

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«АЙСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»  
(МБОУ «Айская СОШ»)

---

659635 Россия, Алтайский край, Алтайский район, с. Ая, ул. Школьная, 11.  
Адрес электронной почты: [aja\\_70@mail.ru](mailto:aja_70@mail.ru)

ПРИНЯТА  
на заседании Педагогического совета  
Протокол № 1  
от «27» августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор школы  
\_\_\_\_\_/С.В. Ольгезер/  
Приказ №190  
от «27» августа 2024 г.

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
**«Общая физическая подготовка»**  
Возраст обучающихся: 12-17 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Засухин А.И.,  
учитель физической культуры

Алтайский район, с.Ая  
2024 г.

### Пояснительная записка

Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществления физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» (далее – ОФП) разработана на основе действующей **нормативно – правовой базы**, регламентирующей деятельность образовательного учреждения:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об Образовании в Российской Федерации»
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2023 года»
- Постановление главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 СП 2.4.3648-20, Санитарные правила Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения. Отдыха и оздоровления детей и молодёжи»
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09.3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»
- Постановление Администрации Алтайского района Алтайского края от 11.04.2019 г. № 552 «Об утверждении Положения о персонифицированном дополнительном образовании детей в Алтайском районе»
- Устав МБОУ «Айская СОШ»

В системе физического воспитания лыжный спорт занимает одно из ведущих мест. Занятия лыжами доступны всем, так как во время прогулок или учебно-тренировочной работы на лыжах физическая нагрузка может легко дозироваться в зависимости от возраста, пола, подготовленности и состояния здоровья занимающихся.

Ходьба и бег на лыжах - вид физических упражнений, которым можно заниматься со школьного возраста. Основанный на естественных движениях (ходьбе, беге), лыжный спорт имеет перед каждым из них значительное преимущество, так как передвижение на лыжах требует участия гораздо большего количества мышц.

Свежий воздух, большая амплитуда движений, ритмичное чередование напряжения и расслабления способствуют развитию мышечной силы, создают благоприятные условия для работы сердечно-сосудистой системы. Передвижения на лыжах благотворно воздействуют на центральную нервную систему, а активное влияние природы при занятиях лыжами оказывает сильное воздействие на эмоциональное состояние ребенка.

Занятия лыжами имеют очень важную особенность: они проходят в холодное время года, всегда на свежем воздухе, что усиливает окислительные процессы в организме. Известно, что кислород при низкой температуре активнее взаимодействует с гемоглобином крови.

Передвижения на лыжах улучшают обмен веществ. Определенное количество энергии, поступающей с пищей, удаляется из организма вместе с теплым и влажным воздухом, предотвращая накопление излишнего жира. Кроме того, организм активно очищается от шлаков. Во время передвижения на лыжах выделительные системы особенно активизируются.

Естественность и доступность движений располагает к ходьбе и бегу на лыжах и детей младшего школьного возраста. Ими наиболее остро воспринимается чувство новизны зимнего пейзажа. Это особенно проявляется во время групповых прогулок на лыжах, которые сочетаются

с играми и развлечениями. Все это делает занятия лыжами увлекательными, разнообразными, эмоциональными, всесторонне укрепляющими и закаляющими организм ребенка.

При правильной организации и методике обучения ходьбе на лыжах занятия обладают большим оздоровительным эффектом, высокой эмоциональностью, стимулируют познавательные способности, служат прекрасным средством восстановления душевных и физических сил, а также сплочению в коллективе.

### **Направленность образовательной программы**

Образовательная программа «Общая физическая подготовка» имеет физкультурно-спортивную направленность. Дополнительная образовательная программа «ОФП» позволяет приобщить детей к регулярным занятиям лыжным спортом и физкультурой.

При создании программы учитывались все последние достижения в области теории, методики и практики проведения занятий по лыжной подготовке.

### **Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность**

**Новизна** данной дополнительной образовательной программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной.

**Актуальность** программы состоит в том, что в настоящее время пропаганда здорового образа жизни и олимпийского движения является приоритетными направлениями в современном обществе. Среди детей и подростков наблюдается интерес к занятиям физической культурой и олимпийскими видами спорта. Процесс подготовки в лыжных гонках представляет собой сложную систему, объединяющую основные составные части – обучение, воспитание и тренировку.

**Педагогическая целесообразность** заключается в том, что программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в образовательном учреждении. Благодаря этому обучающиеся смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Обучающиеся, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по лыжным гонкам различного масштаба.

### **Цель и задачи дополнительной образовательной программы**

**Цель программы** – создать условия для развития двигательной активности обучающихся, путем во влечения их в регулярные занятия по лыжной подготовке.

#### **Задачи программы**

##### **Учебные:**

- научить основам техники передвижения на лыжах;
- научить умело, использовать рельеф местности при передвижении на лыжах;
- приучать использовать полученные знания и умения для самостоятельных занятий;
- учить использовать в своей речи спортивную терминологию.

##### **Развивающие:**

- развивать природный потенциал каждого ребенка;
- развивать мотивацию и положительное отношение ребенка к занятиям;
- развивать двигательные качества (выносливость, быстроту, ловкость, силу, координацию движений);
- способствовать укреплению здоровья, закаливанию организма и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды.

##### **Воспитательные:**

- воспитывать трудолюбие, сознательную дисциплину, внимание, настойчивость и волевые качества;
- воспитывать сознательный интерес к занятиям национальным видом спорта;

- воспитывать стремление к здоровому образу жизни;
- воспитывать патриотизм и любовь к своей стране;
- воспитывать духовно – нравственные качества поведения в коллективе.

### **Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы от уже существующих образовательных программ**

Данная программа составлена с использованием специальной литературы по обучению лыжным гонкам. В программе задействованы методики обучения лыжным гонкам, которые на данный момент являются наиболее современными и используются при подготовке юных лыжников. Программа позволяет варьировать нагрузку ребенка (в зависимости от его физических возможностей), не теряя результат обучения. В программе используются принципы наглядности, доступности и индивидуализации. Учебный материал представлен четырьмя модулями.

**Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы:** данная программа предназначена для учащихся 12-17 лет.

**Сроки реализации дополнительной образовательной программы:** программа рассчитана на один год обучения. Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию программы «ОФП» составляет 136 часов (4 часа в неделю по 2 академических часа).

### **Формы и режим занятий**

Форма обучения по программе «ОФП» - очная. Основной формой организации образовательного процесса является тренировка и соревнование. Эти формы являются наиболее эффективными в плане подготовки и обучения.

На занятиях используются различные **методы обучения:**

- словесные (рассказ, объяснение, беседа),
- наглядные (иллюстрация, демонстрация, работа с фотографиями, просмотр и обсуждение видеофильмов),
- практические (отработка тактики).

**Формы организации деятельности:**

- коллективные (занятия),
- групповые практические занятия,
- индивидуальные тренировки тренера с отдельными спортсменами;
- самостоятельные тренировки спортсменов по индивидуальным планам и по заданию тренера,
- инструкторско-методические занятия.
  - ✓ Проведение теоретических занятий (лекции, беседы).
  - ✓ Проведение практических занятий (общая и специальная физическая подготовка, обучение основам техники и тактики).
  - ✓ Организация и учет контрольных упражнений.
  - ✓ Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях.
  - ✓ Проведение воспитательных и культурно-массовых мероприятий (физкультурные и спортивные праздники).

**Формы проведения занятий:** учебно-тренировочные занятия, соревнование, чемпионат.

**Режим занятий:** занятия на улице проводятся в соответствии с нормами предельных температур для данного возраста.

Безветренная погода	Ветер до 5 м/с	Ветер до 6 - 10 м/с
-15	-10	-8

В морозную погоду занятия проводятся в спортивном зале с применением имитационных упражнений лыжника, выполняемых на месте и в движении, с использованием подвижных игр.

### **Ожидаемые (планируемые) результаты и способы определения их результативности**

#### **У обучающегося будут сформированы:**

- навыки общения в процессе познания;
- навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных ситуациях;
- установка на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации на результат.

#### **Обучающиеся получают возможность для формирования:**

- самостоятельности и личной ответственности;
- принятия ценностей других людей;
- этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости;
- готовности к сотрудничеству и совместной познавательной работе в группе.

#### **Метапредметные результаты**

##### **Регулятивные**

Обучающиеся научатся:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- различать способы и результат действия.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- самостоятельно делать выводы и ставить познавательные цели на будущее;
- определять под руководством педагога критерии оценивания задания.

##### **Познавательные**

Обучающиеся научатся:

- самостоятельно или в сотрудничестве с педагогом выявлять причинно-следственные связи;
- совместно с педагогом или в групповой работе отбирать необходимые источники информации.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- планировать свою работу по изучению незнакомого материала;
- самостоятельно делать выводы, перерабатывать информацию, преобразовывать её, представлять информацию;
- передавать содержание в сжатом, выборочном или развернутом виде.

##### **Коммуникативные**

Обучающиеся научатся:

- сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи), выполняя различные роли в группе;
- отстаивать свою точку зрения, соблюдая правила речевого этикета;
- критично относиться к своему мнению, уметь взглянуть на ситуацию с иной позиции и договариваться с людьми иных позиций;
- участвовать в работе группы, распределять роли, договариваться друг с другом;

Обучающиеся получают возможность научиться:

- чётко формулировать и обосновывать свою точку зрения;
- стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- вставать на позицию другого человека;

- чётко выполнять свою часть работы в ходе коллективного решения учебной задачи согласно общему плану действий, прогнозировать и оценивать результаты своего труда.

**Способы определения результативности**

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в соревнованиях школы, района, края, педагогическое наблюдение, выполнение нормативов ОФП.

**Формы подведения итогов:** выступления на соревнованиях.

**Учебно-тематический план**

<b>№ п/п</b>	<b>Раздел</b>	<b>Всего</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>
1	Модуль 1. Теория. Специальная физическая подготовка	30	8	22
2	Модуль 2. Общая физическая подготовка. Техническая подготовка	80	-	80
3	Модуль 3. Тактическая подготовка	18	-	18
4	Модуль 4. Участие в соревнованиях	8	-	8
<b>Итого</b>		<b>136</b>	<b>8</b>	<b>128</b>

## Содержание программы

### **Модуль 1. Теория. Специальная физическая подготовка (30 часов)**

#### *Теоретическая часть (10 часов)*

*Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире.*

Значение лыж в жизни народов Севера. Эволюция лыж и снаряжения лыжника. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

*Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.*

Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжниками и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.

*Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.*

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учётом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечнососудистую системы организма спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчёт пульса.

*Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.*

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 одновременным 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.

#### *Практическая часть (20 часов)*

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

### **Модуль 2. Общая физическая подготовка. Техническая подготовка (80 часов)**

#### *Практическая часть (80 часов)*

Общие правила проведения соревнований по лыжным гонкам. Участие в 1-2 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 1-2 км, в годичном цикле. Изучение строевых упражнений и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

*Гимнастические упражнения* подразделяются на три группы: первая – для мышц рук и плечевого пояса, вторая – для мышц туловища и шеи; третья – для мышц ног и таза.



Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега через планку.

*Акробатические упражнения* включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

*Легкоатлетические упражнения.* Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях. 15

Бег: 20, 30, 60м, повторный бег – два-три отрезка по 20-30м (с 12 лет) и по 40м (с 14 лет), три отрезка по 50-60м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60м (с 13 лет), 100м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40м (10-12 лет), до 50-60м (с 13 лет). Бег или кросс 500-100м.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты (250-700г) с места с разбега.

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные – от 3 до 5 видов.

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10, 15м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом.

Обучение основных элементов техники классических лыжных ходов в облегчённых условиях. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучению преодолению подъёмов «ёлочкой», «полуёлочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Знакомство с основными элементами конькового хода.

### **Модуль 3. Тактическая подготовка (18 часов)**

#### *Практическая часть (18 часов)*

Научить обучить правильному выбору способов передвижения в зависимости от внешних условий и индивидуальных данных. Воспитать у обучающихся чувство скорости. Обучить обучающихся умению выбирать и поддерживать скорость передвижения в зависимости от длины дистанции, рельефа местности и уровня подготовленности. Научить юных лыжников простейшим приемам борьбы на лыже при непосредственной близости противника (с общего старта, при обгоне и на финише).

*Упражнения для развития быстроты:*

1. Бег на короткие дистанции (30-100 м).
2. Прыжки в высоту и длину с места (одиночные, тройные, пятерные и т.п.) и с разбега.
3. Беговые упражнения спринтера.
4. Спортивные игры.

Все упражнения на развитие быстроты выполняются с максимальной скоростью (интенсивностью), количество повторений до начала ее снижения, а также в зависимости от возраста и подготовленности спортсменов.

*Упражнения для развития ловкости:*

1. Спортивные игры.
2. Элементы акробатики.
3. Прыжки и прыжковые упражнения с дополнительными движениями, поворотами и вращениями.
4. Специальные упражнения для развития координации движений.

При развитии ловкости необходимо постоянно обновлять комплексы упражнений, так как они оказывают необходимый эффект лишь до тех пор, пока являются для спортсмена новыми. Применение освоенных упражнений не способствует развитию ловкости и координации движений. Виды соревнований.

Сдача нормативов. Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в соревнованиях по ОФП.

#### **Модуль 4. Участие в соревнованиях (8 часов)**

*Практика (8 часов)*

Принять участие в соревнованиях с родителями, с соседними школами. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных соревнований. Устранение ошибок.

### Методическое обеспечение образовательной программы

<b>Раздел</b>	<b>Форма занятий</b>	<b>Дидактический материал</b>	<b>Техническое оснащение</b>	<b>Форма подведения итогов</b>
Модуль 1. Теория. Специальная физическая подготовка	Беседы Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - самостоятельные занятия.	литература по теме	- лыжероллеры, - лыжи,	контрольные нормативы по ОФП
Модуль 2. Общая физическая подготовка. Техническая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - самостоятельные занятия.	литература по теме	- лыжероллеры, - лыжи,	контрольные нормативы по ОФП
Модуль 3. Тактическая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - самостоятельные занятия.	литература по теме	- лыжероллеры, - лыжи,	контрольные нормативы по ОФП
Модуль 4. Участие в соревнованиях	Практикум: - самостоятельные занятия;			- контрольные нормативы; - учебно-тренировочные соревнования; - помощь в судействе.

### Календарный учебный график

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата
<b>Модуль 1. Теория. Специальная физическая подготовка (30 часов)</b>			
1-2	Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире.	2	
3-4	Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.	2	
5-6	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	2	
7-8	Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.	2	
9-10	Изучение техники бега.	2	
11-12	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	2	
13-14	Развитие двигательных качеств и скоростно – силовых способностей.	2	
15-16	Развитие координационных способностей.	2	
17-18-19-20	Имитация лыжных ходов.	4	
21-22	Передвижение на лыжероллерах.	2	
23-24	Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности.	2	
25-26-27	Специальные упражнения на развитие волевых качеств.	3	
28-29-30	Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.	3	
<b>Модуль 2. Общая физическая подготовка. Техническая подготовка (80 часов)</b>			
31-32-33-34-35-36	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	6	
37-38-39-40-41-42	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	6	
43-44-45-46-47-48	Попеременный двухшажный ход	6	
49-50-51-52-53-54-55-56-57-58-59-60	Техника конькового хода	12	
61-62-63-64-65-66	Техника классического лыжного хода.	6	
67-68-69-70-71-72	Техника скользящего шага, равновесия при одноопорном скольжении согласованную работу рук и ног.	6	
73-74-75-76-77-78	Техника лыжных ходов в облегченных условиях.	6	
79-80-81-82-83-84-85-86-87-	Техника торможения и поворота «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, паданием.	12	

88-89-90			
91-92-93-94-95-95	Спуск в основной стойке, низкой стойке	6	
97-98-99-100-101-102	Переход от попеременного двухшажного хода к спуску, к подъему ступающим шагом	6	
103-104-105-106-107-108	Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом	6	
109-110	Обучение поворотам на месте и в движении.	2	
<b>Модуль 3. Тактическая подготовка (18 часов)</b>			
11-112-113-114-115	Техника способов передвижения в зависимости от внешних условий и индивидуальных данных.	5	
116-117-118-119-120	Выбор скорости передвижения в зависимости от длины дистанции, рельефа местности и уровня подготовленности	5	
121-122-123-124	Приемы борьбы на лыже при непосредственной близости противника (с общего старта, при обгоне и на финише).	4	
125-126-127-128	Сдача нормативов.	4	
<b>Модуль 4. Участие в соревнованиях (8 часов)</b>			
129-130-131-132-133-134-135-136	Участие в соревнованиях школьного, муниципального, регионального уровня (согласно плану)	8	
<b>Итого 136 часов</b>			

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

Для успешной реализации программы необходимо наличие материально-технической базы.

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

Занятия проводятся в специально подготовленных местах, расположенных на территории школы. Имеется стадион, предназначенный для первоначального обучения технике передвижения на лыжах. Учебная лыжня проходит по пересеченной местности, служит для закрепления и совершенствования техники изученных способов передвижения.

### Список литературы

1. Верхошанский Ю.В.. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 2015.
2. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 2016.
3. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов. - Смоленск: СГИФК, 2014.
4. Лыжный спорт / Под ред. В.Д. Бвстратова, Г.Б. Чукардина, Б.И. Сергеева. - М.: Физкультура и спорт, 2016.
5. Манжосов В.Н., Огольцов И.Т., Смирнов Г.А. Лыжный спорт. -М.: Высшая школа, 2015.
6. Раменская Т.Н. Техническая подготовка лыжника. - М.: Физкультура и спорт, 2016.
7. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустипа. — М.: Издательство «СААМ», 2016.
8. Филин В.Н., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 19, 2015.

## Тезаурус

**База** - скользящая поверхность лыжи (или «скользяк» или «base» англ.)— единая полоска пластика идущая от носка лыжи до пятки. Отвечает за скольжение лыжи по снегу. Основная ее функция это уменьшение трения о снег. При этом она не должна трескаться на морозе, и по возможности не царапаться.

**Древко** - основная часть лыжной палки. Чаще всего изготавливается из композитных материалов или алюминиевых сплавов.

**Ёлочка** - способ подъема на лыжах в гору на У-образно поставленных лыжах.

**Классический ход:**

- Одновременный бесшажный ход: способ передвижения на лыжах, при котором отталкивание осуществляется одновременно только руками без участия ног.
- Одновременный двухшажный ход: способ передвижения на лыжах, при котором на два попеременных отталкивания ногами выполняется одно одновременное отталкивание руками.
- Одновременный одношажный ход: 1) способ передвижения на лыжах, при котором отталкивание ногой осуществляется одновременно с выносом рук вперед, а отталкивание руками осуществляется во время скольжения на одной ноге; 2) способ передвижения на лыжах, при котором после отталкивания ногой выполняется вынос рук вперед, а отталкивание руками производится во время скольжения на одной ноге.
- Попеременный двухшажный ход - способ передвижения на лыжах, при котором лыжник попеременно отталкивается руками и ногами.
- Попеременный четырехшажный ход: способ передвижения на лыжах, при котором на четыре попеременных отталкивания ногами выполняется два попеременных отталкивания руками.

**Коньковый шаг (ход)** - прямолинейное перемещение лыжника по склону или на

**Лесенка** - наиболее распространенный способ подъема в гору на лыжах.

**Лыжи** – приспособление для перемещения человека по снегу.

**Лыжные ботинки** – специальная обувь, предназначенная для использования вместе с лыжами.

**Лыжные крепления** – приспособление для крепления лыж к лыжным ботинкам.

**Мазь грунтовая** - мазь, способствующая лучшему связыванию скользящей поверхности и мази для держания или смолы и мази для держания.

**Мазь держания** - мазь, используемая одновременно для скольжения по снегу и для отталкивания.

**Мазь для скольжения** - мазь, используемая для улучшения скольжения лыж по снегу

**Насечки** - представляют собой зазубринами, зацепы в средней части лыжи в области лыжного ботинка. Являются очень хорошим инструментом фитнеса. Лыжи с насечкой практически не требуют мази держания, в связи с чем очень удобны для неопытных лыжников, встающих на лыжи лишь эпизодически, и не владеющих техникой нанесения лыжных мазей. Тем не менее — в сложных условиях скольжения насечки с отдачей не справляются, и мазь держания становится необходимой даже на этих лыжах.

**Общая физическая подготовка (ОФП)**— это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

**Переступание** - способ поворота лыжника, когда он поочередно двигает по одной ноге в сторону поворота.

**Прогиб** - дуга образуемая лыжей.

**Ребра лыжи** - боковые стороны лыжи.

**Скользящая поверхность («скользячка»)** - поверхность лыжи, непосредственно



соприкасающаяся со снежным покровом.