренировки, непосредственно связанных с ней явлений, процессов и на развитие интеллектуальных способностей, без которых не возможно достижение высоких спортивных результатов.

В процессе тренировки и соревнований спортсмен сталкивается с необходимостью расширения системы знаний в области организации режима дня, сна, питания, истории спорта, теории ФК, судейства соревнований и др.

Задачи теоретической подготовки:

1. Формирование у спортсменов сознательного и активного отношения к выполнению тренировочных заданий, обеспечивающих повышение уровня физической, технической, тактической и психологической подготовленности, выбору рациональных способов соревновательной борьбы в условиях состязаний;

2. Формирование знаний мировоззренческого, этического характера, социально значимых основ. Знания, которые формируют верный взгляд на мир в целом, позволяют осмыслить сущность спортивной деятельности, общественный и личностный смысл спорта и спортивных достижений, правовые и экономические взаимоотношения в обществе, нравственные нормы, правила поведения, необходимость образования;

3. Расширение знаний по основам теории и методики спортивной тренировки, составляющие базис подготовки спортсмена (понимание закономерностей, принципов спортивной подготовки, естественнонаучные и гуманитарные основы спортивной деятельности и т.п.);

4. Изучение спортивно-прикладных глубоких знаний, включающие сведения о правилах соревнований, технике и тактике избранного вида спорта. Критерии эффективности и пути освоения, средства и методы подготовки, методики построения тренировки, требования к организации общего режима жизни, питания спортсмена, восстановительные мероприятия, правила контроля и самоконтроля, материально технические, организационно методические условия занятий спортом и т.д.

5. Ознакомление с оздоровительным значением физических упражнений и влиянием вне тренировочных средств на спортивную подготовку.

**Рабочая программа предметной области  
«Теоретические основы физической культуры и спорта»**

Темы предметной области	Объем учебного материала, часов				
	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
Роль физической культуры и спорта в современном обществе	1				1
Основы здорового образа жизни	1		1		

Гигиена: знания, умения и навыки	1		1		
Основы здорового питания	2	1	1	1	
История развития мирового и российского спорта	1	1	1	1	1
История развития лыжных гонок. Лыжный спорт в России	2	2	1	1	1
Понятие о физической подготовке. Характеристика основных физических качеств		2	1		1
Основные средства спортивной тренировки в лыжных гонках		1	1	1	1
Предупреждение травматизма	1	1	1	2	1
Соревновательная деятельность		1	1	3	3
<b>ИТОГО</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

***Общая и специальная физическая подготовка.***

Основными задачами практических занятий по общей физической подготовке являются:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание

применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

- формирование двигательных умений и навыков;

- освоение комплексов обще-подготовительных общеразвивающих физических упражнений.

*Основные средства:*

1) подвижные игры и игровые упражнения;

2) общеразвивающие упражнения;

3) элементы гимнастики и акробатики;

4) прыжки и прыжковые упражнения;

5) метание;

6) скоростно-силовые упражнения;

7) комплекс упражнений, заданных на дом.

*Основные методы выполнения упражнений:* игровой, повторный, равномерный, круговой, контрольный, соревновательный.

**Рабочая программа предметной области «общая физическая подготовка» и «специальная физическая подготовка».**

Содержание практических занятий	Объем учебного материала, часов				
	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища. Упражнения для ног. Упражнения для рук, туловища и ног.	4	4	4	4	4
Общеразвивающие упражнения с предметами. Со скакалкой. Упражнения с набивным мячом. Упражнения с отягощениями (с гантелями, штангой, гирями).	4	4	4	6	8
Акробатические упражнения (кувырки, перевороты, подъемы).	2	2	2	2	2

Упражнения на развитие физических качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости, координации движений, скоростно-силовых.	8	10	12	12	12
Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом; игры с бегом; прыжками, элементами сопротивления; игры с расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, с прыжками и бегом, с упражнениями на равновесие, со скакалками, с элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты.	2	2	2	2	2
<b>ИТОГО</b>	<b>20</b>	<b>22</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>28</b>

Процесс занятий ОФП должен проходить концентрированно, без больших пауз. В целом общая физическая подготовка лыжников основана на комплексе общеразвивающих упражнений, направленных на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости, на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.

Эффективность обучения находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на базовом этапе занятий спортом в значительном объеме, способствует успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную подготовку юных спортсменов.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- 1) недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
- 2) возрастные особенности физического развития;
- 3) недостаточный объем двигательных умений.

На конец этапа базовой подготовки занимающиеся должны:

- овладеть знаниями об укреплении здоровья, закаливании организма, улучшении физического развития;
- обучиться комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по лыжным гонкам;
- овладение теоретическими знаниями данного этапа;

- сформировать понятие физического и психического здоровья;
- развить физические качества;
- освоение навыков и умения технико-тактических приемов;
- приобрести опыт соревновательной деятельности;
- приобрести определенные положительные морально-волевые, нравственные качества;
- научиться самостоятельно работать.
- сдать контрольно-переводную аттестацию по выполнению нормативов по ОФП.

### ***Вид спорта «Лыжные гонки»***

Задачами занятий по избранному виду спорта являются:

- утверждение в выборе спортивной специализации и овладение техникой;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;
- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;
- знание требований к оборудованию и спортивной экипировке в избранном виде спорта;
- знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- знание основ судейства по избранному виду спорта;
- сдача итоговой аттестации по выполнению нормативов по СФП, ТПП.

В тренировочном процессе лыжников используются следующие методы тренировки: игровой, круговой, равномерный, переменный, повторный, интервальный и соревновательный.

Игровой метод тренировки направлен на развитие координации движений, быстроты, выносливости. Этот метод оказывает общее воздействие на организм спортсмена и представляет собой занятия, которые заполнены элементами спортивных игр (волейбол, баскетбол, ручной мяч и др.). Этот метод используется на протяжении всего годового цикла, но более всего в подготовительном периоде.

Круговой метод тренировки направлен на развитие отдельных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, скоростная и силовая выносливость).

Включает упражнения ациклического характера из тяжелой атлетики, легкой атлетики, гимнастики и др. Этот метод используется главным образом в первом и начале второго этапа подготовительного периода.

Указанные методы тренировки лыжников являются вспомогательными. Основными методами являются равномерный, переменный, повторный, интервальный и соревновательный.

Равномерный метод тренировки заключается в выполнении передвижения без изменения интенсивности. Поскольку в условиях пересеченной местности нагрузка редко бывает одинаковой, поэтому под равномерностью понимается одинаковая интенсивность на протяжении всего занятия.

Переменный метод тренировки заключается в изменении интенсивности на отдельных отрезках дистанции в пределах от 50 до 100% от соревновательной скорости. Снижение и повышение интенсивности на дистанции проходит постепенно и не имеет строгого регламента. Количество отрезков и продолжительность ускорений на них могут быть определены тренером или выполняться по самочувствию самого лыжника. Цель этого метода — научить лыжника проходить всю дистанцию на соревновательной скорости. Переменный метод тренировки самый универсальный и представляет широкие возможности для тренера и лыжника, особенно при самостоятельной тренировке.

Повторный метод тренировки заключается в многократном прохождении отрезков дистанции с предельной или превышающей соревновательную скоростью, с интервалами отдыха, достаточными для относительного восстановления. Для развития скорости проходятся отрезки, не превышающие 350м при отдыхе до 10-12мин.; передвижение с предельной интенсивностью. Для развития скоростной выносливости проходятся отрезки до 800-1500м при отдыхе в пределах 5-6мин.; передвижение со скоростью на 3-5% выше соревновательной. В обоих случаях отрезки проходят до тех пор, пока скорость прохождения не упадет ниже соревновательной. Использование повторного метода для развития скорости целесообразно в конце первого и начале второго этапа подготовительного периода (бег), для развития скоростной выносливости — на всех этапах подготовительного периода (бег, передвижение на лыжах).

Интервальный метод тренировки заключается в многократном чередовании кратковременных передвижений с повышенной и сниженной интенсивностью. После нескольких циклов передвижений дается отдых для относительного восстановления (10-12мин.) и серия повторяется. Количество серий зависит от этапа подготовки и уровня тренированности лыжника.

Соревновательный метод тренировки заключается в заранее намеченном испытании с целью определения уровня подготовленности спортсменов. Данный метод применяется периодически в течение годового цикла тренировки (в конце каждого этапа подготовительного периода). Проводится контроль по общей

физической и специально-физической подготовке. В конце подготовительного периода контрольная тренировка служит для отбора лыжников в соответствующие команды. Дистанции для контрольных тренировок даются немного короче или длиннее классических соревновательных дистанций. Контрольные тренировки позволяют более оперативно управлять тренировочным процессом.

Из всех вышеизложенных методов наиболее универсальными являются равномерный и переменный методы. Пользуясь только ими, варьируя интенсивность передвижения, можно обеспечить тренировочный процесс. Но для более рационального проведения тренировочных занятий, во избежание монотонности, которая действует угнетающе на нервную систему спортсмена, и для лучшего обеспечения адаптации энергосистемы организма спортсмена к предстоящим соревнованиям необходимо использовать в годичном цикле тренировки все указанные методы.

**Средствами тренировки** являются физические упражнения, которые способствуют развитию необходимых качеств и совершенствуют двигательную координацию. Каждое упражнение в зависимости от методики его проведения способствует развитию преимущественно того или иного качества. Физические упражнения в тренировке лыжника можно разделить на основные и дополнительные.

Основные упражнения включают все способы передвижения на лыжах: ходы, подъемы, спуски, торможения, повороты, прыжки.

Дополнительные упражнения делятся на обще подготовительные и специально подготовительные.

Обще подготовительные упражнения содействуют общему развитию и применяются в большей или меньшей мере во всех периодах тренировки. Различные упражнения на месте и в движении могут выполняться без снарядов, со снарядами, на снарядах. Общеразвивающие упражнения по своему преимущественному воздействию можно разделить на упражнения: на силу, выносливость, быстроту, равновесие, координацию, растягивание, расслабление.

Специально-подготовительные упражнения способствуют развитию у лыжника специальных качеств или освоению движений, которые могут помочь овладеть различной техникой передвижения на лыжах.

Специальные упражнения должны подбираться так, чтобы они облегчали выполнение двигательного навыка различных способов передвижения на лыжах, как по двигательной структуре, так и по характеру нервно-мышечных усилий.

Специально-подготовительные упражнения направлены на развитие силы мышц ног, рук и туловища. Выполняются они с использованием силы собственного тела, инерции, отягощений и внешнего сопротивления.

Упражнения для развития отдельных групп мышц, которые выполняют главную функцию при передвижении на лыжах, могут быть ациклического и циклического характера. К этой группе относятся также различные специально-подготовительные упражнения с амортизаторами. К специально-подготовительным упражнениям относятся и имитационные упражнения. Имитационные упражнения решают две главные задачи: способствуют развитию отдельных групп мышц, несущих основную работу при передвижении на лыжах, и быстрейшему овладению или совершенствованию спортивной техники.

Имитационные упражнения следует начинать с подводящих упражнений: создание представления о правильном выпаде и его длине, правильная смена ног, перенос тяжести тела из крайне заднего в крайне переднее положение, выполнение движения в целом на месте, отталкивание ногой на месте, шаговая имитация, шаговая имитация с палками в подъем, прыжковая имитация. Когда эти подводящие упражнения освоены, движение полностью разучивается на равнине и в подъем в сочетании с кроссовым бегом.

Лыжероллеры обеспечивают специфическую для лыжника физическую нагрузку, хорошо развивают мышцы и дают возможность имитировать ходы, подъемы, спуски и даже повороты.

Главным средством тренировки является передвижение на лыжах различными способами и с различной интенсивностью. Для развития функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения наиболее эффективной является работа, выполняемая с ЧСС 140-160 уд/мин. Потребление кислорода, возрастая с увеличением пульсовой интенсивности работы, достигает наибольшего прироста при повышении ЧСС от 140 до 160 уд/мин. При передвижении на лыжах с более высокой интенсивностью создаются благоприятные условия для повышения возможности организма спортсмена работать в анаэробных условиях.

Для укрепления двигательного аппарата, поддержания на достаточно высоком уровне силы, быстроты и гибкости, совершенствования координации движений используют также общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения. Среди средств тренировки соревновательного периода особое место занимает кроссовый бег. С его помощью можно поддерживать общую и дальше развивать скоростную выносливость. В перерывах между соревнованиями кроссовый бег используют для активного отдыха занимающихся.

В соревновательном периоде большое внимание нужно обращать на совершенствование у детей ощущения темпа, быстроты движений, их амплитуды, степени и сочетания напряжения, расслабления и растягивания мышц. Умение различать малый диапазон амплитуд движений и степень напряжения мышц при чередовании фаз движения, ощущение силы и длительности отталкивания, длины

и частоты шагов позволяют юным спортсменам совершенствовать технику движений.

Вместе с совершенствованием техники лыжных ходов и их сочетаний необходимо знакомить юных лыжников с тактикой применения лыжных ходов на дистанции. На занятиях следует создавать различные условия для обучения тактическому применению лыжных ходов. Одна из главных сторон тактической подготовки — распределение сил на соревновательной дистанции. Необходимо познакомить занимающихся с возможными вариантами распределения сил на дистанции. Решение любой тактической задачи приведет к успеху лишь в том случае, если юный спортсмен не раз опробовал эти приемы на занятиях.

### Рабочая программа предметной области «Вид спорта»

Содержание практических занятий	Объем учебного материала, часов.				
	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
<p>Техническая подготовка: Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами.</p> <p>Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, и согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двушажным ходом. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях.</p> <p>Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим,</p>	7	7	8	8	9

беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Знакомство с основными элементами конькового хода.					
Лыжная подготовка: передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности	7	8	8	9	10
Циклическая нагрузка и имитационные упражнения: кроссовая подготовка, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств	7	8	9	10	10
<b>ИТОГО</b>	<b>21</b>	<b>23</b>	<b>25</b>	<b>27</b>	<b>29</b>

Важную роль в подготовке лыжников отводится технической подготовке, основной задачей которой является достижение автоматизма и стабилизации двигательных действий лыжников, совершенствование координационной и ритмической структуры при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами.

В тренировке широко используется многократное повторение технических элементов в стандартных и вариативных условиях до достижения необходимой согласованности движений по динамическим и кинематическим характеристикам. На этапе углубленной тренировки техническое совершенствование теснейшим образом связано с процессом развития двигательных качеств и уровнем функционального состояния организма лыжника. В этой связи техника должна совершенствоваться при различных состояниях, в том числе и в состоянии компенсированного и явного утомления. В этом случае у лыжника формируется рациональная и лабильная техника с широким спектром компенсаторных колебаний в основных характеристиках структуры движений.

Тактика спортсмена - это искусство ведения соревнования с противником. В лыжном спорте в некоторых случаях спортсмен не ведет борьбу с конкретным противником, а ставит цель - достигнуть максимально высокого результата (при данном уровне тренированности). Тактическая подготовка лыжника состоит из двух взаимосвязанных частей - общей и специальной.

Общая тактическая подготовка предполагает приобретение теоретических сведений по тактике в различных видах лыжного спорта, а также в смежных циклических дисциплинах. Знания по тактике лыжники получают во время специальных занятий, лекций и бесед, при наблюдении за соревнованиями с участием сильнейших лыжников. Кроме этого, в процессе учебно-тренировочных занятий, в соревнованиях и при анализе накапливаются опыт и знания.

Специальная тактическая подготовка - это практическое овладение тактикой в ложных гонках путем применения лыжных ходов в зависимости от рельефа и условий скольжения, распределения сил по дистанции и составления графика ее прохождения, выбора вариантов смазки в зависимости от внешних условий, индивидуальных особенностей спортсменов и т.д. Специальная тактическая подготовка проводится в ходе учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Важным моментом в тактической подготовке является умение правильно распределить силы по дистанции, которое приобретается в процессе учебно-тренировочных занятий, на которых контролируется время прохождения отрезков дистанций и частота сердечных сокращений на подъемах, спусках и равнине. Сопоставляя личные ощущения с этими объективными показателями, лыжник овладевает умениями контролировать свою работоспособность.

Все эти задачи решаются в ходе групповых и индивидуальных занятий, начиная с первого года обучения. Постепенно задачи усложняются. Обучение

тактике идет параллельно с освоением техники и ростом уровня подготовленности.

***Содержание и объем вариативных предметных областей. Различные виды спорта и подвижные игры.***

Основные задачи изучения предметной области «Различные виды спорта и подвижные игры»:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;
- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

Бег – один из распространенных и доступнейших видов физических упражнений – служит прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма в целом, представляет возможность, варьируя различными дистанциями, добиваться более высоких уровней быстроты и выносливости. Бег с места, ускорения с ходу по травянистым склонам вниз, вверх или траверсами и по песчаному грунту. Бесконечное разнообразие беговых упражнений делает бег одним из основных средств ОФП.

Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.

Гимнастика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Упражнения на кольцах и перекладине требуют смелости и решительности. Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в короткое время полета прочувствовать положение отдельных частей тела в безопорном положении.

Спортивные игры – разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки — развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену.

Баскетбол пользуется заслуженной популярностью у всех спортсменов. Он развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость.

Волейбол – наиболее доступная, интересная и простая игра, которую можно рекомендовать для активного отдыха.

Футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Доступность и высокая эмоциональность этой игры не нуждаются в рекомендациях. Однако высокий травматизм, особенно в холодные осенние месяцы, ограничивает его использование как средства ОФП.

Занятия по спортивным и подвижным играм организуются зимой в спортивном зале, летом - на открытом воздухе.

### Рабочая программа предметной области «Различные виды спорта»

Содержание практических занятий	Объем учебного материала, часов				
	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
Легкая атлетика	8	9	11	11	12
Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол	5	5	5	5	5
Гимнастика. Различные упражнения на гимнастической стенке индивидуальные и парные. То же на гимнастической скамейке. Групповые упражнения с гимнастическими скамейками. Упражнения в равновесии и в сопротивлении, лазании по канату, шесту, лестнице, подтягивании. Простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах (перекладина, кольца, брусья, конь, бревно). Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой.	7	8	8	10	11
<b>ИТОГО</b>	<b>20</b>	<b>22</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>28</b>

## 2.7. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ.

Спорт обладает широкими воспитательными возможностями. Однако спортивная деятельность сама по себе довольно противоречива по своему воздействию на личность. Жесткая соревновательная борьба, острое соперничество на тренировках и соревнованиях могут стимулировать одностороннее, прагматическое развитие спортсмена, формирование таких негативных качеств, как чрезмерное честолюбие, эгоизм, пренебрежительное отношение к слабым, жестокость. Поэтому с первых дней занятий тренер должен серьезное внимание уделять нравственному воспитанию, нейтрализации неблагоприятного влияния спорта на личностные качества, усиливать положительное воздействие спорта.

Главные задачи в занятиях со спортсменами - развитие у детей и молодежи гражданственности и патриотизма как важнейших духовных, социально значимых ценностей личности, воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Воспитательная работа с юными пловцами направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремленной и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством.

В условиях спортивной школы это взаимосвязано с формированием таких черт характера и взаимоотношений с товарищами, которые нацеливают спортсмена на спортивный образ жизни, многолетнюю тренировку и достижение наивысших спортивных результатов. С юными спортсменами регулярно следует проводить беседы на патриотические и социально значимые темы («Участие советских спортсменов в Великой Отечественной войне», «Выдающиеся советские и российские спортсмены - чемпионы мира и Олимпийских игр», «Роль спортивных соревнований в укреплении дружественных международных отношений», «Значение Олимпийских игр и их история»).

Указания и требования тренера при работе с новичками, детьми младшего возраста обычно воспринимаются ими беспрекословно, без сомнения в их истинности. Здесь временно целесообразен достаточно жесткий и авторитарный стиль работы. Но он должен сочетаться с добротой и справедливостью, вниманием и чуткостью, педагогическим тактом и скромностью, строжайшим соблюдением морального кодекса. Внешний вид (одежда, подтянутость), поведение, спокойная речь и уровень объяснений - во всем этом тренер должен быть примером для своих учеников.

На первом этапе работы с группой стоит задача привить интерес к занятиям по лыжным гонкам, сдружить детей, добиться добросовестного и полноценного выполнения заданий тренера. Этому способствуют интересное построение занятий, широкое применение игрового метода, поощрение даже небольших достижений каждого и вовлечение членов группы в соперничество успехов друг друга. Для сплочения коллектива рекомендуется отмечать дни рождения, проводить спортивные праздники, торжественно отмечать переход на следующий этап подготовки. В этом деле большая роль принадлежит спортивным традициям, ритуалам и церемониям. На видном месте должны быть размещена регулярно обновляемая информация о результатах соревнований, поздравления чемпионам и учащимся, выполнившим очередной спортивный разряд, фоторепортажи о поездках на соревнования, тренировочные сборы и спортивно-оздоровительные лагеря.

На тренировочном занятии следует отметить хоть раз каждого ученика и всю группу в целом. После любого тренировочного занятия в бассейне или зале пловец должен почувствовать, что сделал еще один шаг к достижению поставленной перед ним цели.

Высочайший и безусловный авторитет тренера, вера в правильности его методов может использоваться и на более поздних этапах.

Для подростков, вступающих в предпубертатный этап возрастного развития, характерна относительная неустойчивость и разнообразие интересов. У них сильна потребность в общении со сверстниками и самоутверждении. Многим подросткам свойственна неуверенность в себе, чрезмерная и болезненная реакция на мнимые и истинные недостатки, занижение своих возможностей. Быстрое увеличение нагрузок, их монотонный характер могут привести к снижению интереса к спорту и отсеву перспективных юных спортсменов.

Формирование мотивации к многолетней напряженной тренировке происходит главным образом за счет осмысления взаимосвязи между упорным трудом на тренировках, реальными изменениями личностных качеств (как физических, так и морально-волевых) и приростом спортивных результатов. Знания основ теории и методики тренировки, ее медико-биологических и гигиенических аспектов делают тренировочный процесс более понятным, а отношение к занятиям - активным и сознательным.

Поскольку в детском и подростковом возрасте волевые качества обычно развиты слабо, тренеру важно постоянно стимулировать проявления воли, неукоснительность выполнения намеченных целей, вселять веру в большие возможности каждого ученика. Воспитанник должен быть уверен, что при наличии упорства и трудолюбия он может претворить в жизнь самые заветные

желания. Необходимо акцентировать внимание воспитанников на происходящих в них переменах, развитии физических качеств и спортивных достижений.

Практически воспитание волевых качеств осуществляется в постепенном наращивании трудностей в процессе занятий (количество и интенсивность работы, соревнования различного ранга, усложняющиеся внешние условия), самоконтроле спортсменов за достижением поставленных целей, обязательном выполнении домашних заданий. Определять главную и второстепенные цели предстоящего сезона (результаты в главном соревновании и в контрольных стартах, тренировочных упражнениях и тестах, показатели общей и специальной подготовленности) желательно при непосредственном участии спортсмена.

Решению воспитательных задач помогает положительный моральный климат в коллективе, где здоровое соперничество сочетается с общностью целей и духом взаимопомощи. Этому способствует постановка четких, понятных, привлекательных и в то же время реальных целей для всей группы. Их достижение требует объединенных усилий и сотрудничества всех занимающихся. Результаты и достижения группы и отдельных ее членов должны вызывать общие положительные переживания. Так, в ходе соревнований все спортсмены обязаны приветствовать своих товарищей во время представления заплывов и во время награждения, поддерживать по мере преодоления дистанции. С ростом спортивного мастерства повышается авторитет, социальная значимость успехов в спорте среди сверстников и родителей. Тренер должен заботиться о широкой гласности этих успехов.

Главная задача психологической подготовки - формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения. Формирование необходимых личностных качеств пловца происходит с помощью изменения и коррекции отношения спортсмена к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры

авторитетных, людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Так, в вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части совершенствуется способность к само регуляции и нервно психическому восстановлению. Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия.

Профориентационная работа базового уровня подготовки по лыжным гонкам включает:

- профессиональную ориентацию обучающихся;
- проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, творческих и иных мероприятий;
- организацию встреч, лекций, бесед, мастер-классов с известными российскими и иностранными спортсменами, тренерами, учеными и иными специалистами в области физической культуры и спорта;
- организацию посещения музеев, имеющих экспозиции по спортивной тематике, театров, цирков, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему или иную тему, связанную с воспитательной работой.

Оценки эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляются путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения коррективов в учебно-тренировочный процесс и планирования психологической подготовки юного спортсмена.

### **3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

#### **Литература для педагога:**

1. Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. № 1125 зарегистрировано в Минюсте России 05.03.2014 № 31522).

2. Приказ Министерства спорта РФ 15 ноября 2018 г. № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».

3. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

4. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» (утвержден приказом Минспорта России от 19.01.2018 № 26, зарегистрировано в Минюсте России 13.02.2018 № 50034).

5. Перечень Интернет-ресурсов для использования в образовательном процессе.

#### **Литература для обучающихся:**

1. Лыжные гонки. Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ Олимпийского резерва. - М.: Просвещение, 2017 г.

2. Осинцев В.В. Лыжная подготовка в школе. - М.: Владос-Пресс, 2011 г.

3. Раменская Т.И. Специальная подготовка лыжника. - М.: Спорт Академ Пресс, 2001 г.

4. Раменская Т.И. Техническая подготовка лыжника (Учебно-практическое пособие). - М.: Физкультура и спорт, 2010

### Методическое обеспечение в период обучения.

№ п/п	Название раздела, темы	Материально-техническое оснащение, дидактико-методический материал	Формы, методы, приёмы обучения	Формы подведения итогов
	Введение	Помещение; компьютер, проектор, экран; разработка занятия, наглядные пособия, фотоматериал; столы, стулья.	Занятие-лекция	Опрос
<b>1.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>			
	Роль физической культуры и спорта в современном обществе	Помещение; компьютер, проектор, экран; разработка занятия, наглядные пособия, фотоматериал	Занятие-лекция	Опрос
1.2.	Основы здорового образа жизни	Помещение; компьютер, проектор, экран; разработка занятия, наглядные пособия, фотоматериал	Занятие-лекция	Опрос
1.3.	Гигиена: знания, умения и навыки	Помещение; компьютер, проектор, экран; разработка занятия, наглядные пособия, фотоматериал	Занятие-лекция,	Опрос
1.4.	Основы здорового питания	Помещение; компьютер, проектор, экран; разработка занятия, наглядные пособия, фотоматериал	Занятие-лекция, занятие-тренировка	Опрос,
1.5.	История развития мирового и российского спорта	Помещение; компьютер, проектор, экран; разработка занятия, наглядные пособия, фотоматериал	Занятие-лекция,	Опрос,

1.6.	История развития лыжных гонок. Лыжный спорт в России	Помещение; компьютер, проектор, экран; разработка занятия, наглядные пособия, фотоматериал	Занятие-лекция,	Опрос, практическое занятие
<b>2.</b>	<b>«Общая физическая подготовка» и «специальная физическая подготовка».</b>			
2.1.	Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса.	Стадион, спортивный зал, инвентарь.	Занятие-лекция, занятие-тренировка	практическое занятие
2.2.	Упражнения для туловища. Упражнения для ног.	Стадион, спортивный зал, инвентарь.	Занятие-лекция, занятие-тренировка	практическое занятие
2.3.	Общеразвивающие упражнения с предметами. Со скакалкой. Упражнения с набивным мячом. Упражнения с отягощениями (с гантелями, штангой, гирями).	Стадион, спортивный зал, инвентарь.	Занятие-лекция, занятие-тренировка	практическое занятие
2.4.	Акробатические упражнения (кувырки, перевороты, подъемы).	Стадион, спортивный зал, инвентарь.	Занятие-лекция, занятие-тренировка	практическое занятие
2.5.	Упражнения на развитие физических качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости, координации движений, скоростно-силовых.	Стадион, спортивный зал, инвентарь.	Занятие-лекция, занятие-тренировка	практическое занятие

2.6.	Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом; игры с бегом; прыжками, элементами сопротивления;	Стадион, спортивный зал, инвентарь.	занятие-тренировка	практическое занятие
<b>3.</b>	<b>«Лыжные гонки»</b>			
3.1.	Техническая подготовка: Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами.	Стадион, спортивный зал, лыжи.	Занятие-тренировка	Практическое занятие
3.2.	Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, и согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным душажным ходом. Обучение поворотам на месте и в движении. Знакомство с основными элементами конькового хода.	Стадион, спортивный зал, лыжи.	Занятие-тренировка	Практическое занятие
3.3.	Лыжная подготовка: передвижение на лыжах по равнинной и	Стадион, спортивный зал, лыжи.	Занятие-тренировка	Практическое занятие

	пересеченной местности			
3.4.	Циклическая нагрузка и имитационные упражнения: кроссовая подготовка, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и	Стадион, спортивный зал, лыжи.	Занятие-тренировка	Практическое занятие
3.5.	Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях.	Стадион, спортивный зал, лыжи.	Занятие-тренировка	Практическое занятие
3.6.	Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках.	Стадион, спортивный зал, лыжи.	Занятие-тренировка.	Практическое занятие
3.7.	Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом	Стадион, спортивный зал, лыжи.	Занятие-тренировка	Практическое занятие
3.8.	Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.	Стадион, спортивный зал, лыжи.	Занятие-тренировка	Практическое занятие
<b>4.</b>	<b>«Различные виды спорта»</b>			
4.1.	Легкая атлетика	Стадион, спортивный зал, инвентарь	Занятие-тренировка	Практическое занятие
4.2.	Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол	Стадион, спортивный зал, инвентарь	Занятие-тренировка	Практическое занятие

4.3.	<p>Гимнастика. Различные упражнения на гимнастической стенке индивидуальные и парные. То же на гимнастической скамейке. Групповые упражнения с гимнастическими скамейками. Упражнения в равновесии и в сопротивлении, лазании по канату, шесту, лестнице, подтягивании. Простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах (перекладина, кольца, брусья, конь, бревно). Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой.</p>	<p>Стадион, спортивный зал, инвентарь</p>	<p>Занятие-тренировка</p>	<p>Практическое занятие</p>
<b>5.</b>	<b>Зачетные мероприятия</b>			
5.1.	<p>Зачетные нормативы</p>	<p>Стадион</p>	<p>Соревнование</p>	<p>Зачет</p>
5.2.	<p>Зачетные и соревнования</p>	<p>Стадион</p>	<p>Соревнование</p>	<p>Зачет</p>

