****

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

Стр.

**РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ**

1. Пояснительная записка……………………………………..…………… 3
	1. Цели и задачи…………………………………………..………… 6
	2. Планируемые результаты……………………………..………… 9
	3. Содержание программы………………………………..………. 10

**РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

 2.1. Учебно-тематический план……………………………….…….. 18

 2.2. Календарный учебный график………………………….……… 19

 2.3.Условия реализации программы……………………….………. 27

 2.4. Форма аттестации……………………………………….………. 28

* 1. Методическое обеспечение………………………….………. 29
	2. Список литературы………………………………….……… 35

**ПРИЛОЖЕНИЕ**

 Приложение №1ТЕСТ НА ЗНАНИЕ ТЕХНИКИ ОДНОВРЕМЕННОГО БЕСШАЖНОГО ЛЫЖНОГО ХОДА.………….………………………….37

 Приложение № 2ТЕСТ НА ЗНАНИЕ ВЫПОЛНЕНИЯ ТОРМОЖЕНИЯ «ПЛУГОМ» ……………………………….……………………………….38

 Приложение № 3ТЕСТ НА ЗНАНИЕ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ

 ПОВОРОТА ……………………………………………………………………39

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1. **Пояснительная записка.**

Дополнительная общеобразовательная программа по «Лыжным гонкам» разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Распоряжение правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении концепции развития дополнительного образования детей»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 05.09.2019 № 470 № «О внесении изменений в Порядок организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» , утвержденный приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 года № 196 (вступает в силу с 06.12.2019 года).

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. N 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно- эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Занятия лыжным спортом компенсируют недостаточную двигательную активность современных подростков, в результате происходит предотвращение многих заболеваний, совершенствуются функциональные возможности организма, повышается работоспособность. Принести полное удовлетворение занятия лыжным спортом могут только тогда, когда лыжник в полной мере владеет техникой ходьбы на лыжах, техникой спуска с гор и поворотов. Наиболее быстро и хорошо осваивают технические приемы дети и подростки. Правильные и рациональные движения сохраняются впоследствии на всю жизнь. Продуманная и хорошо организованная учебно-тренировочная работа способствует успешной подготовке юных спортсменов лыжников.

Преимущественная направленность тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки определяется с учетом чувствительных периодов развития физических качеств. Вместе с тем необходимо уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных способностей и силы, т. е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы. Оптимальными периодами для развития физических качеств у мальчиков являются: аэробные возможности организма возраст от 8 до 10 лет и после 14 лет; анаэробно-гликолитические возможности - возраст 15-17 лет, анаэробно-алактатный механизм энергообеспечения - 16-18 лет. У девочек сенситивные периоды формирования физических качеств наступают приблизительно на один год раньше.

 Прогулки и походы на лыжах в красивой лесной и разнообразной по рельефу местности доставляют большое удовольствие и эстетическое наслаждение, оказывают положительное влияние на нервную систему, улучшают общее и эмоциональное состояние организма, повышают умственную и физическую работоспособность.

Доступность лыжного спорта делает его очень популярным среди школьников, взрослых. Поддержать интерес детей к лыжному спорту предполагает реализация данной Программы. Физическая нагрузка при занятиях очень легко дозируется как средство физического воспитания для детей и подростков любого возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности. Круглогодичные занятия лыжными гонками в самых различных климатических и метеорологических условиях, способствуют физической закалке, повышают сопротивляемость организма к заболеваниям и усиливают его адаптационные возможности. При этом - как уже говорилось выше - воспитываются важные привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов. Это во многом способствует формированию здорового образа жизни. Данная программа создает оптимальные условия для развития детско-юношеских лыжных гонок в спортивной секции.

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная программа в области физической культуры и спорта «Лыжные гонки» **направлена** на физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, а также на развитие творческой личности, получение начальных знаний в области физической культуры и спорта.

Программа служит основой для эффективного построения многолетней подготовки спортивных резервов для лыжных гонок и характеризуется: - Физкультурно-спортивной направленностью;

* Направленностью на реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
* Направленностью на реализацию принципа комплексности, предусматривающего тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);
* Направленностью на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
* Направленностью на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня и самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Новизна программы состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации; сохранении и культивирование уникальности личности несовершеннолетних, создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребенка.

Актуальность программы. Программа разработана с учетом требований к усилению качества воспитательных воздействий. Участие детей и подростков в разнообразных спортивных объединениях - один из способов профилактики наркомании, алкоголизма, табакокурения и правонарушений.

Особое внимание необходимо уделять внедрению в практику работы здоровьесберегающих технологий, пропаганде здорового образа жизни.

Педагогическая целесообразность программы. Программный материал представлен в виде современных технологий. В данной программе под технологиями понимается набор операций по формированию знаний, умений и навыков, направленных на укрепление здоровья детей и подростков. В программе реализуются технологии различных типов.

Здоровьесберегающие технологии. Их применение в процессе занятий лыжными гонками в учреждениях дополнительного образования обеспечивает создание безопасных условий для занятий и рациональную организацию образовательного процесса (с учетом возрастных, половых, индивидуальных особенностей занимающихся при соблюдении гигиенических требований), а также соответствие физической нагрузки возрастным особенностям занимающихся.

Технологии обучения здоровью. Включают гигиеническое обучение (правильное питание, гигиена тела), обучение жизненным навыкам в общении (управление эмоциями, разрешение конфликтов), осознанное соблюдение техники безопасности на занятиях, профилактику вредных привычек.

Технологии воспитания физической культуры и укрепления здоровья. Усиливают воспитание у занимающихся культуры здоровью, формируют представления о здоровье как ценности, стимулируют мотивацию на ведение здорового образа жизни, ответственность за собственное здоровье.

Оздоровительные технологии. Направлены на решение задач укрепления физического здоровья учащихся. Разделяются на два вида: спортивно-оздоровительные (средствами для профилактики и коррекции основных нарушений в состоянии здоровья).

Практическая значимость. Программа по лыжным гонкам направлена на здоровый образ жизни и служит средством профилактики и коррекции здоровья. Работа учебных групп может быть организована на базе общеобразовательной и спортивной школ. Основной **формой** учебнотренировочного процесса являются групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, медицинский контроль, участие в соревнованиях.

* 1. **Цели и задачи программы**

**Основная цель программы** - обеспечение отбора, физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (обще развивающим и специальным). На протяжении спортивно-оздоровительного этапа подготовки начинающие спортсмены должны познакомиться с легкой атлетикой, гимнастикой, акробатикой, игровыми видами спорта.

Программа пропагандирует здоровый образ жизни и служит средством профилактики и коррекции здоровья.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих **основных задач**:

обучающие:

* ознакомить с историей развития лыжных гонок;
* освоить технику и тактику лыжных гонок;
* ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена; воспитывающие:
* воспитание волевых, смелых, дисциплинарных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов; развивающие:
* способствовать развитию специальных физических качеств: быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств.

Выполнение задач, поставленных перед спортивной школой по лыжным гонкам, предусматривает: систематическое проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебнотренировочного плана, переводных контрольных нормативов; регулярное участие в соревнованиях и организации проведения контрольных игр; осуществление восстановительно-профилактических мероприятий; просмотр учебных фильмов, видеозаписей, кинокольцовок, кинограмм, соревнований квалифицированных лыжников гонщиков; создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий; использование данных науки и передовой практики как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства учащихся.

Отличительные особенности программы состоят в том, что внесены изменения в учебный план и тематическое планирование. Больше внимания уделяется общефизической подготовке обучающихся, специальной физической подготовке, техническому и тактическому умению, психологической и психической устойчивости.

Программа разработана с учетом следующих основных принципов спортивной подготовки:

1. принцип комплексности, который предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической, теоретической подготовок)
2. принцип преемственности, который определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения для обеспечения в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;

3) принцип вариативности, который предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенных задач спортивной подготовки.

Развитие способности управлять своими эмоциями связано с включением в тренировочные занятие эмоциональных и достаточно сложных для того или иного возраста упражнений и с использованием игрового и соревновательного методов, добиваясь обязательного их выполнения и, таким образом, воспитывая у юных лыжников гонщиков уверенность в своих силах.

Возраст детей:программа рассчитана на обучающихся в возрасте с 9 до 17-летнего возраста и обеспечивает непрерывность дополнительного образования.

Сроки реализации программы: Программа рассчитана на 8 лет обучения. 3 года группы ОФП и 5 лет учебно-тренировочной группы.

Режим и формы занятий.

Численный состав занимающихся, максимальный объем учебно-тренировочной работы и требования по технической, тактической, психологической, физической, теоретической и спортивной подготовке.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап подготовки | Год обучения | Минимальный возраст для зачисления | Количество тренировок в неделю и продолжительность занятия (мин) | Максима-льное кол-во учебных часов в неделю | Требования по физической, технической подготовке |
| ОФП | 123 | 9 | 3 тр. по 90 мин.3 тр. по 90 мин.3 тр. по 90 мин. | 666 | Выполнение нормативов по ОФП |
| Учебно- тренировочный | 12345 | 12 | 3 тр. по 120 мин.3 тр. по 120 мин.3 х120 и 1х80 мин.4 х120 мин.4 х120 мин. | 9991212 | Выполнение нормативов по ОФП,СФП, тактической и технической подготовки |

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются теоретические и групповые практические занятия, тренировки по индивидуальным планам, календарные соревнования, учебно-тренировочные занятия в спортивно-оздоровительном лагере, занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов, воспитательно-профилактические и оздоровительные мероприятия.

Подготовка лыжников гонщиков проводится в течение всего периода подготовки, которая имеет свои специфические особенности. Главным отличием является возраст и уровень физического развития детей, зачисляемых в ту или иную группу подготовки. Для зачисления дети допускаются с разрешения врача (медсправка), заявления родителей, договора с родителями (законными представителями). После каждого года обучения обучающиеся сдают предусмотренные программой нормативы.

Основной принцип построения учебно-тренировочной работы - универсальность в постановке задач, выборе средств и методов по отношению ко всем занимающимся, соблюдения требований индивидуального подхода и изучения особенностей каждого занимающегося.

В основу методики проведения занятий в спортивно-оздоровительных группах, направленных на развитие двигательных качеств: быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости и на выработку представлений об основных видах спорта, снарядах, инвентаре, заложен игровой и соревновательный метод посредством подвижных и спортивных игр по упрощенным правилам. Основные средства тренировочных воздействий:

1. общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения);
2. подвижные игры и игровые упражнения;
3. элементы гимнастики и акробатики (кувырки, повороты, упражнения на равновесие и др.);
4. всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
5. метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
6. спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).
	1. **Планируемые результаты:**
* формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
* формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
* освоение основ техники по виду спорта лыжные гонки;
* всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
* укрепление здоровья спортсменов;
* отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта лыжные гонки.

После прохождения программного материала воспитанник **должен знать:**

1. Технику безопасности на занятиях лыжным спортом, гигиену, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах.
2. Выбор лыж и палок. Способы обработки скользящей поверхности лыж. Уход за лыжным инвентарем. Свойства и назначение лыжных мазей и парафинов. Факторы, влияющие на выбор мази. Обувь, одежда и снаряжение для лыжных гонок.
3. Понятия о технике лыжных гонок. Классификацию способов передвижения на лыжах. Структуру скользящего шага. Технику ходов, спуска, подъемов, торможений, поворотов на месте и в движении. Ошибки при выполнении способов передвижения на лыжах и их исправления.
4. Правила соревнований по лыжным гонкам, инструкторская и судейская практика.
5. Основные средства восстановления

**Должен уметь:**

1. Выполнять технические действия, связанные с передвижением на лыжах, рационально использовать их в различных условиях скольжения и рельефа местности.
2. Анализировать и оценивать свою учебно-тренировочную деятельность
3. Самостоятельно применять полученные знания на занятиях.

**Должен иметь навык:**

Передвижения на лыжах различными способами и ходами в различных условиях скольжения. Навыки занимающихся должны быть по возможности гибкими, подвижными.

Воспитательные результаты:

Важнейшим предполагаемым результатом образовательной деятельности является развитие личностных качеств ребенка.

* 1. **Содержание программы**

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ДЛЯ ГРУПП ОФП**

***I. Теоретическая подготовка***

1. **Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире.** **Российские лыжники на Олимпийских играх.**

Порядок и содержание работы секции. Значение лыж в жизни народов Севера. Эволюция лыж и снаряжения лыжника. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России.

 Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

1. **Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.**

Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно- тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения.

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

1. **Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.**

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно- сосудистую системы организма спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса.

1. **Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.**

Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов.

Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двухшажным и одновременными ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов.

 Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Подготовка к соревнованиям, оформление стартового городка, разметка дистанции. Правила поведения на соревнованиях.

***II. Практическая подготовка***

1. **Общая физическая подготовка.**

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

 Комплексы общеразвивающих упражнений применяются на занятиях, как в подготовительной, так и в основной части занятия в зависимости от поставленных задач

1. **Специальная физическая подготовка.**

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

**3. Техническая подготовка.**

Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом. Совершенствование основных элементов техники лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «ёлочкой», «полуёлочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Знакомство с основными элементами конькового хода.

 Техническая подготовка в бесснежное время осуществляется посредством имитационных упражнений с палками и без палок.

**4. Контрольные упражнения и соревнования.**

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно- силовых способностей); участие в 3-6 соревнованиях по ОФП в годичном цикле.

**Требования к уровню подготовки воспитанников**

После окончания обучения начальной подготовки обучающиеся ***должны знать***:

* Способы передвижения на лыжах;
* Освоение одновременных ходов;
* Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах;
* Подготовка к соревнованиям, оформление стартового городка, разметка дистанции
* Правила поведения на соревнованиях;
* Требования техники безопасности и правила личной гигиены, самоконтроль.

***Уметь:***

* Передвигаться классическим ходом;
* Знать основные элементы конькового хода;
* Освоение техники спуска со склонов;
* Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим шагом, скользящим шагом, беговым шагом;
* Торможение «плугом», « упором», «поворотом»;
* Выполнение контрольных нормативов.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП 1,2,3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

***I.Теоретическая подготовка***

1. **Лыжные гонки в мире, России.**

Лыжные гонки в программе Олимпийских игр. Чемпионаты мира и Европы по лыжным гонкам. Результаты выступлений российских лыжников на международной арене. Всероссийские, региональные, городские соревнования юных лыжников- гонщиков. История спортивной школы, достижения и традиции.

1. **Спорт и здоровье.**

Задачи и порядок прохождения медицинского контроля. Поведение, техника безопасности, оказание первой помощи при травмах, потертостях и обморожениях. Питание спортсмена. Личная гигиена. Особенности одежды лыжника в различных погодных условиях. Самоконтроль и ведение дневника. Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности.

1. **Лыжный инвентарь, мази и парафины.**

Выбор лыж, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Снаряжение лыжника, подгонка инвентаря, мелкий ремонт, подготовка инвентаря к соревнованиям. Классификация лыжных мазей и парафинов. Особенности их применения и хранения.

1. **Основы техники лыжных ходов.**

Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. Классификация классических лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов. Типичные ошибки при передвижении классическими лыжными ходами. Классификация коньковых лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений.

1. **Правила соревнований по лыжным гонкам.**

Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников соревнований. Правила поведения на старте. Правила прохождения дистанции лыжных гонок. Финиш. Определение времени и результатов индивидуальных гонок.

**Техническая подготовка.**

 Основной задачей технической подготовки на этапе начальной специализации является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений.

 Особое значение имеет углубленное изучение и совершенствование элементов классического хода (обучение подседанию, отталкивание, махам руками и ногами, активной постановке палок), конькового хода (обучение маховому выносу ноги и постановки ее на опору, подседанию на опорной ноге и отталкивание боковым скользящим упором, ударной постановке палок и финальному усилию при отталкивании руками) и формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении классическими и коньковыми ходами.

С этой целью применяется широкий круг традиционных методов и средств, направленных на согласование и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов, создание целостной картины двигательного действия и объединение его частей в единое целое. Применяются упражнения, направленные на:

* Овладение «чувством лыжи и снега»;
* Овладение устойчивостью (равновесием) на скользящей опоре;
* Овладение рациональным отталкиванием палками;
* Овладение рациональным отталкиванием лыжами;
* Овладение координацией движений в работе рук и ног при передвижении классическим и коньковым ходом.

 На стадии формирования совершенного двигательного навыка, помимо свободного передвижения классическими и коньковыми лыжными ходами, на тренировках и соревнованиях применяются разнообразные методические приемы, например, лидирование- для формирования скоростной техники, создание облегченных условий для отработки отдельных элементов и деталей, а также затрудненных условий для закрепления и совершенствования основных технических действий при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами.

Применяетсяшаговая и прыжковая имитация в пологие подъемы до 100-150 метров, специализированная ходьба по слабопересеченной местности до 5-6 км. в одном занятии. Длительное равномерное передвижение на лыжероллерах с низкой и средней интенсивностью. Смешанное передвижение – сочетание различных видов ходьбы, бега, имитации до 6-8 км. в одном занятии.

**Контрольные упражнения и соревнования**

 Учащиеся 1-го года обучения на УТЭ в течение сезона должны принять участие в 7-8 стартах на дистанциях 1-5 км.

 Учащиеся 2-го года обучения на УТЭ в течение сезона должны принять участие в 9-12 стартах на дистанциях 2-10 км.

Учащиеся 3-го года обучения на УТЭ в течение сезона должны принять участие в 13-16 стартах на дистанциях 3-10 км.

**Требования к уровню подготовки воспитанников**

После окончания обучения начальной спортивной специализации обучающиеся ***должны знать и уметь:***

* Классический ход (выполнение подседа, отталкивания, согласованность работы рук и ног, постановка палок ударом);
* Коньковый ход (одноопорное скольжение – развитие равновесия, работа рук, постановка палок, положение туловища);
* Фазовый состав и структуру движений попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов;
* Типичные ошибки при передвижении классическим лыжным ходом
* Выполнение контрольных нормативов

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП 4,5 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

***I.Теоретическая подготовка***

1. **Перспективы подготовки юных лыжников в УТГ.**

Индивидуализация целей и задач на спортивный сезон. Анализ недостатков подготовленности и путей повышения спортивного мастерства лыжников учебно- тренировочной группы.

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

Значение педагогического тестирования и медицинского обследования. Анализ динамики физических возможностей и функционального состояния спортсменов учебно- тренировочной группы в годичном цикле. Особенности энергообеспечения физических упражнений различной интенсивности. Значение разминки и особенности ее содержания перед тренировочными занятиями различной направленности, контрольными тренировками и соревнованиями. Понятие переутомления и перенапряжения организма.

1. **Основы техники лыжных ходов.**

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

1. **Основы методики тренировки лыжника – гонщика.**

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

**Медико-биологический контроль**

**1. Контроль за состоянием здоровья спортсмена.**

Осуществляется врачом поликлиники по месту жительства (или школьным врачом) для учащихся групп начальной подготовки. Медицинское обследование спортсмены (учащиеся групп УТ и СС) проходят два раза в год, как правило, в конце подготовительного (осень) и соревновательного (весна) периодов.

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

 **Инструкторская и судейская практика.**

Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится в учебно-тренировочных группах.

**1. Учебно-тренировочные группы.**

Обязанности и права участников соревнований. Общие обя­занности судей. Обязанности судей на стар­те, судей на финише, контролеров, секретаря. Оформление места старта, финиша, зоны передачи эстафеты. Помощь в подготовке трассы лыжных гонок.

Судейство соревнований по лыжным гонкам в спортивной школе, помощь в организации и проведении соревнований по лыжным гонкам в общеобразовательных школах района, города. Выполнение обязанностей судьи на старте, финише, контролеров, секретаря.

В целях объективного определения уровня подготовки обучающихся спортсменов и своевременного выявления пробелов в их подготовке целесообразно регулярно проводить комплексное тестирование юных спортсменов.

 Два раза в год (сентябрь и май) в учебно-тренировочных группах проводится контрольные испытания по общей и специальной физической подготовке. Оценка физического развития производится на общепринятой методике биометрических измерений.

Уровень подготовленности обучающихся выражается в количественно-качественных показателях по тактической, физической, теоретической подготовленности.

 Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. С этой целью используются варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами. Примерные варианты тестов и упражнений приведены в приложении.

 Одним из методов контроля эффективности занятий в секции является участие учеников учебных, контрольных и календарных соревнованиях. Контрольные соревнования проводятся регулярно в учебных целях. Календарные соревнования проводятся согласно плану соревнований районного и республиканского уровня.

 Для определения уровня физической подготовленности занимающихся учитывается результаты испытаний на прыгучесть, подтягивание из виса. Для определения уровня специальной подготовленности используются упражнения: кроссовая подготовка, прохождение дистанции на время 3-15 км.

 Большое значение имеет текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как происходит овладение техническими и тактическими приемами, как обучающиеся применяют их в игре.

**РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

**2.1. Учебно-тематический план**

Учебный план охватывает 9 учебных месяцев (сентябрь-май). **Учебная нагрузка составляет 36 учебных недель.**

В программе отражены: задачи работы с обучающимися спортивно-оздоровительного этапа (СОЭ); содержание учебного материала по теоретической, физической, технической и тактической подготовке, распределение объемов нагрузки по периодам подготовки в годичном цикле на каждый год обучения, система контроля и нормативные требования для перевода обучающихся на следующий год (этап) подготовки.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Содержание занятий | ОФП | УТ |
|  | Год обучения |
| I | II | III | I | II | III | IV | V |
| I | Теоретическая подготовка | 10 | 15 | 12 | 15 | 15 | 15 | 17 | 17 |
| II | Практическая подготовка |
| 1 | Общая физическая подготовка | 115 | 100 | 96 | 134 | 116 | 101 | 154 | 129 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 55 | 56 | 58 | 102 | 110 | 120 | 150 | 170 |
| 3 | Техническая подготовка | 24 | 30 | 36 | 50 | 55 | 60 | 65 | 70 |
| 4 | Участие в соревнованиях, контрольные упражнения  | 10 | 12 | 12 | 14 | 16 | 16 | 20 | 20 |
| III | Медицинское обследование | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| IV | Восстановительные мероприятия | \_ | \_ |  | 7 | 10 | 10 | 16 | 16 |
| V | Инструкторская практика | \_ | \_ |  | \_ | \_ | - | 8 | 8 |
|  | ИТОГО | 216 | 216 | 216 | 324 | 324 | 324 | 432 | 432 |

* 1. **Календарный учебный график**

# КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДЛЯ ГРУПП ОФП

# ( 36 УЧЕБНЫХ НЕДЕЛЬ)

1 года обучения

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/ п  |  Разделы программы  | уч. мес.  | сентябрь  | октябрь  | ноябрь  | декабрь  | январь  | февраль  | март  | апрель  | май  |
|   | 1  | 2  | 3  | 4  | 1  | 2  | 3  | 4  | 1  | 2  | 3  | 4  | 1  | 2  | 3  | 4  | 1  | 2  | 3  | 4  | 1  | 2  | 3  | 4  | 1  | 2  | 3  | 4  | 1  | 2  | 3  | 4  | 1  | 2  | 3  | 4  |
| 1  | Теория  | 10 | 1  |   |   |   |   | 1  |   |   |   | 1  |   |  | 1   | 1  |   |    |  | 1  |   |   | 1  |   |   |  |   |   | 1  |   | 1  |   |    |   | 1   |   |   |   |
| 2  | ОФП  | 115 | 4  | 4  | 5  | 3  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 3  | 4  | 4  | 2  |  2 | 2   | 1  |  2 |   | 1  | 1  | 1  | 2 |   | 1  | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 6  | 5  | 5  | 6  | 5  | 5  |
| 3  | СФП  | 55 |   | 1  | 1  | 2  | 1  | 1  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 3  | 2  | 3  | 3  | 1  | 4  | 3  | 2  | 2  | 2  | 2  |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 4  | Техническая подготовка  | 24  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 1  | 1  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 1  | 2  | 2  | 2  | 2  | 1  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 5  | Выполнение контрольных нормативов. Соревнования.  | 10  |   |  1 |   | 1  | 1  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 1  |   |   | 1  |   |   |  1 |  |   | 1  | 1  |   |   |   |   |   | 1  |   |   |   | 1  |
| 6  | Медицинское обследование  |  2 |  1 |   |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  1 |   |
|   | Всего часов  | 216  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  |
| 24  | 24  | 24  | 24  | 24  | 24  | 24  | 24  | 24  |

# КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДЛЯ ГРУПП ОФП

# ( 36 УЧЕБНЫХ НЕДЕЛЬ)

2 года обучения

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/ п  |  Разделы программы  | уч. мес.  | сентябрь  | октябрь  | ноябрь  | декабрь  | январь  | февраль  | март  | апрель  | май  |
|   | 1  | 2  | 3  | 4  | 1  | 2  | 3  | 4  | 1  | 2  | 3  | 4  | 1  | 2  | 3  | 4  | 1  | 2  | 3  | 4  | 1  | 2  | 3  | 4  | 1  | 2  | 3  | 4  | 1  | 2  | 3  | 4  | 1  | 2  | 3  | 4  |
| 1  | Теория  | 15 | 1  | 1  |   |   |   | 1  |   |   | 1  |   |   |   | 1    |   |   | 1   |   | 1  | 1  |   |   | 1  |   | 1  |   | 1  |   | 1  |   | 1  |    |   | 1   |   |   | 1  |
| 2  | ОФП  | 100  | 3  | 4  | 5  | 3  | 5  | 2  | 5  | 4  | 3  | 4  | 4  | 4  | 2  |  1 | 0    |   |   |   |  | 1  |   |   | 1  | 1  | 1  | 1  | 2  | 3  | 6  | 5  | 5  | 6  | 5  | 6  | 4  | 5  |
| 3  | СФП  | 56  |  | 1  | 1  | 2 | 1  | 2  | 1  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 3  | 2  | 3  | 2  | 2  | 3  | 2  | 2  | 3  | 2  | 3  | 2  | 3  | 2  |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 4  | Техническая подготовка  | 30  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 1  | 2  | 2  | 3  | 3  | 3 | 2  | 2  | 3 | 2  | 2  | 2 | 2 | 1  | 1  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 5  | Выполнение контрольных нормативов. Соревнования.  | 12 |  1 |   |  | 1  |   | 1  |   |   |   |   |   |   |   | 1  | 1  |   |   |   | 1  |   | 1  | 1  |   |   | 1  | 1  |   |   |   |   | 1  |   |   |   | 1  |   |
| 6  | Медицинское обследование  | 2 |  1 |   |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |   |   |   |   |  1 |   |
|   | Всего часов  | 216  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  |
| 24  | 24  | 24  | 24  | 24  | 24  | 24  | 24  | 24  |

# КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДЛЯ ГРУПП ОФП

# ( 36 УЧЕБНЫХ НЕДЕЛЬ)

3 года обучения

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/ п  |  Разделы программы  | уч. мес.  | сентябрь  | октябрь  | ноябрь  | декабрь  | январь  | февраль  | март  | апрель  | май  |
|   | 1  | 2  | 3  | 4  | 1  | 2  | 3  | 4  | 1  | 2  | 3  | 4  | 1  | 2  | 3  | 4  | 1  | 2  | 3  | 4  | 1  | 2  | 3  | 4  | 1  | 2  | 3  | 4  | 1  | 2  | 3  | 4  | 1  | 2  | 3  | 4  |
| 1  | Теория  | 12  | 1  |   |   | 1  | 1  |   | 1  |   |   |   |   | 1  | 1    |   |   | 1   |   |   | 1  |   |   |  | 1  |   |   |   |   | 1  |   |   |    |  1  |    |   | 1  |   |
| 2  | ОФП  | 96  | 4  | 4  | 5  | 2  | 4  | 3 | 4 | 4 | 4  | 2 | 2  | 1  | 1 | 2  | 1    |  1 |   |   |   | 1  |   |   | 1  | 2  |   |   | 2  | 3 | 6  | 6  | 6  | 4  | 6  | 6  | 4  | 6  |
| 3  | СФП  | 58  |   | 1  | 1  | 2  | 1  | 2  | 1  | 2  | 2  | 4  | 4  | 4  | 2  | 2  | 2  | 2  | 3  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 3  | 3  | 2  | 2  |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 4  | Техническая подготовка  | 36  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 2  | 2  | 2  | 2  | 3 | 3  | 3  | 2  | 4  | 3  | 2  | 1  | 2  | 2  | 1  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 5  | Выполнение контрольных нормативов. Соревнования.  | 12  |  1 |   |   | 1  |   | 1  |   |   |   |   |   |   |   |   | 1  |   |   | 1  |   | 1  |   | 1  |   | 1  | 1  | 1  | 1  |   |   |   |   | 1  |   |   |   |   |
| 6  | Медицинское обследование  | 2  |   |  1 |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |   |   |   |   | 1  |   |
|   | Всего часов  | 216  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  |
| 24  | 24  | 24  | 24  | 24  | 24  | 24  | 24  | 24  |

# КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП

# ( 36 УЧЕБНЫХ НЕДЕЛЬ)

1 года обучения

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/ п  |  Разделы программы  | уч. мес.  | сентябрь  | октябрь  | ноябрь  | декабрь  | январь  | февраль  | март  | апрель  | май  |
|   | 1  | 2  | 3  | 4  | 1  | 2  | 3  | 4  | 1  | 2  | 3  | 4  | 1  | 2  | 3  | 4  | 1  | 2  | 3  | 4  | 1  | 2  | 3  | 4  | 1  | 2  | 3  | 4  | 1  | 2  | 3  | 4  | 1  | 2  | 3  | 4  |
| 1  | Теория  | 15  | 1  |   | 1  |   |   | 1  |   |   |   |   | 1  |   | 1   |  |   | 1   |  | 1  |   | 1  |   |  1 | 1  |   |   |   | 1  | 1  | 1  |   |    |   | 1   |   |   |  1 |
| 2  | ОФП  | 134  | 7  | 7  | 5  | 5  | 6  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 4  | 4  | 1  |  2 | 1  | 1  |  1 | 1  | 1  |   | 1  | 1  |   | 1  | 1  | 1  | 1  | 2 | 6  | 8  | 7  | 9  | 6  | 6 | 7  | 6  |
| 3  | СФП  | 102 |   | 1  | 2  | 3  | 2  | 2  | 3  | 3  | 2  | 3  | 3  | 4  | 5  | 5  | 4  | 3  | 5  | 4  | 4  | 4  | 5  | 2  | 3  | 5  | 3  | 3  | 5  | 4  | 2  | 1  | 1  |   |  2 |  2 |  1 | 1  |
| 4  | Техническая подготовка  | 50 |   |   |  1 | 1  |   |  1 | 1  | 1  |  1 |  1 |  1 |  1 | 2  | 2  | 2  | 2  | 3 | 2  | 4  | 2  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 2  | 2  |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 5  | Выполнение контрольных нормативов. Соревнования.  | 14  |   |  1 |   |   | 1  |   |   |   |  1 |   |   |   |   |   | 1  | 1  |   | 1  |   | 1  |   | 1  | 1  |   | 1  | 1  |   |   |   |   | 1  |   |   |  1 |   | 1  |
| 6  | Медицинское обследование  | 2 |  1 |   |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |   |   |   |   |  1 |   |
| 7 | Восстановительные мероприятия | 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 |  |  |  | 1 |  | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   | Всего часов  | 324 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| 36 | 36  | 36 | 36  | 36 | 36  | 36 | 36 | 36 |

# КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП

# ( 36 УЧЕБНЫХ НЕДЕЛЬ)

2 года обучения

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/ п  |  Разделы программы  | уч. мес.  | сентябрь  | октябрь  | ноябрь  | декабрь  | январь  | февраль  | март  | апрель  | май  |
|   | 1  | 2  | 3  | 4  | 1  | 2  | 3  | 4  | 1  | 2  | 3  | 4  | 1  | 2  | 3  | 4  | 1  | 2  | 3  | 4  | 1  | 2  | 3  | 4  | 1  | 2  | 3  | 4  | 1  | 2  | 3  | 4  | 1  | 2  | 3  | 4  |
| 1  | Теория  | 15  | 1  |  | 1  |   |   |   | 1  |   |   |   | 1  |  | 1    | 1  |   |    | 1 |   | 1  |   | 1  |  | 1  |  |   | 1  |  | 1  |   |   | 1   |   |   |  1  |   | 1  |
| 2  | ОФП  | 116  | 6  | 6  | 4  | 4  | 6  | 3  | 5  | 5  | 4  | 4  | 3  | 4  | 2  |  2 | 1   |   |  1 |   |   |  | 1  |   |   |   | 1  | 1  | 1  | 1  | 7  | 7  | 6  | 7  | 7  | 4  | 7  | 6  |
| 3  | СФП  | 110  | 1  | 2  | 2  | 3  | 2  | 3  | 2  | 3  | 3  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 5  | 3  | 4  | 3  | 5  | 4  | 3  | 2  | 5  | 6  |  2 |  2 | 1  | 1  | 2  | 3  | 1  | 1  |
| 4  | Техническая подготовка  | 55  |   |   |  1 |  1 |  1 |  1 |  1 |  1 |  1 |  1 |  1 |  1 | 2  | 2  | 2  | 3  | 3  | 3  | 3  | 4  | 3  | 4  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 1  |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 5  | Выполнение контрольных нормативов. Соревнования.  | 16  |   |  1 |  | 1  |  | 1  |   |   |  1 |   |   |   |   |  |  1 | 1  |   | 1  |   | 1  |   | 1  |   | 1  | 1  | 1  |   |   |   |   | 1  | 1  |   | 1  |   | 1  |
| 6  | Медицинское обследование  | 2  | 1  |   |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  1 |   |
| 7 | Восстановительные мероприятия | 10 |  |  | 1 |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   | Всего часов  | 324 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| 36 | 36 | 36 | 36 | 36 | 36 | 36 | 36 | 36 |

# КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП

# ( 36 УЧЕБНЫХ НЕДЕЛЬ)

3 года обучения

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/ п  |  Разделы программы  | уч. мес.  | сентябрь  | октябрь  | ноябрь  | декабрь  | январь  | февраль  | март  | апрель  | май  |
|   | 1  | 2  | 3  | 4  | 1  | 2  | 3  | 4  | 1  | 2  | 3  | 4  | 1  | 2  | 3  | 4  | 1  | 2  | 3  | 4  | 1  | 2  | 3  | 4  | 1  | 2  | 3  | 4  | 1  | 2  | 3  | 4  | 1  | 2  | 3  | 4  |
| 1  | Теория  | 15  | 1  |   | 1  |   |   |   | 1  |   |   |  1 |   |  |  1   |   |   | 1  |   | 1  | 1  |   |   | 1  |   | 1  |   | 1  |   | 1  |   | 1  |    |   | 1   |   | 1  |   |
| 2  | ОФП  | 101  | 5 | 5 | 4 | 3 | 5 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 | 1 | 1 |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 | 7 | 5 | 7 | 8 | 6 | 6 | 6 | 7 |
| 3  | СФП  | 120 | 2  | 2  | 3  | 3  | 3  | 3  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 5  | 5  | 4  | 3  | 5  | 3  | 5  | 4  | 3  | 5  | 4  | 5  | 4  | 3  | 5  | 4  | 2  | 2  | 1  | 1  |  2 |  2 |  2 |  1 |
| 4  | Техническая подготовка  | 60  |   |   |  1 |  1 |  1 |  1 |  1 |  1 |  1 |  1 |  2 |  2 | 2  | 3  | 2  | 3 | 4 | 3  | 3  | 3  | 4  | 3 | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 5  | Выполнение контрольных нормативов. Соревнования.  | 16 |   |  1 |   | 1  |   | 1  |   |   | 1  |   |   |   |   |  | 1  |  1 |   |  1 |   | 1  | 1  |   | 1  |   | 1  | 1  |   |   |   |  1 | 1  |   |   | 1  |   | 1  |
| 6  | Медицинское обследование  | 2  |  1 |   |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |   |   |   |   |  1 |   |
| 7 | Восстановительные мероприятия | 10 |  |  |  | 1 |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 |  | 1 |  | 1 | 1 |  | 1 |  | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   | Всего часов  | 216  | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| 36  | 36  | 36  | 36  | 36  | 36  | 36  | 36  | 36  |

# КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП

# ( 36 УЧЕБНЫХ НЕДЕЛЬ)

4 года обучения

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/ п  |  Разделы программы  | уч. мес.  | сентябрь  | октябрь  | ноябрь  | декабрь  | январь  | февраль  | март  | апрель  | май  |
|   | 1  | 2  | 3  | 4  | 1  | 2  | 3  | 4  | 1  | 2  | 3  | 4  | 1  | 2  | 3  | 4  | 1  | 2  | 3  | 4  | 1  | 2  | 3  | 4  | 1  | 2  | 3  | 4  | 1  | 2  | 3  | 4  | 1  | 2  | 3  | 4  |
| 1  | Теория  | 17  | 1  |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 | 1 |  |  |  | 1 |  | 1 |  |  | 1 | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 | 1 |  |  | 1 |  |  | 1 |  |   | 1  |
| 2  | ОФП  | 154 | 8 | 6 | 7 | 4 | 7 | 6 | 5 | 5 | 3 | 3 | 5 | 5 | 3 | 2 |  |  | 2 |  |  |  |  | 1 | 1 |  | 1 |  | 1 | 3 | 10 | 10 | 10 | 11 | 9 | 10 | 8 | 8 |
| 3  | СФП  | 150  | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 | 5 | 4 | 2  | 1  | 1  | 1 | 2  | 2  | 1  | 1  |
| 4  | Техническая подготовка  | 65  |   | 1  |  1 | 1  |  1 | 1  | 1  | 2  |  1 |  2 |  2 |  2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 5  | Выполнение контрольных нормативов. Соревнования.  | 20  |   | 1 |  | 1 |  | 1 | 1 |  | 1 |  |  |  |  |  | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  | 1 |  |  |  | 1 | 1  |
| 6  | Медицинское обследование  | 2  |  1 |   |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |   |   |   |   |  1 |   |
| 7 | Восстановительные мероприятия | 16 |  |  |  | 1 |  | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  |  | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  | 1 |  |
| 8 | Инструкторская и судейская практика | 8 |  | 1 |  | 1 |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  | 1 |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  | 1 |
|   | Всего часов  | 432  | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| 48 | 48 | 48 | 48 | 48 | 48 | 48 | 48 | 48 |

# КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП

# ( 36 УЧЕБНЫХ НЕДЕЛЬ)

5 года обучения

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/ п  |  Разделы программы  | уч. мес.  | сентябрь  | октябрь  | ноябрь  | декабрь  | январь  | февраль  | март  | апрель  | май  |
|   | 1  | 2  | 3  | 4  | 1  | 2  | 3  | 4  | 1  | 2  | 3  | 4  | 1  | 2  | 3  | 4  | 1  | 2  | 3  | 4  | 1  | 2  | 3  | 4  | 1  | 2  | 3  | 4  | 1  | 2  | 3  | 4  | 1  | 2  | 3  | 4  |
| 1  | Теория  | 17  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 | 1 |  |  |  | 1 |  | 1 |  |  | 1 | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 | 1 |  |  | 1 |  |  | 1 |  |  | 1 |
| 2  | ОФП  | 129  | 8 | 5 | 6 | 3 | 6 | 5 | 4 | 5 | 2 | 2 | 4 | 3 | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 9 | 9 | 9 | 11 | 9 | 10 | 9 | 7 |
| 3  | СФП  | 170  | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 6 | 6 | 7 | 8 | 7 | 6 | 5 | 8 | 5 | 6 | 6 | 6 | 7 | 7 | 6 | 7 | 5 | 6 | 6 | 3 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 |
| 4  | Техническая подготовка  | 70 |  | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5  | Выполнение контрольных нормативов. Соревнования.  | 20  |  | 1 |  | 1 |  | 1 | 1 |  | 1 |  |  |  |  |  | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  | 1 |  |  |  | 1 | 1 |
| 6  | Медицинское обследование  | 2 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |
| 7 | Восстановительные мероприятия | 16 |  |  |  | 1 |  | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  |  | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  | 1 |  |
| 8 | Инструкторская и судейская практика | 8 |  | 1 |  | 1 |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  | 1 |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  | 1 |
|   | Всего часов  | 432  | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| 48 | 48 | 48 | 48 | 48 | 48 | 48 | 48 | 48 |

* 1. **Условия реализации программы**

 Учебно-тренировочный процесс проводится на Лыжной базе, в лесном массиве, на лыжне.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование | Единица измерения | Количество изделий |
|  | Оборудование, спортивный инвентарь |
| 1. | Лыжи гоночные | пар | 30 |
| 2. | Крепления лыжные | пар | 30 |
| 3. | Палки для лыжных гонок | пар | 30 |
| 4. | Ботинки лыжные | пар | 30 |
| 5. | Снегоход | шт | 1 |
| 6. | Лыжные костюмы | шт | 5 |
| 7. | Лыжероллеры | пар | 2 |
| 8. | Чехол для лыж | шт | 10 |
| 9. | Нагрудные номера | шт | 200 |
| 10. | Флажки для разметки лыжных трасс | комплект | 2 |
|  Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь |
| 11. | Доска информационная | шт | 1 |
| 12. | Зеркало настенное | шт | 1 |
| 13. | Набивной мяч | шт | 2 |
| 14. | Мяч баскетбольный | шт | 1 |
| 15. | Мяч футбольный | шт | 1 |
| 16. | Рулетка металлическая | шт | 1 |
| 17. | Секундомер | шт | 1 |
| 18. | Скамейка гимнастическая | шт | 2 |
| 19. | Стенка гимнастическая | шт | 1 |
| 20. | Стол для подготовки лыж | шт | 1 |
| 21. | Эспандер лыжника | шт | 5 |
| 22. | Тренажер | шт | 1 |
| 23. | Штанга | шт | 1 |
| 24. | Гиря 16кг,24 кг | шт | 2 |
| 25 | Гантели 2кг,3кг | шт | 2 |

* 1. **Форма аттестации**

Способы определения результативности:

* сдача контрольных нормативов; - участие в соревнованиях.

**Формы подведения итогов программы (промежуточная, итоговая аттестация)**

**Освоение теоретической подготовки:**

Викторина, анкеты, тесты

**Физическая и тактическая подготовка:**

Соревнования среди тренировочных групп по окончании учебного года.

Участие в соревнованиях районного, областного и других уровнях.

**Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке лыжников-гонщиков**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Показатели  | Группы начальной подготовки | Учебно-тренировочной группы |
| 1 год обучения | 2 год обучения | 3 год обучения | 1 год обучения | 2 год обучения | 3 год обучения | 4 год обучения | 5 год обучения |
| Бег 30 м с ходу (с) | 6.0 | 5.7 | 5.4 | 5.1 | 4.8 | 4.5 | 4.2 | 4.0 |
| Бег 100 м с ходу (с) | - | - | - | 15.3 | 14.8 | 14.2 | 13.7 | 13.4 |
| Прыжки в длину с места (см) | 150 | 160 | 170 | 180 | 190 | 195 | 205 | 215 |
| Десятикратный прыжок (м) | 14.0 | 15.0 | 16.0 | 17.0 | 17.5 | 19.0 | 20.0 | 22.0 |
| Сгибание рук в упоре лежа | 15 | 17 | 20 | 22 | 25 | 30 | 35 | 40 |
| Кроссовый бег 1000м | 4.00 | 3.52 | 3.42 | 3.38 | 3.30 | 3.25 | 3.20 | 3.15 |
| Кроссовый бег 3000м | - | - | - | 12.30 | 11.55 | 11.45 | 11.20 | 11.00 |
| Передвижение на роллерах 5км | - | - | - | - | - | 22.00 |  | 21.00 |
| Передвижение на лыжах при хорошем скольжении | - | - | - |  |  |  |  | 21.30 |
| 100 м с ход (с) | 23.00 | 22.00 | 20.5 | 20.00 | 19.5 | 19.00 | 18.5 |  |
| 500 м с ходу (мин.,с) | 2.50 | 2.40 | 2.30 | 2.20 | 2.10 | 2.00 | 1.55 | 1.50 |
| 100 м с ходу одновременным бесшажным ходом | - | - | - | 23.0 | 22.0 | 21.0 | 20.0 | 19.0 |

* 1. **Методическое обеспечение программы**

Подготовка юного лыжника осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

 Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включаются: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

 Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения показом наглядного материала и показом приемов работы.

 Практические занятия – основная форма работы с детьми, где умения закрепляются, в ходе повторения – совершенствуются и формируются навыки. Приобретенные умения и навыки используются воспитанниками в соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихся условий.

 Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике лыжных ходов, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основой структурой технического и тактического приема.

 В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов.

 Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные – на формирование технических навыков и тактических умений.

 В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и заключение снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

 Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

**Воспитательная работа.**

 Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательно - тренировочной деятельности.

Воспитательную работу следует планировать с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности юных спортсменов, реальных условий спортивной деятельности.

 Воспитательные задачи:

* Формирование должных норм общественного поведения;
* Воспитание черт спортивного характера;
* Пропаганда здорового образа жизни ;
* Воспитание патриотизма;

Основное содержание работы по реализации поставленных задач (примерные формы деятельности и занятий учащихся);

1) организационно-педагогическая работа - выборы старост групп, соблюдение режима дня учащимися.

2) воспитание сознательного отношения к учению, культуре умственного труда – контроль за успеваемостью по общеобразовательным предметам и активности в общественной работе;

4) воспитание сознательного отношения к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к общественному достоянию – планирование субботников, бесед о труде;

5) нравственное воспитание и воспитание в духе спортивной этики – планирование методов и средств воспитания нравственного поведения юных спортсменов;

6) физическое воспитание – планируются мероприятия по дальнейшему расширению знаний в области физической культуры и спорта; пропаганда здорового образа жизни в районе;

7) работа с родителями и связь с общественностью – подключение родителей к участию в спортивной жизни своих детей, посещение соревнований. Судейство районных соревнований.

**Психологическая подготовка**

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

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

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

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

В зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена субъективные трудности в одних и тех же условиях проявляются по-разному: от малозаметных сомнений в своих силах и незначительных волнений до почти аффектных состояний, сопровождающихся ослаблением, а иногда и потерей сознательного контроля за своими действиями. Это оказывает самое неблагоприятное влияние на моторные функции организма.

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

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

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

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

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

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

**Список литературы, используемый педагогом:**

1. Ашмарин Б. А. и др. Теория и методика физического воспитания. - М: Просвещение, 1990.
2. Бекетов В. А. Методика подготовки юных спортсменов.— К.: Уч.-метод.

кабинет по высшему образованию, 1988.— 52 с.

1. Булкин В. А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. - СПб.: СПбГАФК, 1996. - 47 с.
2. Былеева Л. В., Короткое И. М., Яковлев В. Г. Подвижные игры. Учебное пособие для институтов физкультуры. М., 1990.
3. Всегда всем весело. Сборник игр. Составитель Е. М. Минский, М., 1969.
4. Выставкин Н. И. Специальные упражнения для развития физических качеств. - М.: ФиС, 1992.
5. Гальперин П. Л. Актуальные проблемы возрастной психологии. - М.: Просвещение, 1995.
6. Годик М.А. Совершенствование силовых качеств // Современная система спортивной тренировки. - М: «СААМ», 1995.
7. Ермаков В. А. Дифференцированное физическое воспитание. - М.: ФиС, 1997.
8. Захаров Е. Н., Карасев А. В., Сафонов А. А. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств /Под общей ред. А.В. Карасева. - М.: Лептос, 1994. - 368 с. .
9. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена.— М: Физкультура и спорт, 1966.— 200 с.
10. Ионина А. В. Функциональные возможности детского организма к физическим напряжениям. «Теор. и практ. физич. культуры», 1975, вып. 3
11. Козлов В. В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования: Акробатика. - М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2003.
12. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - К.: Олимпийская литература, 1999.- 320 с.
13. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки. - М: ФиС, 1989. - 280с. 17. Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре /Авт.-сост. А. П. Матвеев, Т. В. Петров. - М.: Дрофа, 2001.
14. **«**Основы юношеского спорта.» Филин В.П., Фомин Н.А.-М: ФиС, 1980г.
15. «Основы управления подготовкой юных спортсменов»/ Под общ. ред. М.Я. Набатниковой -М: ФиС, 1982Г.
16. Поварницын А.Н. «Волевая подготовка лыжника-гонщика»-М: ФиС, 1976г.
17. «Техника лыжных ходов»/ Под ред. Ермакова В.В.-Смоленск СГИФК, 1989г.
18. Евстратов В.Д.; Вилорайнен П.М.; Чукардин Г.Б. «Коньковый ход? Не только…»- М: ФиС, 1988г.
19. Волков В.М. «Восстановительные процессы в спорте»- М: ФиС, 1977г.
20. Манжосов В.Н. «Тренировка юных лыжников».-М: ФиС, 1986г.
21. Волков Л.В. «Теория и методика детского и юношеского спорта» Киев, 2002 г.
22. Дубровский В.И. «Гигиена физического воспитания и спорта», М, 2003 г.
23. Раменская Т.И. «Техническая подготовка лыжника» М,;1999г.
24. Раменская Т.И. «Специальная подготовка лыжника» М.;2001г.
25. Раменская Т.И. «Юный лыжник» М;2004 г.
26. Смирнов Г., Масленников И. «Азбука спорта. Лыжные гонки» М.;1999г.
27. Озолин Н.Г. «Настольная книга тренера» М.; 2002г.
28. Осинцев В.В. «Скоростно-силовая подготовка лыжника-гонщика» И.; 1996г.
29. Раменская Т.И. «Специальная подготовка лыжника» М.;2001г.

**Литература для обучающихся:**

Н.Браук «Подготовка лыж» , Мурманск,2004 г

Э.Колеман «Питание для выносливости» , Мурманск, 2005 г.

В,С.Преображенский « Учись ходить на лыжах», М; 1989 г.

С.В.Попов «Валеология в школе и дома» , С-П, «Союз», 1998 г.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

**ТЕСТ НА ЗНАНИЕ ТЕХНИКИ ОДНОВРЕМЕННОГО БЕСШАЖНОГО ЛЫЖНОГО ХОДА.**

* + 1. *Цель отталкивания палками*: а) увеличить скорость; б) сохранить скорость; в) сохранить равновесие.
		2. *Цель свободного скольжения:* а) увеличить скорость; б) сохранить скорость; в) как можно меньше терять скорость.
		3. *при выносе рук и палок вперёд.*
	1. Движение рук начинается: а) с плечевого сустава; б) с локтевого сустава; в) с запястья.
	2. Напряжённость рук: а) руки расслаблены; б) руки напряжены; в) руки расслаблены в конце выноса вперёд.
	3. Палки находятся в отношении лыж: а) под острым углом по ходу движения; б) под тупым углом.
	4. Тяжесть тела переносится: а) на пятки; б) на пальцы стоп; в) распределяется равномерно по всей стопе.
	5. При выносе рук вперёд происходит: а) выдох; б) вдох; в) задержка дыхания.
	6. Руки поднимаются: а) выше головы; б) до уровня глаз; в) до уровня груди.

*4. Исходная поза отталкивания палками:*

* 1. Постановка лыжных палок на опору: а) впереди креплений; б) на уровне креплений; в) позади креплений.
	2. Локтевые суставы: а) разогнуты; б) немного согнуты; в) отведены в сторону; г) находятся снизу.
	3. Палки наклонены: а) только вперёд; б) вперёд и наружу; в) вперёд и внутрь.
	4. Тяжесть тела: а) на носках стоп; б) на пятках; в) распределяется равномерно по всей стопе.

*5. Отталкивание палками.*

5.1 Отталкивание: а) только туловищем; б) туловищем и руками; в) только туловищем.

5.2.Тяжесть тела переносится больше: а) на пятки; б) на носки стоп; в) распределяется равномерно по всей стопе.

5.3.Кисти рук по отношению к коленным суставам: а) ниже; б) выше; в) на уровне.

*6.Поза окончания отталкивания.*

6.1.Палки: а) составляют прямую с руками; б) не составляют прямую с руками.

6.2.Держание палок: а) положение палок контролируется большим и указательным пальцами; б) палки зажаты в кулак.

6.3.Тяжесть тела распределяется: а) равномерно по всей стопе; б) на пятках.

6.4. Ноги находятся в отношении лыжни: а) вертикально; б) отклонены назад.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

**ТЕСТ НА ЗНАНИЕ ВЫПОЛНЕНИЯ ТОРМОЖЕНИЯ «ПЛУГОМ»**

* + 1. *Применяется при спуске*: а) прямо; б) наискось.
		2. *Носки лыж:* а) на одном уровне; б) один носок лыжи впереди другого.
		3. *Пятки лыж*: а) обе отводятся в сторону; б) только одна отводится в сторону.
		4. *Лыжи ставятся*: а) на внутренние канты; б) на внешние канты; в) на всю скользящую поверхность (не закантовываются).
		5. *Давление на лыжи*: а) равномерное; б) неравномерное.
		6. *Неравномерность в давлении на лыжи*: а) приводит к соскальзыванию в сторону менее загруженной весом тела лыжи; б) приводит к соскальзыванию в сторону более загруженной весом тела лыжи; в) не вызывает одностороннего соскальзывания.
		7. *Неравномерность в кантовании лыж*: а) приводит к соскальзыванию в сторону менее закантованной лыжи; б) приводит к соскальзыванию в сторону более закантованной лыжи; в) не вызывает одностороннего соскальзывания.
		8. *Сгибание ног*: а) ноги согнуты в коленях; б) ноги выпрямлены.
		9. *Колени:* а) подаются вперед; б) не подаются вперед.
		10. *Положение рук:* а) согнуты в локтях на уровне пояса; б) поднимаются выше головы; в) отведены назад.
		11. *Кольца лыжных палок*: а) вынесены вперед; б) отведены назад;

в) отведены в стороны.

*12. Лыжные палки*: а) прижаты к туловищу; б) не прижаты к туловищу.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

**ТЕСТ НА ЗНАНИЕ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ ПОВОРОТА**

# ПЕРЕСТУПАНИЕМ В ДВИЖЕНИИ

1. *Поворот переступанием в движении применяется (здесь и да лее рассматривается только поворот переступанием с внутренней лыжи):* а) на равнине; б) на пологом склоне; в) на крутых склонах.
2. *Скорость при выполнении поворота переступанием:* а) увеличивается; б) сохраняется; в) уменьшается.

*3.Поворот выполняется на спуске:* а) в низкой стойке; б) в средней стойке; в) в высокой стойке.

1. *В начале выполнения поворота вес тела переносится*: а) на внешнюю лыжу; б) на внутреннюю лыжу; в) распределяется равно мерно на обеих лыжах.
2. *Лыжа при отталкивании ставится*: а) на внутренний кант; б) на внешний кант; в) всей поверхностью.
3. *В начале отталкивания лыжей нога*: а) согнута в коленном суставе; б) выпрямлена в коленном суставе.
4. *В начале отталкивания ногой голень:* а) вертикальна; б) наклонена вперед; в) отклонена назад.
5. *В момент окончания отталкивания лыжей нога в коленном суставе*:

а) согнута; б) выпрямлена.

1. *Внешняя лыжа приставляется к внутренней*: а) вплотную; б) на расстоянии 30—40 см; в) на расстоянии 70-80 см.
2. *Лыжные палки в момент постановки в снег*: а) ставятся впереди креплений; б) на уровне креплений; в) сзади креплений.