

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»

УТВЕРЖДЕНО:

На педагогическом совете МБУДО
«ДЮСШ» Протокол № 1 от 30.08.2024
Председатель _____ Б.В. Мальцев



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
по виду спорта «Лыжные гонки»**

Срок реализации программы: 8 лет
возраст детей – 7-17 лет.

Верещагино-2024

Новое законодательное собрание дополнительного образования определяет новые векторы развития дополнительного образования в Российской Федерации.

В Федеральном законе от 29 декабря 2012 г. № 273 – ФЗ « Об образовании в Российской Федерации» дополнительное образование определяется как вид образования, который направлен на всестороннее удовлетворение образовательных потребностей человека интеллектуальном, нравственном, физическом или профессиональном совершенствовании.

Дополнительное образование – единственный в РФ вид образования, который не завершается повышением уровня образования, это сфера вариативного содержания образования, развития личности в соответствии индивидуальными образовательными потребностями, способностями, интересами, особенностями.

В соответствии Законом цели и задачи дополнительного образования отражает гуманистическую направленность и вариативность содержания дополнительного образования, которое призвано обеспечить здоровье, организацию содержательного досуга, формирование культуры, развитие способностей, личностное и профессиональное самоопределение обучающимися.

В соответствии установленными целями задачами МБУДО «Детско – юношеская спортивная школа», деятельность учреждения по реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по виду спорта «Лыжные гонки», не только соответствует специфике, современным требованиям и тенденциям в сфере образования, физической культуре и спорта в Российской Федерации, но и в силу собственного содержания и особенности вида спорта, создает максимальные условия и возможности для физического образования, воспитания и развития детей, отбора и подготовки одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта, организации досуга и формировании в потребности поддержания здорового образа жизни и занятий спортом.

Настоящая программа является основным документом, определяющим направленность и содержание тренировочного и воспитательного процессов отделении лыжные гонки.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы «Лыжные гонки» обусловлена положительным эффектом, компенсации недостаточной двигательной активности современных детей, формированием и совершенствованием двигательных умений и навыков наряду с оптимизацией развитием физических качеств, совершенствованием функциональных возможностей организма и повышением работоспособности. Совокупность перечисленных эффектов будет определять физическую дееспособность воспитанников в будущем.

Программа позволяет удовлетворить запросы родителей и детей в

организации занятий лыжным спортом начального школьного возраста.

Новизна программы состоит в удовлетворении возрастной потребности в индификации личности, определении жизненной стратегии и приобретении навыков их реализации; сохранении и культивировании уникальности личности школьников, создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности ребенка посредством занятий в спортивно оздоровительной группе «Лыжные гонки».

Особенности организации учебного процесса.

Основные формы организации деятельности учащихся на занятии – групповая, подгрупповая, индивидуальная, фронтальная, которые определяются целевыми задачами учебно-тренировочного занятия: развитием выносливости, силы, гибкости, координации движений и т.д.

Формы получения образования - в образовательной организации МБУДО «Детско-юношеская спортивная школа».

Форма обучения – очная

Форма и режим занятий

1-8 год обучения – 3 раза в неделю по 2 акад. часа (216 часов в год)

Занятия проводятся по следующим адресам:

- г.Верецагино, ул.Парковая, 12, тренерами-преподавателями Федоровым Олегом Валентиновичем, Томиловым Владимиром Петровичем и Давыдовой Анной Дмитриевной;
- п. Зюкайка, ул. 30 лет Октября 2а, тренером-преподавателем Старковой Ириной Аркадьевной;
- с.Путино, ул.Тракторная, 14 (МБОУ «ВОК» СП Путинская школа) тренером-преподавателем Носковым Николаем Симоновичем.

Занятия проводятся в группе, в которую зачисляются учащиеся, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий лыжными гонками. Форма занятий - физические упражнения (разминка, специальные упражнения.),

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Режим учебно-тренировочных занятий

В программе для каждой категории занимающихся поставлены задачи, определены допустимые объемы тренировочных нагрузок по основным средствам, предложены варианты построения годичного тренировочного цикла с учетом возрастных особенностей и должного уровня физической, функциональной подготовленности.

К спортивно-оздоровительной подготовке допускаются все лица, желающие заниматься лыжными гонками, не имеющие медицинских противопоказаний (имеющих письменное разрешение врача) и заявления родителей.

Продолжительность этапа не ограничена, охватывает весь период занятий в учреждении, В группах осуществляется физкультурно-спортивная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами технико-тактической подготовки в лыжных гонках. В основу комплектования учебных групп положена научно-обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивной подготовки

Режим учебно-тренировочных занятий

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Количество учащихся в группе	Количество учебных часов в неделю	Требования для зачисления
1-8	7 лет	15 чел.	6	Допуск врача

Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки. Основными формами учебно-тренировочной работы спортивно-оздоровительного этапа являются групповые занятия, индивидуальные занятия, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотров и анализа видеофильмов, просмотра соревнований), культурно-массовые мероприятия, медицинско-восстановительные мероприятия. В течение учебного года на место выбывших учащихся (по причине отсутствия желания посещать занятия, пропусков занятий и по состоянию здоровья и т.д.) разрешается набирать в группы новичков.

<i>Продолжительность учебного года</i>	<i>Режим работы</i>	<i>Промежуточная и итоговая</i>
Начало учебного года: 1 сентября Окончание учебного года; 31 мая Продолжительность учебной программы; 36 учебных недель	Деятельность школы осуществляется ежедневно. Занятия проводятся по расписанию. <i>Продолжительность занятия</i> определяется в академических часах: 1 академический час составляет 45 минут. <i>Продолжительность одного учебного занятия составляет; не более 2 академических часов</i>	<i>Итоговая аттестация</i> — является итогом освоения дополнительной общеразвивающей программы по виду спорта. По желанию обучающегося он может продолжить обучение

Характеристика вида спорта «Лыжные гонки»

Лыжные гонки - это циклический вид спорта, который входит в

программу олимпийских игр. В большинстве районов нашей страны, где зима продолжительная и снежная, занятия лыжами гонками - один из самых доступных и массовых видов физической культуры и спорта.

Передвижение на лыжах в условиях равнинной и пересеченной местности с преодолением подъемов и спусков различной крутизны вовлекает в работу большие группы мышц и оказывает положительное воздействие на развитие и укрепление функциональных систем организма и в первую очередь на сердечно-сосудистую и дыхательную и нервную.

Физическая нагрузка при занятиях на лыжах очень легко дозируется как по объему, так и по интенсивности. Это позволяет рекомендовать лыжи как средство физического боепитания для людей любого возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности.

Лыжные гонки - это вид лыжного спорта, в котором участникам - спортсменам необходимо преодолеть соревновательную дистанцию на лыжах, при этом обогнав своих соперников.

В физическом воспитании лыжный спорт занимает одно из ведущих мест. Лыжи доступны для детей с самого раннего возраста. Ходьба на лыжах оказывает всестороннее влияние на организм детей. При передвижении по равнине и пересеченной местности с преодолением подъемов и спусков в работу вовлекаются все основные группы мышц ног, рук и туловища. Лыжный спорт благотворно воздействует на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную систему. Систематические занятия лыжным спортом способствуют всестороннему физическому развитию школьников, особенно положительно влияя на развитие таких двигательных качеств, как выносливость, сила, ловкость.

В процессе занятий и соревнований по лыжному спорту воспитываются и морально-волевые качества: смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм, способность к преодолению трудностей любого характера.

Длительная мышечная работа на чистом воздухе в условиях низких температур способствует закаливанию организма детей и подростков, значительно повышая его сопротивляемость к различным заболеваниям.

Физическая нагрузка при занятиях на лыжах очень легко дозируется как по объему, так и по интенсивности. Это позволяет рекомендовать лыжи как средство физического воспитания для людей любого возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности.

Лыжные гонки представляют собой передвижение на скорость по местности на определенные дистанции различными способами. Все способы передвижения на лыжах в зависимости от целей, условий их применения и способов выполнения разделяются на следующие группы: строевые упражнения с лыжами и на лыжах, лыжные ходы, переходы с хода на ход, подъемы, спуски со склона, торможения, повороты на месте и в движении.

В классификации техники передвижения лыжника насчитывается более 50 способов, среди которых доминирующее положение как по

количеству, так и по значимости занимают лыжные ходы, которые подразделяются на две подгруппы: классические и коньковые. Как классические, так и коньковые способы передвижения на лыжах технически сложны. Чтобы достичь высоких результатов в гонках, спортсмены должны овладеть всеми способами передвижения на лыжах и уметь рационально чередовать их при изменении рельефа трассы.

Цели и задачи программы

Целью реализации программы являются формирование и развитие способностей детей и подростков, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также организация их свободного времени через занятия лыжными гонками.

Задача дополнительной образовательной программы физкультурно – спортивной направленности «Лыжные гонки» являются;

- способствовать физическому развитию учащихся;
- формировать культуру здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
- выявлять наиболее одаренных детей и подростков;
- привлекать максимальное число занимающихся к систематическим занятиям спортом.

Содержание программы

Примерный годовой учебный план разработан с учетом режима тренировочной работы в неделю из расчета 36 учебных недель занятий.

№ п/п	Тема	Объем работы (ч)
<i>1 Теоретическая подготовка</i>		
1	Вводное занятие	1
2	Лыжные гонки в РФ	1
3	Влияние занятий лыжными гонками на строение и функции организма спортсмена	1
4	Гигиена, закаливание, питание и режим лыжника	1
5	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях на лыжах	1
6	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж	1
7	Моральная и психологическая подготовка	1
8	Физическая подготовка	1
	<i>Итого</i>	8

<i>2.Практическая подготовка</i>		
1	Общая физическая подготовка	145
2	Специальная физическая подготовка	33
3	Техническая подготовка	27
4	Контрольные испытания	3
<i>Итого</i>		208
<i>Общее количество часов</i>		216

1. Общие требования безопасности

1.1. К тренировочным занятиям допускаются учащиеся только после ознакомления с правилами техники безопасности и имеющие медицинский допуск к занятиям лыжными гонками.

1.2. При осуществлении тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивной школе, спортивном зале , время тренировок

1.3. При проведении занятий по лыжам должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах

1.4. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации учреждения

1.5. В процессе занятий учащиеся должны соблюдать установленный порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены

1.6. Тренировочные занятия должны проводиться в соответствии с расписанием учебных занятий, составленными с учетом режима занятий в общеобразовательных организациях и отдыха.

2 Требования безопасности перед началом занятия

2.1 Проверить подготовленность лыжни или трассы.

2.2 Проверить исправность спортивного инвентаря и подогнать крепление лыж к обуви.

2.3. Надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки и перчатки или

3 Требования безопасности во время занятий

3.1. Начинать тренировку только, выходить на трассу только при участии и разрешении тренера-преподавателя.

3.2. Соблюдать интервал при движении на лыжах по дистанции 3-4 м., при спусках с горы не менее 30 м.

3.3. При спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки

3.4. После спуска с горы не останавливаться у подножия горы.

3.5. Следить друг за другом и немедленно сообщать тренеру-преподавателю о первых же признаках обморожения.

3.6. Во избежание потерь не ходить на лыжах в тесной или слишком свободной обуви,

4. Требования безопасности при аварийных ситуациях

4.1. При поломке или порче лыжного снаряжения и невозможности починить его в пути, сообщить об этом тренеру-преподавателю и с его разрешения двигаться к лыжной базе.

4.2. При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии, сообщить об этом тренеру-преподавателю.

4.3. При получении учащимся травмы оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования техники безопасности по окончании занятий.

5.1. Проверить по списку наличие всех учащихся.

5.2. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.3. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом или принять душ.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

1 год обучения.

Теоретическая подготовка

1. *Вводное занятие. История развития лыжного спорта. Российские лыжники на Олимпийских играх.*

Содержание работы секции. Возникновение, развитие и распространение лыж. Краткие исторические сведения об Олимпийских играх. Российские лыжники на Олимпийских играх, Виды лыжного спорта.

2. Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах.

Поведение на улице во время движения к месту занятия. Выбор места для проведения занятий и соревнований. Особенности организаций занятий на склонах. Помощь при ушибах, растяжении, обморожении. Личная гигиена спортсмена, Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значения и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных нагрузок. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Недопустимость употребления алкоголя, курения при занятиях лыжным спортом. Значение и содержание самоконтроля в процессе занятия лыжным спортом, Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Дневник самоконтроля.

3. Лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ним. Лыжные мази, парафин.

Выбор лыж. Способы обработки скользящей поверхности лыж. Выбор лыжных палок. Уход за лыжным инвентарем. Свойства и назначение лыжных мазей и парафинов. Факторы, влияющие на выбор мази. Обувь, одежда и снаряжение для лыжных гонок.

4. Основы техники способов передвижения на лыжах.

Понятие о технике лыжного спорта. Классификация способов передвижения на лыжах. Структура скользящего шага. Техника ходов,

спусков, подъемов, торможений, поворотов на месте и в движении. Ошибки при выполнении способов передвижения на лыжах и их исправление.

5. Основные средства восстановления.

Спортивный массаж, самомассаж и их применение в тренировочном процессе

- Основные приемы самомассажа. Гидромассаж и его применение. Водные процедуры как средство восстановления.

6. Оценка уровня знаний по теории лыжного спорта.

В спортивно-оздоровительной группе осваивается большое количество различных двигательных действий как из лыжного, так и из других видов спорта (легкая атлетика, спортивные игры, спортивная гимнастика). Успешность овладения новыми двигательными действиями во многом будет зависеть от сформированности представления об изучаемом двигательном действии. Для формирования и контроля специальных знаний по теоретико-методическим основам лыжного спорта рекомендуется использовать теоретические тесты, включающие вопросы истории лыжного спорта, гигиены, лыжного инвентаря, техники выполнения различных способов передвижения на лыжах (ходов, спусков, торможений, поворотов, подъемов). На каждый вопрос теста приводится 2-3 варианта ответа, из которых один правильный.

Практическая подготовка

1. Общая и специальная физическая подготовка.(ОФП, СФП)

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости, Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

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

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 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 облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках.

Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуёлочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.

Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.

Обучение поворотам на месте и в движении,

3. Практические рекомендации по организации физической и технической подготовки и оценке контрольных упражнений.

В процессе реализации физической и технической подготовки в спортивно-оздоровительных группах наиболее универсальным тренировочным средством являются подвижные спортивные игры, позволяющие придать учебно-тренировочному процессу эмоциональную окраску и тем самым поддержать интерес к занятиям лыжным спортом.

Поскольку в спортивно-оздоровительных группах занимаются учащиеся разного паспортного и биологического возраста, с неодинаковой физической подготовленностью, то при проведении всевозможных игр, эстафет, игровых заданий возникает проблема уравнивания возможностей занимающихся.

2 год обучения.

Теоретическая подготовка

1. Содействие 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

2. Правила проведения 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. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения.

Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.

3. 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 учетом тренировочных занятий. Значение медицинского

осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля. Подсчет пульса.

4. 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 подъемах, 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.

Практическая подготовка

Общая физическая подготовка. (ОФП)

Все физические упражнения, применяемые в подготовке лыжников, принято делить на следующие основные группы: 1. Упражнения основного вида лыжного спорта - лыжных гонок, избранных как предмет специализации. В эту группу входят все способы передвижения на лыжах (лыжные ходы, спуски, подъемы, повороты и т.д.). Все эти упражнения выполняются в различных вариантах и разнообразными методами. Общеразвивающие упражнения, подразделяющиеся, в свою очередь, на две подгруппы: а) общеразвивающие подготовительные; б) упражнения из других видов спорта. В первую подгруппу включаются разнообразные упражнения без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, подсобные предметы - отягощения, ядра и др.). Сюда же включаются упражнения с сопротивлением партнеров и упругих предметов (амортизаторы резиновые, пружинные и т.п.). Наиболее широко общеразвивающие упражнения применяются в тренировке лыжников, а также новичков и лыжников низших разрядов. Во вторую подгруппу входят упражнения из других видов спорта, (легкой атлетики, гребли, спортивных игр, плавания и др.). Эти упражнения применяются в основном в бесснежное время года для развития физических качеств, необходимых лыжнику. Упражнения подбираются так, чтобы наблюдался наибольший положительный перенос физических качеств с применяемого вида на основной вид - лыжные гонки. Так, для развития выносливости применяется кроссовый бег по пересеченной местности; для развития силовой выносливости - длительная гребля; для развития ловкости, координации движений и быстроты - спортивные игры (баскетбол, ручной мяч, футбол) и т.д.

Специальная физическая подготовка. (СФП)

Специальные упражнения также разделяются на две подгруппы: а) специально подготовительные; б) специально подводящие. Специально подготовительные упражнения применяются для развития физических и волевых качеств применительно к лыжным гонкам. Специально подводящие упражнения применяются с целью изучения элементов техники способов передвижения на лыжах. В группу специальных упражнений включаются упражнения, избирательно воздействующие на отдельные группы мышц, участвующие в определенных движениях, в способах передвижения на лыжах (например, в отталкивании), а также широкий круг имитационных упражнений (на месте и в движении). Имитационные упражнения могут применяться как для совершенствования отдельного элемента техники, так и для нескольких элементов (в связке). В начале подготовительного периода имитационные упражнения, применяемые в небольшом объеме, используются как средство обучения и совершенствования элементов техники. Это разделение несколько условно, так как при выполнении упражнений, например на быстроту, развиваются и другие качества, в частности сила мышц. Длительное выполнение разнообразных упражнений в какой-то мере способствует повышению и общего уровня выносливости.

Упражнения для развития выносливости: 1. Бег на средние и длинные дистанции (по дорожке и кросс). 2. Смешанное передвижение по пересеченной местности (чередование ходьбы и бега, бега и имитации в подъемы). Все упражнения на развитие выносливости выполняются с умеренной интенсивностью и длительностью в зависимости от этапа, периода, возраста и подготовленности: 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.

10 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. 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.

Упражнения для развития гибкости: 1. Маховые и пружинистые с увеличивающейся амплитудой (для рук, ног и туловища). 2. То же с помощью партнера (для увеличения амплитуды). Все упражнения на развитие гибкости используются многократно, повторно с постепенным увеличением амплитуды, лучше их выполнять сериями по несколько повторений в каждой. Особое внимание развитию гибкости следует уделять в подростковом возрасте, примерно с 11- до 14-летнего возраста, она в это время развивается легче всего.

Упражнения для развития равновесия: 1. Маховые и вращательные движения (для рук, ног и туловища), а также приседания на уменьшенной опоре. 2. То же на

повышенной опоре. 3. То же на неустойчивой (качающейся) опоре. эспандером.

Техническая подготовка.

Передвижение на лыжах основными способами, подъемы, спуски, повороты, торможения. Прогулки и прохождение дистанции от 2 до 10 км на время. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. Эстафеты с элементами старта. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом. Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения под уклон 3-5°. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками. Эстафетный бег. Обводка препятствия, (на скорость). Переменный бег на дистанции 100-150 м (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно и т.д.)

3 год обучения.

Теоретическая подготовка

1. Индивидуализация целей и задач на спортивный сезон. Анализ недостатков подготовленности и путей повышения спортивного мастерства лыжников учебно-тренировочной группы.
2. Значение комплексного педагогического тестирования и углубленного медико-биологического обследования. Резервы функциональных систем организма и факторы, лимитирующие работоспособность лыжника-гонщика. Анализ динамики физических возможностей и функционального состояния спортсменов учебно-тренировочной группы в годичном цикле. Особенности энергообеспечения физических упражнений различной интенсивности. Значение разминки и особенности ее содержания перед тренировочными занятиями различной направленности, контрольными тренировками и соревнованиями. Понятия переутомления и перенапряжения организма.
3. Фазовый состав и структура движений коньковых и классических лыжных ходов (углубленное изучение элементов движения по динамическим и кинематическим характеристикам). Индивидуальный анализ техники лыжников учебно-тренировочной группы. Типичные ошибки.
4. Основные средства и методы физической подготовки лыжника-гонщика. Общая и специальная физическая подготовка. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок. Периодизация годичного тренировочного цикла. Динамика тренировочных нагрузок различной интенсивности в годичном цикле подготовки. Особенности тренировки в подготовительном, соревновательном и переходном периодах годичного цикла.

Практическая подготовка

1. Общая физическая подготовка (ОФП)

В состав ОФП входят строевые упражнения 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, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

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.

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 с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000м.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок 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; толкание ядра весом 3кг (девочки 13-16 лет), 4кг (мальчики 13-15 лет), 5кг (юноши 16 лет); метание копья в цель и на дальность с места и с шага.

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, 15 м 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.

2. Специальная физическая подготовка (СФП)

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

3. Техническая подготовка

Основной задачей технической подготовки на этапе углубленной спортивной специализации является достижение автоматизма и стабилизации двигательных действий лыжников, совершенствование координационной и ритмической структуры при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами. Также пристальное внимание продолжает уделяться совершенствованию отдельных деталей, отработке четкого выполнения подседания, эффективного отталкивания и скольжения, активной постановке лыжных палок, овладению жесткой системой рука-туловище. В тренировке широко используется многократное повторение технических элементов в стандартных и вариативных условиях до достижения необходимой согласованности движений по динамическим и кинематическим характеристикам. На этапе углубленной тренировки техническое совершенствование теснейшим образом связано с процессом развития двигательных качеств и уровнем функционального состояния организма лыжника. В этой связи техника должна совершенствоваться при различных состояниях, в том числе и в состоянии компенсированного и явного утомления. В этом случае у лыжника формируется рациональная и лабильная техника с широким спектром компенсаторных колебаний в основных характеристиках структуры движений.

4-8 год обучения.

Теоретическая подготовка

1. Индивидуализация целей и задач на спортивный сезон. Анализ недостатков подготовленности и путей повышения спортивного

мастерства лыжников учебно-тренировочной группы.

2. Педагогический и врачебный контроль, физические возможности и функциональное состояние организма спортсмена.

Значение комплексного педагогического тестирования и углубленного медико-биологического обследования. Резервы функциональных систем организма и факторы, лимитирующие работоспособность лыжника-гонщика. Анализ динамики физических возможностей и функционального состояния спортсменов учебно-тренировочной группы в годичном цикле. Особенности энергообеспечения физических упражнений различной интенсивности. Значение разминки и особенности ее содержания перед тренировочными занятиями различной направленности, контрольными тренировками и соревнованиями. Понятия переутомления и перенапряжения организма.

3. Основы техники лыжных ходов.

Фазовый состав и структура движений коньковых и классических лыжных ходов (углубленное изучение элементов движения по динамическим и кинематическим характеристикам). Индивидуальный анализ техники лыжников учебно-тренировочной группы. Типичные ошибки.

4. Основы методики тренировки лыжника-гонщика.

Основные средства и методы физической подготовки лыжника-гонщика. Общая и специальная физическая подготовка. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок. Периодизация годичного тренировочного цикла. Динамика тренировочных нагрузок различной интенсивности в годичном цикле подготовки. Особенности тренировки в подготовительном, соревновательном и переходном периодах годичного цикла.

Практическая подготовка

1. Общая физическая подготовка. (ОФП)

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

2. Специальная физическая подготовка. (СФП)

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса. Общий объем циклической нагрузки 4300-5800 километров. Объем лыжной подготовки-1500-1700 километров, объем роллерной подготовки-1000-1100 км., объем бега, ходьбы, имитации-1300-1500 км.

3. Техническая подготовка.

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

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

Примерная схема внешних признаков утомления в процессе тренировочного занятия

№ п/п	Признак	Небольшое утомление (физиологическое)	Значительное утомление (острое переутомление)	Резкое переутомление (острое переутомление II степени)
1	Окраска кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение, побледнение, синюшность
2	Потливость	Небольшая	Большая	Особо резкая (ниже пояса). Выступление солей
3	Дыхание	Учащенное (до 20-26 дыханий в мин)- на равнине и до 36- на подъеме)	Учащение (38-46 дыханий в мин) поверхностное	Резкое (более 50-60 дыханий в мин), учащенное, поверхностное, дыхание через рот, переходящее в отдельные вдохи, сменяющиеся беспорядочным дыханием
4	Движение	Бодрая походка	Неуверенный шаг, легкие покачивания отставания на марше	Резкие покачивания, появление некоординированных движений. Отказ от дальнейшего движения
5	Общий вид	Обычный	Снижение интереса к	Изморженное выражение лица апатия, резкое

			окружающему, усталое выражение лица, нарушение осанки	нарушение осанки («вот-вот упадет»)
6	Внимание	Хорошее, безошибочное выполнение указаний	Неточность в выполнении команд, ошибки при перемене направления	Замедленное, неправильное выполнение команд, воспринимается только громкая команда
7	Самочувствие	Никаких жалоб, кроме чувства усталости	Жалобы на выраженную усталость («тяжело»), боли в ногах, сердцебиение, одышка	Жалобы на резкую слабость (до прострации), сильное сердцебиение, головная боль, жжение в груди, тошнота и даже рвота
8	Пульс уд/мин	110-150	160-180	180-200 и больше

Ожидаемые результаты реализации программы:

- формирование устойчивого интереса занятия физической культурой;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта лыжные гонки;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий лыжными гонками;

В качестве критерий оценки результативности освоения программы используются следующие показатели;

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств у занимающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля;

Обучающиеся, освоившие программу должны получить дополнительные теоретические знания в области физической культуры и спорта в России, развития лыжных гонок в России и за рубежом. Изучить основы техники безопасности и профилактики травматизма при проведении занятий лыжными гонками, основы гигиенических знаний и навыков. Узнать об основах закаливания, режиме и питании спортсмена. Знать понятия врачебного контроля и самоконтроля. Ознакомиться с основами оказания первой медицинской помощи, спортивного массажа, с физиологическими основами спортивной тренировки, морально-волевой подготовки спортсмена, психологической подготовки. Кроме того, обучающиеся, освоившие программу будут уметь выполнять упражнения по общей и специальной физической подготовке, технической подготовке, Освоят правила соревнований по спортивной борьбе, овладеют понятиями «Техника лыжных ходов» и научатся применять полученные знания в практике. Получат

организаторские навыки и умения действовать в коллективе.

Материально-техническое обеспечение программы

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование, спортивный инвентарь			
1.	Лыжи гоночные	пар	16
2.	Крепления лыжные	пар	16
3.	Палки для лыжных гонок	пар	16
4.	Флажки для разметки лыжных трасс	комплект	1
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
5.	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	2
6.	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	2
7.	Доска информационная	штук	2
8.	Мат гимнастический	штук	2
9.	Набивные мячи от 1 до 5 кг	комплект	2
10.	Мяч баскетбольный	штук	1
11.	Мяч волейбольный	штук	1
12.	Мяч теннисный	штук	10
13.	Мяч футбольный	штук	1
14.	Секундомер	штук	1
15.	Скакалка гимнастическая	штук	12
16.	Скамейка гимнастическая	штук	2
17.	Стенка гимнастическая	штук	4
18.	Эспандер лыжника	штук	1

Оценочные материалы

Текущий (оперативный) контроль за динамикой прохождения обучающимися учебного материала программы, уровнем их физической подготовленности и состоянием здоровья осуществляется тренером-преподавателем в форме наблюдений, тестовых заданий, соревнований в группе и т.п. В процессе обучения ведется учет и анализ всех личных достижений обучающихся.

Промежуточная аттестация по данной Программе не осуществляется.

Итоговая аттестация проводится при окончании срока обучения по программе. Итоговая аттестация обучающихся проводится с 25 мая по 30 мая.

Лица, не прошедшие аттестацию в указанные сроки по уважительной причине, аттестуются в другие сроки, которые оговариваются дополнительно. Допускается проведение досрочной аттестации по заявлению родителей (законных представителей обучающегося) и по согласованию с тренером-преподавателем.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты) для 1-2 года обучения	
	Юноши	Девушки
Скорость	Бег 30 м (не более 5,8 с)	Бег 30 м (не более 6,0 с)
	Бег 60 м (не более 10,7 с)	-
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)
Выносливость	Лыжи, классический стиль 1 км (не более 9 мин. 00 с)	Лыжи, классический стиль 1 км (не более 11 мин. 00 с)
	Лыжи, свободный стиль 1 км (не более 8 мин. 00 с)	Лыжи, свободный стиль 1 км (не более 10 мин. 00 с)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты) для 3-4 года обучения	
	юноши	девушки
1	2	3
Быстрота	Бег 60 м (не более 10 с)	Бег 60 м (не более 12 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (не менее 25 раз)	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (не менее 18 раз)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 4 мин. 30 с)	Бег 1000 м (не более 5 мин. 00 с)
	Лыжи, классический стиль 3 км (не более 13 мин. 00 с)	Лыжи, классический стиль 2 км (не более 10 мин. 00 с)
	Лыжи, свободный стиль 3 км (не более 12 мин. 00 с)	Лыжи, свободный стиль 2 км (не более 9 мин. 00 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Развиваемое	Контрольные упражнения (тесты) для 5-6 года обучения
-------------	--

физическое качество	юноши	девушки
1	2	3
Быстрота	Бег 100 м (не более 14 с)	Бег 60 м (не более 9,2 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (не менее 30 раз)	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (не менее 23 раз)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 4 мин. 30 с)	Бег 1000 м (не более 5 мин. 00 с)
	Лыжи, классический стиль 3 км (не более 13 мин. 00 с)	Лыжи, классический стиль 2 км (не более 10 мин. 00 с)
	Лыжи, свободный стиль 3 км (не более 12 мин. 00 с)	Лыжи, свободный стиль 2 км (не более 9 мин. 00 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты) для 7-8 года обучения	
	юноши	девушки
1	2	3
Быстрота	Бег 100 м (не более 13,7 с)	Бег 60 м (не более 9,0 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 165 см)
	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (не менее 35 раз)	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (не менее 27 раз)
Выносливость	Бег 2000 м (не более 9 мин. 30 с)	Бег 1000 м (не более 4 мин. 45 с)
	Лыжи, классический стиль 5 км (не более 21 мин. 00 с)	Лыжи, классический стиль 3 км (не более 15 мин. 00 с)
	Лыжи, свободный стиль 5 км (не более 20 мин. 00 с)	Лыжи, свободный стиль 3 км (не более 14 мин. 00 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Характеристика возрастных особенностей обучающихся

Занятия лыжными гонками приводят к процессу адаптации и мышечные волокна, развитие которых также имеет возрастные особенности. В школьные годы происходит интенсивное развитие двигательных функций, С возрастом уменьшается разница в показателях точности движений рук и ног, У детей 9-10 лет эта разница равна 1,7%, 13-14 лет 0,7%, Латентный период двигательной реакции уменьшается в 9-10 лет особенно интенсивно, затем замедляется к 14-15 годам и продолжает уменьшаться до 20-25 лет. Также происходит перестройка вегетативных и соматических функций организма. Все эти изменения, происходящие в организме наряду с фазами биологического созревания на различных возрастных этапах, связывают с наиболее благоприятными периодами развития всех систем и функций. Эти периоды называют критическими, чувствительными, сенситивными.

Другие авторы эти периоды рассматривают как фазы наибольшей реализации потенции организма в онтогенезе и как периоды, когда специфическое воздействие на организм вызывает определенную повышенную ответную реакцию. Фазы, в пределах которых можно получить оптимальный результат от такого воздействия, называются сенситивными периодами.

Многочисленными исследованиями установлено, что критические периоды в физическом развитии детей и подростков представляют особо благоприятные возможности для направленного воздействия на совершенствование их двигательных способностей. Выделяют следующие сенситивные фазы развития отдельных физических качеств.

Сенситивные фазы развития отдельных физических качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная сила						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+			
Аэробные возможности		+	+	+					+		+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+						<i>ч</i>	
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

Обобщая многочисленные данные, можно отметить следующие особенности сенситивных периодов.

Росто-весовые показатели. Наибольший прирост прослеживается у детей в годы полового созревания. У мальчиков период бурного созревания этих показателей начинается с 12 до 15 лет. К 16 годам организм с точки зрения костного скелета считается сформированным. При этом, как уже отмечалось выше, слишком высокие нагрузки сдерживают рост трубчатых костей.

Сила Естественный рост силы мышц незначителен до 11-12 лет. С началом полового созревания (с 12 до 14 лет) темпы ее роста заметно увеличиваются. Наиболее интенсивное развитие силы имеет место, а 14-17 лет.

Быстрота. Развитие быстроты наблюдается с 7 до 20 лет. Наиболее интенсивные темпы естественного роста этого качества происходят от до 11 лет, в момент полового созревания от 14 до 5 лет и позже.

Скоростно-силовые качества Наибольший прирост приходится на возраст от 10-12 до 13-14 лет. После этого возраста рост этих качеств продолжается в основном под влиянием целенаправленной тренировки.

Выносливость. Аэробные возможности организма, и в частности аэробная мощность, характеризуемая показателем максимального потребления кислорода (МПК), увеличиваются с возрастом. Наиболее интенсивно увеличиваются показатели аэробной мощности в период полового созревания (14-15 лет) и замедляются только после 18 лет. Анаэробно-гликолитические возможности имеют тенденцию к незначительному росту до 12-13 лет и к более значительному росту после 16 лет, т.е. в период достижения биологической зрелости. В связи с этим дети гораздо легче переносят соревнования и беге на 3000 м, нежели на 200-300 м. Креатинфосфатный энергетический механизм наиболее интенсивно развивается по достижении биологической зрелости в возрасте 16-18 лет.

Гибкость. Рост этого качества интенсивно увеличивается в возрасте от 6 до 10 лет. Максимальный скачок в развитии этого качества приходится на 10 лет. В последующие годы гибкость развивается в основном под влиянием специальной тренировки-

Координационные способности развиваются наиболее интенсивно с 9-10 до 11-12 лет.

Сенситивные периоды у детей имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости. С учетом этих особенностей следует определять преимущественную направленность тренировочного процесса по годам обучения.

Методические материалы

В качестве основного принципа организации тренировочного процесса предлагается спортивно-игровой принцип, предусматривающий широкое использование специализированных игровых комплексов и тренировочных заданий. Основными формами тренировочного процесса

являются: групповые тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, медико-восстановительные мероприятия, тестирование, участие в соревнованиях.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок и отдыха обучающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Программа включает нормативную, методическую части и охватывает все стороны тренировочного процесса.

Преимущественная направленность тренировочного процесса определяется с учетом сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств. В программе для каждой категории занимающихся поставлены задачи, определены допустимые объемы тренировочных нагрузок по основным средствам, предложены варианты построения годичного тренировочного цикла с учетом возрастных особенностей и сложного уровня физической, функциональной подготовленности.

Специфика организации обучения по Программе

Учебно-тренировочная работа организуется на основании данной Программы и проводится в течение 36 недель в году.

В качестве основного принципа организации тренировочного процесса предлагается спортивно-игровой принцип, предусматривающий широкое использование специализированных игровых комплексов и тренировочных заданий. Основными формами тренировочного процесса являются: групповые тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, медико-восстановительные мероприятия, тестирование, участие в соревнованиях.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок и отдыха обучающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Организация психологической подготовки.

Специфика лыжных гонок, прежде всего способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

- 1) вербальные (словесные) - лекции, беседы, доклады, вдеомоторная, аутогенная и гкихорегулирующая тренировка;
- 2) комплексные - всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения. Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные.

Сопряженные методы включают общие психолого-педагогические методы, методы делирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.

Специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.

На этапах предварительной подготовки и начальной спортивной специализации важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение.

Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у спортсменов мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон учебно-тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

Цель, которую тренер ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности спортсмена в том, что у него есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени, при осознании ее важности у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение. Тренер должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели, этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера о достижениях юного спортсмена, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

Появление объективных трудностей, связанных с нарастанием утомления и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием в процессе гонки, вызывает изменения в организме лыжника, выражающиеся в своеобразии психической деятельности, определенной динамике психических процессов, снижении интенсивности процессов сознания.

В тренировочной деятельности и в соревнованиях спортсмену приходится преодолевать трудности, которые, в отличие от объективных, обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании спортсмена в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний и психологических состояний в связи с необходимостью действовать в определенных условиях, и не могут быть поняты в отрыве от них.

В зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена субъективные трудности в одних и тех же условиях проявляются по-

разному: от малозаметных сомнений в своих силах и незначительных волнений до почти аффективных состояний, сопровождающихся ослаблением, а иногда и потерей сознательного контроля за своими действиями. Это оказывает самое неблагоприятное влияние на моторные функции организма.

Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках «делировать» эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Проводить тренировки в любую погоду (оттепель, мороз, метель) на открытых для ветра участках трассы. Наиболее благоприятные возможности для психического овладения приемами, помогающими преодолевать развивающееся утомление усилиями воли, дает участие в соревнованиях.

Для воспитания смелости и самообладания, решительности, способности преодолевать различные формы страха и неуверенности необходимо повышать Степень риска при прохождении сложных участков дистанции (крутых и закрытых спусков и др.) с различным качеством снежного покрова.

Готовность к преодолению неожиданных трудностей вырабатывается с помощью анализа возможных причин их возникновения. Иногда в процессе подготовки к соревнованиям следует специально создавать сложные ситуации, которые вынуждали бы спортсмена проявлять все его лучшие качества.

Если же трудности, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать на тренировке (болевые ощущения, поломка инвентаря, потертости и др.), то спортсмен должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении.

Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленные воздействия на укрепление у юных лыжников-гонщиков уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности. Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха и причин, которые привели к неудаче.

Выполнение сложных тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями.

Особенности воспитательной работы.

Правильное использование методов воспитания заключается в

организации сознательных и целесообразных действий юных лыжников. При этом тренер должен понимать, что направленное влияние на развитие личности спортсмена лишь тогда эффективно, когда оно согласуется с законами формирования личности.

В практике часто отдают предпочтение некоторым излюбленным методам, руководствуясь в первую очередь личными педагогическими знаниями и мастерством. Однако было бы неправильно из этого делать выводы об исключительной ценности отдельных методов воспитания. Ни один отдельный метод, какого бы рода он ни был, вообще нельзя назвать хорошим или дурным, если он рассматривается изолированно от других методов (А.С. Макаренко).

Эффективное использование средств воспитания, правильное применение воспитательно-педагогических мер зависят от многих условий. Важнейшее субъективное условие - это знание воспитательной ситуации и существующих в данном случае компонентов воздействия, а также педагогическое мастерство. Отсюда ясно, что педагогические и особенно теоретико - воспитательные знания и умения педагога составляют необходимую основу его эффективной воспитательной работы. Изолированное методическое мышление без понимания всего процесса образования и воспитания личности спортсмена ведет к узкому практицизму.

Правильный выбор и успешное применение методов воспитания в спорте зависят:

- от знаний и умений воспитателя, от его педагогических способностей и методических навыков, отношения к спортсменам;
- от основных идеологических убеждений, возраста, опыта, характера, темперамента и положения в коллективе;

- от спортивного коллектива, общественного мнения в нем, развития критики и самокритики, традиций и коллективных форм поведения. При систематизации многообразных методов воспитания необходимо исходить из двух основных моментов воспитательного процесса.

Во-первых, в процессе воспитания формируются убеждения и установки личности, которые в значительной мере влияют на поступки, действия. Они формируются на базе знаний и опыта и в то время становятся мотивами действий, принципами деятельности, правилами поведения и основой для суждений и оценок.

Во-вторых, в процессе воспитания многие формы и черты поведения повторяются так часто, что становятся привычками личности. Из упроченных таким путем форм поведения постепенно складываются качества личности.

С учетом этого методы воспитания можно сгруппировать в систему методов убеждения и методов принуждения. Методическая работа воспитателя ориентируется на то, чтобы оптимально объединить в монолитном процессе воспитания обе группы методов и обеспечить им совместную оптимальную действенность. Это достигается через:

- сообщение спортсменам и усвоение ими важных для воспитания

знаний;

- развитие положительных черт поведения и исправление отрицательных.

Используя методы убеждения и приучения, необходимо соблюдать определенные условия. Предъявляя требования и осуществляя контроль в процессе воспитания, необходимо соблюдать следующие правила:

- требование должно предъявляться на основе взаимного уважения;
- требование должно быть ясным и недвусмысленным;
- требование должно соответствовать уровню развития спортсмена и коллектива;
- требование должно быть предметным и понятным спортсменам и коллективу, поэтому требования нужно объяснять;
- требование в косвенной форме может быть действенным, если оно проводится через коллектив;
- контроль должен не только регистрировать, но и вносить изменения в аспекте поставленной цели; его не следует превращать в выискивание ошибок;
- контроль не должен ограничиваться лишь внешней картиной поведения, он призван вскрывать причины;
- контроль должен побуждать спортсмена к самоконтролю, становясь неотъемлемой составной частью самовоспитания.

Суждения, преследуя цель фиксировать положительные и отрицательные особенности развития спортсмена и коллектива, служат как бы опорными пунктами для необходимых изменений воспитательных ситуаций.

В суждении всегда присутствует оценка. Поведение спортсмена сопоставляется с воспитательной целью и подвергается оценке - Таким образом, суждение и оценка неразрывно связаны между собой. Управление процессом воспитания не должно останавливаться на стадии суждения. Нужно постоянно давать оценку моральных качеств поведения спортсмена. Это является необходимой составной частью педагогических действий.

Педагогические правила этических суждений и оценки:

- судить и оценивать в процессе воспитания необходимо, ориентируясь на цель воспитания, - это решающий критерий;
- суждение и оценка должны охватывать отдельные воспитательные явления в их взаимосвязи;
- нельзя делать опрометчивых и легкомысленных суждений и оценок; их необходимо строить на достоверных результатах контроля;
- суждение и оценки должны быть понятны спортсменам и коллективу, должны получить их признания;
- спортсменов следует воспитывать так, чтобы они приучались сами судить о своем поведении и давать ему оценку. Поощрение и порицание строятся на этических суждениях и оценках.

Если в поощрении выражается признание уже достигнутых успехов, то

наказание должно оттеснить или исключить отрицательные явления и тенденции развития. Поощрение и наказание, таким образом, решают в конечном счете одну и ту же задачу - способствовать полноценному развитию личности спортсмена.

В воспитательной работе еще нередко преобладают порицания. Вместе с тем следует ценить, что выполнение поставленных требований может рассматриваться как нечто само собой разумеющееся, но может быть и награждено похвалой. Каждый факт даже простого одобрения по поводу выполненных требований вызывает у спортсменов положительный отклик. Они чувствуют себя «утвержденными» в своей установке и в поведение это стимулирует их к дальнейшим устремлениям и действиям в том же направлении.

Особенно стимулирует похвала в присутствии коллектива. Она побуждает к действиям и остальных членов коллектива. Однако поспешная неоправданная похвала недопустима.

Она воспринимается спортсменами, помимо всего прочего, как: неумение тренера правильно оценивать воспитательную ситуацию. Педагогические правила использования поощрений и наказаний:

- поощрение и порицание необходимо применять соразмерно поступкам и так, чтобы был обеспечен прогресс в развитии спортсмена;
- не следует скупиться на поощрения, когда спортсмен хорошо выполняет предъявленные требования, но и нельзя злоупотреблять похвалой, применять ее без нужды и меры;
- для того чтобы эффективно поощрять, необходимо уметь правильно оценивать внутреннюю позицию спортсмена и коллектива; признание должно быть всегда заслуженным, соответствующим фактам;
- поощрение оправдано во многих воспитательных ситуациях, поэтому воспитатель должен уметь им пользоваться разносторонне и гибко;
- поощрение отдельного спортсмена должно быть понято и поддержано коллективом;
- наказанный спортсмен или коллектив должен ясно понимать причину порицания;
- санкции должны устранять возникший конфликт и не вызывать возникновения новых (конкретный вид санкций при этом не так уж важен, гораздо большее значение имеет то, чтобы спортсмен усмотрел их правильность и чтобы у коллектива было такое же суждение);
- санкции должны привести спортсмена к самокритичной оценке своей установки и поведения;
- санкции должны соответствовать уровню развития личности.

Методы убеждения нацелены на изменения в сознании. В результате использования данных методов спортсмен должен действовать, руководствуясь знанием и благоразумием. Он должен быть убежден в необходимости и правильности своих установок и форм поведения в свете общественных требований.

Отсюда ясно, что в этой группе воспитательных методов доминирующее место принадлежит сообщению и усвоению важного в воспитательном отношении образовательного материала. В единстве с развитием способностей и навыков, а также с накоплением социального опыта спортсменов приобретает такие познания, которые образуют основу стойких общественных убеждений и установок.

В спорте используют различные методические формы убеждения. Одна из них - беседа со спортсменом. Беседы следует тщательно планировать и проводить целенаправленно. Их содержание определяется проблемами воспитания и намерениями воспитателя.

Ведущий беседу должен принимать во внимание:

- соответствие содержания беседы воспитательной задаче;
- характер беседы в конкретной воспитательной ситуации (внезапно возникшая в связи с воспитательным конфликтом или заблаговременно запланированная беседа), состав и количество участников беседы;
- тему беседы (ограничение рамок беседы заданной темой или обсуждение более широкого круга вопросов);
- активное участие спортсмена в беседе.

Тесно связана с беседой *дискуссия* в коллективе, которая может служить эффективной методической формой развития убеждений спортсменов. Дискуссия дает широкие возможности организации воспитательного влияния коллектива, проверки (путем столкновения мнений) индивидуальных точек зрения, коррекции и упрочения их. Воспитатель, направляя дискуссию, руководя ею, должен как можно больше вовлекать в нее самих спортсменов.

Методы приучения не следует противопоставлять методам убеждения. Они многопланово связаны между собой. Ошибкой будет стремиться изолированно развивать привычки, которые не мели бы отношения к сознанию спортсмена. С другой стороны, решая проблемы поведения, не обязательно каждый раз обращаться к сознанию. Все мы стремимся к тому, чтобы необходимость соблюдать основные правила человеческого общежития стала привычкой каждого члена общества. Поэтому в центре методов приучения находится *соблюдение заданных норм и правил*, выражающе-социально обязательные требования. Они весьма многообразны, но наиболее широко проявляются в сознательной дисциплине и подчиненном интересам коллектива аении. Так, например, требование тренера в процессе тренировки не может быть предметом осуждения, спора. Нормой поведения спортсмена является выполнение этого требования с «утренней готовностью и полным напряжением сил. Свои мнения и предложения о лучшем решении тренировочных задач спортсмен может сообщить до или после тренировки. В этом случае его творческий вклад уместен. То же надо сказать и о коллективе. Нормы коллектива предполагают, что каждый член коллектива будет укреплять его престиж, уважать других членов коллектива, помогать каждому и корректно вести себя. Тренер не должен постоянно объяснять и обосновывать то, что должно стать привычкой, воспринимаемой и

признаваемой как необходимость и общее благо.

Следующий метод - поручения. Тренер может дать спортсмену срочные и долговременные задания, которые относятся как к процессу тренировки, так и к нетренировочной деятельности. Но поручения всегда должны быть такими, чтобы результат выполнения поддавался проверке.

Спортсмен обязательно должен отчитаться как и в какой мере, он выполнил поручение. В ходе воспитания каждый спортсмен должен приучиться выполнять поручения своих педагогов и коллектива как нечто само собой разумеющееся. Успешность применения методов убеждения и приучения с наряду уже охарактеризованными условиями решающим образом зависит от влияния личного примера тренера, степени выраженности его убеждений, моральных качеств, психических свойств и привычек. Целеустремленное руководство педагогическим процессом нельзя осуществлять изолированными отдельными мероприятиями.

Подлинный успех дает лишь единство действий тренера и спортсменов, единство воспитания и самовоспитания. При этом воздействие личного примера, индивидуальности тренера необходимо рассматривать как органический элемент всей совокупности педагогических условий.

Сила личного примера тренера определяется тем, насколько последовательно он демонстрирует верность принципам и нормам морали, нравственную чистоту и действенность воли.

Спортсмен должен быть убежден, что тренер справедлив, предъявляет высокие требования к самому себе и всегда стремится к совершенствованию собственных познаний, моральных качеств, опыта и профессионального мастерства.

Весьма важные черты личности и поведения тренера - скромность и простота, требовательность и чуткость, уравновешенность и жизнеутверждающий оптимизм.

Список литературы:

Нормативные документы

1. ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.12 г.
2. Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта (по циклическим, скоростно-силовым видам спорта и многоборьям) и к срокам обучения по этим программам;
3. Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (Приказ Минспорта от 27.12.13. №1125)
4. Порядок приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта

5. Приказ Министерства спорта РФ от 19 января 2018 г. № 26 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки».

Учебно – методическая литература:

1. Лыжные гонки: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ГКВ. Квашук и др. - М.: Советский спорт, 2005 - 72 с,
2. Физиология спорта / Под ред. Дж+Х, Уилмор, Д.Л. Костил. - Киев. Олимпийская литература, 2001.
3. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000, - 368 с.
4. Мартынов В.С. Комплексный контроль в лыжных видах спорта,- М., 1990
5. Поварницин АЛ, Волевая подготовка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и спорт, 1976
6. Холодов Ж+К,, Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие, - М.; Издательский центр «Академия», 2000.

Интернет ресурсы:

1. www.flgr.ru - федерация лыжных гонок России
2. www.minsport.gov.ru - министерство спорта России
3. минобрнауки.рф/ - министерство образования РФ
4. <http://www.oblsport.kirov.ru> — управление по физической культуре и спорту Кировской области
5. [hnp://www.Skisporurij/](http://www.Skisporurij/) - Журнал «Лыжный спорт

Учебно-тематический план общеразвивающей программы по лыжным гонкам

6 часов в неделю

Раздел ы	Содержание занятий	Месяцы												Всего о часов
		I	II	III	IV	V	VI	VI I	VII I	IX	X	XI	XII	
Теория		1	1	1	1					1		1		8
Практи ка	1.Общая физическая подготовка	15	15	16	16	16				17	17	16	16	144
	2. Специальная физическая подготовка	4	5	5	5	4				3	4	4	4	38
	3. Техничко-тактическая подготовка	4	3	3	3	2				2	3	4	4	28
	4. Контрольные испытания					2				2				4
Всего часов		24	24	24	24	24				24	24	24	24	216

Календарный учебный график
распределения учебного материала
общеразвивающей программы по лыжным гонкам
«1-2 год обучения»

N п/п	Месяц	Число	Форма занятия	Кол- во часов	Тема занятия	Форма контроля
1	сентябрь		Групповая	2	Правила поведения и техника безопасности на занятиях.	текущий
2	сентябрь		Групповая	2	Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта.	текущий
3	сентябрь		Групповая	2	Инвентарь, мази, одежда, обувь	текущий
4	сентябрь		Групповая	2	Лыжный спорт в России.	текущий
5	сентябрь		Групповая	2	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена	текущий
6	сентябрь		Групповая	2	Краткая характеристика техники лыжных ходов.	текущий
7	сентябрь		Групповая	2	Краткая характеристика техники лыжных ходов.	текущий
8	сентябрь		Групповая	2	Комплексы обще развивающих упражнений	текущий
9	сентябрь		Групповая	2	Комплексы обще развивающих упражнений	текущий
10	сентябрь		Групповая	2	Бег с равномерной и переменной интенсивностью	текущий
11	сентябрь		Групповая	2	Бег с равномерной и переменной интенсивностью	текущий
12	сентябрь		Групповая	2	Спортивные игры / футбол	текущий

13	октябрь		Групповая	2	Спортивные игры / баскетбол	текущий
14	октябрь		Групповая	2	Подвижные игры	текущий
15	октябрь		Групповая	2	Эстафеты и прыжковые упражнения	текущий
16	октябрь		Групповая	2	Упражнения для развития скоростных и силовых качеств	текущий
17	октябрь		Групповая	2	Развитие быстроты и координации	текущий
18	октябрь		Групповая	2	Развитие выносливости /циклические упражнения	текущий
19	октябрь		Групповая	2	Кроссовая подготовка, ходьба.	текущий
20	октябрь		Групповая	2	Имитация лыжных ходов	текущий
21	октябрь		Групповая	2	Передвижение на лыжероллерах(роликах)	текущий
22	октябрь		Групповая	2	Упражнения для развития скоростных и силовых качеств	текущий
23	октябрь		Групповая	2	Развитие быстроты и координации	текущий
24	октябрь		Групповая	2	Имитация лыжных ходов	текущий
25	ноябрь		Групповая	2	Спец .упражнения на развитие волевых качеств.	текущий
26	ноябрь		Групповая	2	Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена	текущий
27	ноябрь		Групповая	2	Спец .упражнения на развитие волевых качеств.	текущий
28	ноябрь		Групповая	2	Комплексы спец .упражнения. Для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.	текущий
29	ноябрь		Групповая	2	Обучение технике классических лыжных ходов.	текущий
30	ноябрь		Групповая	2	Обучение технике классических лыжных ходов.	текущий
31	ноябрь		Групповая	2	Комплексы спец .упражнения. Для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.	текущий

32	ноябрь		Групповая	2	Обучение технике классических лыжных ходов.	текущий
33	ноябрь		Групповая	2	Спец .упражнения на овладение техникой скользящего шага, равновесия при одноопорном скольжении согласованную работу рук и ног.	текущий
34	ноябрь		Групповая	2	Спец .упражнения на овладение техникой скользящего шага, равновесия при одноопорном скольжении согласованную работу рук и ног.	текущий
35	ноябрь		Групповая	2	Спец .упражнения на овладение техникой скользящего шага, равновесия при одноопорном скольжении согласованную работу рук и ног.	текущий
36	ноябрь		Групповая	2	Совершенствование техники лыжных ходов в облегченных условиях.	текущий
37	декабрь		Групповая	2	Совершенствование техники лыжных ходов в облегченных условиях.	текущий
38	декабрь		Групповая	2	Совершенствование техники лыжных ходов в облегченных условиях.	текущий
39	декабрь		Групповая	2	Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойке	текущий
40	декабрь		Групповая	2	Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойке	текущий
41	декабрь		Групповая	2	Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойке	текущий
42	декабрь		Групповая	2	Подготовка к соревнованиям	текущий
43	декабрь		Групповая	2	Соревнование	текущий
44	декабрь		Групповая	2	Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полу елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом	текущий
45	декабрь		Групповая	2	Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полу елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом	текущий
46	декабрь		Групповая	2	Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полу елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом	текущий
47	декабрь		Групповая	2	Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, паданием	текущий
48	декабрь		Групповая	2	Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом»,	текущий

					соскальзыванием, паданием	
49	январь		Групповая	2	Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, паданием, совершенствование	текущий
50	январь		Групповая	2	Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, паданием, совершенствование	текущий
51	январь		Групповая	2	Подготовка к соревнованиям	текущий
52	январь		Групповая	2	Соревнование	текущий
53	январь		Групповая	2	Обучение поворотам на месте и в движении	текущий
54	январь		Групповая	2	Обучение поворотам на месте и в движении	текущий
55	январь		Групповая	2	Обучение поворотам на месте и в движении	текущий
56	январь		Групповая	2	Комплексы спец .упражнения. Для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.	текущий
57	январь		Групповая	2	Обучение основным элементам конькового хода	текущий
58	январь		Групповая	2	Обучение основным элементам конькового хода	текущий
59	январь		Групповая	2	Обучение основным элементам конькового хода	текущий
60	январь		Групповая	2	Обучение основным элементам конькового хода	текущий
61	февраль		Групповая	2	Комплексы спец .упражнения. Для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.	текущий
62	февраль		Групповая	2	Подготовка к соревнованиям	текущий
63	февраль		Групповая	2	Правила поведения и техника безопасности на занятиях	текущий
64	февраль		Групповая	2	Подготовка к соревнованиям	текущий
65	февраль		Групповая	2	Соревнование	текущий

66	февраль		Групповая	2	Совершенствование техники лыжных ходов	текущий
67	февраль		Групповая	2	Совершенствование техники лыжных ходов	текущий
68	февраль		Групповая	2	Совершенствование техники лыжных ходов	текущий
69	февраль		Групповая	2	Совершенствование техники лыжных ходов	текущий
70	февраль		Групповая	2	Совершенствование техники конькового хода	текущий
71	февраль		Групповая	2	Совершенствование техники конькового хода	текущий
72	март		Групповая	2	Совершенствование техники конькового хода	текущий
73	март		Групповая	2	Подготовка к соревнованиям	текущий
74	март		Групповая	2	Правила поведения и техника безопасности на соревнованиях	текущий
75	март		Групповая	2	Подготовка к соревнованиям	текущий
76	март		Групповая	2	Соревнование	текущий
77	март		Групповая	2	Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности	текущий
78	март		Групповая	2	Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности	текущий
79	март		Групповая	2	Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности	текущий
80	март		Групповая	2	Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойке	текущий
81	март		Групповая	2	Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойке	текущий
82	март		Групповая	2	Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойке	текущий
83	март		Групповая	2	Правила поведения и техника безопасности на занятиях.	текущий
84	март		Групповая	2	Подготовка к соревнованиям	текущий
85	март		Групповая	2	Соревнование	текущий
86	март		Групповая	2	Совершенствование техники классических лыжных ходов	текущий

87	март		Групповая	2	Совершенствование техники классических лыжных ходов	текущий
88	март		Групповая	2	Совершенствование техники классических лыжных ходов	текущий
89	март		Групповая	2	Поход в лес	текущий
90	март		Групповая	2	Преодоление подъемов «елочкой», «полу елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом	текущий
91	март		Групповая	2	Преодоление подъемов «елочкой», «полу елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом	текущий
92	март		Групповая	2	Преодоление подъемов «елочкой», «полу елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом	текущий
93	март		Групповая	2	Подготовка к соревнованиям	текущий
94	март		Групповая	2	Соревнование	текущий
95	март		Групповая	2	Эстафеты и прыжковые упражнения	текущий
96	апрель		Групповая	2	Упражнения для развития скоростных и силовых качеств	текущий
97	апрель		Групповая	2	Подвижные игры	текущий
98	апрель		Групповая	2	Подвижные игры	текущий
99	апрель		Групповая	2	Подвижные игры	текущий
100	апрель		Групповая	2	Бег с равномерной и переменной интенсивностью	текущий
101	апрель		Групповая	2	Бег с равномерной и переменной интенсивностью	текущий
102	апрель		Групповая	2	Комплексы спец .упражнения. Для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса	текущий
103	апрель		Групповая	2	Комплексы спец .упражнения. Для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса	текущий
104	апрель		Групповая	2	Комплексы спец .упражнения. Для развития силовой выносливости мышц	текущий

					ног и плечевого пояса	
105	апрель		Групповая	2	Передвижение на велосипедах.	текущий
106	апрель		Групповая	2	Передвижение на лыжероллерах	текущий
107	апрель		Групповая	2	Спортивные игры / футбол	текущий
108	май		Групповая	2	Спортивные игры / баскетбол	текущий
109	май		Групповая	2	Спортивные игры / футбол, баскетбол	текущий
110	май		Групповая	2	Кроссовая подготовка, ходьба	текущий
111	май		Групповая	2	Кроссовая подготовка, ходьба	текущий
112	май		Групповая	2	Кроссовая подготовка, ходьба	текущий
113	май		Групповая	2	Подготовка к соревнованиям	текущий
114	май		Групповая	2	Соревнование	текущий
115	май		Групповая	2	Медицинское обследование	текущий
116	май		Групповая	2	Сдача переводных нормативов	текущий
117	май		Групповая	2	Сдача переводных нормативов	текущий

Календарный учебный график
распределения учебного материала
общеразвивающей программы по лыжным гонкам
«3-8 год обучения»

№ п/п	Месяц	Число	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1	сентябрь		Групповая	2	Правила поведения и техника безопасности на занятиях.	текущий
2	сентябрь		Групповая	2	Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта.	текущий
3	сентябрь		Групповая	2	Инвентарь, мази, одежда, обувь	текущий
4	сентябрь		Групповая	2	Лыжный спорт в России.	текущий
5	сентябрь		Групповая	2	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена	текущий
6	сентябрь		Групповая	2	Краткая характеристика техники лыжных ходов.	текущий
7	сентябрь		Групповая	2	Краткая характеристика техники лыжных ходов.	текущий
8	сентябрь		Групповая	2	Комплексы обще развивающих упражнений	текущий
9	сентябрь		Групповая	2	Комплексы обще развивающих упражнений	текущий
10	сентябрь		Групповая	2	Бег с равномерной и переменной интенсивностью	текущий
11	сентябрь		Групповая	2	Бег с равномерной и переменной интенсивностью	текущий
12	сентябрь		Групповая	2	Спортивные игры / футбол	текущий

13	октябрь		Групповая	2	Спортивные игры / баскетбол	текущий
14	октябрь		Групповая	2	Подвижные игры	текущий
15	октябрь		Групповая	2	Эстафеты и прыжковые упражнения	текущий
16	октябрь		Групповая	2	Упражнения для развития скоростных и силовых качеств	текущий
17	октябрь		Групповая	2	Развитие быстроты и координации	текущий
18	октябрь		Групповая	2	Развитие выносливости /циклические упражнения	текущий
19	октябрь		Групповая	2	Кроссовая подготовка, ходьба.	текущий
20	октябрь		Групповая	2	Имитация лыжных ходов	текущий
21	октябрь		Групповая	2	Передвижение на лыжероллерах(роликах)	текущий
22	октябрь		Групповая	2	Упражнения для развития скоростных и силовых качеств	текущий
23	октябрь		Групповая	2	Развитие быстроты и координации	текущий
24	октябрь		Групповая	2	Имитация лыжных ходов	текущий
25	ноябрь		Групповая	2	Спец .упражнения на развитие волевых качеств.	текущий
26	ноябрь		Групповая	2	Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена	текущий
27	ноябрь		Групповая	2	Спец .упражнения на развитие волевых качеств.	текущий
28	ноябрь		Групповая	2	Комплексы спец .упражнения. Для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.	текущий
29	ноябрь		Групповая	2	Совершенствование техники классических лыжных ходов.	текущий
30	ноябрь		Групповая	2	Совершенствование техники классических лыжных ходов.	текущий
31	ноябрь		Групповая	2	Комплексы спец .упражнения. Для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.	текущий

32	ноябрь		Групповая	2	Совершенствование техники классических лыжных ходов.	текущий
33	ноябрь		Групповая	2	Спец .упражнения на овладение техникой скользящего шага, равновесия при одноопорном скольжении согласованную работу рук и ног.	текущий
34	ноябрь		Групповая	2	Спец .упражнения на овладение техникой скользящего шага, равновесия при одноопорном скольжении согласованную работу рук и ног.	текущий
35	ноябрь		Групповая	2	Спец .упражнения на овладение техникой скользящего шага, равновесия при одноопорном скольжении согласованную работу рук и ног.	текущий
36	ноябрь		Групповая	2	Совершенствование техники лыжных ходов в облегченных условиях.	текущий
37	декабрь		Групповая	2	Совершенствование техники лыжных ходов в облегченных условиях.	текущий
38	декабрь		Групповая	2	Совершенствование техники лыжных ходов в облегченных условиях.	текущий
39	декабрь		Групповая	2	Совершенствование техники спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойке	текущий
40	декабрь		Групповая	2	Совершенствование техники спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойке	текущий
41	декабрь		Групповая	2	Совершенствование техники спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойке	текущий
42	декабрь		Групповая	2	Подготовка к соревнованиям	текущий
43	декабрь		Групповая	2	Соревнование	текущий
44	декабрь		Групповая	2	Совершенствование техники преодоления подъемов «елочкой», «полу елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом	текущий
45	декабрь		Групповая	2	Совершенствование техники преодолению подъемов «елочкой», «полу елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом	текущий
46	декабрь		Групповая	2	Совершенствование преодоления подъемов «елочкой», «полу елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом	текущий
47	декабрь		Групповая	2	Совершенствование техники торможения «плугом», «упором»,	текущий

					«поворотом», соскальзыванием, паданием	
48	декабрь		Групповая	2	Совершенствование техники торможения «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, паданием	текущий
49	январь		Групповая	2	Совершенствование техники торможения «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, паданием.	текущий
50	январь		Групповая	2	Совершенствование техники торможения «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, паданием.	текущий
51	январь		Групповая	2	Подготовка к соревнованиям	текущий
52	январь		Групповая	2	Соревнование	текущий
53	январь		Групповая	2	Совершенствование техники поворотов на месте и в движении	текущий
54	январь		Групповая	2	Совершенствование техники поворотов на месте и в движении	текущий
55	январь		Групповая	2	Совершенствование техники поворотов на месте и в движении	текущий
56	январь		Групповая	2	Комплексы спец .упражнения. Для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.	текущий
57	январь		Групповая	2	Совершенствование основных элементов конькового хода	текущий
58	январь		Групповая	2	Совершенствование основных элементов конькового хода	текущий
59	январь		Групповая	2	Совершенствование основных элементов конькового хода	текущий
60	январь		Групповая	2	Совершенствование основных элементов конькового хода	текущий
61	февраль		Групповая	2	Комплексы спец .упражнения. Для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.	текущий
62	февраль		Групповая	2	Подготовка к соревнованиям	текущий
63	февраль		Групповая	2	Правила поведения и техника безопасности на занятиях	текущий
64	февраль		Групповая	2	Подготовка к соревнованиям	текущий

65	февраль		Групповая	2	Соревнование	текущий
66	февраль		Групповая	2	Совершенствование техники лыжных ходов	текущий
67	февраль		Групповая	2	Совершенствование техники лыжных ходов	текущий
68	февраль		Групповая	2	Совершенствование техники лыжных ходов	текущий
69	февраль		Групповая	2	Совершенствование техники лыжных ходов	текущий
70	февраль		Групповая	2	Совершенствование техники конькового хода «Одновременно-двухшажного»	текущий
71	февраль		Групповая	2	Совершенствование техники конькового хода «Одновременно-двухшажного»	текущий
72	март		Групповая	2	Совершенствование техники конькового хода «Одновременно-двухшажного»	текущий
73	март		Групповая	2	Подготовка к соревнованиям	текущий
74	март		Групповая	2	Правила поведения и техника безопасности на соревнованиях	текущий
75	март		Групповая	2	Подготовка к соревнованиям	текущий
76	март		Групповая	2	Соревнование	текущий
77	март		Групповая	2	Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности	текущий
78	март		Групповая	2	Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности	текущий
79	март		Групповая	2	Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности	текущий
80	март		Групповая	2	Совершенствование техники спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойке	текущий
81	март		Групповая	2	Совершенствование техники спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойке	текущий
82	март		Групповая	2	Совершенствование техники спуска со склонов в высокой, средней и низкой	текущий

					стойке	
83	март		Групповая	2	Правила поведения и техника безопасности на занятиях.	текущий
84	март		Групповая	2	Подготовка к соревнованиям	текущий
85	март		Групповая	2	Соревнование	текущий
86	март		Групповая	2	Совершенствование техники классических лыжных ходов «Попеременно-двухшажным ходом»	текущий
87	март		Групповая	2	Совершенствование техники классических лыжных ходов «Попеременно-двухшажным ходом»	текущий
88	март		Групповая	2	Совершенствование техники классических лыжных ходов «Попеременно-двухшажным ходом»	текущий
89	март		Групповая	2	Поход в лес	текущий
90	март		Групповая	2	Совершенствование техники классических лыжных ходов «Попеременно-двухшажным ходом»	текущий
91	март		Групповая	2	Совершенствование техники классических лыжных ходов «Одновременно-двухшажным ходом»	текущий
92	март		Групповая	2	Совершенствование техники классических лыжных ходов «Одновременно-двухшажным ходом»	текущий
93	март		Групповая	2	Подготовка к соревнованиям	текущий
94	март		Групповая	2	Соревнование	текущий
95	март		Групповая	2	Эстафеты и прыжковые упражнения	текущий
96	апрель		Групповая	2	Упражнения для развития скоростных и силовых качеств	текущий
97	апрель		Групповая	2	Подвижные игры	текущий
98	апрель		Групповая	2	Подвижные игры	текущий

99	апрель		Групповая	2	Подвижные игры	текущий
100	апрель		Групповая	2	Бег с равномерной и переменной интенсивностью	текущий
101	апрель		Групповая	2	Бег с равномерной и переменной интенсивностью	текущий
102	апрель		Групповая	2	Комплексы спец .упражнения. Для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса	текущий
103	апрель		Групповая	2	Комплексы спец .упражнения. Для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса	текущий
104	апрель		Групповая	2	Комплексы спец .упражнения. Для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса	текущий
105	апрель		Групповая	2	Передвижение на велосипедах.	текущий
106	апрель		Групповая	2	Передвижение на лыжероллерах	текущий
107	апрель		Групповая	2	Спортивные игры / футбол	текущий
108	май		Групповая	2	Спортивные игры / баскетбол	текущий
109	май		Групповая	2	Спортивные игры / футбол, баскетбол	текущий
110	май		Групповая	2	Кроссовая подготовка, ходьба	текущий
111	май		Групповая	2	Кроссовая подготовка, ходьба	текущий
112	май		Групповая	2	Кроссовая подготовка, ходьба	текущий
113	май		Групповая	2	Подготовка к соревнованиям	текущий
114	май		Групповая	2	Соревнование	текущий
115	май		Групповая	2	Медицинское обследование	текущий
116	май		Групповая	2	Сдача переводных нормативов	текущий
117	май		Групповая	2	Сдача переводных нормативов	текущий

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 332870841203528814747383963499644345735490146166

Владелец Мальцев Виталий Викторович

Действителен с 16.10.2024 по 16.10.2025