

Муниципальное казенное образовательное учреждение дополнительного образования
«Воловская детско-юношеская спортивная школа»

Программа утверждена на
педагогическом совете
МКОУ ДО «Воловская ДЮСШ»
Протокол № 4 от 28 августа 2024 г.

«Утверждена»
Директор МКОУ ДО
«Воловская ДЮСШ»

Калганов В.Н.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП

Уровень: основного общего образования
Направленность: физкультурно-спортивная
Срок реализации: 5 (пять) лет
Тренер-преподаватель: Силенин А.А.

п.Волово
2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП
«ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»**

СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ

Пояснительная записка

1. Тематический план и содержание занятий по лыжным гонкам
(1-ый год обучения)
2. Тематический план и содержание занятий по лыжным гонкам
(2-ой год обучения)
3. Тематический план и содержание занятий по лыжным гонкам
(3-й год обучения)
4. Тематический план и содержание занятий по лыжным гонкам
(4-ый год обучения)
5. Тематический план и содержание занятий по лыжным гонкам
(5-ый год обучения)
6. Методические пояснения по организации занятий
7. Условия реализации программы
8. Требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся
9. Оценка результатов обучения
10. 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 Поянах (Румыния), в Австрии, в Олимпийских Играх выступив успешно. Советские и Российские спортсмены за время участия в зимних олимпийских играх (с 1956 по 2010 годы) завоевали по различным видам лыжного спорта более 300 медалей, из них более 120 золотых, около 100 серебряных и около 100 бронзовых. Наибольшего успеха добились лыжники-гонщики: у них на счету около 100 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 12-18 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 13.01.1996 г. 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 2010 г. Были внесены изменения и дополнения в соответствии с требованиями к содержанию и оформлению дополнительных образовательных программ, письмо Министерства образования РФ от 18.06.2003 г. №28-02-484/16.

Режим учебно-тренировочной работы и требования по спортивной подготовке

Этап	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число обучающихся в группе	Количество учебных часов в неделю	Требования по ОФП, СФП, технической и т.д. на конец года
УТ	1-й год	12-13	12	10	Нормативы по ОФП, СФП, ТТМ
УТ	2-й год	13-14	12	12	
УТ	3-й год	14-15	10	14	
УТ	4-й год	15-16	8	16	
УТ	5-й год	16-18	8	18	

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
І. ТЕОРИЯ				
1.	Лыжные гонки в мире, России. Результаты выступлений российских лыжников на	2		2

	международной арене			
2.	Спорт и здоровье. Задачи и порядок прохождения медицинского контроля. Техника безопасности. Личная гигиена	2		2
3.	Лыжный инвентарь: мази и парафины. Выбор лыж. Подготовка к эксплуатации. Уход и хранение лыжного инвентаря.	2		2
4.	Основы техники лыжных гонок. Классификация классических лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений п/п 2-х шажного и одновременных лыжных ходов.	4		4
5.	Правила соревнований по лыжным гонкам. Деление участников по возрасту и полу. Правила поведения на старте, финише. Правила, обязанности участников соревнований.	4		4
	ИТОГО:	14		14
II. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ				
1.	ОФП		185	185
2.	СФП		68	68
3.	Техника и тактика лыжных гонок		68	68
4.	Контрольные упражнения и соревнования		24	24
5.	Медицинское обследование		По плану	
6.	Контрольные испытания, зачётные требования		12	12
7.	Восстановительные мероприятия		По плану	
8.	Инструкторская и судейская практика		9	9
9.	Психологическая подготовка		10	10
10	Итого: общее количество часов на практические занятия	14	376	
11.	Общее количество часов	14	376	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 (2 часа).

- Спорт и здоровье. Задачи и порядок прохождения медицинского контроля. Техника безопасности. Личная гигиена (2 часов).
- Лыжный инвентарь, мази и парафины. Выбор лыж. Подготовка к эксплуатации. Уход и хранение лыжного инвентаря (2 часов).
- Основы техники лыжных гонок. Классификация классических лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений п/п 2-х шажного и одновременных лыжных ходов (4 часов)
- Правила соревнований по лыжным гонкам. Деление участников по возрасту и полу. Правила поведения на старте, финише. Правила, обязанности участников соревнований (4 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 (185 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 движениями рук как в п/п 2-х шажном так и одновременном ходах. Указанные упражнения должны выполняться систематически и достаточно точно (68 часов)
- Техническая и тактическая подготовка (68 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.
- Контрольные упражнения и соревнования (24 часа).
Волейбол, баскетбол, бадминтон, футбол, настольный теннис, русская лапта.
- Медицинское обследование (по плану).

- Контрольные испытания, зачётные требования (12 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).
- Психологическая подготовка.
- Инструкторская и судейская практика (4 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 годичного 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.

План график расчёта учебных часов для лыжников-гонщиков 1-го года обучения

Периоды		Подготовительный			Соревновательный				Переходный		Всего часов
№ п/п	Месяцы	1 X	X X	X 1	X1 1	1 1	1 1	11 1	1У У	У	
1	Теоретическая подготовка	1	1	2	2	2	2	2	1	1	14
2	ОФП	20	2 2	20	22	1 5	1 3	26	24	23	185
3	СФП	9	9	9	7	6	7	6	8	7	68
4	Техническая и тактическая подготовка	9	9	9	7	6	7	6	8	7	68
5	Контрольные упражнения и соревнования	2	2	2	4	4	4	2	2	2	24
6	Зачётные требования	2	-	-	-	3	4	1	-	2	12
7	Психологическая подготовка	1	1	1	2	1	1	1	1	1	10
8	Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
9	Восстановительные мероприятия										
10	Медицинское обследование										
11	Общее количество часов	45	4 5	44	45	3 8	3 9	45	45	44	390

План тренировочной нагрузки в цикле учебного года учебно-тренировочной группы 1-го года обучения

Средства подготовки	Подготовительный период			Соревновательный период			Переходный период		Всего за год
	период			период			период		
	1X	X	X1	X11	1	11	111	1У	

Бег, ходьба I зона, км	20	20	20	20	20	20	20	30	30	200
Бег II зона, км	40	40	40	-	-	-	-	40	40	200
III зона, км	20	40	30	-	-	-	-	20	30	140
IУ зона, км	10	20	20	-	-	-	-	-	10	60
Всего										600
Имитация Прыжков, км	10	20	20	-	-	-	-	-	10	60
Лыжероллерная подготовка I зона, км	20	20	20	-	-	-	-	20	20	120
II зона, км	20	30	30	-	-	-	-	20	20	110
III зона, км	6	6	8	-	-	-	-	-	-	20
Всего										250
Лыжная подготовка I зона, км	-	-	-	50	40	30	30	-	-	150
II зона, км	-	-	-	60	50	50	40	-	-	200
III зона, км	-	-	-	20	30	30	30	-	-	110
IУ зона, км	-	-	-	5	10	10	15	-	-	40
Всего										500
Общий объём, км	146,0	196,0	188,0	155, 0	150, 0	140, 0	135, 0	130,0	150,0	1410
Спортивные и подвижные игры, часы	4	4	4	4	4	4	4	4	4	

Повторные прохождения отрезков (50-150 м) без нарушения техники лыжных ходов: 8-10 x 50 м с отдыхом 1,5 мин.; 4-6x100-150 м с отдыхом 3-5 мин. Различные эстафеты и игры, требующие максимальных ускорений на коротких отрезках дистанции.

Передвижение со слабой и средней интенсивностью по средне-пересечённой местности до 60-70 мин; различные игры, требующие длительного равномерного передвижения с небольшой интенсивностью. Повторное прохождение отрезков до 300-400 м с сильной интенсивностью (интервал для отдыха 5-6 мин).

Классификационная интенсивность тренировочных нагрузок юных лыжников-гонщиков на этапе начальной спортивной специализации

Зона интенсивности	Интенсивность нагрузки	Процент от соревновательной и скорости	ЧСС уд/мин
1	Низкая	60-75	90-120
2	Средняя	75-85	120-150
3	Высокая	85-95	151-180
4	Максимальная	95-105	181-210

Тактическая подготовка

Подготовка к соревнованиям. Тактический план гонки. Анализ прошедших соревнований. Выводы.

Объёмы основных средств подготовки для учебно-тренировочной группы 1-го года обучения

Показатели	Юноши	Девушки
Общий объём циклической нагрузки, км	1400-1500	1200-1350
Объём лыжной подготовки, км	500-600	450-500
Объём лыжероллерной подготовки, км	250-300	200-250
Объём бега, ходьбы. имитации, км	650-700	550-600

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
I. Т Е О Р И Я				
1.	Лыжные гонки в программе Олимпийских игр. Чемпионаты Мира и Европы по лыжным гонкам.	2		2
2.	Спорт и здоровье. Питание спортсмена.	2		2

	Понятие об утомленности, восстановлении, тренированности, самоконтроль. Техника безопасности			
3.	Лыжные инвентарь, мази и парафины. Подготовка инвентаря к эксплуатации. Классификация лыжных мазей и парафинов. Мелкий ремонт инвентаря.	2		2
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.	5		5
5.	Правила соревнований по лыжным гонкам. Правила прохождения дистанции лыжных гонок. Определение времени и результатов индивидуальных гонок. Финиш.	5		5
	ИТОГО	16		16

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

1.	ОФП		155	155
2.	СФП		111	111
3.	Техника и тактика лыжных гонок		90	90
4.	Контрольные упражнения и соревнования		54	54
5.	Медицинское обследование		По плану	
6.	Контрольные испытания		20	20
7.	Восстановительные мероприятия		По плану	
8.	Инструкторская и судейская практика		12	12
9.	Психологическая подготовка		10	10
10.	Общее количество часов на практические занятия		452	
11.	Всего часов	16	452	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 (2 часа).

- Спорт и здоровье. Задачи и порядок прохождения медицинского контроля. Техника безопасности. Личная гигиена (2 часа).

- Лыжный инвентарь, мази и парафин. Выбор лыж. Подготовка к эксплуатации. Уход и хранение лыжного инвентаря (2 часа).

- 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 (5 часов).

2. Практическая подготовка (452 часа):

- 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 (155 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 (111 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, добиваясь свободного выноса палок и четкой их постановки около лыж у носка ботинка (90 часов).

- Контрольные упражнения, соревнования, спортивные и подвижные игры (волейбол, баскетбол, футбол, настольный теннис, русская лапта) - (54 часа).

- Медицинское обследование – по плану.
- Психологическая подготовка – (10 часов).
- Контрольные испытания, зачётные требования (20 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.

План график расчёта учебных часов для лыжников гонщиков 2-го года обучения

Периоды		Подготовительный			Соревновательный			Переходный		Всего часов	
№ п/п	Месяцы	1X	X	X1	X11	1	11	111	1У		У
1	Теоретическая подготовка	1	2	2	2	2	2	2	2	1	16
2	ОФП	18	21	19	17	10	14	18	18	20	155

3	СФП	15	13	13	12	10	11	11	15	11	111
4	Техническая и Тактическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	90
5	Контрольные упражнения и соревнования	3	6	6	6	9	9	9	3	3	54
6	Зачётные требования	4	-	-	4	4	-	-	-	4	20
7	Психологическая подготовка	2	1	1	1	1	1	1	1	1	10
8	Инструкторская и судейская практика	-	1	1	2	2	2	2	1	1	12
9	Восстановительны е мероприятия	Вне сетки часов									
10	Медицинское обследование	Вне сетки часов									
11	Общее количество часов	53	54	52	54	48	49	53	54	51	468

План тренировочной нагрузки в цикле учебного года учебно-тренировочной группы 2-го года обучения

Средства подготовки	Подготовительный			Соревновательный период				Переходный Период		Всего за год
	<i>IX</i>	<i>X</i>	<i>XI</i>	<i>XII</i>	<i>I</i>	<i>II</i>	<i>III</i>	<i>IV</i>	<i>V</i>	
Бег, ходьба 1 зона, км	20	20	20	15	15	15	15	15	15	150
Бег 11 зона, км	40	40	40	-	-	-	-	20	30	200
111 зона, км	20	40	30	-	-	-	-	20	30	140
1У зона, км	10	20	20	-	-	-	-	-	10	60
Всего										550
Имитация прыжков, км	20	25	25	-	-	-	-	10	20	100
Лыжероллерна я подготовка 1 зона, км	20	20	20	-	-	-	-	20	20	100
11 зона, км	30	30	30	-	-	-	-	20	30	140
111 зона, км	10	20	20	-	-	-	-	-	10	60
Всего										300
Лыжная подготовка 1 зона, км	-	-	-	60	60	50	30	-	-	200
11 зона, км	-	-	-	80	80	60	40	-	-	260

111 зона, км	-	-	-	30	30	40	20	-	-	120
1У зона, км	-	-	-	10	20	20	20	-	-	70
Всего										650
Общий объём, км	170	215	205	195	205	185	125	185	175	1600
Спортивные и подвижные игры, часы	4	4	4	4	4	4	4	4	4	

Объёмы основных средств подготовки для учебно-тренировочной группы 2-го года обучения

Показатели	Юноши	Девушки
Общий объём циклической нагрузки, км	1600-1800	1400-1550
Объём лыжной подготовки, км	650-700	500-550
Объём лыжероллерной подготовки, км	300-350	350-400
Объём бега, ходьбы, имитация, км	650-750	550-600

Инструкторская и судейская практика

Помощь педагогу (тренеру-преподавателю) в ДЮСШ по организации и проведению разминки, части занятия, организации и проведения зачётных требований по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, технической подготовке.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

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

на начало скольжения. Упражнения, способствующие овладению движений отталкивания руками без палок и контролем правильностью их выполнения. Передвижение на лыжероллерах.

- Техническая и тактическая подготовка (120 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.

- Контрольные упражнения и соревнования (85 часов)

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

- Психологическая подготовка (18 часов).

- Контрольные испытания (20 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 (девушки), 5-10 км (мальчики).

- Восстановительные мероприятия, медицинское обследование (по плану).

- Инструкторская и судейская практика (15 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;
- Выбатывать 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.

План график расчёта учебный часов для лыжников гонщиков 3-го года обучения

Периоды		Подготовительный			Соревновательный				Переходный		Всего часов
№ п/п	Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	
1	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18
2	ОФП	16	16	17	16	10	9	16	20	20	140
3	СФП	18	14	17	16	10	10	12	18	14	130
4	Техническая и Тактическая подготовка	12	12	13	15	15	14	15	12	12	120
5	Контрольные упражнения и соревнования	6	9	9	11	12	12	12	8	6	85
6	Зачётные требования, испытания	4	4	-	-	4	4	-	-	4	20
7	Психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18
8	Инструкторская и судейская практика	2	2	2	-	2	3	2	-	2	15
9	Восстановительные мероприятия	Вне сетки часов									
10	Медицинское обследование	Вне сетки часов									
11	Общее количество часов	62	61	62	62	57	56	62	62	62	546

План тренировочной нагрузки в цикле учебного года учебно-тренировочной группы 3 – года обучения

Средства подготовки	Подготовительный период			Соревновательный период				Переходный период		Всего за год
	1X	X	X1	X11	1	11	111	1У	У	
Бег. ходьба, I зона, км	20	20	10	10	10	10	10	20	20	130
Бег II зона, км	40	40	40	10	10	10	10	40	40	240
III зона, км	40	50	50	-	-	-	-	20	40	200
1У зона, км	20	20	20	-	-	-	-	10	10	80
Всего										650
Имитация прыжков, км	30	40	40	-	-	-	-	20	20	150
Лыжероллерная подготовка I зона, км	20	20	20	-	-	-	-	20	20	100
II зона, км	20	20	20	-	-	-	-	20	20	200
III зона, км	40	60	60	-	-	-	-	20	20	200
Всего										400
Лыжная подготовка I зона, км	-	-	-	60	50	50	40	-	-	200
II зона, км	-	-	-	120	120	100	60	-	-	400
III зона, км	-	-	-	60	80	60	40	-	-	240
1У зона, км	-	-	-	20	50	50	40	-	-	160
Всего										1000
Общий объём, км	230	270	260	280	320	280	200	170	190	2200
Спортивные и подвижные игры, км	6	6	6	6	6	6	6	6	6	

Объёмы основных средств подготовки учебно-тренировочных групп 3-го года обучения

Показатели	Юноши	Девушки
Общий объём циклической нагрузки, км	2200-2400	1900-2100
Объём лыжной	1000-1100	850-900

подготовки, км		
Объём лыжероллерной подготовки, км	400-450	300-350
Объём бега, ходьбы, имитации, км	800-850	750-800

Инструкторская и судейская практика

Активное участие в проведении спортивно-массовой и оздоровительной работы в школе. Судейство соревнований в должности стартера, судьи на финише, секретаря.

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.

№пп	Наименование тем	Количество часов		
		теория	практик а	всего
Т Е О Р И Я				
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.	5		5

	Дневник самоконтроля, резервы функциональных систем организма и факторы, доминирующие 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)	5		5
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
	ИТОГО:	20		20
ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ				
1.	ОФП		173	173
2.	СФП		170	170
3.	Техника и тактика лыжных гонок		120	120
4.	Контрольные упражнения и соревнования		81	81
5.	Медицинское обследование		По плану	
6.	Контрольные испытания		24	24
7.	Восстановительные мероприятия		По плану	
8.	Инструкторская и судейская практика		18	18
9.	Психологическая подготовка		18	18
10.	Общее количество часов на практические занятия		604	
11.	Общее количество часов	20	604	624

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

I. Теоретическая подготовка (20 часов).

- Система государственного руководства физической культурой и спортом в России. Физическая культура и спорт в России - составная часть вашей 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) – (5 часов).

- 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 (5 часов).

II. Практическая подготовка (604 часов)

- Общая физическая подготовка (173 часа)

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 и тактическая подготовка (120 часов).

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 выполнением 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.

- Контрольные упражнения и соревнования (81 час). Спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол, теннис, бадминтон, русская лапта).
- Участие в соревнованиях, медицинское обследование - по плану.
- Психологическая подготовка – (18 часов).
- Контрольные испытания (24 часа).

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 (18 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.

План график расчёта учебных часов для лыжников гонщиков 4-го года обучения

Периоды		Подготовительный			Соревновательный				Переходный		Всего часов
№ п/п	Месяцы	1X	X	X1	X11	1	11	111	1У	У	
1	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	3	3	20
2	ОФП	18	22	21	23	16	16	19	21	17	173
3	СФП	21	19	21	19	17	15	19	19	20	170
4	Техническая и Тактическая подготовка	13	13	15	15	12	12	14	13	13	120
5	Психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18
6	Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18
7	Контрольные упражнения и соревнования	5	12	9	9	9	9	12	9	6	81
8	Зачётные требования, испытания	6	-	-	-	6	6	-	-	6	24
9	Восстановительные мероприятия	Вне сетки часов									
10	Медицинское обследование	Вне сетки часов									
11	Общее количество часов	70	72	72	72	66	64	70	69	69	624

План тренировочной нагрузки в цикле учебного года учебно-тренировочной группы 4-го года обучения

Средства подготовки	Подготовительный	Соревновательный	Переход	Всего
			-	о

	период			период				ный период		за год
	1X	X	X1	X11	1	11	111	1У	У	
Бег, ходьба 1 зона, км	20	20	20	20	20	20	20	20	20	180
Бег 11 зона, км	40	50	50	30	30	30	30	30	30	320
111 зона, км	50	60	40	-	-	-	-	20	30	200
1У зона, км	20	30	30	-	-	-	-	10	10	100
Всего										800
Имитация прыжков, км	50	60	60	-	-	-	-	-	30	200
Лыжероллерная подготовка, 1 зона, км	20	30	30	-	-	-	-	-	20	100
11 зона, км	50	50	50	-	-	-	-	-	50	200
111 зона, км	80	80	80	-	-	-	-	-	60	300
Всего										600
Лыжная подготовка 1 зона, км	-	-	-	100	100	80	80	40	-	400
11 зона, км	-	-	-	120	120	100	80	60	-	480
111 зона, км	-	-	-	60	80	100	100	20	-	360
1У зона, км	-	-	-	20	40	50	40	10	-	160
Всего										1400
Общий объём, км	330	380	360	350	390	380	350	210	250	3000
Спортивные и подвижные игры, часы	6	6	6	6	6	6	6	6	6	

Объёмы основных средств подготовки учебно-тренировочных групп 4-го года обучения

Показатели	Юноши	Девушки
Общий объём циклической нагрузки, км	3000-3200	2600-2800
Объём лыжной подготовки, км	1400-1500	1200-1300
Объём лыжероллерной подготовки, км	600-650	500-600

Объём бега, ходьбы, имитации, км	1000-1050	850-900
----------------------------------	-----------	---------

Инструкторская и судейская практика

Активное участие в проведении спортивно-массовых и оздоровительных мероприятиях в спортивной школе и районе. Судейство соревнований в должности секретаря, судьи на старте.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 5-го года обучения (учебно-тренировочная группа) для детей 16-18 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	практик а	всего
ТЕОРИЯ				
1.	Перспективы подготовки юных лыжников в УТГ. Система государственного руководства физической культурой и спортом в России.	3		3
2.	Педагогический и врачебный контроль, физические возможности и функциональное состояние организма спортсмена	6		6
3.	Основы техники лыжных ходов. Техника безопасности.	7		7
4.	Основы методики тренировки лыжника гонщика.	6		6
	ИТОГО:	22		22
ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ				

1.	ОФП		165	165
2.	СФП		175	175
3.	Техника и тактика лыжных гонок		180	180
4.	Контрольные упражнения и соревнования		90	90
5.	Психологическая подготовка		28	28
6.	Восстановительные мероприятия		По плану	
7.	Углубленное медицинское обследование		По плану	
8.	Инструкторская и судейская практика		18	18
9.	Контрольные испытания		24	24
10.	ИТОГО: на практические занятия		680	
11.	ВСЕГО: общее количество часов	22	680	702

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

5-го года обучения (учебно-тренировочная группа)

1. Теоретическая подготовка (22 часа):

- 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 (3 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 (6 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 (7 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 (6 часов).

2. Практическая подготовка (680 часов):

- Общая физическая подготовка (165 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 (175 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.

- Техническая и тактическая подготовка (180 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 выполнением 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.

- Контрольные упражнения и соревнования (24 часа);

Спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол, теннис, бадминтон, русская лапта).

- Восстановительные мероприятия – по плану;

- 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 – по плану.
Проходят два раза в год (осенью и весной) в физкультурном диспансере.

- Инструкторская и судейская практика (18 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.

- Психологическая подготовка (28 часов).

- Контрольные испытания (24 часа).

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.

План график расчёта учебных часов для лыжников – гонщиков 5-го года обучения

Периоды		Подготовительный			Соревновательный				Переходный		Всего часов
№ п/п	месяцы	1 X	X	X 1	X11	1	11	11 1	1У	У	
1	Теоретическая подготовка	3	3	2	2	2	2	2	3	3	22
2	ОФП	18	21	21	22	13	15	20	20	15	165
3	СФП	23	20	20	20	15	15	19	23	20	175
4	Техническая и тактическая подготовка	20	20	20	20	20	20	20	20	20	180
5	Психологическая подготовка	2	3	3	6	3	3	3	2	3	28
6	Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18
7	Контрольные упражнения и соревнования	6	12	12	9	12	9	12	9	9	90
8	Зачётные испытания	6	-	-	-	6	6	-	-	6	24
9	Восстановительные мероприятия	Вне сетки часов									
10	Медицинское обследование	Вне сетки часов									
11	Общее количество часов	80	81	80	81	73	72	79	79	78	702

План тренировочной нагрузки в цикле учебного года учебно-тренировочной группы 5-го года обучения

Средства подготовки	Подготовительный период			Соревновательный период			Переходный период		Всего за год	
	1X	X	X1	X11	1	11	111	1У		У

Бег, ходьба, 1 зона, км	20	20	20	20	20	20	20	20	20	180
Бег 11 зона, км	40	50	50	30	30	30	30	30	30	320
111 зона, км	50	60	60	-	-	-	-	10	20	200
1У зона, км	20	30	30	-	-	-	-	10	10	100
Всего										800
Имитация прыжков, км	100	120	120	-	-	-	-	10	50	400
Лыжероллерна я подготовка 1 зона, км	40	30	30	-	-	-	-	40	20	160
11 зона, км	60	60	60	-	-	-	-	50	50	280
111 зона, км	80	90	90	-	-	-	-	40	60	360
Всего										800
Лыжная подготовка 1 зона, км	-	-	-	120	100	100	100	60	-	480
11 зона, км	-	-	-	140	120	120	100	80	-	560
111 зона, км	-	-	-	80	100	100	80	40	-	400
1У зона, км	-	-	-	20	40	50	40	10	-	160
Всего										1600
Общий объём, км	410	460	460	410	410	420	370	400	260	3600
Спортивные и подвижные игры, часы	8	8	8	8	8	8	8	8	8	

**Объёмы основных средств подготовки учебно-тренировочных групп
5-го года обучения**

Показатели	Юноши	Девушки
Общий объём циклической нагрузки, км	3600-3800	3000-3300
Объём лыжной подготовки, км	1600-1650	1300-1400
Объём лыжероллерной подготовки, км	800-900	700-800
Объём бега, ходьбы, имитация, км	1200-1250	1000-1100

Инструкторская и судейская практика

Активное участие в проведении спортивно-массовых и развлекательных мероприятий в спортивной школе, районных и межрайонных соревнованиях. Судейство соревнований в должности секретаря, судьи на старте и на финише.

Условия реализации программы.

Программа рассчитана на обучение и воспитание детей и подростков от 12 до 18 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		10,1		9,8		9,5
100м,сек.	15,3		14,6		14,1		13,6		13,1	
Бег 1000м,сек	3,45		3,35		3,20		3,05		3,00	

Прыжок в длину с места, см.	190	165	200	175	220	180	225	185	230	195
Бег 800м мин, сек.		3,35		3,20		3,10		3,02		2,57
Кросс 2 км мин,сек.				10,0		9,45		9,35		9,10
Кросс 3км мин,сек.			12,30		12,15		12,00		11,50	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)		15		20		25		30		35
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	8-10		10-12		12-14		14-16		16-18	

Контрольные нормативы СФП:

Виды нормативов	1 год обучения		2 год обучения		3 год обучения		4 год обучения		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.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (для всех групп)

Основное содержание психологической подготовки лыжников-гонщиков состоит в следующем:

- формирование мотивации к занятиям лыжными гонками;

-развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;

-совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, мышления, что будет способствовать быстрому восприятию информации и её переработке, принятию решений;

-развитие специфических чувств — «чувство ритма движений» и др.;

-формирование межличностных отношений в спортивном коллективе. Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Педагогу, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности.

В работе с юными спортсменами устанавливается определённая тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и т.д. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Так в вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части — методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Следует отметить, что акцент в распределении средств методов психологической подготовки в решающей степени от психических особенностей юного спортсмена. Задач и направленности тренировочного занятия.

Оценка эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляются путём педагогических наблюдений, измерений, анализа, различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения коррективов в учебно-тренировочный процесс и планирования психологической подготовки юного спортсмена.

Волевая подготовка.

Упражнения для воспитания волевых качеств:

Смелости: выполнение упражнений в нестандартных условиях.

Настойчивости: выполнение предельных нормативов по физической подготовке; после неудачных попыток выполнения упражнения добиться успешного выполнения;

Решительности: режим дня и его выполнение, проведение занятий с моделированием ситуаций, предстоящих в соревнованиях.

Состояние лыжников-гонщиков перед соревнованиями: боевая готовность, предстартовая лихорадка, апатия.

Нравственная подготовка.

Поведение в школе, секции, дома. Аккуратность, опрятность. Взаимопомощь при выполнении упражнений.

Совершенствование способности лыжника соблюдать нормы и требования морали, этики поведения и общения (речь, жесты), в обществе (дома, в школе, на улице, в транспорте, на тренировке, в соревнованиях). Формировать в общей беседе посильные задачи перед конкретными лыжниками и коллективом в целом. Наладить дружеские отношения между членами коллектива в условиях совместного проведения досуга, спортивных праздников, товарищеских встреч с обучающимися в других отделениях. Социальные факторы в спорте, Личностные черты лыжника-гонщика – интеллект, твердость характера, тревожность, уверенность в себе. Забота о собственной внешности и здоровье, стремление к достижениям, эмоциональная устойчивость, самоконтроль.

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, значимость, 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 скорости 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.
1. Озолин А.Г. Современная система спортивной тренировки. М., ФиС. 1979г.
2. Огольцов И.Г. Тренировка лыжника-гонщика М., ФиС. 1971г.

ния

на»
ОУ ДО
ЮСШ»

анов В.И.

Ш

Прошито, пронумеровано
и скреплено печатью

«Волговская швей» № 20 листов (об)
20 24 г

Директор МКФУ ДО «Волговская ДЮСШ»
В.Н. Калганов

