

Пояснительная записка

В нашей стране, где громадные пространства продолжительное время покрыты снегом, лыжи находят самое широкое применение. Целый ряд особенностей лыжного спорта обуславливает его огромное практическое значение.

Передвижение на лыжах доступно различным возрастам, начиная с дошкольного возраста.

В процессе занятий на лыжах воспитывается и совершенствуется ряд жизненно важных навыков, физических и морально-волевых качеств: выносливости, силы, ловкости, смелости, решительности, настойчивости, выдержки, навыков в условиях ориентировки на местности. Кроме того, лыжные занятия в условиях морозного воздуха оказывают положительное влияние на нервную систему учащихся, являются прекрасным средством активного отдыха.

«Лыжный спорт» – термин собирательный (общий) к нему относятся ряд отдельных видов лыжного спорта. Лыжный спорт как средство физического воспитания нашел широкое применение в различных звеньях физкультурного движения: в группах, секциях, ДЮСШ. Место лыжного спорта в системе физкультурного воспитания (ценность) обуславливается, прежде всего, доступностью. Но главное, что определяет удельный вес лыжного спорта в системе физического воспитания, ценность его как комплексного развития и воспитания молодежи.

Занятия в группах начальной подготовки по лыжным гонкам способствуют укреплению здоровья и улучшению их физического развития, побуждают интерес к систематическим спортивным тренировкам, помогают в дальнейшем выбрать «свой» вид спорта.

Конкретными задачами являются:

- укрепление здоровья. Содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;
- формирование устойчивой привычки к систематическим спортивным занятиям;
- обучение основам техники и тактики;
- овладение знаниями, умениями, навыками, необходимыми для участия в соревнованиях по лыжному спорту.

Структура Программы

- 1. Пояснительная записка.**
- 2. Программный материал.**
- 3. Содержание учебного курса.**
- 4. Учебно-тематический план.**
- 5. Методическое обеспечение программы.**
- 6. Список литературы.**

Основным принципом построения работы в группах служит принцип универсальности в постановке задач, выбор средств и методов, соблюдение требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого юного лыжника. В процессе обучения учащихся создаются предпосылки для успешного овладения широким кругом технико-технических действий, достижения высокого уровня физической подготовленности.

Но все же главное, чтобы хорошо двигаться на лыжах, нужно, прежде всего, быть разносторонним атлетом. Поэтому на начальном этапе обучения все внимание уделяется физической подготовке – срок реализации программы три года.

Набор занимающихся проводится в начале учебного года (сентябрь) и в конце (май) – на следующий год.

Дети более старшего возраста и имеющие некоторую предварительную подготовку могут пополнить уже имеющиеся группы.

В детской группе занятия мальчиков и девочек можно проводить совместно при строгой дозировке нагрузки в соответствии с полом, возрастом и подготовленностью. В старших группах желательно, если позволяют условия (количество тренеров, инвентарь), занятия проводить по подгруппам. Группы НП-1,2,3 имеют наполняемость не менее 15 человек. Занятия должны проводиться регулярно в течение всего года. Юным лыжникам так же рекомендуется 1-2 раза в неделю заниматься самостоятельно. На время летних каникул юные спортсмены получают индивидуальные задания, направленные на совершенствование общей физической подготовленности и технического мастерства.

В группы НП-1 принимаются девочки и мальчики в возрасте 7-10 лет, желающие заниматься лыжным спортом и не имеющие медицинских противопоказаний по заявлению родителей и учащихся.

НП-1 имеет 6-часовую недельную нагрузку, и занимаются 2-3 раза в неделю, 39 учебных недель с годовой нагрузкой 234 часа.

В группы НП-2 зачисляются дети в возрасте 8-10 лет успешно сдавшие нормативы по ОФП, СФП и ТП по программе НП-1.

НП-2 имеет 9-часовую недельную нагрузку, и занимаются не менее 3 раз в неделю с годовой нагрузкой 351 часов (39 недель).

В группы НП-3 зачисляются дети в возрасте 9-10 лет успешно сдавшие нормативы по ОФП, СФП, ТП по программе НП-2.

НП-3 имеют 9 часовую недельную нагрузку и занимаются не менее 3-4 раз в неделю с годовой нагрузкой 351 часов (39 недель).

При составлении учебной программы была использована литература 80-х-начала 90-х годов, на данный момент эта литература полнее раскрывает и поясняет доступно учебный материал, соответствует программе, учебный материал изложен для групп начальной подготовки, тренерам преподавателям позволяет дать единое направление многолетней подготовки юных спортсменов целью которых является воспитание физически совершенных, активных, мужественных защитников Отечества.

Программный материал по физической, теоретической, психологической (морально-волевой) подготовке, техникой инструкторской и судебной практике

Общая физическая подготовка (для всех групп начальной подготовки)

Упражнения, развивающие общую выносливость.

Равномерный и попеременный бег в условиях пересеченной местности. Бег по песку, по кочкам, ходьба и бег по мелководью. Длительная езда на велосипеде в различных условиях местности и по шоссе. Подвижные игры. Спортивные игры: волейбол, баскетбол, футбол, настольный теннис, русская лапта. Различные прогулки, туристические походы, лагеря, и др.

Упражнения для развития силы, скоростно-силовых качеств и гибкости.

Одновременные и попеременные, синхронные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах. Всевозможные упражнения с предметами (малые мячи, набивные мячи, гимнастические палки, скамейки и др.). Упражнения с отягощениями – сгибание и разгибание рук в упоре сзади, в наклонном упоре, в упоре ле-

жа. Лазания по канату, наклонной гимнастической скамейке, гимнастической стенке. Метание камней из разных исходных положений.

Из положения лежа на спине – поочередное и одновременное поднятие ног. То же, поднятие туловища в положение седа.

Различные движения прямой и согнутой ногой в положении стоя, с опорой на различные предметы. Приседания на двух, одной ноге, держась за различные предметы. Выпады с пружинящими движениями с поворотами. Бег толчками. Семенящий бег. Подскоки на двух, на одной ноге. Прыжки вперед, вверх, в сторону из положения присев. Упражнения на растягивание, расслабление.

Упражнения для развития равновесия и координации движений.

Упражнения на полу, на уменьшенной опоре, на гимнастической стенке, на бревне. Упражнения в равновесии с различными усложнениями (уменьшение площади опоры, качающаяся опора, увеличенная высота опоры, изменение исходного положения и др.).

Прыжки в глубину (на песчаных карьерах), на проверенных безопасных водоемах и др.

Прыжки с различными заданиями и использованием короткой и длинной скамейки. Броски теннисного мяча вверх и ловля двумя, одной рукой. Броски мяча друг другу в парах. Встречные броски одновременно двух мячей. Броски мячей в прыжке и в прыжке с поворотом.

Метание теннисного мяча в цель и на дальность. Пробегание с теннисными мячами – аналогично ведению мяча в игре в баскетбол. Игры со специальными заданиями: борьба за мяч, ручной мяч, баскетбол, бадминтон и др.

Подвижные игры: «У медведя на борту», «Мяч среднему», «Группа Смирно!», «Самый меткий», «Метко в цель», «Прыжки по плоскости», «Охотники и утки», «Зайцы сторож и Жучка», «Волк во рву», «Попрыгушки-воробушки», «Выбей водящего», «Зайцы в огороде», «Передача мячей в колоннах над головой», «Команда быстроногих» и т.д.

Техническая подготовка

- научить контролировать и принимать позы скользящего шага и сменять их;
- научить выполнять и контролировать движения отталкивания руками без палок;
- научить выполнять и контролировать движения отталкивания ногами без лыж;
- научить имитации ступающего шага и «скользящего» бега.

Средства и методы технической подготовки

1. Упражнения, способствующие овладению движений отталкивания ногами без лыж и контролем за правильностью их выполнения: имитация завершения отталкивания ногой с использованием возвышения, имитация выноса ноги, имитация отталкивания ногой с выпадом с движениями рук как при попеременном двухшажном, так и одновременным одношажным ходах.

2. Упражнения в переносе тяжести тела лыжника из крайне заднего положения в переднее, активным разгибанием ноги в коленном суставе и сгибание в голеностопном.

3. Упражнения в выпадах с последующим приставлением ноги. Ходьба широким шагом по песку, поляне, высохшему болоту.

4. Упражнения в принятии граничных поз скользящего шага: поза начала отталкивания рукой, поза начала подседания, поза начала отталкивания в выпрямления ноги, смена позы начала подседания на позу начала отталкивания ногой с ее выпрямлением; смена позы окончания подседания на позу начала скольжения.

5. Упражнения, способствующие овладению движений отталкивания руками без палок и контролем правильности их выполнения: имитация попеременного отталкивания руками; имитация попеременного и одновременного отталкивания руками с использованием специальных тренажерных устройств типа «мини-джим», позволяющих работать в изокинетическом режиме.

Упражнения направленные на овладение «чувством лыжи и снега»:

- повороты переступанием на месте вокруг пяток и носков лыж – добиваться параллельного положения лыж при приставлении лыжи, продвижение приставными прыжками в одну и в другую сторону и прыжками на двух лыжах – добиваться параллельного положения лыж по отношению друг к другу и к земле.

Упражнения, направленные на овладение устойчивостью (равновесием) на скользящей опоре:

- спуски со склонов в высокой, средней, низкой стойках – по месту нахождения проекции о ЦТ в передней, основной, задней стойке; спуски с переходом из высокой стойки в среднюю, низкую, спуски с переходом из средней основной стойки в среднюю переднюю, то же в среднюю заднюю и обратно; спуски с подпрыгиванием вверх, отрывая носки, задники лыж; спуски с прыжками вверх с последующим приземлением в положении шага; спуски с коньковым ходом после выката на пологом склоне – добиваясь уверенного скольжения на закантованной лыже и энергичного отталкивания всей стопой, спуски с поворотом, переступанием в конце склона по дуге различного радиуса; спуски отрывая от опоры правую, левую лыжу; спуски на одной лыже.

Упражнения направленные на овладение разнонаправленным отталкиванием палками.

- передвижение одновременным бесшажным ходом по жесткой лыжне под небольшим уклоном и при хорошей опоре для палок - контролировать четкую постановку палок на снег и активную работу туловища; то же при прохождении небольших равнинных участков, следующих после лыжи с уклоном; передвижение без шагов под небольшой уклон, чередуя одновременное отталкивание двумя палками и одной правой; то же, чередуя отталкиванием двумя палками и одной левой, двумя палками и одной правой.

- В упражнениях добиваться свободного выноса палок и четкой их постановки около лыжи у носка ботинка при одновременном отталкивании двумя и у каблука ботинка при отталкивании одной

палкой. В момент начала отталкивания двумя одной палкой угол между плечом руки и туловищем не должен меняться.

Упражнения, направленные на овладение разношаговым отталкиванием лыжами:

- в положении большого наклона – кисти рук несколько ниже коленей, стоя на почти выпрямленной одной ноге, небольшими маятникообразными движениями другой ногой; то же, сменив опорную ногу – в указанном упражнении тяжесть тела сосредоточена больше на пятке опорной ноги, носок маховой ноги слегка приподнят исключая ее сгибание, движения свободные, строго вперед, назад.

Стоя на правой, левой ноге с опорой на палки, поставленные у носков лыж, делать махи вперед другой ногой с броском туловища вперед и, увеличивая давление на палки, передвижение в большом наклоне полушагом без палок и с палками, взятыми за середину – добиваться свободных маятниковых образных маховых движений ногой, рукой широко вперед – назад.

Упражнения, направленные на овладение координацией движений в работе рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом:

- передвижение попеременным двухшажным ходом - полушагом с большим наклоном туловища с маятникообразным свободным маховым выносом ноги вперед и постепенной мягкой загрузкой ее с пятки. Движения рук свободны, вначале очень небольшие, палки свободно волочатся; продвижение попеременными двухшажными увеличивая силу отталкивания ногой и с четкой постановкой палок на снег и, увеличивая давление ими, сохранив при этом свободный маховый вынос рук и ног.

Упражнения повторяются как можно часто, неизменно добиваясь при этом легкости всех движений.

Обучение технике спуска со склонов, обучение технике преодоления подъемов «елочкой», «полуелочкой», «ступающим», «скользящим», «беговым» шагом. Обучение торможению «плу-

гом», «упором», «поворотом», «соскальзыванием», «падением». Знакомство с основными элементами конькового хода.

Психологическая подготовка

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

Все использованные средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы.

1. Вербальные (словесные) – лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная тренировка.
2. Комплексные – всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

На этом этапе 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.

Основной задачей психологической подготовки на этапах углубленной тренировки и спортивного совершенствования, является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

Цель, которую тренер ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. 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, что бы выполнить намеченную программу.

В учебно-тренировочной деятельности и 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 понятны в отрыве от них.

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

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 выраженным положительным показателем.

Медико-биологический контроль

Углубленное медицинское обследование спортсмены проводят два раза в год, как правило, в конце подготовительного (весна) и соревновательного (весна) периодов.

Углубленное медицинское обследование включает: врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания, электрокардиографическое исследование, клинический анализ крови и мочи, обследование у врачей – специалистов: хирурга, невропатолога, окулиста, отоларинголога, дерматолога, стоматолога, гинеколога (для девушек).

К занятиям лыжным спортом допускаются дети и подростки, отнесенные к основной медицинской группе.

Восстановительные средства и мероприятия

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок – неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных и юных спортсменов.

Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.

Основной путь оптимизации восстановительных процессов на этих этапах подготовки – рациональная тренировка и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов. Полноценное питание. Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение водных процедур гигиенического и закаливающего характера. Витаминизация с учетом сезонных изменений.

К медико-биологическим средствам восстановления

- необходимо отнести: рациональное питание, кратковременные холодные процедуры (ванны ниже 33 гр С, душ ниже 20 гр С). Теплые ванны и души (37-38 гр С), массаж, фармакологические средства восстановления и витамины.

К психологическим средствам восстановления

- необходимо отнести и подразделить на
- а) психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.).
- б) психологические (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, внушенного сна-отдыха, цветовые и музыкальные воздействия, аутогенная тренировка и др.)

Наполняемость учебных групп и режим учебно-тренировочной подготовки

«Лыжные гонки»

Год обучения	Возрасты учащихся для занимающихся	Минимальное количество учащихся в группах	Максимальное количество учебных часов в неделю	Годовая учебная нагрузка на 39 недель в ч.	Требования по спортивной подготовке
Группы начальной подготовки					
1-й год НП-1	7-10	15	6	234	к.н. II юн

2-й год НП-2	8-10	15	9	351	к.н. II юн
3-й год НП-3	9-10	15	9	351	I юн

Учебно-тематический план по годам обучения для групп начальной подготовки «Лыжные гонки»

№ п/п	Содержание программного материала	Группы начальной подготовки по годам обучения		
		I	II	III
1.	Теоретическая подготовка	12	14	14
2.	Общая физическая подготовка	135	201	201
3.	Специальная физическая подготовка	27	54	54
4.	Изучение технической и тактической подготовки	36	54	54
5.	Контрольные упражнения и соревнования	15	16	16
6.	Зачётные требования (подготовка и сдача контрольных нормативов)	9	12	12
7.	Инструкторская и суд-кая практика	Вне сетки часов		
8.	Медицинское обследование	Вне сетки часов		
9.	Восстановительные мероприятия	Вне сетки часов		
10.	Итого: часов на практические занятия	222	337	337
11.	Итого: всего часов	234	351	351

Контрольные нормативы по лыжной подготовке для групп начальной подготовки (переводные)

Виды нормативов группы подготовки	1 год		2 год		3 год	
	М	Д	М	Д	М	Д
Прохождение на лыжах с максимальной скоростью 100 м с хода (сек)	24	25	23	24	22	23
Прохождение на лыжах классический ход 500 м (мин,сек)	2,36	3,05	2,08	2,34	2,08	2,34
Передвижение на лыжах со средней интенсивностью (м)	500м 6	5	2000 м 7	6	2500 м 8	7

– (150-160 уд/мин)						
Лыжи классически ход: 1000 м (мин.сек) 3000 км (мин.сек)	5,24 17,17	6,29 20,44	4,26 14,12	5,20 17,2	4,26 14,12	5,20 14,12
Лыжи коньковый ход: 500 м (мин.сек) 1000 м (мин.сек) 3000 м (мин.сек)	2,35 5,23 17,12	3,06 6,27 20,38	2,03 4,17 13,41	2,28 5,08 16,2 6	2,03 4,17 13,41	2,28 5,08 16,26
Количество соревнований по лыжным гонкам (в том числе на лучшее техническое выполнение способов передвижения на специально размеченной трассе).	3-4 8	3-4 8	6-8 10	6-8 10	8-10 12	8-10 12

Примечание: в течение зимнего сезона систематически оцениваются техника выполнения подготовительных упражнений и способов передвижения на лыжах.

Оценка выполнения контрольных упражнений

Наименование упражнений	Оценка выполнения		
	хорошо	удовлетворительно	плохо
Прохождение попеременным двухшажным ходом по кругу	Согласованная работа рук и ног. Правильный вынос палок, законченный толчок рукой и ногой	Незначительное нарушение в согласовании движений рук и ног	Значительное нарушение в согласовании движений рук и ног. Двухопорное скольжение
Прохождение одновременным одношажным ходом по кругу	Движение руками и ногами выполняются плавно, слитно, четко заканчивается толчок палками и совпадающая с ним приставка ноги	Незначительное нарушение в движениях рук и ног. При скользящем шаге наката	Значительные нарушения в движениях рук и ног.
Спуск с горы в основной стойке	Правильная стойка. Уверенное прохождение спуска	Неуверенное прохождение спуска	Неуверенное прохождение спуска с падением
Торможение «плу-	Уверенное тормо-	Неуверенное вы-	Торможение «плу-

гом»	жение «плугом»	полнение торможение «плугом»	гом» с падением
Поворот в «пуге»	Уверенная загрузка лыжи, правильное ведение лыж	Неуверенное выполнение поворота	Неуверенное выполнение поворота с падением
Имитация попеременного хода на подъем 5-6 гр, длиной 50 м	Законченные отталкивания ногами и руками. Плавная загрузка опорной ноги	Незаконченное отталкивание рукой или ногой	Значительные нарушения в координации, в постановке ноги. Незаконченные отталкивания ногами и руками

Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке для групп начальной подготовки (переводные)

Виды нормативов группы	1 год		2 год		3 год	
	М	Д	М	Д	М	Д
Бег 30 м с хода (сек)	6,3	6,4	5,9	5,9	5,7	5,8
Бег 60 м (сек)	10,6	10,8	10,3	10,5	10,1	10,3
Кросс (800 м –мин.сек)	-	3,50	-	3,40	-	3,30
Кросс (1000 м –мин.сек)	4,30	-	4,15	-	4,00	-
Прыжки в длину с места (см)	170	160	180	165	190	175
Пятерной прыжок (м)	8,50	8,00	9,00	8,20	9,50	8,40
Метание теннисного мяча (метры)	28	18	30	20	32	22
Подтягивание (к-во раз)	-	-	4-5	-	5-8	-
Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке	15	15	25	18	35	25
Плавание без учета времени (м)	120	80	120	100	120	100

Методическое обеспечение программы

В данной программе предусматривается освоение не только объёма знаний. Двигательных умений и навыков. Но развитие мышления занимающихся на основе формирования умственных действий посредством анализа, синтеза, оценки обстановки, принятия решений из данных наблюдений за действиями соперников. А также оценки своих возможностей.

Личность одарённого спортсмена характеризуется тем, что в основе ее творческой деятельности лежат мотивы, интересы. Потребности, непосредственно связанные с содержанием тренировочной и соревновательной деятельности. Спортивная деятельность мотивированная на данной основе. Позволяет лыжнику-гонщику успешно развивать интеллектуально-творческие способности. Однако общеизвестно, что успех в реализации своих творческих способностей добывается часто не тот спортсмен. Который обладает высоким интеллектом и способностью к творчеству мышлению, а тот. Кто более настойчиво и упорно идёт к своей цели.

Поэтому психологические, дидактические. Методические и организационные особенности процесса обучения делают интеграцию видов обучения настоящей необходимостью.

Учебный материал представлен по видам подготовки: технико-тактической, физической. Психологической, медико-биологической, методической. Соревновательной. В технико-тактической подготовке предусматривается изучение техники и тактике лыжных гонок. Физическая подготовка делится на общую и специальную. Специальная физическая подготовка представлена средствами, принадлежащими лыжному спорту, обща - средствами других видов деятельности, Психологическая подготовка базируется на развитии волевых и нравственных качествах. Методическая подготовка содержит учебные материалы по теории и методике лыжных гонок и судейской практике. Раздел рекреации представлен материалами по восстановительным мероприятиям.

В нормативной части изложены параметры зачётных требований по основным разделам подготовки по годам обучения. Расчётно-плановая часть включает: учебный план и планы графики расчёта учебных часов по годам обучения.

Для достижения физического и нравственного совершенства необходимо решить три группы задач: образовательных, воспитатель-

ных, оздоровительных. Группа образовательных задач состоит из условия теоретических и методических основ лыжного спорта, овладения двигательной культурой лыжного спорта, включая подготовку к соревнованиям (тренировку).

Решение воспитательных задач предусматривает воспитание нравственных, волевых качеств. Оздоровительные задачи позволяют контролировать развитие форм и функций организма. Сохранять и укреплять здоровье на основе использования восстановительных и медицинских мероприятий.

На теоретических занятиях лыжники овладевают историческим опытом и элементами культуры лыжного спорта, осваивают методические основы (планирование, методы обучения, тактики), овладевают способами наблюдения, регистрации и обобщения тренировочных и соревновательных данных. Занятия подразделяются на учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные, модельные. На учебных занятиях изучают различные элементы техники и тактики, исправляют ошибки, закрепляют знакомые двигательные действия. Знакомятся с новыми техническими элементами. В тренировочных занятиях многократно повторяют хорошо освоенные элементы техники, закрепляют их варианты в условиях различного объёма и интенсивности их выполнения.

Учебно -тренировочные занятия представляют собой тип занятий, объединяющий учебные и тренировочные занятия. В них осваивают новый учебный материал и закрепляют пройденный. Контрольные занятия проводятся с конкретной задачей проверки и оценки подготовленности лыжника – гонщика по разделам подготовки - технической, тактической, физической, волевой. Модельные занятия предусматривают соответствие содержания занятий с программой предстоящих соревнований, их регламентом и контингентом участников. Занятия по развитию физических и психических качеств состоят из занятий лыжного спорта и занятий по другим видам спорта. Из лыжного спорта используются тренировочные и контрольные занятия, из других видов спорта – круговая тренировка, тренировочные и контрольные типа занятий. Рекреационные занятия характеризуются малым объёмом, интенсивностью, а также эмоциональностью - прогулки по лесу, посещение сауны, применение массажа, душа. Ванн, использование водоёмов.

4.	Техническая и тактическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	54
5.	Контрольные упражнения и соревнования	-	2	2	2	2	2	2	2	2	16
6.	Зачётные требования	4	-	-	-	4	-	-	-	4	12
7.	Всего часов	39	39	39	39	39	39	39	39	39	351

План график распределения учебных часов составлен с расчётом на 39 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы.

Объёмы основных средств подготовки групп начальной подготовки

Показатели	Юноши НП-1	Юноши НП 2-3	Девушки НП-1	Девушки НП 2-3
Общий объём циклической нагрузки, км	800-1000	959-1100	600-800	700-900
Объём лыжной подготовки, км	400-500	450-550	300-400	350-450
Объём лыже-роллерной подготовки, км	100	150	50-100	50-100
Объём бега, ходьбы, имитации, км	300-400	350-400	250-300	300-350

Соотношение средств общей и специальной физической подготовки по годам обучения (%)

Физическая подготовка	Этапы подготовки	
	НП-1	НП 2-3
Общая физическая подготовка	84%	79%
Специальная физическая подготовка	16%	21%

Соотношение объёмов средств физической и технико-тактической подготовки по годам обучения (%)

Физическая подготовка	Этапы подготовки	
	НП-1	НП-2-3
Физическая подготовка	79%	79%
Техническая и тактическая подготовка	21%	21%

Литература:

1. Верхошанский Ю.В. основы специальной физической подготовки спортсменов – М: Физкультура и спорт, 1988
2. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте – М: ФиС, 1977
3. Еветратов В.Д.; Вирогайнер П.М. Чукардин Г.Б. Коньковый ход? Не только...- М:ФиС, 1988
4. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов – Смоленск: СГИФС ,1989
5. Лыжный спорт / Под ред. В.Д. Еветратова, Г.Б. Чукардина, Б.И. Сергеева – М: ФиС,1989
6. Манжосов В.Н., Огольцов И.Г. ,Смирнов Г.А. Лыжный спорт – М: Высшая школа, 1979
7. Манжосов В.Н. Тренировка лыжника – гонщика – М., ФиС,1986
8. Мищенко В,С. Физкультурные возможности спортсменов – Киев, Здоровье, 1990
9. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под общ. Ред. М.Я. Набатниковой – М, ФиС,1982
10. Система подготовки спортсменов / Под об. Ред. В.Г. Никитулекина – М, МГФСО, ВНИИФК, 1994
11. Система /современная/ спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Сулова, В.А. Сыча, Б.Н. Шустина – М, издательство «СААМ», 1995
12. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта – М, Физкультура и Спорт, 1980
13. Правила соревнований Лыжные гонки (последний выпуск)

Принято»
на педагогическом совете
МОУДОД «Воловская ДЮСШ»
Протокол № ____
« ____ » _____ 20 ____ г

«Утверждаю»
Директор МОУ ДОД
«Воловская ДЮСШ»
_____ А.М.Горбунов
« ____ » _____ 20 ____ г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА
«ЛЫЖНЫЙ СПОРТ»
для групп начальной подготовки**

Уровень: начальное общее образование
Направленность: физкультурно-спортивная
Срок реализации: 3 года (три года)
Составитель: тренер-преподаватель МОУ ДОД
«Воловская ДЮСШ» Климова Н.И., Горбунова М.П.

**Тульская область
п. Волово
2009 г**

муниципальное образовательное учреждение
дополнительного образования детей
«Воловская детско-юношеская спортивная школа»