

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ДОЛГОПРУДНЫЙ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ДОЛГОПРУДНЫЙ

Принята на заседании
педагогического совета

от «31» 08 2024 г.

Протокол № 1

Утверждаю

Директор Спортивной школы
г. о. Долгопрудный



А.Н.Цепляев

Приказ № 388 от «31» 08 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»**

(стартовый уровень)

Возраст учащихся: 6-18 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель программы:

Машкова М.Н. -тренер-преподаватель,
Сидельников О.М. -тренер-преподаватель
Коркина Н.А. – инструктор-методист

г. о. Долгопрудный, 2024 г.

№ п/п	Содержание
1	Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы
1.1	Пояснительная записка
1.2	Цель и задачи программы
1.3	Содержание программы
1.4.	Планируемые результаты
2	Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий
2.1	Календарно-тематический план
2.2	Условия реализации программы
2.3	Формы аттестации
2.4	Оценочные материалы
3	Список литературы

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Лыжные гонки» имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года с последующими изменениями;
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Письмо Министерства образования и науки РФ от № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Письмо Министерства просвещения РФ от N ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» («Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);
- Постановление Государственного санитарного врача РФ от СП 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (протокол заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 г. № 3);
- Устав и локальные акты спортивной школы г. о. Долгопрудный;

Актуальность программы заключается в доступности и популярности лыжного спорта среди всех возрастных категорий населения. Реализация данной программы поможет поддержать интерес к лыжному виду спорта.

Занятия лыжным спортом компенсируют недостаточную двигательную активность современных подростков, играют большую роль в профилактике многих заболеваний, повышают функциональные возможности организма, повышают работоспособность.

Естественность и доступность движений располагает к ходьбе и бегу на лыжах. Все это делает занятия всесторонне укрепляющими и закаливающими организм. Двигательные действия – это мощные факторы, повышающие адаптационные возможности организма, расширяющие функциональные резервы.

Физическая нагрузка при занятиях очень легко дозируется как по объему, так и по интенсивности, что обеспечивает индивидуальный подход к реализации программы вне зависимости от начальной физической подготовленности обучающихся.

Отличительные особенности программы заключаются в свободном выборе обучающимися, желающими начинать заниматься и знакомиться с элементами данного вида спорта.

Разработанная дополнительная общеразвивающая программа предполагает строгую преемственность задач и методов, строгое соблюдение принципа постепенности в процессе обучения. Мотивация обучающихся к здоровому образу жизни культивируется в общую культуру здоровья, что является фундаментом благополучия следующих поколений.

Занятия проводятся дифференцированно и учитываются индивидуальные особенности каждого ребенка.

Новизна программы состоит в том, что программа адаптирована к занятиям с учетом возраста обучающихся, а также в особом распределении программного материала.

Педагогическая целесообразность программы заключается в создании особой развивающей среды для выявления и развития возможностей детей в лыжном спорте, приобщения обучающихся, независимо от возраста, пола и физической подготовки к занятиям спортом вообще, что может способствовать не только их дальнейшему физическому совершенствованию, но и приобщению к здоровому образу жизни в целом, раскрытию и формированию лучших человеческих качеств.

Уровень сложности программы: стартовый. Стартовый уровень предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения материала. Данная программа разработана на основе существующих программ по лыжным гонкам, и реализуется с учётом учебно-воспитательных условий и возрастных особенностей обучающихся.

Адресат программы: обучающиеся, не имеющие противопоказаний по здоровью, отнесенные к основной медицинской группе. Возраст обучающихся от 7 до 18 лет.

Наполняемость в группе – от 15 до 30 человек.

Условия набора обучающихся: принимаются все желающие по заявлению законных представителей и наличие медицинской справки о состоянии здоровья.

Объем и срок освоения программы: Программа рассчитана на 1 год обучения, в общем объеме 144 часа.

Режим занятий: занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа.

Форма обучения: очная.

Особенности организации образовательного процесса состоит в том, что основной формой обучения являются групповые учебно-тренировочные занятия.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы: развитие двигательных способностей обучающихся и укрепление здоровья в условиях занятий лыжным спортом.

Задачи программы:

1. Личностные:

- воспитывать у обучающихся волевые качества: трудолюбие, дисциплинированность, упорство в достижении цели, стремление к победе;
- воспитывать у обучающихся толерантное отношение к окружающим людям;
- воспитывать у обучающихся уважительное отношение к себе и своим спортивным достижениям.

2. Метапредметные:

- формировать у обучающихся мотивацию к здоровому образу жизни;
- развивать у обучающихся физические качества;
- развивать у обучающихся мотивацию и интерес к занятиям лыжным спортом;
- развивать у обучающихся навыки и умения применения различных техник передвижения на лыжах на ровной местности, при спусках и подъемах.

3. Предметные:

- познакомить обучающихся с историей развития лыжного спорта, с жизнью выдающихся лыжников современности, отечественных спортсменов;
- познакомить обучающихся с правилами личной гигиены и правилами безопасности во время занятий лыжным спортом;
- познакомить обучающихся с правилами ухода за лыжами;
- научить обучающихся различным техникам передвижения на лыжах на ровной местности, при спусках и подъемах.

1.3. Содержание программы

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование раздела (темы)	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Тео- рия	Прак- тика	
1	Теоретическая подготовка	8			
	Техника безопасного времени передвижения на лыжах. Оказание первой доврачебной помощи		2		Опрос
	Правила ухода за лыжами и их хранение. Краткая		2		Опрос

	характеристика лыжных ходов				
	Режим дня, закаливание и гигиена лыжника		2		Опрос
	История возникновения и развития лыжного спорта. Спортсмены - лыжники		2		Опрос
2	Практическая подготовка	136			
	Общая физическая подготовка			58	Наблюдение. Результаты контрольных нормативов
	Специальная физическая подготовка			36	Наблюдение. Результаты контрольных нормативов
	Техническая подготовка			28	Наблюдение
	Кроссовая подготовка			6	Выполнение промежуточных итоговых нормативов
	Контрольные нормативы.			4	Выполнение промежуточных итоговых нормативов
	Участие в соревнованиях			4	Результаты участия в соревнованиях
	Всего:	144	8	136	

Содержание учебно-тематического плана

Раздел 1. Теоретическая подготовка. (8 часов)

Тема Техника безопасности во время передвижения на лыжах. Оказание первой медицинской помощи.

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Меры обеспечения безопасности во время передвижения на лыжах. Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.

Оказание первой доврачебной помощи. Причины, вызывающие травматизм, потертости, переохлаждение и обморожения на занятиях. Первая помощь.

Форма контроля: Опрос.

Тема Правила ухода за лыжами и хранение. Краткая характеристика лыжных ходов.

Теория: Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям.

Основы методики техники и тактики лыжника. Классификация основных лыжных ходов. Понятия об основных движениях лыжника гонщика. Техника и тактика выполнения основных движений в различных лыжных ходах.

Форма контроля: Опрос.

Тема Режим дня, закаливание и гигиена лыжника.

Теория: Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля. Подсчет пульса.

Форма контроля: Опрос.

Тема История возникновения и развития лыжного спорта.

Теория: История возникновения и развития лыжного спорта, спортсмены лыжники, Олимпийские чемпионы России.

Форма контроля: Опрос.

Раздел 2. Практическая подготовка. (136 часов)

Тема Общая физическая подготовка.

Теория: Сведения о правильном выполнении физических упражнений и их влиянии на организм. Строевые упражнения и команды для управления группой; разделение упражнений на три группы – для мышц плечевого пояса, для мышц туловища и шеи, для мышц ног и таза. Подвижные и спортивные игры.

Практика: Строевые упражнения. Построение и перестроения на месте. Повороты на месте и в движении. Размыкания в строю. Ходьба и бег в строю. Общеразвивающие упражнения. Общеразвивающие гимнастические упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата рук и плечевого пояса. Упражнения для развития мышц туловища. Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног. Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений. Упражнения в равновесии. Легкоатлетические упражнения. (скамейка гимнастическая)

Форма контроля: Наблюдение. Результаты контрольных нормативов.

Тема Специальная физическая подготовка.

Теория: имитационные упражнения на пересеченной местности. Техника лыжника в бесснежный период подготовки. Скорость, длина, частота шагов, угловые характеристики, фазовый анализ движений лыжника в имитации и

на лыжероллерах. Совершенствование техники коньковых ходов с помощью имитационных упражнений. Техника лыжника в зимний период подготовки.

Практика: Выполнение команды «Лыжи на плечо», «Лыжи под руку», «Лыжи к ноге», «На лыжи становись».

Упражнения на лыжах для развития физических качеств:

- координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки);
- выносливости: передвижения на лыжах в режиме умеренной интенсивности, повторное прохождение дистанции 20-40 метров в режиме большой интенсивности;
- скоростно-силовых качеств: скоростные передвижения на лыжах на дистанции до 200 м/400м/600м.

Форма контроля: Наблюдение. Результаты контрольных нормативов.

Тема Техническая подготовка.

Теория: определение способов передвижений в зависимости от внешних условий и индивидуальных данных. Развитие чувства скорости. Выбор и поддержание скорости передвижения в зависимости от длины дистанции и уровня подготовленности. Обучение тактике идет параллельно с освоением техники и ростом уровня подготовленности.

Практика: скользящий шаг, одноопорное скольжение, согласованность рук и ног при передвижении переменным двухшажным ходом, классический, коньковый лыжный ход. Спуск со склонов в высокой, средней, низкой стойках, подъем «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Повороты на месте и в движении.

Форма контроля: Наблюдение.

Тема Кроссовая подготовка.

Практика: Техника выполнения бега, обучение правильному дыханию. Обучение самоконтролю. Быстрая ходьба и бег по пересеченной местности на лыжах.

Форма контроля: Выполнение промежуточных итоговых нормативов

Раздел 3. Контрольные нормативы. (4 часа)

Тема Контрольные нормативы.

Практика:

- выполнение контрольных нормативов на основании методики тестирования общей физической подготовки обучающихся (электромегафон, секундомер);
- тестирование теоретических знаний.

Форма контроля: Выполнение промежуточных итоговых нормативов.

Тема Участие в соревнованиях.(4 часа)

Практика: Участие в соревнованиях в соответствии с календарем соревнований в течение учебного года (электромегафон, секундомер).

Форма контроля: Результаты участия в соревнованиях.

1.4. Планируемые результаты

По окончании обучения обучающийся будет **знать**:

- историю развития лыжного спорта, жизнь выдающихся лыжников современности, отечественных спортсменов;
- правила личной гигиены и правила безопасности во время занятий лыжным спортом;
- правила ухода за лыжами и их хранения;
- различные техники передвижения на лыжах на ровной местности, при спусках и подъемах;
- закаливающие процедуры и правила укрепления здоровья;

уметь:

- ухаживать за лыжами и правильно их хранить;
- соблюдать правила личной гигиены и правила безопасности во время занятий лыжным спортом;
- преодолевать подъемы «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом;
- передвигаться на лыжах по ровной местности разными техниками, выполнять спуски и подъемы

владеть:

- различными техниками передвижения на лыжах на ровной местности, при спусках и подъемах.

В результате обучения по программе обучающиеся приобретут такие личностные качества как:

- обучающиеся трудолюбивы, дисциплинированы, внимательны, настойчивы, обладающие волевыми качествами;
- обучающиеся проявляют интерес к занятиям лыжными видами спорта и бережное отношение к спортивному инвентарю.

Раздел 2. Комплекс организационно- педагогических условий

2.1. Календарно-тематический план

№ п/п	Месяц	Кол-во часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	2	Краткая характеристика лыжных гонок	Спорт.зал	Беседа, показ, рассказ,
2		2	Техника безопасности	лесопарк	Беседа,

					демонстрация
3		2	ОФП	Спорт.зал	Беседа, показ, рассказ,
4		2	СФП	лесопарк	Показ, демонстрация
5		2	Техническая подготовка	Стад-он, спорт.зал	Беседа, показ,
6		2	Скоростно-силовая	лесопарк	Беседа, показ, рассказ,
7		2	ОФП	Спорт. зал	Беседа, показ, рассказ,
8		2	СФП	лесопарк	опрос
9		2	тестирование	Спорт.зал	тестирование
10		2	Скоростно-силовая	лесопарк	Беседа, показ, рассказ,
11		2	ОФП	Спорт.зал	Беседа, демонстрация
12		2	СФП	лесопарк	Беседа, показ, рассказ,
13		2	Техническая подготовка	Спорт.зал	Показ, демонстрация
14		2	Скоростно-силовая	Стад-он, лесопарк	Беседа, показ,
15		2	Развитие гибкости	Спорт.зал	опрос
16		2	Техническая подготовка	лесопарк	Беседа, показ, рассказ,
17	октябрь	2	Развитие силы	Спорт.зал	Беседа, демонстрация
18		2	Техническая подготовка	Стадион, лесопарк	Беседа, показ, рассказ,
19		2	Скоростно-силовая	Спорт.зал	Беседа, демонстрация
20		2	Развитие гибкости	лесопарк	Беседа, показ, рассказ,
21		2	Техническая подготовка	Спорт.зал	Беседа, демонстрация
22	ноябрь	2	Развитие силы	Стад-он, лесопарк	Беседа, показ,
23		2	СФП	Спорт.зал	Беседа, показ,
24		2	Техническая подготовка	лесопарк	опрос
25		2	Скоростно-силовая	Спорт.зал	Беседа, показ, рассказ,
26	декабрь	2	Развитие гибкости	Стадион,	Беседа,

				лесопарк	демонстрация
27		2	Техническая подготовка	Спорт.зал	Беседа, показ, рассказ,
28		2	Развитие силы	лесопарк	Беседа, демонстрация
29		2	СФП	Спорт.зал	Беседа, показ,
30		2	Техническая подготовка	Стадион, лесопарк	Беседа, показ,
31		2	Скоростно-силовая	Спорт.зал	опрос
32		2	Развитие гибкости	лесопарк	Беседа, показ, рассказ,
33		2	Техническая подготовка	Спорт.зал	Беседа, демонстрация
34		2	Развитие силы	Стадион, лесопарк	Беседа, показ, рассказ,
35	январь	2	Теория	Спорт.зал	Беседа, демонстрация
36		2	Техническая подготовка	лесопарк	Беседа, показ,
37		2	Скоростно-силовая	Спорт.зал	Беседа, показ,
38		2	Развитие гибкости	Стадион, лесопарк	опрос
39		2	Техническая подготовка	Спорт.зал	Беседа, показ, рассказ,
40		2	Развитие силы	лесопарк	Беседа, демонстрация
41		2	Теория	Спорт.зал	Беседа, показ, рассказ,
42	февраль	2	Техническая подготовка	Стад-он, лесопарк	Беседа, демонстрация
43		2	Скоростно-силовая	Спорт.зал	Беседа, показ,
44		2	Развитие гибкости	лесопарк	Беседа, показ,
45		2	Техническая подготовка	Спорт. зал	опрос
46		2	Развитие силы	Стадион, лесопарк	Беседа, показ, рассказ,
47		2	Теория	Спорт.зал	Беседа, демонстрация
48		2	Техническая подготовка	лесопарк	Беседа, показ, рассказ,

49	март	2	Скоростно-силовая	Спорт.зал	Беседа, демонстрация
50		2	Развитие гибкости	Стад-он, лесопарк	Беседа, показ,
51		2	Техническая подготовка	Спорт.зал	Беседа, показ,
52		2	Развитие силы	лесопарк	опрос
53		2	Теория	Спорт.зал	Беседа, показ, рассказ,
54		2	Техническая подготовка	Стадион, лесопарк	Беседа, демонстрация
55		2	Скоростно-силовая	Спорт.зал	Беседа, показ, рассказ,
56		2	Развитие гибкости	лесопарк	Беседа, демонстрация
57	апрель	2	Техническая подготовка	Спорт.зал	Беседа, показ,
58		2	Развитие силы	Стад-он, лесопарк	Беседа, показ,
59		2	Теория	Спорт.зал	опрос
60		2	Техническая подготовка	лесопарк	Беседа, показ, рассказ,
61		2	Скоростно-силовая	Спорт.зал	Беседа, демонстрация
62		2	Развитие гибкости	Стад-он, лесопарк	Беседа, показ, рассказ,
63		2	Техническая подготовка	Спорт.зал	Беседа, демонстрация
64		2	тестирование	лесопарк	тестирование
65	май	2	Теория	Спорт.зал	Беседа, показ,
66		2	Техническая подготовка	Стад-он, лесопарк	опрос
67		2	Скоростно-силовая	Спорт.зал	Беседа, показ, рассказ,
68		2	Развитие гибкости	лесопарк	Беседа, демонстрация
69		2	Техническая подготовка	Спорт.зал	опрос
70		2	Развитие силы	Стад-он, лесопарк	Беседа, демонстрация
71		2	Теория	Спорт.зал	Беседа, показ,
72		2	Техническая подготовка	лесопарк	Беседа, показ,

2.2. Формы аттестации

1. Фиксирование результатов и эффективности деятельности обучающихся осуществляется в начале и окончании учебного периода:

промежуточная аттестация:

- тестирование теоретических знаний, обучающихся;
- тестирование и оценка показателей развития физических качеств – сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке на основе комплекса стандартных упражнений;
- оценка индивидуального развития, обучающегося – на основании карты критериев развития личностных и морально-волевых качеств с помощью метода педагогического наблюдения;
- самооценка – на основании ведения дневника самоконтроля.

2. Формы предъявления и демонстрации результатов обучения:

- участие в соревнованиях внутри группы;
- участие в соревнованиях районного (муниципального), областного (регионального) уровней;
- Всероссийские соревнования «Лыжня России», «Кросс нации», соревнования в рамках ВФСК ГТО;
- организация и проведение социально значимых акций, проектов, направленных на популяризацию лыжных гонок.

2.3. Оценочные материалы

Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе.

Для спортивно-оздоровительных групп, выполнение нормативов является важным критерием.

Контрольно-переводные нормативы для занимающихся в спортивно оздоровительных группах (усредненные значения):

Развиваемое качество физическое	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)
Специальная физическая подготовка	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 4 раз)

	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 8 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20с (не менее 6 раз)

2.4. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

Место проведения занятий: лесопарк (пересеченная местность), спортивный зал, стадион.

№ п/п	Наименование оборудования	Количество единиц
1	Мат гимнастический	4
2	Набивной «медицинбол» (комплект мячей от 1 до 5 кг)	2 комплекта
3	Стенка гимнастическая	3
4	Нагрудные номера	30
5	Весы медицинские	1
6	Набор для силовых упражнений	2
7	Мячи футбольные	5
8	Скакалки гимнастические	30
9	Секундомер	2
10	Мегафон	1
11	Скамейка гимнастическая	6

Методические материалы

Формы: учебно-тренировочные занятия; беседы; подвижные и спортивные игры; просмотр соревнований.

Приёмы и методы: словесный; наглядный; методы мотивации и стимулирования; методы контроля.

Техническое оснащение:

- спортивная зал, стадион, лесопарк (пересеченная местность);
- спортивный инвентарь.

Дидактический материал: видеоматериалы, наглядные пособия.

Методы обучения:

1. Словесные методы – составляют основу обучения. Наиболее широко используют объяснения, указания, команды, оценку техники, разбор и анализ, пересказ задания, а также беседы и лекции.

2. Наглядные методы – включают показ (натуральную демонстрацию изучаемого способа) и наглядные пособия (плакаты, схемы, таблицы, видеоманускрипты, видеозаписи).

3. Практические методы – предусматривают непосредственное выполнение изучаемого движения либо в целом, либо по частям, в зависимости от сложности. Например: повороты на месте, стойки спусков, подъемы, одновременный безшажный ход относят к группе простых упражнений, их изучают, как правило, целостным методом. Остальные способы передвижения на лыжах входят группу сложных упражнений.

Формы организации деятельности:

Основной формой обучения является учебно-тренировочное занятие.

Основные формы организации занятия:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- беседы, лекции;
- медико-восстановительные мероприятия и медицинский контроль;
- тестирование.

Педагогические технологии:

- здоровьесберегающие технологии;
- групповые технологии;
- игровые технологии.

Алгоритм учебного занятия:

Структура занятий включает в себя три основных этапа: организационную часть, основную часть и заключительную часть.

1. Организационная часть занятия служит для организации обучающихся и подготовки их к последующей работе. В этой части проводят разминку, которая состоит из двух частей – общей и специальной. В первой части проводят упражнения, повышающую общую работоспособность, во второй осуществляется специальная физическая подготовка, помогающая решению основных задач занятия.

2. Основная часть предназначена для специальной подготовки обучающихся. В неё включают упражнения для развития двигательных качеств и освоения и совершенствования технико-тактических приемов.

3. Заключительная часть способствует постепенному снижению нагрузки, частичному восстановлению и подготовке к последующей деятельности.

Изучение теоретического материала осуществляется в форме 5 – 10 минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия).

Организационная часть включает подготовку инвентаря, построение.

Вводная часть включает разминку, в том числе различные общеразвивающие упражнения и бег.

В основную часть входят изучение техники лыжного хода, развитие и совершенствование необходимых физических качеств.

Заключительная часть включает восстанавливающие упражнения и работу с инвентарем.

В течение года тренировки проводятся следующим образом:

- в зимний период много проводится различных эстафет, игр на лыжах, направленных на развитие быстроты, проводятся соревнования и контрольные испытания;
- в весенний период проводятся беговые тренировки, игровые и прыжковые, а также силовые тренировки;
- в осенний период проводятся беговые, силовые, прыжковые тренировки, кросс-походы, имитационные тренировки в движении и на месте, игровые тренировки.

Организуя тренировочный процесс необходимо помнить о том, что:

- двигательные действия должны соответствовать полу, возрасту и физической подготовленности каждого занимающегося;
- должны учитываться величина нагрузки, интервалы отдыха, интенсивность выполнения упражнения;
- должен быть обеспечен медицинский контроль;
- должны быть соблюдены санитарно-гигиенические требования к помещению для занятий и к личной гигиене воспитанника.

3. Список литературы

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 244 с.
2. Евстратов В.Д. Коньковый ход? Не только... – М.: Физкультура и спорт, 2006. – 123 с.
3. Манжосов В.Н. Лыжный спорт – М.: Высшая школа, 2009. – 43 с.
4. Манжосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика. – М.: Физкультура и Спорт, 2010. – 187 с.
5. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. – Киев.: Здоровье, - 2010. – 200 с.
6. Раменская Т.Н. «Техническая подготовка лыжника» - М.: Физкультура и спорт, 2009. – 188 с.
7. Под редакцией Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустипа. Современная система спортивной подготовки — М.: Издательство «СААМ», 1995
8. Под общ. Ред. М.Я. Набатниковой. Основы управления подготовкой юных спортсменов – М.: Физкультура и спорт, 1982.

9. Техника лыжных ходов / под ред. Ермакова В.В. – Смоленск: СГИФК, 2009. – 234 с.
10. Кобзева Л.Ф. Лыжный спорт как средство оздоровления и профилактики наркомании среди молодежи: Учебно-методическое пособие. / Л.Ф. Кобзева, И.К. Шашкевич. – Смоленск: СГИФК, 2005
11. Кобзева Л.Ф. Повороты на лыжах в движении / Л.Ф. Кобзева. - Смоленск: СГИФК, 2004.
12. Баталов А.Г. Краткий курс дисциплины «Лыжный спорт» / А.Г. Баталов, Т.Н. Раменская, П.В. Головкин и др. - М.: РиО. РГАФК, 2002.