МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ФУРМАНОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ГОРОДА ФУРМАНОВА

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00EBE889F73994D16D4BD47116DA7CC3B0
Владелец: Карпанов Александр Сергеевич
Действителен: с 27.06.2023 до 19.09.2024

Утверждена
На заседании педагогического совета
протокол № 1, от «02 сентября 2023г.
Председатель педагогического совета,
директор МАУ ДО ДЮСШ
_____ А.С. Карпанов

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

спортивное направление

«ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»

Срок реализации 1- 7 лет
возраст детей 9 - 18 лет

Тренеры-преподаватели:
Туманов Вадим Валентинович
Карпанов Анатолий Сергеевич

Фурманов 2023

ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
ФУРМАНОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА

Ивановская область, г.Фурманов, ул. Возрождения, 10»А»,
тел. (49341)2-60-79, 3-42-08; e-mail: dysh-furm@mail.ru

Рецензия
на образовательную программу «Лыжные гонки»,
разработанную коллективом тренеров-преподавателей МАУ ДО ДЮСШ г. Фурманова
Вадимом Валентиновичем Тумановым
Анатолием Сергеевичем Карпановым

Общеобразовательная программа «Лыжные гонки» реализуется спортивным направлением МАУ ДО ДЮСШ г. Фурманова с 1956 года.

Данная программа рассчитана на 7 лет обучения с детьми и подростками в возрасте от 9 до 18 лет.

Программа «Лыжные гонки» необходима, так как занятия лыжным спортом обеспечивают всестороннее физическое развитие. Занятия способствуют развитию силы, выносливости, нужной подвижности в суставах, оказывают положительное воздействие на сердечнососудистую и дыхательную систему, повышают функциональные возможности организма. Тренер-преподаватель формирует у детей умения и навыки управлять своими эмоциями, достигать поставленной цели, помогает воспитанникам в поиске самосовершенствования и достижения таких добродетелей: скромности, настойчивости, мужества и стойкости.

Научно-педагогическая значимость программы обусловлена целью ее создания: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие личности через занятия лыжными гонками, привитие интереса к занятиям лыжным спортом.

Курс задач (образовательных, развивающих, воспитательных) определен рационально и методически грамотно.

Подобной программы в детско-юношеской спортивной школе и других образовательных учреждениях Фурмановского муниципального района не реализуется.

В структуре программы выдержаны все основные разделы: пояснительная записка, учебно-тематический план, содержание программы, литература для педагога и для обучающихся, приложения.

В пояснительной записке:

- четко сформулированы цели и задачи образовательного процесса;
- аргументирована актуальность программы;
- описываются организационно-педагогические основы программы, принципы обучения и воспитания детей;
-более конкретно и подробно описаны элементы здоровьесберегающих технологий, используемых в работе с детьми спортивного отделения «Лыжные гонки»;
- указаны формы и методы работы с детьми;
-конкретно указано, какие знания, умения и навыки дети получат в ходе обучения;
- указаны формы и виды контроля знаний, умений и навыков обучающихся;
-дана модель выпускника объединения «Лыжные гонки» с указанием компетенций (учебно-познавательных, информационных, коммуникативных, социокультурных, личностного совершенствования), которые должны быть сформированы в течение 7 лет дополнительного образования в спортивной школе;
- полно описано методическое обеспечение образовательного процесса, а также условия, необходимые для реализации данной программы.

В учебно-тематических планах по годам обучения указано:

- количество часов, отведенных на каждую тему;
- формы занятий.

Учебно-тематический план предусматривает теоретическую и практическую подготовку обучающихся.

В содержании раскрыты все основные темы занятий, дается четкое распределение учебных заданий с постепенным усложнением и освоением технических навыков лыжников. По каждой теме тренеры-преподаватели раскрывает реализацию развивающих и воспитательных задач.

Содержание программы «Лыжные гонки» соответствует специфике дополнительного образования детей и подростков:

- стимулирует познавательную деятельность обучающихся;
- создает социокультурную среду общения;
- развивает коммуникативные умения в общении с ребятами и взрослыми;
- способствует профессиональному самоопределению обучающихся.

Список литературы достаточно полный, современный и соответствует содержанию программ, имеет два варианта: для педагога и для детей.

Язык и стиль изложения материала в программе отличается четкостью, ясностью, доступностью и убедительностью.

Программа «Лыжные гонки» соответствует требованиям современной педагогики, требованиям к образовательным программам учреждений дополнительного образования.

Данную программу можно использовать для работы с детьми и подростками в учреждениях дополнительного образования.

Заместитель директора по УВР
МАУ ДО ДЮСШ **Н.И.Золина**

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка…….2
Актуальность……..5
Условия набора детей в группы……6
Организационно-методические особенности многолетней подготовки юных лыжников…….....6
Учебная деятельность……9
Задачи на этапе предварительной спортивной подготовки……10
Задачи на этапе начальной спортивной подготовки……11
Задачи на этапе углубленной спортивной подготовки……13
Основы методики тренировки лыжника-гонщика……16
Воспитательная работа……17
Психологическая подготовка……..19
Медико-биологический контроль……...21
Восстановительные средства и мероприятия……21
Инструкторская и судейская практика……..…….24
Формы контроля ЗУН обучающихся…….25
Итоговая аттестация воспитанников……..25
Условия реализации программы……26
Методическое обеспечение образовательного процесса…….27
Модель выпускника…….28
Литература для педагога…….29
Литература для обучающихся……....30
Учебно-тематическое планирование (по годам обучения)……..31
Содержание……...32

Пояснительная записка

ЛЫЖНЫЙ СПОРТ в России – самый массовый, популярный, поистине наш национальный зимний вид физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности. Начало лыжному спортивному движению было положено в 1895 году образованием МКЛ – Московского клуба лыжников – первой юридически оформленной, официально зарегистрированной лыжной спортивной организации.
С середины XX столетия наши лыжники регулярно участвуют в Зимних Олимпийских играх и Чемпионатах мира.

Занятия лыжным спортом, в нашем случае ЛЫЖНЫМИ ГОНКАМИ, оказывают положительное влияние на нервную систему, развивают у подростков и юношей тактическое мышление, быстроту и ловкость. Улучшение функций нервной системы проявляется в увеличении быстроты реагирования и ориентировки, в большей быстроте восприятия, сдержанности.

У ребят, занимающихся ЛЫЖНЫМИ ГОНКАМИ, происходят положительные сдвиги в нервно-психической сфере: вырабатывается уравновешенность, уверенность в своих силах, трудолюбие, настойчивость, смелость, уменьшается бытовая агрессивность.

Под влиянием занятий ЛЫЖНЫМИ ГОНКАМИ развиваются и совершенствуются не только двигательные качества (сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость), но и вегетативные функции – кровообращение, дыхание, пищеварение и др.

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ требуют от подростка высокой степени не только физического, но и умственного развития. На дистанции побеждает «быстро думающий» спортсмен, способный творчески разбираться в постоянно меняющихся ситуациях на лыжне, хорошо подготовленный технически и тактически.

Несомненна актуальность этого вида спорта на сегодняшний день, т.к. лыжные гонки помогают развивать у мальчишек такие качества, как сила воли, настойчивость, уверенность в себе, необходимость противостоять противнику, что является обязательными навыками для службы в рядах Российской армии, да и в жизни вообще.

Группы спортивного направления «Лыжные гонки» в МАОУ ДОД детско-юношеской спортивной школе была организована с 1953 года. В группах этого спортивного направления занимаются учащиеся из разных районов города.

Образовательная общеразвивающая программа МАУ ДО ДЮСШ г. Фурманова по лыжным гонкам составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» в редакции Федерального Закона от 13.01.1996 г. № 2-ФЗ, Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей (Постановление Правительства Российской Федерации от 07.03.1995 г. № 233), нормативных документов Министерства общего и профессионального образования Российской Федерации и Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре, регламентирующих работу спортивных школ, Устава МАОУ ДОД ДЮСШ, типовых требований к программам учреждений дополнительного образования.

Исходя из 50-летнего опыта работы МАОУ ДОД ДЮСШ города Фурманова, опыта работы всех тренеров-преподавателей нашей школы, учитывая

специфические условия работы, материальную базу, методические наработки тренерского совета МАОУ ДОД ДЮСШ г. Фурманова. Отличные традиции подготовки сильнейших лыжников Ивановской области и успешное их выступление на Российских и других межрегиональных соревнованиях. В разработке программы учитывались и новые методики подготовки лыжников - гонщиков в статьях главного тренера сборной страны и других российских тренеров, печатающихся в учебно-методических изданиях, в журналах лыжный спорт. А также, учебники по лыжным гонкам, программы по лыжным гонкам и другие источники.

Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса лыжников - гонщиков на различных этапах многолетней подготовки.

Данная программа помогает формированию у воспитанников новой идеологии, утверждающей приоритетность охраны и укрепления собственного здоровья, пропаганды здорового образа жизни.

Целью образовательной программы «Лыжные гонки» является укрепление здоровья обучающихся, содействие их правильному физическому развитию, подготовка лыжников - гонщиков высокой квалификации, физически развитых, волевых, умелых и дисциплинированных юных спортсменов, готовых к труду и защите Родины.

Освоение программы и достижение поставленных целей образовательного процесса предполагают решение следующих образовательных, воспитательных и развивающих задач.

1. *Образовательные задачи:*

- расширение и углубление знаний воспитанников о видах спорта;
- овладение разнообразными техниками лыжных ходов и методиками тренировок;
- приобретение опыта при участии в соревнованиях всех уровней.

2. *Развивающие*:

- равномерное развитие мышечной системы, укрепление костно-связочного аппарата;
- развитие большой подвижности в суставах, координации движений;
- развитие у воспитанников физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, равновесия, гибкости, способности к саморегуляции психического состояния;
- развитие и совершенствование специализированных качеств спортсмена:
  - скорости бега, стартовой скорости;
  - «взрывной» силы;
  - чувства времени и темпа;
  - чувства быстроты реакции;
  - тактического мышления;
- развитие основных функций мышления: анализа, сравнения, самоанализа, самоконтроля, самооценки;
- развитие внимания, зрительной памяти, воображения, мотивации достижения успеха.

3. *Воспитательные:*

- пропаганда здорового образа жизни детей и подростков, осознанной потребности в разумном досуге;
- формирование умения адаптироваться в социальных условиях;
- воспитание патриотизма, формирование желания служить в рядах Вооруженных Сил РФ;
- профилактика и предупреждение правонарушений среди подростков;
- воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, инициативности, смелости, решительности, уверенности, самообладания.

В обучении и воспитании лыжника реализуются следующие группы ***принципов:***

1) принципы педагогические:

- *обучения:*

- воспитывающее обучение;
- актуализация в ходе познания региональных спортивных ценностей;
- включение детей в активную спортивную деятельность;
- сочетание индивидуальных и общечеловеческих ценностей в содержании образования и воспитания;
- научность;
- связь обучения с практикой;
- добровольность;
- доступность;
- систематичность и последовательность;
- преемственность;
- наглядность;
- сознательность и активность;

- *воспитания:*

- связь с жизнью, средой, с требованиями общества;
- целостность и единство всех компонентов воспитательного процесса;
- гуманизм – уважение к личности в сочетании с требованиями к нему;
- воспитание в коллективе и через коллектив;
- учет возрастных и индивидуальных особенностей детей и подростков;
- единство действий и требований к ребенку в семье, социуме и детско-юношеской спортивной школе.

2) принципы совершенствования спортивного мастерства:

- прочность и вариативность навыка;
- соответствие и совершенствование спортивного мастерства;
- компенсация в совершенствовании спортивного мастерства;
- направленное сопряжение в становлении спортивного мастерства;

3) принципы спортивной тренировки:

- достижение единства общей и специальной физической подготовленности;
- повторность и непрерывность тренировочного процесса;
- цикличность;
- постепенное увеличение тренировочных нагрузок.

Актуальность

Очень важно в образовательном процессе учреждений дополнительного образования сохранить здоровье детей и подростков, сформировать у них представление о том, что ***здоровье*** – это состояние полного благополучия, которое включает в себя следующие компоненты:

1) высокая работоспособность и устойчивость к заболеваниям; основа этого нормальная работа всех органов и систем организма (физиологический компонент);
2) уверенность в себе, основанная на умении управлять своими чувствами и мыслями (психологический компонент);
3) стремление и умение управлять собственным здоровьем и строить свое поведение без ущерба для благополучия других людей (нравственный компонент).

Поэтому программа «Лыжные гонки» включает в образовательный процесс следующие ***здоровье сберегающие*** и профилактические мероприятия:

Для уменьшения эмоционального напряжения и улучшения деятельности центральной нервной системы детей использование:

- релаксационных видов упражнений на занятиях;
- элементов аутотренинга, формул внушающего воздействия, повышающего самооценку ребенка;

Для профилактики стрессов и неврозов:

- составление расписания занятий и определение времени их продолжительности в соответствии с возрастными особенностями воспитанников и степенью их физического развития;
- корректировка учебно-тематических планов на предмет их соответствия возрастным особенностям детей, степени вариативности, учета оздоровительного диагностического блока (показателей здоровья детей);
- консультативная психологическая помощь детям и родителям;

По формированию валеологической культуры детей и взрослых:

- проведение с детьми занятий-практикумов с привлечением врачей-специалистов на темы:
  - «Мое здоровье»;
  - «Профилактика заболеваний, связанных с опорно-двигательной системой» и др.;
- вынесение вопросов о детском здоровье (с привлечением врачей-специалистов) на родительские собрания данного спортивного направления.

Условия набора детей в группы

Набор детей в группы производится массово, но при наличии медицинского заключения и допуска врача-педиатра. При комплектовании учебных групп учитывается общефизическая подготовка и возраст желающих заниматься. При этом главным образом определяется уровень развития психических и физических качеств обучающихся. Уровень развития качеств можно определить, используя спортивные и подвижные игры, эстафеты с предметами и препятствиями, специальные упражнения на скорость и координацию движений.

Программой предусмотрены: входная, промежуточная и выходная диагностики физических способностей и возможностей, умений и навыков

обучающихся. Лыжными гонками рекомендовано заниматься с 9 лет. Ребенку в этом возрасте спорт помогает быть здоровым, собранным и дисциплинированным.

Организационно – методические особенности многолетней подготовки юных лыжников

Многолетняя подготовка спортсмена строится на основе следующих методических положений.

1. Единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности многолетней подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах.

Возрастные границы этапов подготовки

Этап спортивно-оздоровительный	Этап начальной подготовки	Этап учебно-тренировочный
Весь период обучения	9-11 лет	12-17 лет

2. Целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп.

3. Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки.

4. Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес средств общей подготовки.

5. Поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней подготовки. Каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годичного цикла.

6. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми, подростками, юношами и девушками. Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней тренировки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям спортсмена.

Преимущественная направленность тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки определяется с учетом сенситивных (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.

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

Режим учебно-тренировочной работы и требования по физической и технической подготовке

Этап подготовки	Год обучения	Минималь-ный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное кол-во учебных часов в неделю	Требования по физичес-кой, техни-ческой под-готовке
Спортивно-оздоровительный	Весь период	9-11	14	6	-
Начальной подготовки	1 2	9-11	13 12	6 9	Выполнение нормативов по ОФП
Учебно-тренировочный	1 2 3 4 5	-	-	10 12 14 16 18	Выполнение нормативов по ОФП, СФП и технической подготовке

Примерный учебный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий в ДЮСШ по лыжным гонкам (ч)

п/п	Содержание занятий	Этап спортивно-оздорови-тельный	Этап начальной подготовки		Этап учебно-тренировочный				
			Год обучения						
		Весь период	1	2	1	2	3	4	5
11	Теоретическая подготовка	6	6	7	8	10	10	10	10
22	Практическая подготовка	11	11	13	23	42	53	54	45

1	Общая физическая подготовка	176	176	259	225	225	175	130	130
2	Специальная физическая подготовка	60	60	100	136	201	263	300	330
3	Техническая подготовка	40	40	60	65	104	177	200	235
	Участие в соревнованиях (интегральная подготовка)	15	15	25	35	35	50	80	110
3	Углубленное медицинское обследование	4	4	4	8	8	8	8	11
4	Восстановительные мероприятия	-	-	-	20	20	30	30	45
5	Инструкторская практика	-	-	-	-	-	12	20	20
	Всего часов:	312	312	468	520	624	728	832	936

Соотношение средств физической и технической подготовки по годам обучения (%)

Средства подготовки	Этапы подготовки			
	начальной подготовки		учебно-тренировочный	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух дет
Общая физическая	57	57	56	40
Специальная физическая	19	21	22	37
Техническая	13	13	12	9
Интегральная	5	5	5	11
Теоретическая	6	4	4	4

Показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле (количество соревнований)

Вид соревнований	Этапы подготовки			
	начальной подготовки		учебно-тренировочный	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Контрольные	2-3	3-6	6-8	9-10
Отборочные	-	2-3	4-5	5-6

Основные	-		2-3	3-4

Учебная деятельность

Программа «Лыжные гонки» рассчитана на 7 лет обучения, из них двухлетнее обучение в группах начальной подготовки и пятилетнее обучение в учебно-тренировочных группах.

Семилетний курс обучения по программе «Лыжные гонки» этапируется следующим образом:

В соответствии с возрастными особенностями и сложившейся многолетней практикой в системе подготовки лыжников-гонщиков условно выделяют

3 этапа:

При этом учитываются возрастные границы этапов подготовки. Где на каждом этапе ставятся свои задачи и свои средства и методы выполнения.

Этап предварительной спортивной подготовки	Этап начальной спортивной подготовки	Этап углубленной тренировки
9 - 11 лет Спортивно-оздоровительный этап, I - II год обучения групп начальной подготовки	12 - 14 лет I - II год обучения групп учебно-тренировочной подготовки	15 - 18 лет III - V год обучения групп учебно-тренировочной подготовки

Задачи на этапе предварительной спортивной подготовки:

1. Укрепление здоровья.
2. Воспитание интереса к занятиям лыжным спортом.
3. Повышение уровня ОФП на основе применения упражнений из разных видов спорта.
4. Освоение основных технических приемов, овладение индивидуальными тактическими действиями.
5. Овладение основам техники лыжных ходов.
6. Воспитание черт спортивного характера.
7. Выявление задатков к лыжным гонкам.
8. Формирование должных норм общественного поведения и правил поведения в ДЮСШ.
9. Участие на школьных и городских соревнованиях.

Основной возраст учащихся МАОУ ДОД ДЮСШ на данном этапе – мальчики и девочки 9 -11 лет.

Особенностью этапа предварительной спортивной подготовки будет:

- разносторонняя подготовка;

- улучшение результатов общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей (спортсмен может дальше бежать без остановки со слабой интенсивностью;
- быстро выполнять различные упражнения, активно проходить различные эстафеты и др.).

Главное привить любовь к занятиям спортом.

На этапе предварительной спортивной подготовки предлагается следующий учебный план:

Тема	Год обучения	
Теоретическая подготовка.	**1н.п.**	**2 н.п.**
1. Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта.	3.	3.
2. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.	6ч	3.
3. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	3.	4ч
4. Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.	5ч	10ч
ИТОГО:	**17 ч**	**20 ч**
Практическая подготовка.		
1. Общая физическая подготовка.	154 ч	235 ч
2. Специальная физическая подготовка.	50 ч	90 ч
3. Техническая подготовка.	37 ч	45 ч
4. Контрольные упражнения и соревнования.	14 ч	20 ч
ИТОГО:	**255 ч**	**390 ч**

Организация учебного занятия

В группах начальной подготовки первого года обучения, программа предусматривает 276 учебных часа – 6 часов в неделю, 3 занятия по 2 часа.
В группах начальной подготовки второго года обучения, программа предусматривает 414 учебных часа – 9 часов в неделю, 3 занятия по 3 часа.

Наполняемость групп

основываясь на нормативно-правовом и программном обеспечении деятельности спортивных школ в Российской Федерации:

1-й год обучения в группах начальной подготовки – 15 - 30 человек (с учетом возрастных особенностей, состояния здоровья и степени физического развития детей);

2-й год обучения в группах начальной подготовки - 15-30 человек (с учетом возрастных особенностей, состояния здоровья и степени физического развития детей).

Прогнозируемые результаты по годам обучения должны быть следующие:

- 1-ый год обучения в группах начальной подготовки – участие в 3-6 соревнованиях по ОФП, участие в 3-6 соревнованиях по лыжным гонкам на

дистанциях 1-2 км и выполнение контрольных нормативов;

- 2-ой год обучения в группах начальной подготовки – участие в 3-6 соревнованиях по ОФП, участие в 3-6 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 1-2 км и выполнение контрольных нормативов.

Задачи на этапе начальной спортивной подготовки:

1. Повышение разносторонней физической и функциональной подготовки.
2. Общая и специальная физическая подготовка с преимущественным совершенствованием двигательных качеств наиболее важных для лыжников-гонщиков.
3. Углубленное изучение основных элементов техники лыжных ходов и умение применять их на практике
4. Овладение методиками, тактическими действиями и совершенствованием технического мастерства.
5. Приобретение соревновательного опыта.
6. Знание по проведению и организации различных соревнований лыжников.

Основной возраст учащихся МАОУ ДОД ДЮСШ на данном этапе – мальчики и девочки 12 - 14 лет.

В этот период очень важно правильное соотношение отводимого времени в тренировке на овладение техникой лыжных ходов и физической подготовкой занимающихся. Наряду с упражнениями из других видов спорта, включаются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие специальной выносливости и скоростно-силовых качеств. Широко применяется метод круговой тренировки с подбором имитационных упражнений прыжковых и силовых упражнений. Используются упражнения с отягощениями на снарядах, упражнения с партнером, различные прыжковые упражнения и др. Преобладающей тенденцией динамики нагрузок на этом этапе должно быть увеличение объема без форсирования общей интенсивности тренировки. Т.е. движение должно быть от объемов к интенсивности и скорости. На этом этапе важно создать базу, фундамент спортсмена к будущим скоростям и результатам!

Учебный план на этапе начальной спортивной подготовки:

Тема	**Год обучения**	
	I г. уч. тр.	**II г. уч. тр.**
Теоретическая подготовка		
1. Лыжные гонки в мире, России, ДЮСШ.	3ч	3ч
2. Спорт и здоровье.	5ч	5ч
3. Лыжный инвентарь, мази и парафины.	6ч	6ч
4. основы техники лыжных ходов.	8ч	8ч
5. Правила соревнований по лыжным гонкам.	3.	3.
ИТОГО:	**25 ч**	**25 ч**
Практическая подготовка.		

1. Общая физическая подготовка.	240 ч	260 ч
2. Специальная физическая подготовка.	125 ч	135 ч
3. Техническая подготовка.	50 ч	50 ч
4. Контрольные упражнения и соревнования.	26 ч	30 ч
ИТОГО:	**441ч**	**475 ч**
Всего часов:	**466 ч**	**500 ч**

Организация учебного занятия.

В учебно-тренировочных группах первого года обучения программа предусматривает 460 учебных часа – 10 часов в неделю, 2 занятия по 2 часа и 2 занятия по 3 часа.
В учебно-тренировочных группах второго года обучения программа предусматривает 552 учебных часа – 12 часов в неделю, 4 занятия по 3 часа.

наполняемость групп:

основываясь на нормативно-правовом и программном обеспечении деятельности спортивных школ в Российской Федерации:
1-й год обучения в учебно-тренировочных группах – 10 - 20 человек (с учетом возрастных особенностей, состояния здоровья и степени физического развития детей);
2-й год обучения в учебно-тренировочных группах - 12-20 человек (с учетом возрастных особенностей, состояния здоровья и степени физического развития детей);

Медицинское обследование проводится два раза в год в начале учебного года (сентябрь - октябрь) и в конце (апрель - май). Восстановительные мероприятия проводятся по индивидуальному плану.

Прогнозируемые результаты по годам обучения должны быть следующие:

- 1-ый год обучения учебно-тренировочных групп – должны принять участие в 7-8 стартах по лыжным гонкам на дистанциях 1-5 км и выполнение контрольных нормативов;
- 2 -ой год обучения учебно-тренировочных групп – должны принять участие в 9-12 стартах по лыжным гонкам на дистанциях 2-10 км и выполнение контрольных нормативов.

Задачи на этапе углубленной спортивной подготовки:

Дальнейшее повышение уровня общей и специальной физической подготовки с преобладанием последней.
Повышение технико-тактического мастерства с учетом индивидуальных особенностей.
Совершенствование излюбленных технико-тактических приемов и формирование умения эффективно применять их в соревновательном процессе.
Совершенствование морально-волевых качеств.

приобретение опыта участия во встречах областного и регионального уровней.

Возраст учащихся МАОУ ДОД ДЮСШ на данном этапе – мальчики и девочки 15 - 18 лет.

Учебный план на этапе углубленной подготовки:

	Год обучения		
	III г.	**IV г.**	**Vr.**
Теоретическая подготовка.			
1. Перспективы подготовки юных лыжников в учебно-тренировочных группах.	3	4	4
2. Педагогический и врачебный контроль, физические возможности и функциональное состояние организма спортсмена.	9	10	10
3. Основы техники лыжных ходов.	6	7	7
4. Основы методики тренировки лыжника-гонщика.	7	9	9
ИТОГО:	**25**	**30**	**30**
Практическая подготовка			
1. Общая физическая подготовка.	310	335	355
2. Специальная физическая подготовка.	180	206	258
3. Техническая подготовка.	55	55	60
4. Контрольные упражнения и соревнования.	40	50	60
III. Углубленное медицинское обследование.	8	8	8
IV. Восстановительные мероприятия.	30	40	45
V. Инструкторская практика.	6	12	12
ИТОГО:	**629**	**706**	**798**
ВСЕГО ЧАСОВ:	**654**	**736**	**828**

Организация учебного занятия.

В учебно-тренировочных группах третьего года обучения программа предусматривает 644 учебных часа – 14 часов в неделю, 3 занятия по 4 часа и 1 занятие - 2 часа.
В учебно-тренировочных группах четвертого года обучения программа предусматривает 736 учебных часа – 16 часов в неделю, 4 занятия по 4 часа.
В учебно-тренировочных группах пятого года обучения программа предусматривает 828 учебных часа – 18 часов в неделю, 4 занятия по 4 часа и 1 занятие - 2 часа.

наполняемость групп:

основываясь на нормативно-правовом и программном обеспечении деятельности спортивных школ в Российской Федерации:
3-й год обучения в учебно-тренировочных группах – 10 - 16 человек (с учетом возрастных особенностей, состояния здоровья и степени физического развития

детей);
4-й год обучения в учебно-тренировочных группах – 8 - 16 человек (с учетом возрастных особенностей, состояния здоровья и степени физического развития детей);
5-й год обучения в учебно-тренировочных группах – 7 - 16 человек (с учетом возрастных особенностей, состояния здоровья и степени физического развития детей).

Прогнозируемые результаты на этапе углубленной тренировки следующие:

- 3-й год обучения учебно-тренировочных групп - Ш-II-ой спортивный разряд по лыжным гонкам и выполнение контрольных нормативов, учащиеся должны принять участие в 13-16 стартах на дистанциях 3-5 км (девушки), 5-10 км (юноши).
- 4-й год обучения учебно-тренировочных групп - II-I спортивный разряд по лыжным гонкам и выполнение контрольных нормативов, учащиеся должны принять участие в 17-18 стартах на дистанциях 3-5 км (девушки), 5-10 км (юноши).
- 5-й год обучения учебно-тренировочных групп -1 спортивный разряд и выше по лыжным гонкам и выполнение контрольных нормативов, учащиеся должны принять участие в 19-20 стартах на дистанциях 3-10 км (девушки), 5-15 км (юноши).

Для достижения хороших спортивных результатов лыжники-гонщики из учебно-тренировочных групп, т.е. на этапах: начальной спортивной подготовки и углубленной тренировки проходят 3-х фазную форму подготовки

- 1-я фаза – *подготовительный период* (обще подготовительный и специально-подготовительный этапы):
- обще подготовительный этап: разносторонняя физическая подготовка, развитие физических качеств, повышение функциональных возможностей организма;
- специально-подготовительный этап: восстановление, совершенствование и освоение новых двигательных навыков и тактических действий, непосредственное становление спортивной формы, дальнейшее улучшение технико-тактической подготовленности;
- 2-я фаза – *соревновательный период* – обеспечение наивысшего уровня физической подготовки и удержание ее в течение всего периода; совершенствование ранее изученных приемов, овладение различными тактическими комбинациями; формирование умения применять технические и тактические приемы в соревнованиях в разных игровых условиях; развитие взаимопонимания игроков в звеньях и линиях, развитие тактического мышления в разных ситуациях,
- 3-я фаза – *переходный период* – посвящается активному отдыху обучающихся: подвижные и спортивные игры (баскетбол, волейбол, настольный теннис), игры в бадминтон, гимнастика, лыжи, велопробеги, прогулки, походы, экскурсии.

Занятия на каждом этапе позволяют удовлетворить потребность каждого учащегося МАОУ ДОД ДЮСШ в систематической и специальной физической подготовке, в овладении рациональной техникой и тактикой и закреплении их в двигательных навыках, позволяют достичь высоких спортивных результатов. Для воспитанников учебно-тренировочных групп участие в соревнованиях всех уровней позволяют утвердиться среди сверстников и взрослых посредством хороших результатов, само реализоваться, само выразиться, что для них в этом возрасте является наиболее значимым. На этапе углубленной тренировки ребята оттачивают свое спортивное мастерство, получают профессиональную ориентацию.

Основную долю программы составляет практическая учебно-тренировочная деятельность, которая проводится на каждом занятии и состоит из 3-х частей:

- общая физическая подготовка (ОФП);
- технико-тактическая подготовка (ТТП);
- специально-физическая подготовка (СФП).

Большая часть времени отводится на закрепление и совершенствование умений и навыков техники и тактики лыжных гонок.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся в группах начальной подготовки и в учебно-тренировочных группах являются: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, овладение знаниями теории лыжного спорта и практическими навыками проведения соревнований.

Отдельным и показательным элементом учебного процесса является выступление на соревнованиях, где проверяются качество подготовки воспитанников и их морально-волевые качества.

Основы методики тренировки лыжника - гонщика.

На этапе углубленной спортивной тренировки используются следующие методы:

1. Равномерный метод, предусматривает длительное выполнение упражнений с относительно равномерной интенсивностью.
2. Переменный метод, заключается в выполнении упражнений с изменяющейся интенсивностью.
3. Интервальный метод предусматривает многократное прохождение отрезков дистанции с соревновательной и близкой к ней скоростью, при строго регламентированном отдыхе.
4. Повторный метод тренировки для развития быстроты и скоростной выносливости. Метод заключается в повторном выполнении упражнений с максимальной интенсивностью и со скоростью составляющей более 105 % от соревновательной.
5. Контрольный метод предназначен для контроля за уровнем различных сторон подготовленности.
6. Игровой метод отражает уровень всех сторон подготовленности спортсмена на основе спортивно-технического результата.

В разделе «Практическая подготовка» на данном этапе возрастает доля специ-

альной подготовки, особое внимание нужно уделить развитию скоростно-силовых качеств в подготовительном периоде, технической и специальной подготовке. Применяются различные средства и методы тренировки. Прыжковые и силовые упражнения, упражнения на снарядах, с партнером и с преодолением собственного веса, различные тренажеры. В летне-осенний период уделяется много внимания имитационным упражнениям, особенно имитации в подъемы, использование лыжероллеров. В период вкатывания - начало снежного периода, уделить внимание развитию специальной выносливости и технической подготовке.

Всю годовую подготовку можно разделить на следующие блоки нагрузок:

Блок активного отдыха: цель - восстановление общего и специального аспекта состояния после напряженного сезона или ряда ответственных соревнований. Состоят из реабилитационных и восстанавливающих комплексов нагрузок. По продолжительности 5 недель (около 1 месяца).
Втягивающий блок тренировок: он применяется для постепенного включения спортсмена в активную специальную работу по подготовке к соревнованиям следующего сезона. Состоит из легких и средних по тяжести комплексов нагрузок.
Блок накопления: применяется в период относительно длительного отсутствия соревнований официального календаря. Его цель - удержать достигнутый уровень подготовленности и повысить его. Состоит из комплексов развивающих нагрузок чередующихся по тяжести средние - тяжелые - восстанавливающие.
Блок непосредственной подготовки к соревнованиям. Включает скоростную, техническую и психологическую подготовку. Может включать ударные микроциклы, но не более 1 раза к самым ответственным соревнованиям сезона.
К данной программе прилагается учебный план построения тренировочных нагрузок в годичном цикле по годам обучения, исходя из условий и материального обеспечения МАОУ ДОД ДЮСШ на данный период и контрольные нормативы по ОФП и специальной подготовке.

Воспитательная работа

Правильное использование методов воспитания заключается в организации сознательных и целесообразных действий юных лыжников. При этом тренер должен понимать, что направленное влияние на развитие личности спортсмена лишь тогда эффективно, когда оно согласуется с законами формирования личности. «…Ни один отдельный метод, какого бы рода он ни был, вообще нельзя назвать хорошим или дурным, если он рассматривается изолированно от других методов» (А.С. Макаренко).
Эффективное использование средств воспитания, правильное применение воспитательно-методических мер зависят от многих условий. Важнейшее субъективное условие - это знание воспитательной ситуации и существующих в данном случае компонентов воздействия, а также педагогическое мастерство.
Педагогические и особенно теоретико-воспитательные знания и умения тренера-преподавателя составляют необходимую основу его эффективной воспитательной работы.

Правильный выбор и успешное применение методов воспитания в спорте зависят:
- от знаний и умений тренера-преподавателя, от его педагогических способностей и методических навыков, от отношения к спортсменам;
- от основных идеологических убеждений, возраста, опыта, характера, темперамента и положения в коллективе;
- от спортивного коллектива, общественного мнения в нем, развития критики и самокритики, традиций и коллективных форм поведения.

В воспитательной работе еще нередко преобладают порицания. Вместе с тем выполнение поставленных требований может рассматриваться как нечто само собой разумеющееся, но может быть и награждено похвалой. Каждый факт даже простого одобрения по поводу выполненных требований вызывает у спортсменов положительный отклик. Они чувствуют себя «утвержденными» в своей установке и в поведении, это стимулирует их к дальнейшим устремлениям и действиям в том же направлении. Особенно стимулирует похвала в присутствии всего коллектива. Она побуждает к действиям и остальных членов коллектива. Однако поспешная или неоправданная похвала недопустима.

Она воспринимается спортсменами, помимо всего прочего, как неумение тренера правильно оценивать воспитательную ситуацию.

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

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

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

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

Следующий метод - поручения. Тренер может дать спортсмену срочные и долговременные задания, которые относятся как к процессу тренировки, так и к не тренировочной деятельности. Но поручения всегда должны быть такими, чтобы результат выполнения поддавался проверке. Спортсмен обязательно должен отчитаться, как и в какой мере, он выполнил поручение. В ходе воспитания каждый спортсмен должен приучиться выполнять поручения своих педагогов и коллектива как нечто само собой разумеющееся.

Успешность применения методов убеждения и приучения наряду с уже охарактеризованными условиями решающим образом зависит от влияния личного

примера тренера, степени выраженности его убеждений, моральных качеств, психических свойств и привычек. Целеустремленное руководство педагогическим процессом нельзя осуществлять изолированными отдельными мероприятиями. Подлинный успех дает лишь единство действий тренера и спортсменов, единство воспитания и самовоспитания. При этом воздействие личного примера, индивидуальности тренера необходимо рассматривать как органический элемент всей совокупности педагогических условий.

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

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

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

Психологическая подготовка

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

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

1) *вербальные* (словесные) - лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка;

2) *комплексные* - всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные.

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

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

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

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

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

спортивного характера.

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

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

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

В 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 эффектных 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 их 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 определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями.

Медико-биологический контроль

Осуществляется врачом ДЮСШ и специалистами врачебно-физкультурного диспансера. Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год, как правило, в конце подготовительного (осень) и соревновательного (весна) периодов.

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

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

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

Кроме болезней и патологии, являющихся противопоказанием для занятий всеми циклическими видами спорта, к лыжным гонкам не допускаются дети с доброкачественными новообразованиями носовой полости (полипы и др.), гнойными и смешанными формами заболеваний придаточных полостей носа (гаймориты и др.), с хроническими гнойными и негнойными воспалениями среднего уха.

Восстановительные средства и мероприятия

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок - неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных, и юных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом

подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.

Основной путь оптимизации восстановительных процессов на этих этапах подготовки - рациональная тренировка и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание.

Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение водных процедур гигиенического и закаливающего характера. Витаминизация с учетом сезонных изменений. Релаксационные и дыхательные упражнения.

В учебно-тренировочных группах 3-5-го года обучения применяется значительно более широкий арсенал восстановительных мероприятий. Помимо педагогических средств, широко используются медико-биологические и психологические средства.

Рациональное питание. Объем и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок обусловливают потребности организма спортсмена в пищевых веществах и энергии. Работа лыжника-гонщика характеризуется продолжительными мышечными усилиями большой и умеренной мощности с преобладанием аэробного и смешанного (аэробно-анаэробного) характера энергообеспечения. Энергетическими субстратами служат углеводы, свободные жирные кислоты и кетоновые тела, причем с увеличением длительности нагрузки мобилизация жирных кислот возрастает. Поэтому рацион лыжника должен быть высококалорийным. В общем количестве потребляемых калорий доля белков должна составлять 14-15%, жиров - 25%, углеводов - 60-61%.

Подбор пищевых продуктов на отдельные приемы пищи зависит от того, когда она принимается (до или после физической нагрузки). При этом следует ориентироваться на время задержки пищевых продуктов в желудке (табл. 24).

Рациональное питание обеспечивается правильным распределением пищи в течение дня. Для лыжников-гонщиков при двухразовых тренировках рекомендуется следующее распределение калорийности суточного рациона:

первый завтрак - 5% обед - 35%

зарядка полдник - 5%

второй завтрак - 25% вечерняя тренировка

дневная тренировка ужин - 30

Физические факторы. Применение физических факторов основано на их способности к неспецифической стимуляции функциональных систем организма. Наиболее доступны гидропроцедуры. Эффективность и направленность воздействия гидропроцедур зависит от температуры и химического состава воды.

Кратковременные холодные водные процедуры (ванны ниже 33 °С, души ниже 20 °С) возбуждают нервную систему, тонизируют мышцы, повышают тонус сосудов и применяются утром до тренировки или после дневного сна. Теплые ванны и души (37-38 °С) обладают седативным действием, повышают обмен веществ и применяются после тренировки. Теплые ванны различного химического состава продолжительностью 10-15 мин рекомендуется принимать через 30-60 мин после тренировочных занятий или же перед сном.

При объемных тренировках аэробной направленности рекомендуются хвойные (50-60 г хвойно-солевого экстракта на 150 л воды) и морские (2-4 кг

морской соли на 150 л воды) ванны. После скоростных нагрузок хорошее успокаивающее и восстановительное средство - эвкалиптовые ванны (50-100 мл спиртового экстракта эвкалиптовой настойки на 150 л воды).

В практике спортивной тренировки широкое распространение и авторитет получили суховоздушные бани - сауны. Пребывание в сауне (при температуре 70 °С и относительной влажности 10-15%) без предварительной физической нагрузки должно быть не более 30-35 мин, а с предварительной нагрузкой (тренировка или соревнование) -не более 20-25 мин. Пребывание в сауне более 10 мин при 90-100 °С нежелательно, так как может вызвать отрицательные сдвиги в функциональном состоянии нервно-мышечного аппарата. Оптимальное время разового пребывания в сауне может быть определено по частоте пульса, который не должен повышаться к концу захода на 150-160% по отношению к исходному. Каждый последующий заход должен быть короче предыдущего. После сауны спортсмену необходимо отдохнуть не менее 45-60 мин. Если требуется повысить или как можно быстрее восстановить пониженную работоспособность (например, перед повторной работой при двухразовых тренировках), целесообразно применять парную в сочетании с холодными водными процедурами (температура воды при этом не должна превышать + 12...+15°С).

Массаж. Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели, времени между выступлениями, степени утомления, характера выполненной работы применяется та или иная конкретная методика восстановительного массажа.

Для снятия нервно-мышечного напряжения и отрицательных эмоций проводят общий массаж, используя в основном приемы поглаживания, легкие разминания, потряхивания. Приемы выполняются в медленном темпе. Массаж должен быть поверхностным. Массаж, производимый для улучшения кровообращения и окислительно-восстановительных процессов, должен быть продолжительным, отличаться глубиной воздействия, но безболезненным. Основной прием - разминание (до 80% времени). После легких нагрузок оптимальная продолжительность массажа составляет 5-10 мин, после средних - 10-15 мин, после тяжелых - 15-20 мин, после максимальных - 20-25 мин.

При выполнении массажа необходимы следующие условия:

1) помещение, в котором проводится массаж, должно быть хорошо проветренным, светлым, теплым (температура воздуха 22-26 °С), при более низкой температуре массаж можно делать через одежду;

2) перед массажем необходим теплый душ, после него - не очень горячая ванна или баня;

3) руки массажиста должны быть чистыми, ногти коротко подстриженными;

4) спортсмен должен находиться в таком положении, чтобы мышцы были расслабленны;

5) темп проведения приемов массажа - равномерный;

6) растирания используют по показаниям и при возможности переохлаждения;

7) после массажа необходим отдых 1-2 ч.

Фармакологические средства восстановления и витамины. Фармакологическое

регулирование тренированности спортсменов проводится строго индивидуально, по конкретным показаниям и направлено на расширение «узких» мест метаболических циклов с использованием малотоксичных биологически активных соединений, являющихся нормальными метаболитами или катализаторами реакций биосинтеза. Под их действием быстрее восполняются пластические и энергетические ресурсы организма, активизируются ферменты, изменяются соотношения различных реакций метаболизма, достигается равновесие нервных процессов, ускоряется выведение продуктов катаболизма.

Основные принципы применения фармакологических средств восстановления:

1) фармакологические препараты применяет только врач в соответствии с конкретными показаниями и состоянием спортсмена; тренерам категорически запрещается самостоятельно применять фармакологические препараты;

2) необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата;

3) продолжительное непрерывное применение препарата приводит к привыканию организма к данному лекарственному средству, что обусловливает необходимость увеличения его дозы для достижения желаемого эффекта, угнетает естественное течение восстановительных процессов, снижает тренирующий эффект нагрузки;

4) при адекватном течении восстановительных процессов нецелесообразно путем введения каких-либо веществ вмешиваться в естественное течение обменных реакций организма;

5) недопустимо использование фармакологических средств восстановления (кроме витаминов и препаратов, назначенных врачом для лечения) в пубертатный период развития организма юного спортсмена.

Психологические средства восстановления

Эти средства условно подразделяются на психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и психогигиенические (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, внушенного сна-отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировки, цветовые и музыкальные воздействия, специальные приемы мышечной релаксации и др.).

Инструкторская и судейская практика

Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится в учебно-тренировочных группах согласно типовому учебному плану. Работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований.

Обязанности и права участников соревнований. Общие обязанности судей. Обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и его заместителей, судей на старте, судей на финише, контролеров. Оформление места старта, финиша, зоны передачи эстафеты. Подготовка трассы лыжных гонок.

Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.

Составление планов-конспектов тренировочных занятий по физической и

технической подготовке для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп 1-2-го года обучения.
Проведение учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки и УТГ 1-2-го года обучения. Проведение занятий по лыжной подготовке в общеобразовательной школе.
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 и финише, начальника дистанции, контролера, секретаря.

Формы контроля ЗУН (знаний, умений и навыков) обучающихся.

В течение учебного года тренер-преподаватель организует и проводит контроль знаний, умений и навыков по своему спортивному направлению.

Промежуточный контроль осуществляется при проведении первенств МОУ ДЮСШ и на соревнованиях муниципального уровня.

Итоговый контроль - это участие в областных и региональных соревнованиях по лыжным гонками.
Кроме того, тренер-преподаватель в течение года проводит комплексный контроль за физическим развитием, состоянием здоровья обучающихся и освоением ими программного материала.
Комплексный контроль включает:

- педагогические наблюдения за поведением воспитанников в коллективе, во время занятий, соревнований;
- определение уровня теоретических знаний в ходе бесед, занятий по тактике и в процессе выполнения специальных заданий;
- метод экспертных оценок – определение уровня подготовленности ребят на данном этапе соревнований и тренировок;
- видеозапись игровой деятельности обучающихся, позволяющая увидеть уровень технико-тактической подготовленности и о двигательной активности (работоспособности) каждого воспитанника;
- исследование психомоторных функций – определение и анализ наиболее важных показателей, характеризующих быстроту и точность движений.

Итоговая аттестация воспитанников

Итоговая аттестация воспитанников осуществляется в соответствии с Положением об итоговой аттестации МАОУ ДОД ДЮСШ и рассматривается тренером-преподавателем как неотъемлемая часть образовательного процесса, так как позволяет всем его участникам оценить реальную результативность их совместной творческой деятельности.
Итоговая аттестация воспитанников строится на принципах научности, учета индивидуальных и возрастных особенностей детей и подростков; адекватности специфики деятельности спортивной группы и периоду обучения; необходимости, обязательности и открытости проведения; свободы выбора тренером-

преподавателем форм и методов проведения и оценки результатов; обоснованности критериев оценки результатов; открытости результатов для педагогов в сочетании с закрытостью для детей.
Итоговая аттестация учащихся в группах по спортивному направлению «Лыжные гонки» проводится во II полугодии.
Срок проведения итоговой аттестации: апрель-май.
Теоретические знания воспитанников проверяются с использованием кроссвордов, тестов. Практические умения и навыки проверяются в процессе выполнения учащимися МАОУ ДОД ДЮСШ практических зачетных заданий по годам обучения, сдачи нормативов. Результаты итоговой аттестации фиксируются в «Протоколе приемных, контрольных и выпускных нормативов» в группах соответствующего спортивного направления.

Условия реализации программы

Для реализации программы необходимо:

1) материально-технические условия, необходимые для нормальной деятельности обучающихся:

- освещение зала, соответствующее санитарно-гигиеническим нормам;
- *спортивная форма:* лыжный костюм
- *спортивная обувь:* кеды или кроссовки, лыжные ботинки.
- помещение для хранения лыжного инвентаря, предметов для физической подготовки;
- настенные часы;
- весы для взвешивания детей;
- технические средства обучения: лыжи, лыжные палки, лыжероллеры, роликовые коньки.
- технические средства контроля: установка с электронными секундомерами (Ф-209) для регистрации скорости пробегания разных отрезков.

2) методическое обеспечение программы:

1) лекционный материал:

- «История развития лыжного спорта в России»;
- «Режим и питание будущих спортсменов»;
- «Травмы и их профилактика»;

2) дидактический и наглядный материал:

- Инструкции по охране труда, пожарной и электробезопасности;
- плакаты:

1) по пожарной и электробезопасности; по Правилам дорожного движения (для пешеходов);
2) по анатомии и физиологии человека; по оказанию первой медицинской помощи;
3) по общефизической подготовке:

«Оценка уровня физической подготовленности обучающихся», «Характеристика способностей с учетом их исходного уровня»;

Для реализации этих планов в МАОУ ДОД ДЮСШ имеются достаточно хорошие условия. Имеется помещение, где можно заниматься ОФП и развитием других двигательных качеств. Два вездехода «Буран» и подготовленные соответствующие по профилю и сложности лыжные трассы: 5 км; 7,5 км; 10 км.
Качественный спортивный инвентарь: лыжи, ботинки, экипировка, лыжероллеры, роликовые коньки.

4. *организация работы с родителями:*

- приглашать родителей на открытые занятия, соревнования, праздники и другие массовые мероприятия в группе данного спортивного направления в детско-юношеской спортивной школе;
- организовать работу родительского комитета – первого помощника тренера-преподавателя;
- разнообразить формы проведения родительских собраний;
- привлекать к работе с родителями специалистов: психологов, социальных педагогов, врачей, педагогов.

5. *организация интеграционной деятельности объединения:*

- организовать внешнюю интеграционную деятельность с МОУ ЦДТ Фурмановского муниципального района, образовательными учреждениями города и района для проведения совместных занятий, соревнований и спортивных праздников.

Методическое обеспечение образовательного процесса

1) лекционный материал:

- «История развития спорта в России, Европе и мире»;
- «История развития спортивных традиций в Ивановской области и Фурмановском районе»;
- «Режим и питание юных спортсменов»;
- «Травмы и их профилактика»;
- «Личная гигиена спортсмена»;
- «Закаливание юных спортсменов»;
- «Возрастные особенности юных спортсменов».

2) дидактический и наглядный материал:

- Инструкции по охране труда, пожарной и электробезопасности;
- памятки «Правила поведения в МАОУ ДОД ДЮСШ, в ФОКе и спортивном зале», «Правила поведения в общественных местах»;
- медиапрезентации «Выдающиеся спортсмены России, Европы и мира» и «Известные спортсмены Ивановской области и Фурмановского района».

МОДЕЛЬ ВЫПУСКНИКА

Профессионально важные качества:

- высокая концентрация внимания;
- мотивация достижения успеха;
- зрительная и мышечно-двигательная память;
- наблюдательность;
- физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость;
- волевые качества: целеустремленность, настойчивость,

Выпускник спортивного отделения «Лыжные гонки»

Социально важные качества:

- здоровый образ жизни;
- активная жизненная позиция;
- нравственность;
- патриотизм и гражданственность;
- трудолюбие и ответственность;
- честность.

Социально коммуникативные качества:

Умение общаться:

- устанавливать контакт с людьми разного возраста;
- поддерживать беседу и диалог;
- разрешать конфликты;
- быть способным к адаптации в новых жизненных условиях.

Психофизические качества:

- отсутствие заболеваний центральной нервной системы;
- отсутствие заболеваний системы опорно-двигательного аппарата;
- способность к саморегуляции психического состояния.

ЛИТЕРАТУРА *для педагога*

1. Подготовка юных лыжников. Учебное пособие для тренеров детских и юношеских спортивных коллективов. Под общей редакцией А.Д.Солдатова.- М.: «Физкультура и спорт», 2005.
2. Бутин И.М. Проложи свою лыжню. – М.: «Просвещение», 2005.
3. Хрипкова А.Г., Колесов Д.В. Гигиена и здоровье школьника.- М.; «Просвещение», 2008.
4. Теория и методика физического воспитания. Учебник для институтов физкультуры. Под общей ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. – М.: «Физкультура и спорт»,2016.
5. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: «Физкультура и спорт», 2008.
6. Гимнастика. Учебник для техникумов физической культуры. Под ред. М.Л. Украна, и А.М. Шлемина. - М.: «Физкультура и спорт», 2017.
7. Спортивные и подвижные игры. Учебное пособие для техникумов физической культуры. Под общей ред. доцента П.А. Чумакова. - М.: «Физкультура и спорт», 1970.
8. Гугин А.А. Уроки физической культуры в 1-3 классах. В помощь учителю. М.: «Просвещение», 2007.
9. Евсеев Ю.И. Физическая культура. Серия «Учебники, учебные пособия». – Ростов-на-Дону: Феникс, 2003.
10. Шарабарова И.Н. Упражнения со скакалкой. – М.: «Советский спорт», 2014
11 Бутин И.М., Воробьев В.А. Лыжный спорт. – М.: «Просвещение»,2004.
12. Володченко В.Ю., Юмашев В.Б. Выходи играть во двор. – М.: «Молодая гвардия», 2014
13. Яшин Л.И. Счастье трудных побед. – М.: «Физкультура и спорт», 2015
14. Малков Е.А. Подружись с «королевой спорта». – М.: Просвещение, 2007
15. Орлов Г.В.Прокладывая лыжню. – М.: «Физкультура и спорт», 2016
16. Михайлов В.В. Путь к физическому совершенству. - М.: «Физкультура и спорт», 2009
17. Иванченко В.А. Как быть здоровым. – СПб.: АО «Комплект», 1994.
18. Васильева В., Коссовская Э. Физиология человека. - М.: «Физкультура и спорт», 2009
19. Волков В.М. Тренеру о подростке. - М.: «Физкультура и спорт», 2013
20. Добровольский В.К. Профилактика повреждений, патологических состояний и заболеваний при занятиях спортом. - М.: «Физкультура и спорт», 2007
21. Семенов Л.П. Советы тренерам: Упражнения и методические рекомендации - М.: «Физкультура и спорт», 2013

ЛИТЕРАТУРА *для обучающихся*

1. Подготовка юных лыжников. Учебное пособие для тренеров детских и юношеских спортивных коллективов. Под общей редакцией А.Д.Солдатова.- М.: «Физкультура и спорт», 2015
2. Бутин И.М. Проложи свою лыжню. – М.: «Просвещение», 2015

3. Хрипкова А.Г., Колесов Д.В. Гигиена и здоровье школьника.- М.; «Просвещение», 2008
4. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: «Физкультура и спорт»
5. Гимнастика. Учебник для техникумов физической культуры. Под ред. М.Л.Украна, и А.М. Шлемина. - М.: «Физкультура и спорт», 2017
6. Гугин А.А. Уроки физической культуры в 1-3 классах. В помощь учителю. М.: «Просвещение», 2017
7. Шарабарова И.Н. Упражнения со скакалкой. – М.: «Советский спорт», 2011
8 Бутин И.М., Воробьев В.А. Лыжный спорт. – М.: «Просвещение»,2014
9. Володченко В.Ю., Юмашев В.Б. Выходи играть во двор. – М.: «Молодая гвардия», 2014
10. Яшин Л.И. Счастье трудных побед. – М.: «Физкультура и спорт», 2015
11. Малков Е.А. Подружись с «королевой спорта». – М.: Просвещение, 2017
12. Орлов Г.В.Прокладывая лыжню. – М.: «Физкультура и спорт», 2016
13. Михайлов В.В. Путь к физическому совершенству. - М.: «Физкультура и спорт», 2009
14. Иванченко В.А. Как быть здоровым. – СПб.: АО «Комплект», 2004
15. Васильева В., Коссовская Э. Физиология человека. - М.: «Физкультура и спорт»,2009

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

спортивно-оздоровительная подготовка

№ п/п	Название разделов и тем	Форма занятия	Количество часов		
			всего	теория	практика
1.	Введение.		10	10	-
1.1.	Техника безопасности на занятиях по лыжным гонкам. и правила поведения в спортивном зале.	Беседа	4	4	-
1.2.	Значение физической культуры и спорта для подготовки к труду и защите Родины.	Лекция	1	1	-
1.3.	История развития лыжных гонок в России, мире, Ивановской области.	Лекция	1	1	-
1.4.	Сведения о технике упражнений по лыжным гонкам.	Лекция	4	4	-
2.	Общефизическая подготовка	Практические занятия	130	-	130
3.	Специально-физическая подготовка	Практические занятия	130	5	125
3.1.	Классические упражнения (техника лыжных ходов).		74	2	72
3.2.	Общеразвивающие упражнения для силы мышц и специальные упражнения		51	1	50
3.3.	Тактика выступления на соревнованиях по лыжным гонкам.		5	2	3

4.	Итоговая аттестация: городские соревнования по лыжным гонкам.	Соревнования	4	-	4
5.	Итоговое занятие	Беседа	2	2	-
	Всего:		276 ч.	17ч.	259ч.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

группа начальной подготовки, 1 год обучения

№ п/п	Название разделов и тем	Форма занятия	Количество часов		
			всего	теория	практика
1.	**Введение**		**11**	**11**	**-**
1.1.	Техника безопасности на занятиях по лыжным гонкам и правила поведения в спортивном зале.	Беседа	3	3	-
1.2.	Значение физической культуры и спорта для подготовки к труду и защите Родины.	Лекция	3	3	-
1.3.	История развития лыжных гонок в России, мире, Ивановской области.	Медиапрезентация	1	1	-
1.4.	Сведения о технике упражнений по лыжным гонкам.	Лекция	4	4	-
2.	Общефизическая подготовка	Практические занятия	**150**	**-**	**150**
3.	**Специально-физическая подготовка**	Практические занятия	**145**	**10**	**135**
3.1.	Классические упражнения (техника лыжных ходов).		76	1	75
3.2.	Общеразвивающие упражнения для силы мышц и специальные имитационные упражнения.		65	1	64
3.3.	Тактика выступления на соревнованиях по лыжным гонкам.		4	1	3
4.	Итоговая аттестация: городские соревнования по лыжным гонкам.	Соревнования	**4**	**-**	**4**
5.	**Итоговое занятие**	Беседа	**2**	**2**	**-**
	Всего:		**312 ч.**	**23ч.**	**289ч.**

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

группа начальной подготовки, 2 год обучения

№ п/п	Название разделов и тем	Форма занятия	Количество часов		
			всего	теория	практика
1.	**Введение**		**10**	**10**	**-**
1.1.	Техника безопасности на занятиях по лыжным гонкам и правила поведения в спортивном зале.	Беседа	4	4	-
1.2.	Значение физической культуры и спорта для подготовки к труду и защите Родины.	Лекция	2	2	-
1.3.	История развития лыжных гонок в России, мире, Ивановской области.	Лекция	2	2	-
1.4.	Сведения о технике упражнений по лыжным гонкам.	Лекция	2	2	-
2.	Общефизическая подготовка	Практические занятия	**200**	**-**	**200**
3.	**Специально-физическая подготовка**	Практические занятия	**238**	**13**	**225**
3.1.	Классические упражнения (техника лыжных ходов).		123	3	120
3.2.	Общеразвивающие упражнения для силы мышц и специальные имитационные упражнения.		103	3	100
3.3.	Тактика выступления на соревнованиях по лыжным гонкам.		12	7	5
4.	Итоговая аттестация: городские соревнования по лыжным гонкам.	Соревнования	**18**	**-**	**18**
5.	**Итоговое занятие**	Беседа	**2**	**2**	**-**
	Всего:		**468 ч.**	**25ч.**	**443ч.**

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

учебно-тренировочная группа, 1 год обучения

№ п/п	Название разделов и тем	Форма занятия	Количество часов		
			всего	теория	практика
1.	**Введение**		**8**	**8**	**-**
1.1.	Техника безопасности на занятиях по	Беседа	2	2	-

1.2. 1.3. 1.4.	лыжным гонкам и правила поведения в спортивном зале. Значение физической культуры и спорта для подготовки к труду и защите Родины. История развития лыжных гонок в России, мире, Ивановской области. Сведения о технике упражнений по лыжным гонкам.	Лекция Медиапрезентация Лекция	2 2 2	2 2 2	- - -
2.	Общефизическая подготовка	Практические занятия	**234**	**-**	**234**
3. 3.1. 3.2. 3.3.	**Специально-физическая подготовка** Классические упражнения (техника лыжных ходов). Общеразвивающие упражнения для силы мышц и специальные имитационные упражнения. Тактика выступления на соревнованиях по лыжным гонкам.	Практические занятия	**260** 128 123 9	**10** 3 3 4	**250** 125 120 5
4.	Итоговая аттестация: городские соревнования по лыжным гонкам.	Соревнования	**16**	**-**	**16**
5.	**Итоговое занятие**	Беседа	**2**	**2**	**-**
	Всего:		**520 ч.**	**20ч.**	**500ч.**

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

учебно-тренировочная группа, 2 год обучения

№ п/п	**Название разделов и тем**	**Форма** занятия	Количество часов		
			всего	теория	практика
1. 1.1. 1.2. 1.3. 1.4.	**Введение** Техника безопасности на занятиях по лыжным гонкам и правила поведения в спортивном зале. Значение физической культуры и спорта для подготовки к труду и защите Родины. История развития лыжных гонок в России, мире, Ивановской области. Сведения о технике упражнений по лыжным гонкам.	Беседа Лекция Медиапрезентация Лекция	**13** 3 2 3 5	**13** 3 2 3 5	**-** - - - -
2.	Общефизическая подготовка	Практические занятия	**236**	**-**	**236**

3. 3.1. 3.2. 3.3.	**Специально-физическая подготовка** Классические упражнения (техника лыжных ходов). Общеразвивающие упражнения для силы мышц и специальные имитационные упражнения. Тактика выступления на соревнованиях по лыжным гонкам.	Практические занятия	**359** 150 200 9	**10** 3 3 4	**349** 147 197 5
4.	Итоговая аттестация: городские соревнования по лыжным гонкам.	Соревнования	**14**	**-**	**14**
5.	**Итоговое занятие**	Беседа	**2**	**2**	**-**
	Всего:		**624 ч.**	**20ч.**	**604ч.**

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

учебно-тренировочная группа, 3 год обучения

№ п/п	**Название разделов и тем**	**Форма** занятия	Количество часов		
			всего	теория	практика
1. 1.1. 1.2. 1.3. 1.4.	**Введение** Техника безопасности на занятиях по лыжным гонкам и правила поведения в спортивном зале. Значение физической культуры и спорта для подготовки к труду и защите Родины. История развития лыжных гонок в России, мире, Ивановской области. Сведения о технике упражнений по лыжным гонкам.	 Беседа Лекция Медиапрезентация Лекция	**13** 3 2 3 5	**13** 3 2 3 5	- - - - -
2.	Общефизическая подготовка	Практические занятия	**286**	**-**	**286**
3. 3.1. 3.2. 3.3.	**Специально-физическая подготовка** Классические упражнения (техника лыжных ходов). Общеразвивающие упражнения для силы мышц и специальные имитационные упражнения. Тактика выступления на соревнованиях по лыжным гонкам.	Практические занятия	**413** 150 254 9	**10** 3 3 4	**403** 147 251 5

4.	Итоговая аттестация: городские соревнования по лыжным гонкам.	Соревнования	**14**	**-**	**14**
5.	**Итоговое занятие**	Беседа	**2**	**2**	**-**
	Всего:		**728 ч.**	**20ч.**	**708ч.**

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

учебно-тренировочная группа, 4 год обучения

№ п/п	**Название разделов и тем**	**Форма** занятия	Количество часов		
			всего	теория	практика
1.	**Введение**		**13**	**13**	**-**
1.1.	Техника безопасности на занятиях по лыжным гонкам и правила поведения в спортивном зале.	Беседа	3	3	-
1.2.	Значение физической культуры и спорта для подготовки к труду и защите Родины.	Лекция	2	2	-
1.3.	История развития лыжных гонок в России, мире, Ивановской области.	Медиапрезентация	3	3	-
1.4.	Сведения о технике упражнений по лыжным гонкам.	Лекция	5	5	-
2.	Общефизическая подготовка	Практические занятия	**300**	**-**	**300**
3.	**Специально-физическая подготовка**	Практические занятия	**513**	**10**	**503**
3.1.	Классические упражнения (техника лыжных ходов).		200	3	197
3.2.	Общеразвивающие упражнения для силы мышц и специальные имитационные упражнения.		304	3	301
3.3.	Тактика выступления на соревнованиях по лыжным гонкам.		9	4	5
4.	Итоговая аттестация: городские соревнования по лыжным гонкам.	Соревнования	**14**	**-**	**14**
5.	**Итоговое занятие**	Беседа	**2**	**2**	**-**
	Всего:		**832 ч.**	**20ч.**	**812ч.**

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

учебно-тренировочная группа, 5 год обучения

№ п/п	Название разделов и тем	Форма занятия	Количество часов		
			всего	теория	практика
1.	**Введение**		**13**	**13**	**-**
1.1.	Техника безопасности на занятиях по лыжным гонкам и правила поведения в спортивном зале.	Беседа	3	3	-
1.2.	Значение физической культуры и спорта для подготовки к труду и защите Родины.	Лекция	2	2	-
1.3.	История развития лыжных гонок в России, мире, Ивановской области.	Медиапрезентация	3	3	-
1.4.	Сведения о технике упражнений по лыжным гонкам.	Лекция	5	5	-
2.	Общефизическая подготовка	Практические занятия	**354**	**-**	**354**
3.	**Специально-физическая подготовка**	Практические занятия	**513**	**10**	**503**
3.1.	Классические упражнения (техника лыжных ходов).		175	3	172
3.2.	Общеразвивающие упражнения для силы мышц и специальные имитационные упражнения.		379	3	376
3.3.	Тактика выступления на соревнованиях по лыжным гонкам.		9	4	5
4.	Итоговая аттестация: городские соревнования по лыжным гонкам.	Соревнования	**54**	**-**	**54**
5.	**Итоговое занятие**	Беседа	**2**	**2**	**-**
	Всего:		**936 ч.**	**20ч.**	**916ч.**