

# ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ УЧРЕЖДЕНИЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ 5 ЛЕТ

## СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ

Пояснительная записка

Тематический план и содержание занятий по лыжным гонкам

(1-ый год обучения)

Тематический план и содержание занятий по лыжным гонкам

(2-ой год обучения)

Тематический план и содержание занятий по лыжным гонкам

(3-й год обучения)

Тематический план и содержание занятий по лыжным гонкам

(4-ый год обучения)

Тематический план и содержание занятий по лыжным гонкам

(5-ый год обучения)

Методические пояснения по организации занятий

Условия реализации программы

Требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся

Оценка результатов обучения

Используемая и рекомендуемая литература

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Лыжный спорт в России начал развиваться в конце прошлого столетия. Отставание развития лыжного спорта по сравнению со странами Скандинавии было связано с пренебрежительным отношением царского правительства к физическому воспитанию народа. Поощрялось только создание буржуазных, спортивных и гимнастических клубов, когда доступ широким слоям населения был закрыт. Рабочие спортивные команды, которые возникали на окраинах промышленных центров, не допускались к официальным соревнованиям, им запрещалось пользоваться спортивными площадками.

Первые соревнования по лыжному спорту были проведены в нашей стране 13 февраля 1894 года. Петербургским кружком любителей спорта.

Царское правительство все же с целью отвлечения трудящихся от революции разрешило организацию спортивных клубов и обществ. 3 марта 1895 года был утвержден устав первого в России Московского клуба лыжников. Клуб стал организатором и пропагандистом лыжного спорта в Москве и других городах.

Победа Великой Октябрьской социалистической революции открыла в нашей стране неограниченные возможности для распространения физической культуры и спорта среди широких слоев трудящихся, в том числе и для массового развития лыжного спорта.

Первенство СССР впервые было проведено в 1924 году. Победили Д. Васильев и А. Михайлова-Пенязева.

После революции лыжный спорт получает все более широкое распространение среди детей и подростков. На основе высокой массовости, а также дальнейшего совершенствования методики тренировки и техники в предвоенные годы значительно выросли результаты в лыжных гонках. За эти годы из молодых спортсменов вышла целая плеяда мастеров спорта, сильнейших лыжников, таких как П. Орлов, В. Смирнов, Н. Дементьев, В. Мягков, З. Болотова, Л. Кулакова и другие.

Большое мужество и героизм проявили советские лыжники на фронтах Великой Отечественной войны. Большая часть лыжников спортсменов воевала в тылу врага в специальных подразделениях и в партизанских отрядах.

После окончания Великой Отечественной войны лыжный спорт получил все более широкое распространение, увеличивается число занимающихся, улучшаются результаты. В 1948 году советские лыжники вступили в Международную лыжную федерацию (ФИС), что способствовало расширению международных связей и повышению результатов. Лыжники стали принимать участие во Всемирных зимних студенческих играх в Полянах

(Румыния), в Австрии, в Олимпийских Играх выступив успешно. Советские спортсмены за время участия в семи зимних олимпийских играх (с 1956 по 1980 годы) завоевали по различным видам лыжного спорта 68 медалей, из них 27 золотых, 17 серебряных и 24 бронзовые. Наибольшего успеха добились лыжники-гонщики: у них на счету 50 медалей.

В лыжном спорте достижение высоких результатов осуществляется на основе многолетней круглогодичной подготовки, начиная с юных лет.

Влияние занятий лыжным спортом на организм - циклический вид спорта, развивающий, прежде всего, выносливость за счет совершенствования сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма.

Лыжи способствуют воспитанию важнейших морально-психологических качеств. Лыжник привыкает выполнять трудную работу наедине с самим собой, проявлять терпение, волю, характер, умение преодолевать трудности и усталость.

Основным принципом построения учебно-тренировочной работы в учебно-тренировочных группах подготовки служит принцип универсальности в постановке задач, в выборе средств и методов по отношению ко всем учащимся, соблюдение требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого лыжника.

Занятия в УТ группах охватывают значительный промежуток времени активного занятия лыжным спортом в котором продолжается решение задач начальной спортивной подготовки, решаются задачи этапа начальной спортивной специализации – обеспечение разносторонней физической подготовки, освоение требований программы для групп подготовки, освоение техники некоторых специальных упражнений и техники способов передвижения на лыжах и в определенной мере решаются также задачи этапа углубленной спортивной тренировки в избирательном виде спорта на основе широкой, разносторонней подготовки, приобретение специальной подготовки, выполнение разрядных требований и контрольных нормативов. В УТ группах, в особенности на 1 и 2-ом годах обучения, по-прежнему основное внимание ОФП, однако из года в год занятия носят более специфический характер. На этапе углубленной тренировки третьего и пятого годов обучения, спортсмен начинает совершенствовать свои тактические способности, овладевает умением оперативно решать двигательные задачи, возникающие в процессе гонки. В лыжных гонках доминирующее место занимают длительные и непрерывно выполняемые упражнения, которые в наибольшей степени способствуют развитию специальной выносливости лыжника.

Занятия в учебно-тренировочных группах начинаются с 12-летнего возраста.

Направленность занятий, дальнейшее повышение уровня общей физической, специальной и функциональной подготовленности в спортивной специализации. Образовательная программа предназначена для учащихся от 12-17 лет и рассчитана на 5 лет обучения.

Цель программы заключается в гармоническом, физическом и духовно-нравственном развитии личности учащихся, воспитание из них достойных членов общества, граждан своего государства.

*Основными задачами реализации программы являются:*

1. Введение учащихся в мир исторических сведений, о развитии лыжного спорта в России и мире.
2. Формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом, воспитание осмысленного отношения к ним как способу самореализации и личностно значимому проявлению человеческих способностей.
3. Укрепление здоровья, повышение работоспособности у учащихся, совершенствование физических и психических качеств, необходимых для овладения техникой и тактикой лыжных гонок.
4. Коррекция психофизического развития, формирование нравственности, мотивов занятий лыжных гонок.
5. Организация условий для полезного заполнения свободного времени детей и подростков.
6. Воспитание силы воли, мужества, стойкости, патриотизма.
7. Углубленное изучение основных элементов техники лыжных гонок.

*Реализацию данной программы осуществлять на основе следующих принципов:*

- с учетом интересов каждого учащегося, его интеллектуальности, психологических личностных особенностей;
- непрерывности образования и воспитания;
- воспитывающего обучения;
- непрерывность и преемственность общего и дополнительного образования.

Спортивная тренировка – это система специализированного применения средств и методов физического воспитания, которая направлена на достижение высоких спортивных результатов на основе повышения работоспособности организма лыжников, совершенствования физических, морально-волевых качеств, овладения техникой и тактикой лыжного спорта.

Программа включает в себя материал, освоение которого дает возможность учащимся добиваться хороших показателей не только по физической культуре, но и как духовно-нравственное развитие, творческое воображение, формирование здорового образа жизни, отвлечение от вредных привычек, как курение, алкоголь, наркотики.

Программа для ДЮСШ по лыжным гонкам составлена в соответствии с законом Российской Федерации « Об образовании» в редакции Федерального закона от 13.01.1996г. дополнительного образования детей, (Постановление Правительства Российской Федерации от 07.03.1995г. № 233), нормативных документов Министерства общего и профессионального образования Российской Федерации и Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, регламентирующих работу спортивных школ. Программа реализуется с 2003г. Были внесены изменения и

дополнения в соответствии с требованиями к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей, письмо Министерства образования РФ от 18.06.2003г. №28-02-484/16.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1-ый год обучения (группа учебно-тренировочная) для детей 12-13 лет

### Задачи этапа: *спортивная специализация*

1. Укрепление здоровья.
2. Повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности.
3. Формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом, воспитание осмысленного отношения к ним как способу самореализации личностного проявления человеческих способностей.
4. Коррекция психофизического развития.
5. Воспитание силы воли, мужества, стойкости, патриотизма.

№п	Наименование темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
<b>І. Т Е О Р И Я</b>				
1.	Лыжные гонки в мире, России. Результаты выступлений российских лыжников на международной арене	2		2
2.	Спорт и здоровье. Задачи и порядок прохождения медицинского контроля. Техника безопасности. Личная гигиена	3		3
3.	Лыжный инвентарь: мази и парафины. Выбор лыж. Подготовка к эксплуатации. Уход и хранение лыжного инвентаря.	3		3
4.	Основы техники лыжных гонок. Классификация классических лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений п/п 2-х шажного и одновременных лыжных ходов.	3		3
5.	Правила соревнований по лыжным гонкам. Деление участников по возрасту и полу. Правила поведения на старте, финише. Правила, обязанности участников соревнований.	3		3
	<b>ИТОГО:</b>	14		14
<b>ІІ. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ</b>				
1.	ОФП		185	185

2.	СФП		65	65
3.	Техника и тактика лыжных гонок		60	60
4.	Участие в соревнованиях	По плану		
5.	Контрольные испытания		10	10
6.	Восстановительные мероприятия	По плану		
7.	Инструкторская и судейская практика		4	4
8.	Медицинское обследование	Вне сетки часов		
9.	Психологическая подготовка			
10.	Итого: часов на практические занятия		376	376
11.	Общее количество часов		390	390

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА 1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Учебно-тренировочной группы (этап начальной спортивной специализации)

### ***I. Теоретическая подготовка (14 часов).***

- Вводное занятие. Лыжные гонки в программе Олимпийских игр. Результаты выступлений российских лыжников на международной арене (3 часа).
- Спорт и здоровье. Задачи и порядок прохождения медицинского контроля. Техника безопасности. Личная гигиена (5 часов).
- Лыжный инвентарь, мази и парафины. Выбор лыж. Подготовка к эксплуатации. Уход и хранение лыжного инвентаря (5 часов).
- Основы техники лыжных гонок. Классификация классических лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений п/п 2-х шажного и одновременных лыжных ходов (5 часов)
- Правила соревнований по лыжным гонкам. Деление участников по возрасту и полу. Правила поведения на старте, финише. Правила, обязанности участников соревнований (7 часов).

### ***II. Практическая подготовка (376 часов)***

- Общая физическая подготовка. Упражнения, развивающие общую выносливость (длительный, равномерный бег в условиях пересеченной местности, ходьба и бег в различном темпе, ходьба и бег в гору по песку, кочкам). Спортивные игры: волейбол, баскетбол, теннис, бадминтон, футбол, русская лапта. Упражнения для развития силы, скоростно-силовых качеств и гибкости. Упражнения для развития равновесия и координации движений. Туристические походы (170 часов)
- Специальная физическая подготовка. Упражнения способствующие овладению движениями отталкивания руками без палок и контролю за правильностью их выполнения, относятся: имитация п/п и одновременного отталкивания руками и использованием специальных тренажерных

устройств. К упражнениям, способствующим овладению отталкивания ногами без лыжи и контролю за правильностью их выполнения, относятся: имитация завершения отталкивания ногами; имитация выноса ноги; имитация отталкивания ногами с выпадом; выпады в исходную позу начало скольжения с движениями рук как в п/п 2-х шажном так и одновременном ходах. Указанные упражнения должны выполняться систематически и достаточно точно (90 часов)

- Техническая подготовка (60 часов).

Упражнение, направленное на овладение устойчивостью (равновесием) на скользящей опоре, для чего в большом объеме применяются: спуски со склонов в различных стойках; спуски с переходом из одной стойки в другую и обратно: спуски с подпрыгиванием, отрывая при этом пятки или носки лыж; спуски с коньковым ходом после выката и на пологом склоне, добиваясь уверенного скольжения на закантованной лыже и энергично отталкивания всей стопой; спуски с поворотом, переступанием в конце склона по дуге различного радиуса; спуски от опоры одной лыжи и на одной лыже. Упражнения для овладения рациональным отталкиванием палками, добиваясь свободного выноса палок и четкой их постановки около лыжи у носка ботинка.

- Спортивные и подвижные игры (31 час).

Волейбол, баскетбол, бадминтон, футбол, настольный теннис, русская лапта.

- Участие в соревнованиях (по плану).
- Контрольные испытания (10 часов).

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств). Участие в 3-6 соревнованиях по ОФП в годичном цикле, участие в 4-7 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанции 1-5 км.

- Восстановительные мероприятия (по плану).
- Инструкторская и судейская практика (9 часа).

Формирование стартового городка, разметка дистанции, выбор дистанции. Температурные нормы. Положение о соревнованиях, графики и расчет времени на их проведение.

#### Требования к уровню подготовки воспитанников.

К концу обучения дети должны иметь представления:

- об истории развития лыжного спорта в России и мире. Лыжные гонки в программе Олимпийских игр, чемпионатов Мира и Европы. Всероссийские, региональные, городские соревнования юных лыжников-гонщиков.
- поведение, техника безопасности, оказание первой помощи при травмах, потертостях и обморожениях. Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности;
- подготовка к эксплуатации лыж, уход и хранение. Подготовка инвентаря, мелкий ремонт, подготовка инвентаря к соревнованиям. Классификация лыжных мазей и парафинов;

- о классификации классических лыжных и конькового ходов, движений п/п 2-х шажного и одновременных ходов.

Типичные ошибки: особенности тренировки в подготовительном, соревновательном и переходном периодах годового цикла.

Помощь тренеру-преподавателю при проведении учебно-тренировочных занятий и на соревнованиях, хронометрирование прохождения отдельных участков дистанции. Выполнение отдельных заданий тренера-преподавателя по проведению занятий с группами занимающихся.

#### **К концу 1-го года обучения дети должны знать:**

- правила поведения и технику безопасности на занятиях;
- особенности одежды лыжника в различных погодных условиях;
- классификацию классических лыжных ходов;

#### **Учащиеся к концу 1-го года обучения должны уметь:**

- выполнять элементы техники классических ходов в целом;
- добиваться точности в технике лыжных ходов;
- выполнять спуски, торможения, подъемы;

#### **К концу 1-го года обучения должны иметь навык:**

- приобрести инструкторский навык в организации проведения соревнований по ОФП и СФП;
- выполнять технику спусков и подъемов;
- приобретение соревновательного опыта;
- принять участие в шести-семи стартах на дистанции 1 -5км;
- иметь первый юношеский разряд.

### **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 2-й год обучения (группа учебно-тренировочная) для детей 13-14 лет**

#### **Задачи этапа спортивной специализации:**

1. Укрепление здоровья, повышение уровня ОФП, всемерное физическое развитие и закаливание организма занимающихся.

2. Развитие необходимых физических качеств, освоение современных объемов тренировочных нагрузок, создание надежного фундамента для будущих спортивных результатов.

3. Овладение рациональной техникой способов передвижения на лыжах.

4. Овладение тактикой лыжника – гонщика.

5. Воспитание моральных и волевых качеств и принятие устойчивого интереса к систематическим занятиям лыжным спортом.

№п	Наименование темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
<b>І. Т Е О Р И Я</b>				
1.	Лыжные гонки в программе Олимпийских игр. Чемпионаты Мира и Европы по лыжным гонкам.	3		3
2.	Спорт и здоровье. Питание спортсмена. Понятие об утомленности, восстановлении, тренированности, самоконтроль. Техника безопасности	3		5
3.	Лыжные инвентарь, мази и парафины. Подготовка инвентаря к эксплуатации. Классификация лыжных мазей и парафинов. Мелкий ремонт инвентаря.	3		5
4.	Основы техники лыжных гонок. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. Типичные ошибки при передвижении классическими лыжными ходами. Фазовый состав и структура движений.	4		5
5.	Правила соревнований по лыжным гонкам. Правила прохождения дистанции лыжных гонок. Определение времени и результатов индивидуальных гонок. Финиш.	3		3
	Итого	16		16
<b>ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ</b>				
1.	ОФП		155	155
2.	СФП		111	111
3.	Техника и тактика лыжных гонок		90	90
4.	Участие в соревнованиях		По плану	
5.	Контрольные испытания		20	20
6.	Восстановительные мероприятия		По плану	
7.	Инструкторская и судейская практика		12	12
8.	Медицинское обследование		По плану	
9.	Психологическая подготовка		10	10
10.	Контрольные упражнения и соревнования		54	54
11.	Общее количество часов		468	468

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА 2-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

### ***1. Теоретическая подготовка (16 час):***

- Вводное занятие. Лыжные гонки в программе Олимпийских игр. Результаты выступлений российских лыжников на международной арене (3 часа).
- Спорт и здоровье. Задачи и порядок прохождения медицинского контроля. Техника безопасности. Личная гигиена (5 часов).
- Лыжный инвентарь, мази и парафин. Выбор лыж. Подготовка к эксплуатации. Уход и хранение лыжного инвентаря (5 часов).
- Основы техники лыжных гонок. Классификация классических лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений п/п 2-х шажного и одновременных лыжных ходов (5 часов)
- Правила соревнований по лыжным гонкам. Деление участников по возрасту и полу. Правила поведения на старте, финише. Правила, обязанности участников соревнований (7 часов).

### ***2. Практическая подготовка (447 часов):***

- Общая физическая подготовка. Упражнения, развивающие общую выносливость (длительный, равномерный бег в условиях пересеченной местности, ходьба, и бег в различном темпе, ходьба и бег в гору, бег по песку, кочкам).  
Спортивные игры: волейбол, баскетбол, теннис, бадминтон, футбол, русская лапта. Упражнения для развития силы, скоростно-силовых качеств и гибкости. Упражнения для развития равновесия и координации движений. Туристические походы (190 часов).
- Специальная физическая подготовка. Упражнения, способствующие овладению движениями отталкивания руками без палок и контролю за правильностью их выполнения, относятся: имитация п/п и одновременного отталкивания руками и использованием специальных тренажерных устройств. К упражнениям, способствующим овладению отталкивания ногами без лыжи и контролю за правильностью их выполнения, относятся: имитация завершения отталкивания ногой, имитация выноса ноги; имитация отталкивания ногой с выпадом; выпады в исходную позу начало скольжения с движения с движениями рук как в п/п 2-х шажном, так и одновременном ходах. Указанные упражнения должны выполняться систематически и достаточно точно (100 часов)
- Техника и тактика лыжных гонок. Упражнения, направленные на овладение устойчивостью (равновесием) на скользящей опоре, для чего в большом объеме применяются: спуски со склонов в различных стойках; спуски с переходом из одной стойки в другую и обратно; спуски с подпрыгиванием, отрывая при этом пятки или носки лыж; спуски с

коньковым ходом после выката и на пологом склоне, добиваясь уверенного скольжения на закантованной лыже и энергично отталкивания всей стопой; спуски с поворотом, переступанием в конце склона по дуге различного радиуса; спуски с отрывом от опоры одной лыжи и на одной лыже. Упражнения для овладения рациональным отталкиванием палками, добиваться свободного выноса палок и четкой их постановки около лыж у носка ботинка (98 часов).

- Спортивные и подвижные игры. Волейбол, баскетбол, футбол, настольный теннис, русская лапта (40 часов).

- Участие в соревнованиях – по плану.

- Контрольные испытания (10 часов).

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно - силовых качеств). Участие в 3-6 соревнованиях по ОФП в годичном цикле, участие в 2-7 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанции 1-5 км.

- Восстановительные мероприятия - по плану.

- Инструкторская и судейская практика. Оформление стартового городка, разметка дистанции. Температурные нормы. Положение о соревнованиях, графики и расчет времени их проведения (5 часов). Состав и формирование судейской коллегии соревнований. Роль судей. Организация, подготовка и проведение соревнований по лыжным гонкам.

**Учащиеся должны знать к концу 2-го года обучения:**

- Правила поведения и технику безопасности на занятиях;
- Выбор лыж, подготовка к эксплуатации, уход и хранение;
- Типичные ошибки при передвижении классическими лыжными ходами;
- Права и обязанности участников соревнований.

**Учащиеся должны уметь к концу 2-го года обучения:**

- Согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов;
- Определение времени и результатов индивидуальных гонок;
- Оказание первой медицинской помощи при травмах и обморожении;

**Учащиеся должны иметь навык к концу 2-го года обучения:**

- Правила прохождения дистанции лыжных гонок;
- Свободно передвигаться классическим и коньковым ходами;
- Соревновательный опыт;
- Принять участие в 7-9 стартах на дистанции 2-5 км;
- Иметь 3 разряд.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**3-й год обучения – группа учебно-тренировочная  
ля детей 14-15 лет**

№п	Наименование тем	Количество часов
----	------------------	------------------

		теория	практика	всего
<b>Т Е О Р И Я</b>				
1.	Перспективы подготовки юных лыжников в УТГ. Анализ недостатков подготовленности и путей повышения спортивного мастерства лыжников в УТГ. Забота правительства о развитии физической культуры и спорта России.	5		5
2.	Педагогический и врачебный контроль. Значение и содержание врачебного самоконтроля при занятиях лыжным спортом. Показания и противопоказания к занятиям лыжным спортом. Понятие о спортивной форме, утомление и перетренировка. Меры предупреждения переутомления.	5		5
3.	Основы техники лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений коньковых и классических лыжных ходов (углубленное изучение элементов движения по динамическим и кинематическим характеристикам. Способы ходов на лыжах и их характеристика.	5		5
4.	Основы методики тренировки лыжника-гонщика. Основные средства и методы физической подготовки лыжника-гонщика. Общая и специальная физическая подготовка. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок. Краткая характеристика средств специальной подготовки.	10		10
	<b>ИТОГО:</b>	<b>25</b>		<b>25</b>
<b>ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ</b>				
1.	Общая физическая подготовка		240	240
2.	Специальная физическая подготовка		115	115
3.	Техника и тактика лыжных гонок		100	100
4.	Спортивные и подвижные игры		49	49
5.	Участие в соревнованиях	По плану		
6.	Контрольные испытания		11	11
7.	Восстановительные мероприятия	По плану		
8.	Инструкторская и судейская практика		6	6
	<b>ИТОГО:</b>		<b>521</b>	<b>546</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>25</b>	<b>521</b>	<b>546</b>

### **ЗАДАЧИ ЭТАПА: УГЛУБЛЕННЫЕ ТРЕНИРОВКИ.**

1. Совершенствование техники классических и коньковых лыжных ходов.
2. Воспитание специальных физических качеств.
3. Повышение функциональной подготовленности.
4. Освоение допустимых тренировочных нагрузок.
5. Накопление соревновательного опыта.

### **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

Учебно-тренировочная группа.

#### **I. Теоретическая подготовка (25 часов)**

- Вводное занятие. Перспективы подготовки юных лыжников в УТГ. Анализ недостатков подготовленности и путей повышения спортивного мастерства лыжников УТГ. Забота правительства о развитии физической культуры и спорта России (5 часов).

- Педагогический и врачебный контроль. Значение и содержание врачебного самоконтроля при занятиях лыжным спортом. Показания и противопоказания к занятиям лыжным спортом. Понятие о спортивной форме, утомление и перетренировка. Меры предупреждения переутомления (5 часов).

- Основы техники лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений коньковых и классических лыжных ходов (углубленное изучение элементов движения по динамическим и кинематическим характеристикам. Способы ходов на лыжах и их характеристика (5 часов).

- Основы методики тренировки лыжника-гонщика. Основные средства и методы физической подготовки лыжника-гонщика. Общая и специальная физическая подготовка. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок. Краткая характеристика средств специальной подготовки (10 часов)

#### **II. Практическая подготовка. (521 час)**

- Общая физическая подготовка (240 часов).

Упражнения, развивающие общую выносливость, упражнения для развития силы, скоростно-силовых качеств и гибкости. Упражнения для развития равновесия и координации движений. Спортивные и подвижные игры: волейбол, баскетбол, футбол, теннис, русская лапта, езда на велосипеде.

- Специальная физическая подготовка (115 часов)

Специальная физическая подготовка направлена для овладения техник передвижения на лыжах. Применяются различные упражнения граничных поз-фаз скользящего шага: скольжение, начало отталкивания рукой (палкой) подседания, отталкивания с выпрямлением ноги, поза начало подседание на

позу начало отталкивания ногой с ее выпрямлением, окончание подседания на начало скольжения. Упражнения, способствующие овладению движений отталкивания руками без палок и контролем правильностью их выполнения. Передвижение на лыжероллерах.

- Техническая подготовка (100 часов).

Выполнение упражнений, изученных ранее НП в различных условиях более продолжительное время. Упражнения, направленные на овладение устойчивостью (равновесием на скользящей опоре; упражнения, направленные на овладение рациональным отталкиванием палками; упражнения, направленные на овладение рациональным отталкиванием лыжами; упражнения, направленные на овладение координацией движений в работе рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом; упражнения, направленные на овладение координацией движений в коньковом ходе; совершенствование одновременных ходов. Подъемы скользящим шагом; спуски с преодолением бугров, впадин, спуски с поворотами ножницами (по большим дугам с различной скоростью; прыжки на лыжах (только для мальчиков); элементы слалома – девочки.

- Спортивные и подвижные игры (49 часов)

Волейбол, баскетбол, бадминтон, настольный теннис, различные прогулки, туристические походы.

- Участие в соревнованиях – по плану.
- Контрольные испытания (11 часов).

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств). Участие в соревнованиях по ОФП. Участие в 13-15 соревнованиях на дистанциях 3-5 км (девочки), 5-10 км (мальчики).

- Восстановительные мероприятия (по плану).
- Инструкторская и судейская практика (6 часов).

Организация, подготовка и проведение соревнований по лыжным гонкам. Показ дистанции участникам соревнований. Выбор дистанции и ее разметка. Оформление стартового городка. Роль судей. Положение о соревнованиях, графики и расчет времени.

#### **Учащиеся к концу 3-го обучения должны знать:**

- Лыжные гонки в программе олимпийских игр;
- Технику безопасности во время тренировки и на соревнованиях;
- Значение разминки и особенности ее содержания перед тренировочными занятиями различной направленности;
- Типичные ошибки (техники лыжных ходов).

#### **Учащиеся к концу 3 –го года обучения должны уметь:**

- Выполнять переходы с одного лыжного хода на другой;
- Оформление стартового городка;
- Индивидуальный анализ лыжников учебно-тренировочной группы;

**Учащиеся должны иметь навык к концу 3-го года обучения:**

- Оценивать готовность к соревнованиям и свои возможности с учетом эмоционального фактора;
- Совершенствование инструкторских навыков;
- Вырабатывать постановку дыхания в процессе занятий лыжным спортом;
- Принять участие в 10 -13 стартах на дистанции : девушки 3-5 км, юноши 5-10 км;
- Иметь 2 разряд.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН  
4-го года обучения (группа учебно-тренировочная)  
для детей 15-16 лет**

**ЗАДАЧИ ЭТАПА: ( УГЛУБЛЕННЫЕ ТРЕНИРОВКИ)**

- Повышение специальной подготовленности.
- Освоение повышенных тренировочных нагрузок.
- Дальнейшее совершенствование технического мастерства.
- Дальнейшее приобретение соревновательного опыта.
- Профилактика асоциального поведения.
- Развитие мотивации молодежи к познанию и самосовершенствованию как основы формирования образовательных запросов и потребностей.
- Воспитание силы воли, мужества, стойкости, патриотизма.

№п	Наименование тем	Количество часов		
		теория	практика	всего
<b>Т Е О Р И Я</b>				
1.	Система государственного руководства физической культурой и спортом в России. Физическая культура и спорт в России - составная часть нашей культуры. Индивидуализация целей и задач на спортивный сезон.	5		5
2.	Врачебный контроль, физические возможности и функциональное состояние организма спортсмена. Понятие о спортивной форме, утомление и перетренировка. Меры предупреждения переутомления. Дневник самоконтроля, резервы функциональных систем организма и факторы, доминирующие	10		10

	работоспособность лыжника-гонщика. Значение разминки и особенности ее содержания перед тренировками и соревнованиями.			
3.	Основы техники лыжных ходов. Индивидуальный анализ техники лыжников учебно - тренировочной группы. Типичные ошибки. Фазовый состав и структура движений коньковым ходом и классическим лыжным ходом (углубленное изучение элементов движений по динамическим и кинематическим характеристикам)	10		10
4.	Основы методики тренировки лыжника-гонщика. Периодизация годичного тренировочного цикла. Динамика тренировочных нагрузок различной интенсивности в годичном цикле подготовки. Особенности тренировки в подготовленном, соревновательном и переходном периодах годичного цикла.	5		5
	<b>ИТОГО:</b>	<b>30</b>		<b>30</b>
<b>ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ</b>				
1.	ОФП		270	270
2.	СФП		170	170
3.	Техника и тактика лыжных гонок		94	94
4.	Спортивные и подвижные игры		39	39
5.	Участие в соревнования		По плану	
6.	Контрольные испытания		12	12
7.	Восстановительные мероприятия		По плану	
8.	Инструкторская и судейская практика		9	9
	<b>ИТОГО:</b>		<b>594</b>	<b>624</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>30</b>	<b>594</b>	<b>624</b>

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА 4-го года обучения (учебно-тренировочная группа)

### *I. Теоретическая подготовка ( 30 часов).*

- Система государственного руководства физической культурой и спортом в России. Физическая культура и спорт в России - составная часть нашей культуры. Индивидуализация целей и задач на спортивный сезон (5 часов).

- Врачебный контроль, физические возможности и функциональное состояние организма спортсмена. Понятие о спортивной форме, утомление и перетренировка. Меры предупреждения переутомления. Дневник самоконтроля. Резервы функциональных систем организма и факторы, доминирующие работоспособность лыжника-гонщика, значение разминки и особенности ее содержания перед тренировками и соревнованиями. (10 часов).

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

- Основы методики тренировки лыжника-гонщика. Периодизация годичного тренировочного цикла. Динамика тренировочных нагрузок различной интенсивности в годичном цикле подготовки. Особенности тренировки в подготовительном и переходном периодах годичного цикла.

## ***II. Практическая подготовка (594 часов)***

- Общая физическая подготовка (270 часов)

Упражнения, развивающие общую выносливость (равномерный и попеременный бег в условиях пересеченной местности, по песку, по кочкам, длительная езда на велосипеде). Круговая тренировка. Подвижные игры, спортивные игры: волейбол, баскетбол, бадминтон, футбол, настольный теннис, русская лапта, туристические походы.

- Специальная физическая подготовка (170 часов).

Упражнения, направленные на овладения «чувством лыжи и снега» (повторение закрепления ранее изученных). Упражнения, направленные на овладение устойчивостью (равновесием) на скользящей опоре. Упражнения, направленные на овладение рациональным отталкиванием палками. Упражнения, направленные на овладение рациональным отталкиванием лыжами. Упражнения, направленные на овладение координацией движений в работе рук и ног. Лыжероллерная подготовка - специальная физическая подготовка осуществляется также и путем «смешанного передвижения» - сочетания различных видов ходьбы, бега и имитации.

- Техническая подготовка (94 часа).

Совершенствование техники спусков в различных стойках, спусков и поворотов в движении, изученных ранее. Совершенствование в технике передвижения на лыжах в единстве с повышением уровня выносливости, силы скоростно-силовых возможностей. Эффективное применение всего арсенала технических элементов при изменяющихся внешних условиях и

различном функциональном состоянии организма спортсмена в процессе лыжной гонки. Уделяется внимание техничному выполнению движений при изменении интенсивности и темпа их выполнения с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Осваивать ведущие звенья координации – свободные маховые движения, оптимальный темп и амплитуду движений в упражнениях «школы» и в каждом способе передвижения на лыжах.

- Спортивные и подвижные игры (39 часов).  
Волейбол, баскетбол, футбол, теннис, бадминтон, русская лапта.
- Участие в соревнованиях - по плану.
- Контрольные испытания (12 часов).

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей), участие в соревнованиях по ОФП и СФП. В течение сезона должны принять участие в 15-17 стартах на дистанции 3-5 км (девушки) и 5-10 (юноши).

- Восстановительные мероприятия - по плану.
- Инструкторская и судейская практика (9 часов).

Организация, подготовка и проведение соревнований по лыжным гонкам. Выбор дистанции и ее разметка. Характеристика дистанций для различных групп лыжников. Показ дистанции участникам соревнований. Медицинское обслуживание соревнований по лыжным гонкам. Температурные нормы.

#### **Учащиеся должны знать к концу 4-го года обучения:**

Физическую культуру и спорт в России – составная часть нашей культуры;  
Технику безопасности во время тренировки и на соревнованиях;  
Оказание первой помощи при переломах, обморожении;  
Владение всеми способами передвижения на лыжах;  
Владеть тактикой лыжника- гонщика.

#### **К концу 4-года обучения дети должны уметь:**

Использовать наиболее полно при передвижении на лыжах внешние и внутренние силы;

Уметь дифференцировать движения (по усилиям, темпу, амплитуде) при передвижении с различной интенсивностью;

Распределять силы на дистанции, а также принятия старта, финиширование и выборе места и способа обгона на дистанции;  
Разрабатывать тактический план на соревнованиях и его реализовать.

#### **Учащиеся должны иметь навык к концу 4-го года обучения:**

Помощь тренеру-преподавателю при проведении учебно-тренировочных занятий и на соревнованиях (выбор и подготовка мест занятий, подготовка инвентаря к занятиям и соревнованиям, хронометрирование прохождения отдельных участников дистанции;

Оказание помощи тренеру-преподавателю в выполнение отдельных заданий по проведению занятий с группами занимающихся.

Иметь навык стартера, судьи на финише и на контрольных прикидках, или на соревнованиях.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
**5-го года обучения (учебно-тренировочная группа)**  
**для детей 16-17 лет**

**ЗАДАЧИ ЭТАПА**  
(углубленные тренировки)

- Повышение эффективности и экономичности техники и ее надежности при освоении объемных и напряженных упражнений передвижении на лыжах;
- Дальнейшее повышение специальной физической подготовленности;
- Освоение допустимых тренировочных нагрузок;
- Накопление соревновательного опыта;
- Профилактика асоциального поведения.
- Психологическая подготовка;
- Воспитание силы, воли, мужества, стойкости, патриотизма.

№п	Наименование тем	Количество часов		
		теория	практика	всего
<b>ТЕОРИЯ</b>				
1.	Перспективы подготовки юных лыжников в УТГ. Система государственного руководства физической культурой и спортом в России.	4		4
2.	Педагогический и врачебный контроль, физические возможности и функциональное состояние организма спортсмена	9		9
3.	Основы техники лыжных ходов. Техника безопасности.	8		8
4.	Основы методики тренировки лыжника гонщика.	9		9
	<b>ИТОГО:</b>	<b>30</b>		<b>30</b>
<b>ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ</b>				
1.	ОФП		290	290
2.	СФП		198	198
3.	Техника и тактика лыжных гонок		70	70
4.	Участие в соревнованиях		30	30
5.	Спортивные игры		34	34
6.	Восстановительные мероприятия		20	20

7.	Углубленное медицинское обследование		10	10
8.	Инструкторская и судейская практика		10	10
9.	Контрольные испытания		10	10
	<b>ИТОГО:</b>		<b>672</b>	<b>702</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>30</b>	<b>672</b>	<b>702</b>

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

5-го года обучения (учебно-тренировочная группа)

### **1. Теоретическая подготовка (30 часов):**

- Система государственного руководства физической культурой и спортом в России. Физическая культура и спорт в России – составная часть нашей культуры. Индивидуализация целей и задач на спортивный сезон (5 часов);
- Врачебный контроль, физические возможности и функциональное состояние организма спортсмена. Понятие о спортивной форме, утомление и перетренировка. Меры предупреждения переутомления. Дневник самоконтроля. Резервы функциональных систем организма и факторы, доминирующие работоспособность лыжника-гонщика, значение разминки и особенности ее содержания перед тренировками и соревнованиями (5 часов);
- Основы техники лыжных ходов. Индивидуальный анализ техники лыжников – учебно-тренировочной группы. Типичные ошибки. Фазовый состав и структура движений коньковых и классических лыжных ходов (углубленное изучение элементов движения по динамическим и кинематическим характеристикам); Техника безопасности на занятиях лыжными гонками (10 часов);
- Основы методики тренировки лыжника-гонщика. Периодизация годичного тренировочного цикла. Динамика тренировочных нагрузок различной интенсивности в годичной цикле подготовки. Особенности тренировки в подготовительном и переходном периодах годичного цикла (10 часов).

### **2. Практическая подготовка (672 часа):**

- Общая физическая подготовка (290 часов).

Упражнения, развивающие общую выносливость (равномерный и попеременный бег в условиях пересеченной местности по песку, по кочкам, длительная езда на велосипеде). Круговая тренировка. Подвижные игры и спортивные игры: волейбол, баскетбол, бадминтон, футбол, настольный теннис, русская лапта, плавание и туристические походы.

- Специальная физическая подготовка (198 часов).

Упражнения, направленные на овладения «чувством лыжи и снега» (повторение закрепления ранее изученного). Упражнения, направленные на

овладение устойчивостью (равновесием) на скользящей опоре. Упражнения, направленные на овладение рациональным отталкиванием палками. Упражнения, направленные на овладение координацией движений в работе рук и ног. Лыжероллерная подготовка – специальная физическая подготовка осуществляется также и путем «смешанного передвижения» - сочетания различных видов ходьбы, бега и имитации.

- Техничко–тактическая подготовка (70 часов):
  - повышение эффективности и экономичности техники и ее надежности при освоении объемных и напряженных упражнений в передвижении на лыжах;
  - дальнейшее совершенствование передвижения на лыжах с различной интенсивностью;
  - совершенствование техники спусков в различных стойках, спусков и поворотов в движении, изученных ранее. Совершенствование в технике передвижения на лыжах в единстве с повышением уровня выносливости, силы скоростно-силовых возможностей. Эффективное применение всего арсенала технических элементов при изменяющихся внешних условиях и различном функциональном состоянии организма спортсмена в процессе лыжной гонки. Уделяется внимание технически правильному выполнению движений при изменении интенсивности и темпа их выполнения с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Осваивать ведущие звенья координации – свободные маховые движения, оптимальный темп и амплитуду движений в упражнениях «школы» и в каждом способе передвижения на лыжах.
  
- Спортивные и подвижные игры (34 часов);
  - Волейбол, баскетбол, футбол, теннис, бадминтон, русская лапта.
  
- Восстановительные мероприятия (20 часов);
  - чередование нагрузок различной направленности;
  - организация активного отдыха;
  - психологические средства восстановления:
    - а). психорегулирующие воздействия;
    - б). дыхательная гимнастика;
    - в). питание;
    - г). баня, плавание;
    - д). массаж и т.д.
  
- Углубленное медицинское обследование (10 часов).

Проходят два раза в год (осенью и весной) в физкультурном диспансере.
  
- Инструкторская и судейская практика (10 часов).

Правила соревнований по лыжным гонкам. Деление участников по возрасту и полу.

Правила поведения на старте и финише. Определение времени и результатов.  
Права и обязанности участников соревнований.  
Положение о соревнованиях. Формирование стартового городка.

- Контрольные испытания (10 часов).

Контрольные прикидки (прохождение дистанций). Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности.

Упражнение для оценки ОФП и СФП.

Участие в 18-20 стартах на дистанции 3-10км (девушки), 5-15 км (юноши)

**Учащиеся должны знать к концу 5-го года обучения:**

1. Правила техники безопасности при проведении тренировки и на соревнованиях;
2. Знать правила проведения соревнований по лыжным гонкам;
3. Оформление стартового городка.

**Учащиеся должны уметь к концу 5-го года обучения:**

1. Разрабатывать тактический план и его реализовать.
2. Выбирать наиболее правильные способы прохождения сложных участков дистанции, изменять степень интенсивности их прохождения.
3. Проходить дистанцию с ориентацией на график конкретных участников,(равных по силам, более сильных и др.)
4. Оказать первую помощь при переломах, обморожениях.

**Учащиеся должны иметь навык к концу 5 года обучения:**

1. Выбор и подготовка мест занятий, подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям.
2. Эффективного применения всего арсенала технических элементов при изменяющихся внешних условиях и различном функциональном состоянии организма спортсмена в процессе лыжной гонки.
3. Спортсмен должен овладеть всем арсеналом средств и методов ведения тактической борьбы в гонке.
4. Принять участие в 19-20 стартах.
5. Выполнить 1 разряд.

**Условия реализации программы.**

Программа рассчитана на обучение и воспитание детей и подростков от 12 до 17 лет.

Количество воспитанников в группах:

- группы 1 года обучения                      - 12 чел.

- группы 2 года обучения - 12 чел.
- группы 3 года обучения - 10 чел.
- группы 4 года обучения - 8 чел.
- группы 5 года обучения - 8 чел.

При необходимости могут формироваться разновозрастные группы.

Время реализации программы 5 года.

Процесс обучения условно разбивается на следующие этапы:

- учебно – тренировочные группы 1-2 года обучения – этап начальной спортивной специализации.

- 3-5 года обучения – этап углубленной тренировки.

Этапы обучения различаются стоящими задачами, объемом полученной информации и требованиями к качеству ее усвоения.

Периодичность занятий:

1 год обучения	10 часов в неделю	12 человек
2 год обучения	12 часов в неделю	12 человек
3 год обучения	14 часов в неделю	10 человек
4 год обучения	16 часов в неделю	8 человек
5 год обучения	18 часов в неделю	8 человек

Для успешной реализации данной программы необходимо:

- спортзал (большое, светлое и хорошо проветриваемое помещение);
- лыжная трасса;
- спортивный инвентарь: лыжи, палки и ботинки (все должно подходить по размеру) мячи, эспандеры, лыжи-роллеры, спортивные костюмы, обувь;
- желание детей заниматься.

В целях контроля и оценки результативности занятий проводятся контрольные нормативы по ОФП и СФП

**Контрольные нормативы по ОФП и СФП для УТГ/1,2,3,4,5 годов обучения:**

Виды норматив.	1год обучения		2год обучения		3год обучения		4 год обучения		5год обучения	
	Юн.	Дев.	Юн.	Дев.	Юн.	Дев.	Юн.	Дев.	Юн.	Дев.
Бег 60м,сек.		10,8		10,4		10,0		9,5		9,0
100м,сек.	15,4		14,6		14,1		13,5		13,2	
Бег 1000м,сек	3,45		3,25		3,00		2,54		2,50	
Прыжок в длину с места, см.	190	167	203	180	216	191	228	200	240	208
Бег 800м мин,сек.		3,35		3,20		3,05		2,50		2,40
Кросс 2 км мин,сек.				9,50		9,15		8,45		8,20
Кросс 3км мин,сек.			12,00		11,20		10,45		10,20	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа		15		18		20		22		25

(кол-во раз)									
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	8		10		12		15		17

### Контрольные нормативы СФП:

Виды нормативов	1 год обучения		2 год обучения		3 год обучения		4 год обучени		5 год обучения	
	Юн.	Дев.	Юн.	Дев.	Юн.	Дев.	Юн.	Дев.	Юн.	Дев.
Прохождение на лыжах с максимальной скоростью 100м сходу (сек)	22	23,0	21,0	21,5	20,5	21,0	19,5	20,0	19,0	19,05
Прохождение на лыжах 500 м (мин,сек)	4,00	4,15	3,55	4,05	3,50	4,00	3,45	3,50	2,40	2,50
Дистанция лыжных гонок (км)	3-5	2-3	3-5-10	3-5	3-5-10	3-5	5-10	3-5-8	10-15-20	5-10-15
Количество стартов	10	10	12	12	16	14	18	16	20	18
Разрядный норматив	1юн.	1юн.	III	III	II	II	II-I	II-I	I	I

Итоговый контроль:

- соревнования, выполнение разрядных норм.
- итоги проведенных мероприятий анализируются и обсуждаются с учащимися и их родителями.

### МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОЯСНЕНИЯ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ.

В соответствии с постановлениями задачами в учебно-тренировочных группах осуществляется подготовка (общая и специальная), спортивно-техническая, тактическая, морально-волевая и теоретическая.

Все виды подготовки имеют конкретные постепенно усложнившиеся задачи на каждый год обучения.

Важнейшие требования к занятиям: дифференцированный подход к занимающимся с учетом их здоровья, физического развития, двигательной подготовленности, формирование у детей навыков для самостоятельных занятий, Эффективность спортивной тренировки на этапе начальной спортивной специализации обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой лыжных ходов и физической подготовки занимающихся. В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие специальной выносливости лыжника-гонщика. Однако стремление чрезмерно увеличивать объем специальных средств подготовки приводит к относительно быстрому росту спортивных

результатов, что в дальнейшем отрицательно отражается на становление спортивного мастерства.

Преобладающей тенденцией динамики нагрузок на этапе начальной спортивной специализации должно быть увеличение объема без форсирования общей интенсивности тренировки. На 1-2-ом году обучения особое значение имеет углубленное изучение и совершенствование классического и конькового хода. С этой целью применяется широкий круг традиционных методов и средств, направленных на согласованное и четкое выполнение основных элементов классических и коньковых ходов, создание целостной картины двигательного действия и объединение его частей в единое целое. В учебно-тренировочных группах осуществляется основное становление технического мастерства лыжников-гонщиков. Значимость владения совершенной техникой в достижении спортивных успехов постоянно растет по мере повышения уровня подготовленности спортсменов.

Учитывая, что ловкость-способность к восприятию движений и точному их воспроизведению – хорошо проявляется в детском и подростковом возрасте, учить юных лыжников следует самой совершенной технике.

При становлении технического мастерства занимающихся в учебно-тренировочных группах задачи постоянно усложняются. В учебно-тренировочных группах 1-2 годов обучения предусматривается развитие общей выносливости, то в группах 3-5-го годов подготовки при дальнейшем преимущественном развитии общей выносливости предусмотрено также развитие специальной выносливости. Становление технического мастерства в учебно-тренировочных группах осуществляется на занятиях и соревнованиях, при этом доля непосредственной работы на учебном круге, учебном склоне с возрастом и уровнем подготовленности занимающихся повышается, совершенствование технического мастерства в процессе выполнения тренировочных заданий, контрольных тренировок и соревнований. Правильность выполнения упражнений контролируется самими занимающимися, а поэтому каждый раз при объявлении новых упражнений тренер указывает на ориентиры для самоконтроля. Такими ориентирами могут быть: высота положения кистей рук и расстояние между ними перед постановкой палок, место постановки палок. При выполнении упражнений и лыжных ходов необходимо добиваться легкости движений, особенно следить за этим при увеличении быстроты передвижения и в определенной мере мощности. Особое внимание уделяется самоконтролю за технически правильным выполнением движений при изменении интенсивности и темпа их выполнения с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

На 4-ом году обучения осуществляется органическое соединение всех компонентов подготовки: физической, технической, тактической, функциональной, психологической, теоретической. Создается фундамент спортивных достижений, осуществляется становление спортивной формы и в дальнейшем относительная ее стабилизация. Основная направленность подготовки в учебно-тренировочных группах в зимнее время и величины

тренировочных нагрузок определяются задачами многолетней подготовки юных спортсменов.

#### ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Аграновский М.Н. Лыжный спорт. М., ФиС, 1966
2. Аграновский М.Н. Гонки на лыжах М., ФиС, 1968
3. Аникин Н.П. Применение специальных упражнений в тренировке лыжника-гонщика в подготовительном периоде, «Лыжный спорт». (сборник), вып. 2. М, ФиС, 1973
4. Аникин Н.П. О системе подготовки ведущих молодых лыжников-Ванеев В.Г. гонщиков и лыжниц-гонщиц. Методическое письмо. Вахрушев В.Л. М., Спорт-комитет СССР. ВНИИФК 1972г. Чарковский Ю.А.
5. Бергман Б.И. «Лыжный спорт». М., ФиС 1968г.
6. Гандельсман А.Б. Физическое воспитание детей школьного возраста. Смирнов К.М. М., ФиС. 1966г.
7. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена, ФиС. М., 1970г.
8. Кудрявцев Е.И. Лыжные гонки. Программа для ДЮСШ М., ФиС 1971г
9. Лыжные гонки. Правила соревнований. М., ФиС. 1976г.
10. Матвеева Л.П. Теория и методика физического воспитания. М., ФиС. 1976г.
11. Озолин А.Г. Современная система спортивной тренировки. М., ФиС. 1979г.
12. Огольцов И.Г. Тренировка лыжника-гонщика М., ФиС. 1971г.