

**АДМИНИСТРАЦИЯ БАГАНСКОГО РАЙОНА НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
БАГАНКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1**

Рассмотрена и одобрена  
на заседании педагогического  
Совета МБОУ Баганской СОШ №1  
Протокол №17 от 23.06.2022 г.

Утверждаю:  
Директор МБОУ Баганской СОШ №1



Н.В. Петрушкевич  
Приказ № 211- од от 23.06.2022 г.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности**

**«ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»**

Стартовый уровень  
Возраст обучающихся: 12-16 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор - составитель:  
Баумбах Владимир Александрович,  
педагог дополнительного  
образования

## **I. Комплекс основных характеристик**

### **1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лыжные гонки», составлена с учетом следующей нормативно-правовой базы: Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ;

- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» - Приложение к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту "Образование" от 07 декабря 2018 г. № 3;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 03. 09. 2019 г. «об утверждении целевой модели развития региональных систем ДОД»
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 5 мая 2018 г. №298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденный постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04 июля 2014г. № 41;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Устав и локальные акты МБОУ БСОШ №1.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лыжные гонки» - это программа стартового уровня, физкультурно-спортивной направленности она является модифицированной, так как при её составлении использован личный педагогический опыт по развитию физических способностей у детей среднего и старшего школьного возраста.

**Актуальность** образовательной программы состоит в том, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных организациях на современном этапе для обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности обучающихся требует увеличения их двигательной активности, усиления образовательной направленности учебных занятий по физической культуре и расширения вне учебной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.

Данная программа усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации сил, знаний, полученных детьми в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению

опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля ребенка и помогает ребятам в профессиональном самоопределении.

**Новизна дополнительной образовательной 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.

**Адресат программы:** программа ориентирована на детей 12-16 лет, обучающихся Баганской средней общеобразовательной школы №1. Именно в этом возрасте отмечается наиболее важный прирост по многим показателям физического развития (мышечной выносливости, пространственной ориентации движений).

**Состав группы:** от 10 до 20 человек. В группу принимаются мальчики и девочки, при приёме в группу учитывается интерес и мотивация к данному виду спорта.

**Объем и срок реализации:** 70 часов, 1 год.

**Форма обучения - очная**

Формы занятий:

- по подгруппам;
- индивидуальная работа с ребенком;
- коллективная работа.

Форма организации занятий может варьироваться педагогом и выбирается с учетом той или иной темы.

**Режим занятий:** занятия по программе проходят 2 раза в неделю, продолжительностью 45 минут. Занятия проходят во второй половине дня.

Вторник

17.00-17.45

Четверг

17.00-17.45

Материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп секции по лыжным гонкам и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

**Цель и задачи.**

**Цель:** способствовать формированию разносторонне развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для

укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха, формированию устойчивых мотивов и потребностей, занимающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Воспитание активной жизненной позиции, нравственных и волевых качеств, интеллектуальное и эстетическое воспитание в процессе занятий

### **Задачи:**

#### **Предметные**

Обучать основным двигательным действиям;

Формировать культуру движений

Осваивать знания об истории и современном развитии лыжного спорта и формировать положительное отношение к здоровому образу жизни;

Обучать навыкам и умениям в рамках лыжного спорта.

#### **Метапредметные**

Владеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий по лыжным гонкам, их планирования и содержательного наполнения;

Владеть широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из лыжных гонок, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

Соблюдать санитарно-гигиенических норм и правил личной гигиены.

#### **Личностные**

Развить познавательный интерес детей лыжному спорту.

- Воспитать ответственность, дисциплину во время занятиями спортом.
- Формировать умение работать в команде.

Задачи решаются в комплексе и соответствуют возрастным особенностям детей.

## **2.Учебный план**

№	Наименование базовых тем	Теория	Практика	Всего	Формы аттестации (контроля)
I	Вводное занятие. Ознакомление обучающихся с материальной частью лыжной подготовки. Техника безопасности.	2	2	4	Устный опрос.

II	Знакомство с элементами лыжного строя и простейшим способом передвижения с лыжами по заданным условиям.	4	10	14	Наблюдение и изучение способностей обучающихся в процессе обучения, в ходе выполнения практических заданий
III	Обучение элементам лыжного хода.	2	8	10	Наблюдение и изучение способностей обучающихся в процессе обучения, в ходе выполнения практических заданий
IV	Ознакомление с техникой лыжного хода. Самостоятельное выполнение элементов лыжного хода	5	15	20	Наблюдение и изучение способностей обучающихся в процессе обучения, в ходе выполнения практических заданий
V	Совершенствование техники, элементов передвижения		12	12	Соревнования
VI	Соревновательное состязание по лыжным гонкам: порядок старта, финиш, прохождение дистанции, права и обязанности участников.		9	9	Соревнования
VII	Итоговое занятие		1	1	Совершенствование скоростно-силовых качеств.
Итого:		13	57	70	

### **3.Содержание программы**

#### **1.Вводное занятие. Ознакомление обучающихся с материальной частью лыжной подготовки.Техника безопасности.**

**Теория.** Из истории лыжного спорта. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире.

Порядок и содержание работы секции. Значение лыж и жизни народов Севера. Эволюция лыж и снаряжение лыжника. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России.

Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников ( Приложение № 1).

**Практика.** Письменные ответы на вопросы по технике безопасности и истории возникновения Лыжного спорта.

#### **2. Знакомство с элементами лыжного строя и простейшим способам передвижения с лыжами по заданным условиям**

Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъёмах, спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двухшажным и одновременными ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов.

Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Подготовка к соревнованиям, оформление стартового городка, разметка дистанции. Правила поведения на соревнованиях.

#### **3.Обучение элементам лыжного хода.**

Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. Классификация классических лыжных ходов. Состав и структура движений попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов. Типичные ошибки при передвижении классическими лыжными ходами. Классификация коньковых лыжных ходов.

#### **4. Ознакомление с техникой лыжного хода.**

##### **Самостоятельное выполнение элементов лыжного хода**

Углублённое изучение и совершенствование элементов классического хода - обучение подседанию, отталкиванию, махам руками и ногами, активной постановке палок; конькового хода – обучение маховому выносу ноги и постановки её на опору, подседанию на опорной ноге и отталкиванию боковым скользящим упором, ударной постановке палок и финальному

усилию при отталкивании руками. Попеременный двухшажный ход, попеременный четырехшажный ход, одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход, одновременный двухшажный ход, переход с хода на ход. Формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении классическими и коньковыми ходами

#### **5. Совершенствование техники, элементов передвижения**

Правила прохождения дистанции лыжных гонок. Финиш. Определение времени и результатов индивидуальных гонок.

#### **6. Соревновательное состязание по лыжным гонкам: порядок старта, финиш, прохождение дистанции, права и обязанности участников**

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей)

#### **7. Итоговое занятие**

Участие в соревнованиях в соревновательный период на дистанциях 1-5 км.

### **4. Планируемые (предполагаемые) результаты**

#### **Личностные результаты**

- включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности; взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- формировать установки на безопасный, здоровый образ жизни.

#### **Метапредметные результаты**

- создать условия саморазвития и самореализации обучающихся в лыжном спорте;
- понимать физическую культуру как средства организации здорового образа жизни;
- формировать мыслительные операции по каждому из разучиваемых элементов лыжного хода.
- поддерживать оптимального уровня работоспособности в процессе занятий лыжным спортом;
- формировать умения понимать причины успеха/неуспеха в спортивной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- формировать потребности и умение находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.
- способствовать сохранности лыжного инвентаря;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.

- распределять функции обучающихся во время работы по подготовке к лыжным гонкам;
- владеть умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем;
- обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владеть умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы решения проблем.
- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственных достижений;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.

### **Предметные результаты**

- сформировать основы и приемы развития физических качеств;
- изучить способы подготовки инвентаря к занятиям, способы передвижений на лыжах;

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

### **1. Календарный учебный график**

1 год реализации программы

1 сентября - начало учебного года

16 недель - I учебный период

30.12 – 11.01 - каникулярный период

19 недель - II учебный период

30.05.2021 - окончание учебного года (Приложение № 2).

### **2. Условия реализации программы**

Так как программа реализуется на группах детей общеобразовательной школы, то необходимо создать условия мобильного передвижения учителя для проведения занятий на лыжной базе.

Занятия по программе проводятся при строгом соблюдении температурного режима, определенной скорости ветра.

Для организации занятий по лыжной подготовке необходим спортивный инвентарь: лыжные палки, лыжи, лыжные ботинки, секундомер.

### **Наличие кадровых условий.**

Программу реализуют учителя физической культуры высшей квалификационной категории.



### **3. Формы аттестации**

Аттестация обучающихся проводится в соответствии с Положением МБОУ Баганской средней общеобразовательной школы № 1

Текущий контроль включает следующие формы: самостоятельные тренировки, повторные тренировки, соревнования, практические задания, практические занятия.

Итоговая аттестация проводится по окончании обучения по программе в форме открытого занятия, практических занятий. Результаты итоговой аттестации обучающихся определяют:

- насколько достигнуты прогнозируемые результаты дополнительной образовательной программы каждым обучающимся;
- полноту выполнения дополнительной общеобразовательной программы.

### **4.Оценочные материалы**

Для определения достижения обучающимися планируемых результатов, используются диагностические методики.

При проведении зачета включается теоретические вопросы по методике обучения техники лыжных ходов; практическое выполнение техники классических и коньковых лыжных ходов, выполнение спусков, поворотов и торможений; подготовка лыж к соревнованиям на результат. (Приложение №3 )

### **5.Методические материалы**

#### **Формы организации учебного занятия:**

- Фронтальная - подача учебного материала всей группе одновременно;
- Индивидуальная- самостоятельная работа обучающихся с оказанием помощи учителем при возникновении затруднения, не уменьшая активности обучающихся и содействуя выработки навыков самостоятельной работы в лыжном спорте;
- Групповая - когда обучающимся предоставляется возможность самостоятельно построить свою деятельность на основе принципа взаимозаменяемости, ощутить помощь со стороны друг друга, учесть возможности каждого на конкретном этапе деятельности.

#### **Методы и приемы:**

- педагогическое наблюдение;
- оценка спортивных достижений обучающихся;
- беседы;
- обновление содержания программы.

#### **Методы обучения:**

- Словесное пояснение – передача информации теоретической части занятия;
- Показ принципа исполнения – показ технологии исполнения лыжных ходов;
- Метод самоконтроля– выполнение самостоятельной части практического занятия;

## **Учебно-дидактический материал:**

Печатные дидактические:

**Иванова В.Н.** Организация и проведение соревнований по лыжным гонкам: методическая разработка для организаторов и участников соревнований, студентов и преподавателей физической культуры, тренеров ДЮСШ [Текст]: / В.Н. Иванова, Г.А. Звягина, Л.А. Звягинцева, Д.Е. Борисова; Алт. Гос. Техн. Ун-т им. И.И. Ползунова. – Барнаул: Изд-во АлтГТУ, 2009. – 77 с.

Для педагога, данная методическая литература является дидактическим пособием для создания заданий с предлагаемыми решениями, примечаниями и пояснениями.

### **Алгоритм учебного занятия:**

1. Организационный момент. Приветствие, тема и задачи занятия.
2. Повторение пройденного материала.
3. Изложение новой темы (теоретические сведения).
4. Практическая работа(тренировочные занятия)
5. Подведение итогов занятия.

### **6. Литература для педагога**

1. Матвеев Э.М. Лыжный спорт Учебник для институтов физ. Культуры // Э.М. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 2011. – 12с.
2. Физическая культура студента Учебник./ Под ред. В.И. Ильинична. - М.: Гардарики, 2010.- 22с.

### **Интернет ресурсы**

1. Официальный сайт «ГТО» [gto.ru](http://gto.ru)
2. Ссылка на видео [https://vk.com/video195524934\\_171445009](https://vk.com/video195524934_171445009)

## **История возникновения лыжного спорта**

1. Общая история лыжного спорта условно подразделяется на древний период (до нашей эры – появление и первоначальное использование лыж), доспортивный период (1-я половина XIX в. – использование лыж в трудовой и военной деятельности), спортивный период (середина XIX в. – становление и развитие лыжного спорта). Эти периоды тесно связаны между собой и в историческом плане вытекают один из другого.

1. Древний человек, охотясь по глубокому снегу, случайно наступил на ветку и почувствовал облегчение в передвижении. Это могло натолкнуть охотника на мысль прикреплять эти предметы к ногам.

2. Древний человек, спасая ступни ног от холода, обматывал их шкурой убитого зверя, что увеличивало площадь опоры и уменьшало погружение в снег.

Первые лыжи были, несомненно, ступающими. Нижняя часть лыжи в процессе передвижения отшлифовывалась и на спусках проскальзывала, что, очевидно, послужило толчком к созданию скользящих лыж.

I. Лыжи впервые появились у людей, которые жили на территории Центральной Сибири (в районе Байкала и Северного Алтая), и в связи с великим переселением народов распространились на восток в сторону Аляски, Японии и на северо-запад и запад в сторону Скандинавского полуострова и Центральной Европы.

II. Лыжи появились повсеместно, где жил человек в условиях снежной зимы, и их появление не имеет связи с великим переселением народов. Вторая версия, по нашему мнению, более правдоподобна.

## **Развитие лыжного спорта в России**

Во второй половине XIX в. в России начало развиваться организованное спортивное движение. Лыжные спортивные клубы впервые появились в Москве и Петербурге. В 1894 г. 13 спортсменов Московского клуба

велосипедистов и 7 любителей лыжных прогулок организовали кружок лыжников, который возглавил выбранный комитет из 3 человек. За 6 месяцев кружок проделал большую работу: разработал устав Московского клуба лыжников (МКЛ); провел первое в России официальное соревнование по лыжным гонкам (19.02.1895 г.) на звание лучшего лыжника кружка; подготовил учредительное собрание для избрания руководящего состава МКЛ.

3 марта 1895 г. министр внутренних дел России дал санкцию на открытие клуба и генерал-губернатор Москвы утвердил его устав. Все лето проводилась организационно-хозяйственная работа, и 25 августа 1895 г. состоялось учредительное собрание, на котором был избран руководящий орган - комитет клуба из 11 человек под председательством И.П. Рослякова, являющимся инициатором создания кружка лыжников и его руководителем.

17 декабря 1895 г. состоялось торжественное открытие клуба и его лыжной станции. День открытия клуба (29 декабря по новому стилю) 1895 г. считается днем рождения лыжного спорта в нашей стране.

Кроме МКЛ в Москве в 1901 г. было создано Общество любителей лыжного спорта (ОЛЛС); в 1910 г. – Сокольнический кружок лыжников (СКЛ) и Московское общество горнолыжного и водного спорта (МОГЛ и ВС). Кроме этих организаций лыжный спорт в Москве культивировался в зимнее время еще в 11 клубах других видов спорта.

Следует отметить, что первые соревнования были проведены еще до организации лыжных клубов: в 1894 г. в Петербурге – два соревнования по лыжным гонкам на дистанцию четверть версты, а в 1895 г. в Москве лыжные гонки на 1 и 3 версты.

В других городах России лыжных клубов не было, но в больших городах клубы по различным видам спорта в зимнее время совершали лыжные вылазки и проводили эпизодические соревнования. Активная работа по лыжному спорту началась с 1907 г., в 32 городах России.

Московская лига лыжебежцев (МЛЛ) – первая организация общественного руководства лыжным спортом в Москве. Всероссийский союз лыжебежцев (ВСЛ) – первая организация общественного руководства лыжным спортом в России. Значительным событием в истории лыжного спорта в России являлись большие лыжные переходы. Преподавательско-тренерские кадры специально не готовились, занятия в клубах проводили наиболее способные спортсмены.

22 апреля 1918 г. В.И. Лениным подготовлен Декрет о всеобщем военном обучении рабочих в возрасте до 40 лет и допризывной подготовке молодежи начиная с 16 лет.

В 1919 г. Совет обороны обязал всеобуч заняться подготовкой и формированием лыжных отрядов. В период с 1918 по 1923 г. всеобуч и Красная Армия оказали основное влияние на массовое развитие лыжного спорта в нашей стране.

### **3. Спортивный период**

(середина XIX в. – становление и развитие лыжного спорта)

Введение в 1930 г. комплекса ГТО повлекло за собой перестройку учебно-тренировочной работы спортивных организаций. Лыжный спорт был включен во все ступени комплекса ГТО, что содействовало пополнению рядов лыжников-спортсменов.

В 1936 г. был создан Комитет по делам физической культуры и спорта при Совнаркоме СССР, принято решение о создании добровольных спортивных обществ, это дало новый импульс дальнейшему развитию и лыжного спорта.

В 1947 г. в целях поощрения роста спортивных достижений советских спортсменов были учреждены золотые, серебряные и бронзовые медали для награждения призеров чемпионатов и рекордсменов СССР и такого же достоинства жетоны для призеров и рекордсменов союзных республик, г. Москвы и Ленинграда. ВЦСПС утвердил жетоны для трех сильнейших спортсменов на первенствах ЦС ДСО.

В 1920 г. в Москве было проведено I первенство РСФСР на дистанцию 30 км, которую выиграл Н. Васильев. В 1924 г. подобное соревнование уже прошло как первенство СССР.

С 1962 г. раз в четыре года за 2 года до Олимпийских игр проводятся зимние спартакиады народов СССР. Это соревнование привлекает до 20 миллионов участников.

С 1969 г. в нашей стране стал ежегодно проводиться чемпионат СССР по отдельным видам лыжного спорта. Соревнования на сверхмарафонские дистанции (более 50 км) проводились еще в дореволюционной России, при Советской власти сверхмарафонские гонки состоялись в 1938 и 1939 гг. В 1934 г. в стране была сооружена комплексная лыжная база.

Преподавательско-тренерские и научные кадры стали готовить с первых лет Советской власти. Уже в 1918 г. были организованы курсы подготовки инструкторов лыжного спорта. В 1920 г. по декрету В.И. Ленина в Москве был создан Институт физической культуры, стали проводиться курсы физического воспитания в Петрограде П.Ф. Лесгафтом. Научная и методическая литература издается с 1919 г.

Зимним Олимпийским играм и первенствам мира по лыжному спорту предшествовали (с 1901 г.) международные соревнования и Северные игры. С 1924 г. МОК стал проводить Олимпийские игры один раз в четыре года. ФЛС посчитала, что разрыв между этими соревнованиями большой, и с 1929 г. стала ежегодно разыгрывать первенство мира по всем видам лыжного спорта. С 1950 г. первенство по гонкам, двоеборью и прыжкам проводится один раз в четыре года (в промежутке между Олимпийскими играми).

#### **4. История развития лыжного спорта за рубежом**

Первые сведения о применении лыж со спортивной целью в странах Скандинавии относятся к периоду средневековья. Лыжный спорт начал развиваться прежде всего в воинских подразделениях и отрядах. В XVI в. бег на лыжах и другие упражнения применялись для подготовки солдат к боевым действиям. Лыжный спорт стал распространяться по всей Норвегии, позднее –

в Швеции. Популяризации лыжного спорта способствовали лыжные пробеги на 220 и 460 км, организованные полярным исследователем А. Норденшельдом (1883-1884 гг.). Первый лыжный клуб был основан в Стокгольме в 1885 г. Как и в Норвегии, лыжный спорт в Швеции развивался в первую очередь на пересеченных трассах.

Другие страны Западной Европы начали культивировать лыжный спорт позднее, чем скандинавские. Климатические условия способствовали в первую очередь развитию горных видов. В конце XIX в. лыжные клубы были созданы в Австрии, Швейцарии, Италии, Франции и др.

В начале XX в. лыжный спорт получил довольно широкое распространение в странах Европы. В 1910 г. в г. Осло состоялся международный лыжный конгресс, где было принято решение об организации Международной лыжной федерации. Стали регулярно проводиться международные соревнования.

С 1924 г. в программу I–IV зимних Олимпиад входили только лыжные гонки, прыжки с трамплина и лыжное двоеборье для мужчин. С 1936 г. стали включаться горнолыжные виды - для мужчин и женщин. Лыжные гонки для женщин стали проводиться только с VI зимней Олимпиады (Осло, 1952 г.). Эстафетные гонки для мужчин были введены в 1936 г. (4x10 км), а для женщин – в 1956 г. (3x5 км).

Чемпионаты мира по лыжным гонкам проводились Международной лыжной федерацией с 1925 г., но лишь с 1937 г. они стали официально именоваться первенством мира, однако победителей этих соревнований и до 1937 г. считают чемпионами мира. У женщин чемпионаты мира стали проводиться с 1954 г. Чемпионаты мира по горнолыжному спорту начали проводиться с 1931 г.

Приложение № 2

**Календарный учебный график**

№	месяц	чи сл о	Форма проведени я занятия	Ко л. Ча с.	Тема занятия	Форма контроля
<b>I. Вводное занятие</b>						
1	сентябрь		Ознакомит ельное	2	Вводное занятие. Ознакомление обучающихся с материальной частью лыжной подготовки. Техника безопасности.	Устный опрос
<b>II. Знакомство с теорией и практикой лыжного спорта. Общефизическая подготовка.</b>						
2	сентябрь		Ознакомит ельное	2	Общефизическая подготовка. Занятия на тренажерах. Прохождение дистанции на лыжероллерах.	наблюдение и изучение способностей обучающихся в процессе обучения
3	сентябрь		Практичес кое занятие	2	Имитация попеременного двухшажного хода на месте Шаговая имитация. Посадка лыжника.	наблюдение и изучение способностей обучающихся в ходе выполнения практических заданий
4	сентябрь		Практичес кое	2	Имитация лыжных ходов, работа рук, ног. ОФП, бег на выносливость.	наблюдение и изучение способностей обучающихся в ходе выполнения практических заданий
5	октябрь		Практичес кое занятие	2	Имитация одновременного одношажного хода в движении	наблюдение и изучение способностей обучающихся в ходе выполнения практических заданий



6	октябрь		Практическое занятие	2	Имитация попеременного двухшажного хода на месте Шаговая имитация. Посадка лыжника.	наблюдение и изучение способностей обучающихся в ходе выполнения практических заданий
7	октябрь		Практическое занятие	2	Общефизическая подготовка. Занятия на тренажерах. Прохождение дистанции на лыжероллерах.	наблюдение и изучение способностей обучающихся в ходе выполнения практических заданий
<b>III. Лыжная подготовка</b>						
8	ноябрь		Практическое занятие	2	Лыжный инвентарь. Надевание лыж. Одежда и обувь для занятий на лыжах. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Режим и питание лыжника.	наблюдение и изучение способностей ребят в процессе обучения, в ходе выполнения практических заданий
9	ноябрь			2	Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	наблюдение и изучение способностей ребят в процессе обучения, в ходе выполнения практических заданий
10	ноябрь		Тематическое занятие, изобретение модели по замыслу ребёнка	2	Движение маховой ноги в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Движение туловища в одновременном бесшажном ходе в зависимости от скорости передвижения. Переход из	наблюдение и изучение способностей ребят в процессе обучения, в ходе выполнения практических заданий

					высокой стойки в низкую во время спуска. Виды лыжного спорта.	
11	ноябрь		Практическое занятие	2	Спуск наискось и отведение заднего конца нижней лыжи в торможении упором. Согласование движений рук и ног и опорой на палки в подъёме ступающим шагом.	наблюдение и изучение способностей ребят в процессе обучения, в ходе выполнения практических заданий
12	декабрь		Практическое занятие	2	Движение маховой ноги с поздним переносом на неё массы тела в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Спуск наискось и отведение заднего конца нижней лыжи в торможении упором. Согласование движений рук и ног и опорой на палки в подъёме ступающим шагом.	наблюдение и изучение способностей ребят в процессе обучения, в ходе выполнения практических заданий
13	декабрь		Практическое занятие	2	Движение маховой ноги с поздним переносом на неё массы тела в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе.	наблюдение и изучение способностей обучающихся в процессе обучения, в ходе выполнения практических заданий

14	декабрь		Контрольн ое занятие	2	Постановка палок на снег и приложение усилий при отталкивании руками в одновременном двухшажном ходе. Коньковый ход с палками, прижатыми подмышками к туловищу. Опора на палку в подъёме ступающим шагом. Отведение заднего конца нижней лыжи в торможении упором на площадке выката и склоне.	наблюдение и изучение способностей учащихся в процессе обучения, в ходе выполнения практических заданий
15	декабрь		Практичес кое занятие	2	Коньковый ход с палками, прижатыми подмышками к туловищу.	наблюдение и изучение способностей учащихся в ходе выполнения практических заданий
16	январь		Практичес кое занятие	2	Опора на палку в подъёме ступающим шагом. Отведение заднего конца нижней лыжи в торможении упором на площадке выката и склоне.	наблюдение и изучение способностей учащихся в процессе обучения, в ходе выполнения практических заданий
17	январь		Практичес кое занятие	2	Движение туловища в одновременном бесшажном ходе на разной скорости передвижения.	наблюдение и изучение способностей ребят в процессе обучения, в ходе выполнения практических заданий

					Разгибанию руки и движению её за бедро при отталкивании в попеременном двухшажном ходе. Переход из высокой стойки в низкую. Отведение и приставление заднего конца нижней лыжи во время спуска наискось.	
IV. Подготовка к лыжным соревнованиям						
18	январь		Практическое занятие, коллективная работа	4	Переход из высокой стойки в низкую. Отведение и приставление заднего конца нижней лыжи во время спуска наискось.	наблюдение и изучение способностей ребят в процессе обучения, в ходе выполнения практических заданий
19	февраль		Практическое занятие	2	Движение туловища в одновременном бесшажном ходе на разной скорости передвижения. Разгибанию руки и движению её за бедро при отталкивании в попеременном двухшажном ходе.	наблюдение и изучение способностей ребят в процессе обучения, в ходе выполнения практических заданий
20	февраль		Соревнование по парам	2	Движение туловища в одновременном бесшажном ходе на разной скорости передвижения. Разгибанию руки и движению её за	наблюдение и изучение способностей учащихся в ходе выполнения практических заданий

					бедро при отталкивании в попеременном двухшажном ходе. Переход из высокой стойки в низкую. Отведение и приставление заднего конца нижней лыжи время	
21	февраль		Ознакомительное занятие	2	Ускоренное согласование движений маховой ноги и руки, выносящей палку, в попеременном двухшажном ходе.	опроснаблюдение и изучение способностей учащихся в ходе выполнения практических заданий
22	февраль		Соревнование по парам	2	Ритм движений в одновременном двухшажном ходе. Отведение нижней лыжи в упор, постановка её на внутреннее ребро и постепенное снижение скорости при торможении.	наблюдение и изучение способностей ребят в процессе обучения, в ходе выполнения практических заданий
23	март		Практическое занятие	2	Переход из высокой стойки в низкую. Отведение и приставление заднего конца нижней лыжи во время спуска наискось.	наблюдение и изучение способностей ребят в процессе обучения, в ходе выполнения практических заданий
V. Закрытие лыжного сезона						
24	март		Групповые	2	Постановка палок на снег и	наблюдение и изучение способностей ребят в

		соревнования		приложение усилий при отталивании руками в одновременном двухшажном ходе. Коньковый ход с палками, прижатыми подмышками к туловищу. Опора на палку в подъёме ступающим шагом. Отведение заднего конца нижней лыжи в торможении упором на площадке выката и склоне.	процессе обучения, в ходе выполнения практических заданий
25	март	Групповые соревнования	2	Движение туловища в одновременном бесшажном ходе на разной скорости передвижения. Разгибанию руки и движению её за бедро при отталивании в попеременном двухшажном ходе. Переход из высокой стойки в низкую. Отведение и приставление заднего конца нижней лыжи во время спуска наискось.	наблюдение и изучение способностей ребят в процессе обучения, в ходе выполнения практических заданий
26	март	Практическое	2	Движение туловища в	наблюдение и изучение способностей ребят в

			занятие		одновременном бесшажном ходе на разной скорости передвижения. Разгибанию руки и движению её за бедро при отталкивании в попеременном двухшажном ходе. Переход из высокой стойки в низкую. Отведение и приставление заднего конца нижней лыжи время	процессе обучения, в ходе выполнения практических заданий
27	апрель		Практическое занятие	2	Общefизическая подготовка. Занятия на тренажерах. Прохождение дистанции на лыжероллерах.	наблюдение и изучение способностей ребят в процессе обучения, в ходе выполнения практических заданий
28	апрель			2	Имитация попеременного двухшажного хода на месте Шаговая имитация. Посадка лыжника.	наблюдение и изучение способностей ребят в процессе обучения, в ходе выполнения практических заданий
29	апрель			2	Имитация лыжных ходов, работа рук, ног. ОФП, бег на выносливость.	Соревнование
30	апрель			2	Обучение одновременному бесшажному ходу	Соревнование
31	май			2	Имитация попеременного двухшажного хода на месте. Подседание на	Соревнование

					опорной ноге	
32	май			2	Общefизическая подготовка. Занятия на тренажерах. Прохождение дистанции на лыжероллерах.	Соревнование
33	май			2	Общefизическая подготовка. Занятия на тренажерах. Прохождение дистанции на лыжероллерах.	соревнования
Итоговое занятие						
34 - 35	май		Практическое занятие	2	Занятия на тренажерах. Прохождение дистанции на лыжероллерах.	Практическое задание, устный опрос
Итого				70		

### Приложение № 3

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

Зона интенсивности	Интенсивность нагрузки	%от соревновательной скорости
IV	Максимальная	106
III	Высокая	91 - 105
II	Средняя	76 - 90
I	Низкая	75 >



## Диагностические материалы

Уровень развития умений и навыков учащихся за 2021- 2022 уч. г. по лыжной подготовке (оценивание по пятибалльной системе)

№ п/ п	Фамилия, имя учащихся	Уровень подготовки									
		Умение показывать технику лыжных ходов		Умение моделировать технику освоения лыжных ходов		Умение устранять типичные ошибки		Умение самостоятельно проходить лыжную дистанцию		Уровень (общий балл)	
		н.г.	к.г.	н.г.	к.г.	н.г.	к.г.	н.г.	к.г.	н.г.	к.г.

**Возрастные границы этапов подготовки и границы зоны первых больших успехов в процессе тренировок**

Этап предварительной подготовки	Этап начальной спортивной специализации	Этап углубленной тренировки	Этап спортивного совершенствования
10-11	12-13	14-15	16<

