

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Михайловская средняя школа»
Ярославского муниципального района

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ Михайловская СШ ЯМР
Е.В. Фаламеева
« 07 » августа 2020 г



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

(физкультурно-спортивная направленность)

Возраст детей: 8-13 лет

Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель:
Цыганова Любовь Васильевна,
педагог дополнительного образования

п. Михайловский, 2020 год

Пояснительная записка.

Актуальность, педагогическая целесообразность программы.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.
Форма организации образовательной деятельности – секция.
Возраст – 8-13 лет.
Срок реализации программы – 1 год.

Данная образовательная программа по лыжным гонкам разработана для спортивно-оздоровительного этапа подготовки.

Лыжный спорт – один из самых массовых видов спорта, культивируемых в нашей стране. Наибольшей популярностью в силу доступности и характера воздействия на организм пользуются лыжные гонки на различные дистанции.

В большинстве районов нашей страны, где зима продолжительная и снежная, занятия лыжами – это один из самых доступных и массовых видов физической культуры, не исключением является и наш сельский район. Физическая нагрузка при занятиях на лыжах очень легко дозируется как по объёму, так и по интенсивности. Длительное пребывание на свежем воздухе, активные движения, физические нагрузки, общение, положительные эмоции – всё это благотворно влияет на здоровье, на полноценное физическое развитие, содействует многостороннему и гармоничному развитию личности занимающихся. Особенно лыжная подготовка является одним из важнейших средств физического воспитания с целью гармоничного развития и оздоровления детей школьного возраста при наблюдающемся в последнее время дефиците двигательной активности.

При передвижении на лыжах в работу вовлекаются все основные группы рук, ног и туловища, что оказывает положительное влияние на организм занимающихся. Ходьба и бег на лыжах благотворно воздействуют на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы учащихся. Регулярные учебно-тренировочные занятия способствуют развитию у обучающихся таких качеств, как выносливость, сила, ловкость, гибкость.

Этот вид спорта имеет богатые традиции в нашем поселке, районе.

В ходе ее освоения дети приобщаются к физкультуре и спорту, приобретают практические навыки.

Цель программы – путем приобщения обучающихся к регулярных занятий физической культурой и спортом способствовать их физическому, личностному и познавательному развитию, оздоровлению, воспитанию в них навыков здорового и безопасного образа жизни, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям.

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки юных лыжников **основные задачи** и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса следующие:

- расширение двигательных возможностей и компенсация дефицита двигательной активности обучающихся;
- формирование устойчивого интереса к систематическим занятиям физической культурой и выбранным видом спорта – лыжными гонками;
- всестороннее развитие физических способностей на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр;
- укрепление здоровья, закаливание организма;
- овладение основами техники передвижения на лыжах и основами соревновательной деятельности;
- выявление задатков, способностей и спортивной одаренности обучающихся.

В спортивно-оздоровительных группах по лыжным гонкам *осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку обучающихся преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники лыжных ходов.* В зависимости от года обучения в спортивно-оздоровительных группах при планировании изменяется соотношение общей и специальной физической подготовки с учетом возраста обучающихся.

Направленность тренировочного процесса на всех этапах подготовки юных спортсменов определяется с учетом сенситивных (благоприятных) периодов развития физических качеств.

Учебно-тренировочные занятия проводятся на базе МОУ Михайловская средняя общеобразовательная школа. Спортивно-оздоровительные группы по лыжным гонкам комплектуются из всех желающих заниматься этим видом спорта учащихся данного образовательного учреждения, которые не имеют отклонений в состоянии здоровья и с согласия родителей.

Педагог наблюдает за учащимися в процессе уроков, динамических пауз и выявляет наиболее одаренных детей. Затем приглашает их на тренировки.

Принципы набора:

- добровольность, заинтересованность;
- наличие медицинского допуска к занятиям;
- уровень физической подготовленности;
- приоритет спортивным династиям.

Минимальная наполняемость учебной группы на спортивно-оздоровительном этапе подготовки – 15 человек.

Продолжительность учебно-тренировочных занятий в течение учебного года следующая:

- 4 часа в неделю (140 часа в год) – 2 раза в неделю по 2 часа (35 недель);

При планировании учебно-тренировочного процесса программный материал на данном этапе подготовки распределяется с учетом материально-технической базы школы (наличие лыжного инвентаря и спортивного зала, футбольного поля, спортивного городка), близость прекрасного лесного массива, прилегающего к территории этой образовательной школы, и хорошо накатанных лыжных трасс, заинтересованность родителей в занятиях детей в объединениях спортивной направленности.

Младший школьный возраст благоприятен для развития всех координационных и кондиционных способностей. Однако особое внимание следует уделять всестороннему развитию координационных, скоростных (реакции и частоты движений), скоростно-силовых способностей, выносливости к умеренным нагрузкам.

Особенностью младших школьников является их большое желание, интерес, познавательная активность, высокая эмоциональность во время занятий. Поэтому на учебно-тренировочных занятиях четкая организация, разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и распоряжений тренера, должна сочетаться с предоставлением им определенной свободы и самостоятельности действий, заданиями, стимулирующими творчество и инициативность.

Подготовка детей младшего школьного возраста характеризуется разнообразием средств, методов и организационных форм, широким использованием элементов различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, которые помогают оживить и разнообразить тренировки. Последнее особенно важно. Николаю Егоровичу Малышеву, тренеру трехкратной олимпийской чемпионки Татьяны Казанкиной принадлежат замечательные слова: «Не должно быть двух совершенно одинаковых тренировок». Всё время надо менять трассы бега, длины пробегаемых отрезков, скорость, переключаться с одного вида деятельности на другой. Тренировки не должны быть однообразными и монотонными. Эффективность тренировочного процесса зависит от рациональной организации учебно-тренировочных занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки и тщательного учета индивидуальных особенностей обучающихся.

На конец учебного года основными показателями выполнения требований программы на спортивно-оздоровительном этапе являются:

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся с учетом возраста;
- уровень освоения техники лыжных ходов;
- уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

Главная задача 1-го года обучения – приучить детей к регулярным тренировкам и дисциплине. Посещение учебно-тренировочных занятий должно стать потребностью и приносить удовлетворение. По окончании второго годичного цикла тренировок обучающиеся должны выполнить разработанные и утвержденные на тренерском совете нормативные требования физической подготовленности и юношеские разряды по лыжным гонкам, легкой атлетике и кроссовой подготовке на дистанциях, соответствующих возрасту каждого, – 30 % обучающихся.

Воспитание – это целенаправленное управление процессом развития личности обучающегося. Воспитательные задачи связаны с ориентацией обучающихся на критерии добра и зла, постановка их в ситуации нравственного выбора и конкретизация нравственных норм в реальной жизни. Учитель или тренер решает поставленные задачи в соответствии со спецификой возраста обучающихся и взаимоотношений внутри учебной группы, учитывая при этом индивидуальные особенности каждого обучающегося. Основным в воспитательной работе является содействие саморазвитию личности, реализации её творческого потенциала, обеспечение активной социальной защиты ребенка, создание необходимых и достаточных условий для активизации усилий обучающихся по решению собственных проблем.

Функции тренера при построении воспитательной работы в коллективе:

- организация разнообразной деятельности в группе;
- забота о развитии каждого обучающегося;
- помощь в решении возникающих проблем.

Основой формирования коллектива является цель, достижению которой подчинена деятельность его членов. Намеченная цель должна показывать коллективу возможности развития и перспективы. В спорте такой перспективой будет победа в матче, турнире, первенстве. Достижение одной цели должно сопровождаться постановкой другой, более сложной. Только в этом случае возможно поступательное развитие коллектива.

Воспитательная работа осуществляется как в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований, так и во внеурочное время в форме бесед, лекций, экскурсий, участия в различных праздниках, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях. В течение всего года ведется работа по формированию сознательного и добросовестного отношения обучающихся к учебно-тренировочным занятиям, привитию организованности, трудолюбия и дисциплины. А тренеру надо уметь терпеть и ждать. «Терпение – истинное мужество педагога» - говорили древние. Педагог должен быть искренне убежден, что каждый пришедший заниматься ребенок талантлив, а значит – интересен.

В течение всего учебного года особое место занимает работа с родителями. В книге шведских и норвежских специалистов «Основные направления для юношеского спорта» приведена такая статистика: 70-80% покинувших спорт отмечали отсутствие поддержки родителей. Как избежать этого? Можно, наверное, убеждать на словах, что занятия физической культурой и спортом – это интересное и полезное занятие для вашего ребенка (иногда так и нужно делать), но гораздо лучше вовлечь родителей в какое-нибудь дело. Тогда они смогут лучше понять своего ребенка и помочь ему.

Варианты работы с родителями:

- предоставление возможности вначале учебного года познакомиться с планами, программой работы, условиями работы, с руководителем и его требованиями к детям;
- публичный отчет;

- встреча с родителями в учебном году индивидуально, на родительских собраниях перед соревнованиями;
- информация об успехах и достижениях ребенка, показ фото и видеоматериалов;
- помощь родителей в организации и проведении спортивных праздников, походов, экскурсий; совместные выезды на соревнования.

Содержание сотрудничества тренера - преподавателя с родителями включает три основных направления:

- *психолого-педагогическое просвещение* родителей (родительские университеты, индивидуальные и тематические консультации);
- *вовлечение родителей в учебно-воспитательный процесс* (открытые занятия, ремонт спортивного инвентаря, совместные мероприятия детей и родителей, например походы выходного дня);
- *участие семей обучающихся в управлении учебно-воспитательным процессом в школе* (участие родителей в работе Совета школы, родительских собраниях) *Воспитательные средства:*
- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера доброжелательности, взаимопомощи, трудолюбия, творчества;
- дружный детский коллектив и коллектив родителей;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Воспитательная работа должна создавать условия для самосовершенствования и саморазвития, самоактуализации каждого обучающегося.

Таким образом, вся деятельность тренера-преподавателя школы направлена на развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей обучающихся, достижению ими уровня спортивных результатов, соответствующих их способностям; на сохранение и укрепление здоровья каждого пришедшего заниматься ребенка, независимо от его способностей.

Содержание учебного материала.

№	Тема	Количество часов
<i>Теоретическая подготовка</i>		
1	Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России.	В процессе занятий
2	Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.	В процессе занятий
3	Закаливание, режим дня. врачебный контроль и гигиена спортсмена.	В процессе занятий
4	Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.	В процессе занятий
5	Участие в соревнованиях.	В процессе занятий
<i>Практическая подготовка</i>		
1	Общая физическая подготовка.	52
2	Специальная физическая подготовка.	46
3	Техническая подготовка.	38
4	Контрольные упражнения и соревнования.	4
Всего часов		140

Примечание: в разделе «Участие в соревнованиях» включатся не только соревнования по лыжным гонкам, но и соревнования по различным видам спорта, включенные в программу малой районной спартакиады обучающихся общеобразовательных школ.

Содержание программного материала

I. Теоретическая подготовка

1.1. История развития лыжного спорта. Виды лыжного спорта.

Содержание работы группы и расписание учебно-тренировочных занятий. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и их использовании в быту, на охоте и в военном деле у различных народов нашей страны. История развития лыжного спорта в России и за рубежом. Виды лыжного спорта – лыжные гонки, биатлон, прыжки с трамплина, северное двоеборье, горнолыжный спорт, фристайл, сноубординг.

1.2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Самоконтроль и оказание первой помощи при травмах.

Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками во время занятия.

Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Особенности организации занятий на склонах.

Понятие о личной гигиене. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви обучающихся. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях. Значение и естественные способы закаливания. Значение и содержание самоконтроля в процессе занятия лыжным спортом. Объективные и субъективные показатели самоконтроля, подсчет пульса. Помощь при ушибах, растяжениях, порезах, обморожении.

1.3. Лыжный инвентарь и уход за ним. Лыжные мази и парафины.

Выбор лыж и лыжных палок. Способы обработки скользящей поверхности лыж. Подготовка лыжного инвентаря к занятиям и соревнованиям. Правила транспортировки лыжного инвентаря. Свойства и назначение лыжных мазей и парафинов.

1.4. Краткая характеристика техники лыжных ходов. Правила соревнований по лыжным гонкам.

Классификация способов передвижения на лыжах. Структура скользящего шага. Техника основных классических ходов, спусков, подъемов, торможений, поворотов на месте и в движении. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов. Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах.

Деление участников по возрасту и полу. Обязанности и права участников. Правила поведения на старте. Правила прохождения дистанции лыжных гонок.

1.5. Оценка уровня знаний по теории лыжного спорта

Для проверки знаний по основам лыжного спорта предлагаю использовать тесты, включающие вопросы истории лыжного спорта, гигиены, лыжного инвентаря, техники выполнения различных способов передвижения на лыжах (ходов, спусков, торможений, поворотов, подъемов).

II. Практическая подготовка

2.1.0 Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие гибкости – упражнения у гимнастической стенки, упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой, гимнастические упражнения с элементами акробатики, упражнения с увеличением амплитуды движений.

Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие координационных и скоростных способностей – прыжки через скакалку различной длины на месте и в движении, челночный бег, бег с изменением скорости и направления движения, бег из различных исходных положений; бег 30, 60 и 100 м с максимальной скоростью, прыжки с использованием короткой и длинной гимнастической скамейки.

Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие силовой выносливости – многократно повторяющиеся серии упражнений с набивными мячами, с отягощениями, упражнения с преодолением собственного веса; комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки, силовые упражнения в парах.

Спортивные игры – баскетбол, футбол и мини-футбол, пионербол, русская лапта, настольный теннис. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.

Подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты – многоскоки, прыжки на одной и обеих ногах с продвижением вперед, выпрыгивания вверх из положения сидя, прыжки через гимнастическую скамейку, дорожку матов и через шины: эстафеты с элементами челночного бега, эстафеты без предметов и с предметами, эстафеты с элементами баскетбола, бадминтона и др.

Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости - равномерный и попеременный бег в условиях пересеченной местности; повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха и повторный бег в горку и с горки; бег по песку, по кочкам; бег с преодолением препятствий. Отличительной особенностью бега с преодолением препятствий является согласование техники бега с техникой различных способов преодоления препятствий – преодоление препятствия наступанием, преодоление препятствия прыжковым бегом. В связи с этим сначала осваивают технику преодоления препятствий, выполняя подводящие упражнения, а потом технику преодоления препятствий в сочетании с бегом.

2.1.1. Специальная физическая подготовка

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, шаговая и прыжковая имитация, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжников-гонщиков. Подводящие упражнения, направленные на овладение основами современной техники способов передвижения на лыжах.

2.1.2. Техническая подготовка

Обучение общей схеме выполнения классических и коньковых способов передвижения на лыжах. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на овладение техникой перехода с одного лыжного хода на другой, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении на лыжах различными способами.

Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в условиях учебной трассы. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом». Обучение поворотам на месте и в движении.

Подвижные игры и эстафеты, направленные на закрепление техники различных способов передвижения на лыжах, встречная эстафета.

2.1.3. Прием контрольных нормативов

Тесты по общей физической подготовке:

- бег 30 м,
- кросс 1000 м (девочки), 2000 м (мальчики);
- подтягивание из виса (мальчики), из виса лежа (девочки);
- отжимание в упоре;
- челночный бег 3x10м;
- прыжок в длину с места;
- поднимание туловища из положения лёжа (за 30 сек.);
- прыжки со скакалкой (за 1 мин.)

Основной критерий – повышение результата к концу учебного года по сравнению с результатами в начале года.

Мониторинг физической подготовленности.

№ п/п	Наименование экспресс-теста	Сроки проведения	Улучшение первоначального результата к концу годичного цикла подготовки
-------	-----------------------------	------------------	---

		Первоначально	Повторно	Оценка (уровень)			
				Высокий	Средний	Низкий	Дополнительная информация
1.	Бег 30 м	осень	весна	- 0,6 с	- 0,3 с	- 0,1 с	=,+
2.	Кросс 1000 м	осень	весна	- 8с	- 4с	- 2с	
3.	Подтягивание: из виса (мальчики), из виса лежа (девочки)	осень	весна	+2 р	+1 р	=	-
4.	Отжимание в упоре	осень	весна	+14 р	+7 р	+3	= -
5.	Челночный бег 3x10м	осень	весна	- 0,8 с	- 0,4 с	- 0,1 с	= +
6.	Прыжок в длину с места	осень	весна	+10 см	+5 см	=	-
7.	Поднимание туловища из и.п. лёжа	осень	весна	+15 р	+10 р	+5 р	= -
8.	Прыжки со скакалкой (1мин)	осень	весна	+15 р	+10 р	+5 р	= -

Планируемые результаты и способы их проверки:

:№п/п	Ожидаемые результаты	Способы проверки
1.	Стабильный состав занимающихся, посещаемость тренировочных занятий	Контроль администрации. Журнал учета посещаемости воспитанников.
2.	Динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся.	Тестирование по общей физической подготовке.
3.	Уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.	Наблюдения, беседы.

Выступление на школьных, районных и городских соревнованиях не менее 2-3-х раз в год.

Календарно-учебный график (поурочное планирование).
Календарно-тематическое планирование по лыжной подготовке.

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата
1.	Инструктаж по Т.Б. Бег. Обучение шаговой и прыжковой имитации.	2	
2.	Бег. Обучение имитациям лыжных ходов. Круговая тренировка.	2	
3.	Бег с изменением скорости и направления движения. Совершенствование шаговой и прыжковой имитации.	2	
4.	Бег. Совершенствование имитации лыжных ходов. Круговая тренировка.	2	
5.	Повторный бег. Закрепление имитации лыжных ходов. Круговая тренировка.	2	
6.	Равномерный бег. Имитация лыжных ходов. Спортивная игра.	2	
7.	Бег с имитацией на подъёмах. Упражнения на различные группы мышц.	2	
8.	Совершенствование бега с имитацией на подъёмах.	2	
9.	Бег. Имитация лыжных ходов. Круговая тренировка.	2	
10.	Бег с имитацией на подъёмах. Упражнения на различные группы мышц.	2	
11.	Имитация лыжных ходов. Упражнения на развитие силовых способностей.	2	
12.	Бег с имитацией на подъёмах. Спортивная игра.	2	
13.	Спортивная и круговая тренировка.	2	
14.	Эстафеты и прыжковые упражнения.	2	
15.	Спортивные и подвижные игры.	2	
16.	Челночный бег, круговая тренировка.	2	
17.	Силовая подготовка: упражнения с эспандерами лыжника.	2	
18.	Спортивные и подвижные игры.	2	
19.	Бег по пересеченной местности. Общефизическая подготовка.	2	
20.	Имитационные упражнения.	2	
21.	Бег. Техника лыжных ходов.	2	
22.	Общефизическая подготовка. Круговая тренировка.	2	
23.	Спортивные игры.	2	
24.	Силовая подготовка: упражнения с эспандерами лыжника.	2	
25.	Челночный бег, круговая тренировка.	2	
26.	Имитация лыжных ходов. Упражнения на развитие силовых способностей.	2	
27.	Обучение классическим лыжным ходам.	2	
28.	Повороты на месте и в движении.	2	
29.	Игры с элементами лыжной подготовки.	2	
30.	Обучение спускам и подъёмам, торможениям и падениям.	2	
31.	Совершенствование классическим лыжным ходам.	2	
32.	Совершенствование техники поворотов на месте и в движении.	2	
33.	Совершенствование техники спусков и подъёмов, торможения и падения.	2	
34.	Обучение коньковому ходу. Круговая тренировка.	2	
35.	Совершенствование техники конькового хода.	2	
36.	Совершенствование техники спуска в высокой стойке и техники подъёма на лыжах.	2	

37.	Эстафеты по кругу, игры на лыжах.	2	
38.	Техника чередования одновременного двухшажного с попеременным двухшажным ходом на лыжах.	2	
39.	Обучение техники перехода из высокой стойки в низкую при спуске на лыжах.	2	
40.	Совершенствование техники перехода из высокой стойки в низкую при спуске на лыжах.	2	
41.	Совершенствование техники попеременного двушажного хода на лыжах.	2	
42.	Обучение техники встречных эстафет с использованием склонов на лыжах.	2	
43.	Совершенствование техники встречных эстафет с использованием склонов на лыжах.	2	
44.	Повторение техники спусков, поворотов упором на лыжах.	2	
45.	Совершенствование техники торможения на лыжах.	2	
46.	Закрепление техники подъема скользящим шагом и поворота упором на лыжах.	2	
47.	Обучение правилам соревнований по лыжным гонкам.	2	
48.	Закрепление правил соревнований по лыжным гонкам.	2	
49.	Совершенствование техники конькового хода на лыжах.	2	
50.	Обучение техники поворота «махом» на лыжах.	2	
51.	Закрепление техники поворота «махом» на лыжах.	2	
52.	Совершенствование техники эстафетного бега на лыжах.	2	
53.	Повторение техник торможения и поворота «плугом» на лыжах.	2	
54.	Обучение правилам «биатлона» на лыжах.	2	
55.	Развитие выносливости посредством изученных лыжных ходов.	2	
56.	Общая и специальная физическая подготовка. Спортивная игра.	2	
57.	Специальная физическая подготовка. Круговая подготовка.	2	
58.	Имитационные упражнения. Упражнения на различные группы мышц.	2	
59.	Спортивные и подвижные игры.	2	
60.	Повторение имитационных упражнений. Упражнения на различные группы мышц.	2	
61.	Обучение низкому, высокому старту. Упражнения на развитие быстроты.	2	
62.	Повторение техники низкого, высокого старта. Упражнения на развитие быстроты.	2	
63.	Спортивные и подвижные игры.	2	
64.	Развитие выносливости посредством равномерного бега.	2	
65.	Кросс. Круговая тренировка. Имитационные упражнения.	2	
66.	Бег с имитацией на подъемах. Спортивная игра.	2	
67.	Повторение круговой тренировки.	2	
68.	Бег по пересеченной местности. Круговая тренировка.	2	
69.	Повторение техники эстафетного бега.	2	
70.	Эстафеты с элементами челночного бега, эстафеты без предметов и с предметами.	2	

**Выписка из «Единой всероссийской спортивной классификации.
Зимние виды»**

**Нормы и условия их выполнения для присвоения массовых
спортивных разрядов по лыжным гонкам**

Юноши

Группа дисциплин	Дистанция	Разряд	Время прохождения
Свободный стиль	1 км	3 юн.	05.35,76
		2 юн.	04.52,12
		1 юн.	04.12,89
		III разряд	03.41,95
	3 км	3 юн.	17.25,6
		2 юн.	14.59,7
		1 юн.	12.57,5
		III разряд	11.18,2
		II разряд	09.58,4
		I разряд	08.54,9
Классический стиль	1 км	3 юн.	05.29,78
		2 юн.	04.48,09
		1 юн.	04.13,32
		III разряд	03.43,15
	3 км	3 юн.	17.07,2
		2 юн.	14.54,9
		1 юн.	13.02,6
		III разряд	11.30,0
		II разряд	10.14,7
		I разряд	09.14,0

Девушки

Группа дисциплин	Дистанция	Разряд	Время прохождения
Свободный стиль	1 км	3 юн.	06.17,81
		2 юн.	05.26,40
		1 юн.	04.43,53
		III разряд	04.08,53
	3 км	3 юн.	19.35,4
		2 юн.	16.50,5
		1 юн.	14.33,9
		III разряд	12.43,4
		II разряд	11.14,8
		I разряд	10.04,0
Классический стиль	1 км	3 юн.	06.09,93
		2 юн.	05.24,65
		1 юн.	04.45,95
		III разряд	04.43,15
	3 км	3 юн.	19,21,9
		2 юн.	16.53,8
		1 юн.	14.48,7
		III разряд	13.05,6
		II разряд	11.41,6
		I разряд	10.33,6

Список используемой литературы.

Автор	Название	Место издания	Издательство	Год издания
В.А. Воробьев	Игровой материал по лыжной подготовке	г. Ярославль	ЯГПУ им. К.Д. Ушинского	2001 г.
О.С. Ткач	Горнолыжная техника	г. Ярославль	ЯГПУ им. К.Д. Ушинского	2000 г.
А.Н. Маюров, Я.А.Маюров	Расти здоровым. (учебное пособие для ученика, учителя и родителей)	г. Ярославль	ОАО «Рыбинский Дом печати»	2007 г.
В.С. Кузнецов, Г.А.Колодницкий	Лыжная подготовка. Внеурочная деятельность учащихся.	Г. Москва	Просвещение	2014 г.
В.И. Лях	Комплексная программа физического воспитания учащихся 1- 11 классов.	Г. Москва	Просвещение	2005 г.