**Управления образования Промышленновского муниципального округа**

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение**

 **дополнительного образования**

**«Детско-юношеская спортивная школа п. Плотниково»**

Рассмотрено на заседании **УТВЕРЖДАЮ**:

 тренерского совета директор МБОУ ДО «ДЮСШ п.

Протокол № \_\_\_\_ Плотниково»

от \_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2019 г \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Гракова Н.А.

 \_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2019 г.

 .

**Дополнительная предпрофессиональная программа**

**дополнительной общеобразовательной программы**

**по лыжным гонкам**

Возраст (7-18лет)

Срок реализации 5 лет

 Разработчик:

 тренер-преподаватель

 Суховских Вячеслав Петрович

 МБОУ ДО «ДЮСШ п. Плотниково»

**п. Плотниково 2019**

 **Содержание**

Пояснительная записка………………………………………...……………………..3

Методическое обеспечение программы………………………..……………………5

Учебно- тематический план четвёртого года обучения

(1 год этапа начальной подготовки) ……………………….......…………………..11

Учебно- тематический план пятого года обучения

(2 год этапа начальной подготовки) ………………………………………..……14

Учебно- тематический план шестого года обучения

(3 год этапа начальной подготовки)…………………………………..……………18

Учебно- тематический план седьмого года обучения

(1 год учебно- тренировочного этапа)……………………………………………...22

Учебно- тематический план восьмого года обучения

(2 год учебно- тренировочного этапа) …………………………………….……….26

Литература в помощь педагогу………………………………………………..……31

Литература в помощь обучающемуся…………………………………………..….32

**Пояснительная записка**

Вопросы сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения имеют стратегическое значение. В настоящее время одной из наиболее эффективных форм оздоровления, формирования здорового образа жизни, стремления к двигательной активности детей, подростков и молодежи являются регулярные, организованные на высоком уровне занятия физической культурой и спортом. Одним из самых интересных и популярных видов спорта являются лыжные гонки.

Данная программа предназначена для работы с обучающимися по лыжным гонкам, составлена на основании «Положения о дополнительном образовании», нормативно - правовых основ, регулирующих деятельность детско-юношеских спортивных школ.

 Срок реализации программы 5 лет. Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы 9 – 18 лет.

В данной программе представлены учебно-тематические планы распределения объемов подготовки лыжников - гонщиков по годам обучения и в годичном цикле, рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок, программный материал для теоретических и практических занятий, приемные и контрольно-нормативные требования.

Содержание программы разработано в соответствии с различными рекомендациями по построению, содержанию и организации тренировочного процесса лыжников-гонщиков на этапах многолетней подготовки; организации и проведению педагогического и медицинского контроля, содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий.

***Цель программы:***

- создание образовательного пространства, способствующего самоопределению учащихся и достижение высокого уровня разностороннего развития, повышения уровня физической подготовленности и функциональных возможностей на различных этапах подготовки.

***Задачи программы:***

**-укрепление здоровья и повышение разносторонней физической** и функциональной подготовленности занимающихся;

- содействие гармоничному развитию растущего организма и подготовке к постепенно увеличивающимся нагрузкам;

- привитие интереса к занятиям лыжными гонками;

- выявление задатков, способностей и спортивной одаренности;

- повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды;

- приобретение знаний в области гигиены, первой медицинской помощи, техники безопасности;

- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;

- овладение знаниями теории лыжного спорта и практическими навыками проведения соревнований;

- обучение основам техники лыжных ходов и других физических упражнений;

- обеспечение оптимального развития двигательных качеств для данного возраста и пола;

 Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся является:

- проведение контрольных испытаний по общей и специальной физической подготовке;

- овладение знаниями теории лыжного спорта;

- овладение навыками передвижения на лыжах различными ходами;

-знание правил соревнований по лыжным гонкам;

-выполнение контрольных нормативов и контрольно-переводных испытаний по общей и специальной физической подготовке;

- успешное выступление на соревнованиях;

- выполнение разрядных нормативов;

-приобретение практических навыков проведения соревнований.

Подведение итогов реализации программы проводится в форме выполнения контрольных нормативов и контрольно-переводных испытаний по общей и специальной физической подготовке 2 раза в год (сентябрь, май), а так же в участии в соревнованиях по лыжным гонкам на первенствеДЮСШ, Спартакиаде школьников района, Департамента образования и науки Кемеровской области и других соревнованиях.

В программе используются методы комплексной направленности.

**Методическое обеспечение программы**

***Формы занятий:***

1. Теоретические;
2. Практические;
3. Участие в соревнованиях

*Теоретическая подготовка* – беседы, конкурсы, экскурсии.

*Общая физическая подготовка* - круговая, групповая, индивидуальная, игровая, кросс -поход.

*Специальная физическая подготовка* - игровая, соревновательная, индивидуальная, групповая, поход.

*Техническая подготовка*- изучение и совершенствование техники лыжных ходов ( индивидуальная подготовка, групповая, соревновательная).

*Углубленное медицинское обследование* - групповое, индивидуальное.

*Восстановительные мероприятия* - групповые, индивидуальные.

*Контрольные испытания* - соревновательные, индивидуальные.

*Соревнования* – командные, личные.

*Формы подведения итогов*

**Теоретическая подготовка**

-письменное , устное тестирование

**Общая физическая подготовка**

- контрольные нормативы, соревнования по ОФП

**Специальная физическая подготовка**

- соревнования по кроссу, лыжным гонкам , контрольные нормативы

**Изучение и совершенствование техники лыжных ходов**

- контрольные тренировки

- соревнования по лыжным гонкам

**Контрольные испытания**

- бег 30 метров

- прыжок в длину с места

- 5-ти минутный бег

-подтягивание

- отжимание

**Соревнования**

- выполнение разрядных норм согласно Единой Всероссийской классификации.

**Перечень оборудования и инвентаря,**

**необходимого для реализации программы:**

Техническое оснащение занятий – лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки, парафины, мази, скребки, пробки; мячи футбольные, волейбольные, теннисные; скакалки; эспандеры; тренажёры, штанга, гантели; гимнастические снаряды- перекладина, стенка, скамейка. Секундомер. Сектор для прыжков в длину (многоскоки )

Тренажеры лыжные, эспандер лыжный, станок для обработки лыж.

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ МНОГОЛЕТНЕЙ

ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ

Многолетняя подготовка спортсмена строится на основе следующих методических положений:

1. Единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп.

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

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

4. Неуклонный рост объёма средств общей и специальной подготовки,

соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается объём средств специальной подготовки по отношению к объёму тренировочной нагрузки и соответственно уменьшаются средства общей подготовки.

5. Каждый период очередного цикла (годичного) 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 знаниях 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.

 С учётом чувствительных периодов развития физических качеств, строится тренировочный процесс. Вместе с тем уделяется внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются.

 В особенности 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 – 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 периоды формирования физических качеств наступают на один год раньше.

 В данной программе для спортсменов поставлены определенные задачи, установлены допустимые объемы тренировочных нагрузок по основным средствам, предложены варианты построения годичного тренировочного цикла с учетом возрастных особенностей и должного уровня физической функциональной подготовленности.

***Возрастные границы этапов подготовки***

***в процессе многолетней***

 ***тренировки лыжников – гонщиков***

|  |
| --- |
| Этапы |
| спортивно-оздоровительный | Начальной подготовки | учебно-тренировочный |
|
| весь периодобучения | 9 - 11 лет | 12- 18 лет |

**Содержание курса**

**Теоретическая подготовка**

**Техника безопасности.** Поведение на улице во время движения к месту занятия. Правила обращения с лыжами и лыжны­ми палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря

Снаряжение лыжника, . Выбор лыжных палок. мелкий ремонт. Способы обработки скользящей поверхности лыж Уход за лыжным инвентарем.

**Физическая культура и спорт в России.** Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта.Возникновение, развитие и распрост­ранение лыж. Значение лыж в жизни наро­дов Севера. Эволюция лыж и снаряжения лыжника.

**Гигиена, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.** Личная гигиена спортсмена, особенности одежды Задачи и порядок прохождения медицинского контроля. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы.

**Краткая характеристика техники лыжных ходов.** Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. Соревнования по лыжным гонкам. . Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при перед­вижении попеременным двухшажным и одновременными ходами.

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.

**Общая физическая подготовка**. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные 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.

**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.

**Техническая подготовка**Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнения направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом. Обучение технике спуска со склонов ввысокой, средней и низкой стойках.

По окончании первого года обучения этапа начальной подготовки обучающиеся должны выполнить нормативные требования по технической подготовке и контрольные испытания участие в 3-4 соревнованиях по ОФП в годичное цикле; участие в 3-4 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 1-2 км, в годичном цикле.

Мальчики

|  |  |
| --- | --- |
| ***Упражнение*** | **результат** |
| **Бег 30 м** | 5,7 -6,2 |
| **Бег 5 мин. (в метрах)** | 1091-1125 |
| **Прыжки в длину с места (в см.)** | 160 -170 |
| **Подтягивание** | 4 |
| **Сгибание –разгибание рук в упоре** | 10 |

Девочки

|  |  |
| --- | --- |
| **Упражнение** | **результат** |
| **Бег 30 м** | 5,9-6,5 |
| **Бег 5 мин. (в метрах)** | 1051-1075 |
| **Прыжки в длину с места( в см.)** | 151-165 |
| **Подтягивание** | 2 |
| **Сгибание –разгибание рук в упоре** | 2 |

**Учебно-тематический план учебно-тренировочных занятий**

**на 46 недель для групп начальной подготовки (НП) 1-3 годов обучения и спортивно- оздоровительных групп.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание занятий | Спортивно-оздоровительная | Группы начальной подготовки |
| 1 | 2 | 3 |
|  | ***Теоретическая подготовка*** | 30 | 30 | 25 | 20 |
| 1.2.3.4.5.6. | Общая физическая подготовкаСпециальная физическая подготовкаТехническая подготовкаКонтрольные упражнения Участие в соревнованияхМедицинское обследованиеИ восстановительные мероприятия | 17240107125 | 17042107125 | 160106908205 | 13120100830 5 |
|  | Всего часов | 276 | 276 | 414 | 414 |

**Учебно-тематический план**

**группы начальной подготовки 1 года обучения – НП-1**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование темы** | **Общее кол-во часов** | **Теория** | **Практика** | **Индивидуальные часы** | **Вид занятия** |
| **Теория** |
| **1** | **Введение** | **1** | **1** |  |  | **Беседа** |
| **2** | **Физ.культура и спорт для человека** | **2** | **2** |  |  | **Лекция** |
| **3** | **ТБ на тренировках** | **1** | **1** |  |  | **Лекция** |
| **4** | **Сведения о строении и функциях организма** | **2** | **2** |  |  | **Беседа** |
| **5** | **Влияние физ.упражнений на организм** | **3** | **3** |  |  | **Беседа** |
| **6** | **Гигиена, врачебный контроль** | **2** | **2** |  |  | **Лекция** |
| **7** | **Правила лыжной подготовки** | **4** | **4** |  |  | **Беседа** |
| **8** | **Основы техники и тактики лыжных ходов** | **14** | **14** |  |  | **Беседа** |
| **Практика** |
| **1** | **Общефизическая подготовка** | **81** |  | **81** |  |  |
| **2** | **Специальная физическая подготовка** | **95** |  | **95** |  |  |
| **3** | **Основы техники и тактики лыжных ходов** | **45** |  | **44** | **1** |  |
| **Участие в соревнованиях** |
| **1** | **Первенство района** | **10** |  | **10** |  |  |
| **2** |  |  |  |  |  |  |
| **Контрольные испытания** |
| **1** | **Контрольные упражнения** | **8** |  | **8** |  |  |
| **2** | **Контрольные тесты** | **8** |  | **8** |  |  |
|  | **Итого часов** | **276** | **29** | **246** | **1** |  |

**«Комплекс организационно-педагогических условий»**

 **Календарный учебный график**

Учебный год составляет 46 недель, включая летние месяцы. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа. В каникулярное время занятия проходят по расписанию, проводятся соревнования.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Тема  | Кол-во часов | Форма занятия  | Форма контроля |
| 1 | Техника безопасности по лыжным гонкам. Знания о физической культуреОвладение техникой страховки и самостраховки. Техникой приемов | 2 | Инструктаж  | Наблюдение |
| 2 | ОФП. Упражнения для развития координационных способностей | 2 | Групповые  | Наблюдение  |
| 3 | Обучение техники, специальные беговые упражнения, развитие скоростных способностей Индивидуальная работа  | 2 | Групповые и индивидуальные  | Наблюдение |
| 4 | СФП. Специальные беговые упражнения для лыжников | 2 | Групповые  | Группировку  |
| 5 | Обучение бегу на короткие дистанции (Коньковый ход) | 2 | Групповые и индивидуальные  | Наблюдение |
| 6 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств  | 2 | Комбинированные  | наблюдение |
| 7 | Обучение бегу на короткие дистанции (Классический ход) | 2 | Индивидуальные  | Наблюдение |
| 8 | СФП. Специальные упражнения для лыжников техника бега на длинные дистанции (Коньковый ход) | 2 | Комбинированные  | наблюдение |
| 9 | Контрольные упражнения | 2 | Индивидуальные  | наблюдение |
| 10 | Контрольные упражнения | 2 | Групповые  | наблюдение |
| 11 | Обучение техническим способностям бега на длинные дистанции (Классический ход) | 2 | Комбинированные  | Наблюдение |
| 12 | СФП. Специальные упражнения для лыжников | 2 | Комбинированные. | наблюдение |
| 13 | Обучение техническим способностям | 2 | Индивидуальные и групповые  | Наблюдение |
| 14 | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной  | 2 | Групповые  | наблюдение |
| 15 | Обучение техническим способностям | 2 | Комбинированные  | Наблюдение |
| 16 | СФП. Специальные упражнения для лыжников (Подъемы) | 2 | Комбинированные  | наблюдение |
| 17 | Обучение техническим способностям | 2 | Индивидуальные и групповые  | Наблюдение |
| 18 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости  | 2 | Групповые  | наблюдение |
| 19 | Обучение техническим способностям | 2 | Индивидуальные и групповые  | Наблюдение |
| 20 | СФП. Специальные упражнения для лыжников (Спуски) | 2 | Индивидуальные  | наблюдение |
| 21 | Контрольные тесты | 2 | Групповые  | наблюдение |
| 22 | Контрольные тесты | 2 | Групповые  | наблюдение |
| 23 | Обучение техническим способностям | 2 | Комбинированные  | Наблюдение |
| 24 | СФП. Специальные упражнения для лыжников | 2 | Индивидуальные  | наблюдение |
| 25 | Обучение техническим способностям | 2 | Групповые  | Наблюдение |
| 26 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 2 | Групповые  | наблюдение |
| 27 | Обучение техническим способностям | 2 | Комбинированные  | Наблюдение |
| 28 | СФП. Специальные упражнения для лыжников | 2 | Комбинированные  | наблюдение |
| 29 | Обучение техническим способностям | 2 | Комбинированные  | Наблюдение |
| 30 | Соревнования | 2 | Групповые  | наблюдение |
| 31 | Соревнования | 2 | Групповые | наблюдение |
| 32 | СФП. Специальные упражнения для лыжников | 2 | Комбинированные  | наблюдение |
| 33 | Обучение техническим способностям | 2 | Комбинированный  | Наблюдение |
| 34 | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной  | 2 | Групповая  | наблюдение |
| 35 | Обучение техническим способностям | 2 | Комбинированный  | Наблюдение |
| 36 | СФП. Специальные упражнения для лыжников | 2 | Индивидуальные  | наблюдение |
| 37 | Обучение техническим способностям | 2 | Комбинированный  | Наблюдение |
| 38 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости | 2 | Групповой  | наблюдение |
| 39 | Обучение техническим способностям | 2 | Комбинированный  | Наблюдение |
| 40 | Развитие общей выносливости и специальной скоростно-силовой выносливости | 2 | Комбинированный | Сдача нормативов |
| 41 | Обучение техническим способностям | 2 | Индивидуальное  | Сдача нормативов |
| 42 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств  | 2 | Групповые  | Сдача нормативов |
| 43 | Обучение техническим способностям | 2 | Комбинированные  | Сдача нормативов |
| 44 | СФП. Специальные упражнения для лыжников | 2 | Групповые  | Сдача нормативов |
| 45 | Обучение техническим способностям | 2 | Комбинированный  | Наблюдение |
| 46 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | 2 | Групповые  | наблюдение |
| 47 | Обучение техническим способностям | 2 | Индивидуальный  | Наблюдение |
| 48 | СФП. Специальные упражнения для лыжников | 2 | Групповые  | Сдача нормативов |
| 49 | Обучение техническим способностям | 2 | Комбинированные  | Сдача нормативов |
| 50 | ОФП. Упражнения для развития координационных способностей | 2 | Групповые  | Сдача нормативов |
| 51 | Обучение техническим способностям | 2 | Индивидуальный  | Сдача нормативов |
| 52 | СФП. Специальные упражнения для лыжников | 2 | Комбинированный  | Сдача нормативов |
| 53 | Обучение техническим способностям | 2 | Индивидуальные  | наблюдение |
| 54 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | 2 | Групповые  | наблюдение |
| 55 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости  | 2 | Групповые  | наблюдение |
| 56 | Обучение техническим способностям | 2 | Комбинированный  | Наблюдение |
| 57 | СФП. Специальные упражнения для лыжников | 2 | Групповой  | наблюдение |
| 58 | Обучение техническим способностям | 2 | Комбинированный  | Наблюдение |
| 59 | ОФП. Упражнения для развития координационных способностей | 2 | Групповой  | наблюдение |
| 60 | Соревнования | 2 | Индивидуальный  | наблюдение |
| 61 | Соревнования | 2 | Индивидуальный | наблюдение |
| 62 | Обучение техническим способностям | 2 | Комбинированный  | Наблюдение |
| 63 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 2 | Групповой  | наблюдение |
| 64 | Обучение технических способностей  | 2 | Индивидуальный  | Наблюдение |
| 67 | СФП. Специальные упражнения для лыжников | 2 | Индивидуальный  | наблюдение |
| 68 | Обучение техническим способностям | 2 | Комбинированный  | Наблюдение |
| 69 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств  | 2 | Групповой  | наблюдение |
| 70 | Обучение техническим способностям | 2 | Комбинированный  | Наблюдение |
| 71 | СФП. Специальные упражнения для лыжников | 2 | Индивидуальный  | наблюдение |
| 72 | Обучение техническим способностям | 2 | Комбинированный  | Наблюдение |
| 73 | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной  | 2 | Групповой  | наблюдение |
| 74 | Обучение техническим способностям | 2 | Комбинированный  | Наблюдение |
| 75 | СФП. Специальные упражнения для лыжников | 2 | Индивидуальный  | наблюдение |
| 76 | Обучение техническим способностям | 2 | Комбинированный  | Наблюдение |
| 77 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости | 2 | Групповые  | наблюдение |
| 78 | Обучение техническим способностям | 2 | Групповые  | Наблюдение |
| 79 | Развитие общей выносливости и специальной скоростно-силовой выносливости | 2 | Комбинированный  | Сдача нормативов |
| 80 | Обучение техническим способностям | 2 | Индивидуальные  | Сдача нормативов |
| 81 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств  | 2 | Групповые  | Сдача нормативов |
| 82 | Обучение техническим способностям | 2 | Комбинированный | Сдача нормативов |
| 83 | СФП. Специальные упражнения для лыжников | 2 | Индивидуальные  | Сдача нормативов |
| 84 | Обучение техническим способностям | 2 | Индивидуальные  | наблюдение |
| 85 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | 2 | Групповые  | наблюдение |
| 86 | Обучение техническим способностям | 2 | Комбинированный  | наблюдение |
| 87 | СФП. Специальные упражнения для лыжников | 2 | Индивидуальные  | Сдача нормативов |
| 88 | Обучение техническим способностям | 2 | Комбинированный  | Сдача нормативов |
| 89 | ОФП. Упражнения для развития координационных способностей | 2 | Групповые  | Сдача нормативов |
| 90 | Обучение техническим способностям | 2 | Комбинированный  | Наблюдение |
| 91 | Обучение техническим способностям | 2 | Комбинированный  | Наблюдение |
| 92 | СФП. Специальные упражнения для лыжников | 2 | Индивидуальные  | наблюдение |
| 93 | Обучение техническим способностям | 2 | Комбинированный  | Наблюдение |
| 94 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 2 | Групповые  | наблюдение |
| 95 | Обучение техническим способностям | 2 | Индивидуальные  | Наблюдение |
| 96 | СФП. Специальные упражнения для лыжников | 2 | Групповые  | наблюдение |
| 97 | Обучение техническим способностям | 2 | Комбинированный  | Наблюдение |
| 98 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств  | 2 | Групповые  | наблюдение |
| 99 | Обучение техническим способностям | 2 | Индивидуальные  | Наблюдение |
| 100 | СФП. Специальные упражнения для лыжников | 2 | индивидуальные  | наблюдение |
| 101 | Соревнования | 2 | Групповые  | наблюдение |
| 102 | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной  | 2 | Групповые  | наблюдение |
| 103 | Обучение техническим способностям | 2 | Комбинированный  | Наблюдение |
| 104 | Проверка знаний, умений, навыков  | 2 | Групповой  | Сдача норм |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 105 | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной  | 2 | Групповой | Наблюдение |
| 106 | ОФП. Упражнения для развития координационных способностей | 2 | Комбинированный | Наблюдение |
| 107 | Обучение техническим способностям | 2 | Групповой | Наблюдение |
| 108 | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной  | 2 | Комбинированный | Наблюдение |
| 109 | Контрольные упражнения | 2 | Групповые | Наблюдения |
| 110 | Контрольные упражнения | 2 | Групповые | Наблюдения |
| 111 | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной  | 2 | Комбинированный | Наблюдение |
| 112 | Обучение техническим способностям | 2 | Групповой | Наблюдение |
| 113 | ОФП. Упражнения для развития координационных способностей | 2 | Комбинированный | Наблюдение |
| 114 | Обучение техническим способностям | 2 | Групповой | Наблюдение |
| 115 | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной  | 2 | Комбинированный | Наблюдение |
| 116 | Обучение техническим способностям | 2 | Групповой | Наблюдение |
| 117 | ОФП. Упражнения для развития координационных способностей | 2 | Комбинированный | Наблюдение |
| 118 | СФП. Специальные упражнения для лыжников | 2 | Групповой | Наблюдение |
| 119 | Обучение техническим способностям | 2 | Комбинированный | Наблюдение |
| 120 | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной  | 2 | Групповой | Наблюдение |
| 121 | СФП. Специальные упражнения для лыжников | 2 | Комбинированный | Наблюдение |
| 122 | Обучение техническим способностям | 2 | Групповой | Наблюдение |
| 123 | ОФП. Упражнения для развития координационных способностей | 2 | Комбинированный | Наблюдение |
| 124 | СФП. Специальные упражнения для лыжников | 2 | Групповой | Наблюдение |
| 125 | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной  | 2 | Комбинированный | Наблюдение |
| 126 | Обучение техническим способностям | 2 | Групповой | Наблюдение |
| 127 | ОФП. Упражнения для развития координационных способностей | 2 | Комбинированный | Наблюдение |
| 128 | СФП. Специальные упражнения для лыжников | 2 | Групповой | Наблюдение |
| 129 | Обучение техническим способностям | 2 | Комбинированный | Наблюдение |
| 130 | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной  | 2 | Групповой | Наблюдение |
| 131 | СФП. Специальные упражнения для лыжников | 2 | Комбинированный | Наблюдение |
| 132 | Обучение техническим способностям | 2 | Групповой | Наблюдение |
| 133 | ОФП. Упражнения для развития координационных способностей | 2 | Комбинированный | Наблюдение |
| 134 | Обучение техническим способностям | 2 | Групповой | Наблюдение |
| 135 | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной  | 2 | Комбинированный | Наблюдение |
| 136 | Контрольные тесты | 2 | Групповой | Наблюдение |
| 137 | Контрольные тесты | 2 | Групповой | Наблюдение |
| 138 | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной  | 2 | Комбинированный | Наблюдение |

 **Содержание курса**

**Теоретическая подготовка**

**Техника безопасности.** Поведение. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения.Выбор места для проведения занятий и соревнований. Особенности органи­заций занятий на склонах.

**Физическая культура и спорт в России.** Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Краткие исторические сведения об Олимпийских иг­рах. Первые соревно­вания лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России.

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

Личная гигиена спортсмена, особенности одежды и гигиенические требования к одежде и обуви Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхатель­ную и сердечнососудистую системы организма спортсмена.Свойства и назначение лыжных мазей и парафинов. Факторы, влияющие на вы­бор мази. Обувь, одежда и снаряжение для лыжных гонок.

Х**арактеристика техники лыжных ходов.** Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременногодвухшажного и одновременных лыжных ходов.

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

**Общая физическая подготовка**.

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные 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.

**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.

**Техническая подготовка.**

Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов ввысокой, средней и низкой стойках. Обучение торможе­нию «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкоймступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможеь «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падение\* Обучение поворотам на месте и в движении. Знакомство с основными элементами конькового хода.

По окончании второго года обучения этапа начальной подготовки обучающиеся должны выполнить нормативные требования по технической подготовке и контрольные испытания:

участие в 4-5 соревнованиях по ОФП в годичное цикле; участие в 4-5 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 2 -3 км, в годичном цикле.

Мальчики

|  |  |
| --- | --- |
| **Упражнение** | **результат** |
| **Бег 30 м** | **5,6-6,1** |
| **Бег 5 мин.(в метрах)** | **1051-1200** |
| **Прыжки в длину с места (в см.)** | **161-175** |
| **Подтягивание** | **5-7** |
| **Сгибание- разгибание рук в упоре** | **11-12** |

Девочки

|  |  |
| --- | --- |
| **Упражнение** | **результат** |
| **Бег 30 м** | **5,7-6,2** |
| **Бег 5 мин. (в метрах)** | **1001-1125** |
| **Прыжки в длину с места( в см.)** | **156-170** |
| **Подтягивание** | **3** |
| **Сгибание –разгибание рук в упоре** | **8-10** |

**Учебно-тематический план**

**группы начальной подготовки 1 года обучения – НП-2**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование темы** | **Общее кол-во часов** | **Теория** | **Практика** | **Индивидуальные часы** | **Вид занятия** |
| **Теория** |
| **1** | **Введение** | **1** | **1** |  |  | **Беседа** |
| **2** | **Физ.культура и спорт для человека** | **2** | **2** |  |  | **Лекция** |
| **3** | **ТБ на тренировках** | **1** | **1** |  |  | **Лекция** |
| **4** | **Сведения о строении и функциях организма** | **2** | **2** |  |  | **Беседа** |
| **5** | **Влияние физ.упражнений на организм** | **3** | **3** |  |  | **Беседа** |
| **6** | **Гигиена, врачебный контроль** | **2** | **2** |  |  | **Лекция** |
| **7** | **Правила лыжной подготовки** | **4** | **4** |  |  | **Беседа** |
| **8** | **Основы техники и тактики лыжных ходов** | **10** | **10** |  |  | **Беседа** |
| **Практика** |
| **1** | **Общефизическая подготовка** | **107** |  | **107** |  |  |
| **2** | **Специальная физическая подготовка** | **130** |  | **130** |  |  |
| **3** | **Основы техники и тактики лыжных ходов** | **114** |  | **110** | **4** |  |
| **Участие в соревнованиях** |
| **1** | **Первенство района** | **30** |  | **30** |  |  |
| **2** |  |  |  |  |  |  |
| **Контрольные испытания** |
| **1** | **Контрольные упражнения** | **8** |  | **8** |  |  |
| **2** | **Контрольные тесты** |  |  |  |  |  |
|  | **Итого часов** | **414** | **25** | **385** | **4** |  |

**«Комплекс организационно-педагогических условий»**

 **Календарный учебный график**

Учебный год составляет 46 недель, включая летние месяцы. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 3 часа. В каникулярное время занятия проходят по расписанию, проводятся соревнования.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Тема  | Кол-во часов | Форма занятия  | Форма контроля |
| 1 | Техника безопасности по лыжным гонкам. Знания о физической культуреОвладение техникой страховки и самостраховки. Техникой приемов | 3 | Инструктаж  | Наблюдение |
| 2 | ОФП. Упражнения для развития координационных способностей | 3 | Групповые  | Наблюдение  |
| 3 | Обучение техники, специальные беговые упражнения, развитие скоростных способностей Индивидуальная работа  | 3 | Групповые и индивидуальные  | Наблюдение |
| 4 | СФП. Специальные беговые упражнения для лыжников | 3 | Групповые  | Группировку  |
| 5 | Обучение бегу на короткие дистанции (Коньковый ход) | 3 | Групповые и индивидуальные  | Наблюдение |
| 6 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств  | 3 | Комбинированные  | наблюдение |
| 7 | Обучение бегу на короткие дистанции (Классический ход) | 3 | Индивидуальные  | Наблюдение |
| 8 | СФП. Специальные упражнения для лыжников техника бега на длинные дистанции (Коньковый ход) | 3 | Комбинированные  | наблюдение |
| 9 | Контрольные упражнения | 3 | Индивидуальные  | наблюдение |
| 10 | Контрольные упражнения | 3 | Групповые  | наблюдение |
| 11 | Обучение техническим способностям бега на длинные дистанции (Классический ход) | 3 | Комбинированные  | Наблюдение |
| 12 | СФП. Специальные упражнения для лыжников | 3 | Комбинированные. | наблюдение |
| 13 | Обучение техническим способностям | 3 | Индивидуальные и групповые  | Наблюдение |
| 14 | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной  | 3 | Групповые  | наблюдение |
| 15 | Обучение техническим способностям | 3 | Комбинированные  | Наблюдение |
| 16 | СФП. Специальные упражнения для лыжников (Подъемы) | 3 | Комбинированные  | наблюдение |
| 17 | Обучение техническим способностям | 3 | Индивидуальные и групповые  | Наблюдение |
| 18 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости  | 3 | Групповые  | наблюдение |
| 19 | Обучение техническим способностям | 3 | Индивидуальные и групповые  | Наблюдение |
| 20 | СФП. Специальные упражнения для лыжников (Спуски) | 3 | Индивидуальные  | наблюдение |
| 21 | Контрольные тесты | 3 | Групповые  | наблюдение |
| 22 | Контрольные тесты | 3 | Групповые  | наблюдение |
| 23 | Обучение техническим способностям | 3 | Комбинированные  | Наблюдение |
| 24 | СФП. Специальные упражнения для лыжников | 3 | Индивидуальные  | наблюдение |
| 25 | Обучение техническим способностям | 3 | Групповые  | Наблюдение |
| 26 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 3 | Групповые  | наблюдение |
| 27 | Обучение техническим способностям | 3 | Комбинированные  | Наблюдение |
| 28 | СФП. Специальные упражнения для лыжников | 3 | Комбинированные  | наблюдение |
| 29 | Обучение техническим способностям | 3 | Комбинированные  | Наблюдение |
| 30 | Соревнования | 3 | Групповые  | наблюдение |
| 31 | Соревнования | 3 | Групповые | наблюдение |
| 32 | СФП. Специальные упражнения для лыжников | 3 | Комбинированные  | наблюдение |
| 33 | Обучение техническим способностям | 3 | Комбинированный  | Наблюдение |
| 34 | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной  | 3 | Групповая  | наблюдение |
| 35 | Обучение техническим способностям | 3 | Комбинированный  | Наблюдение |
| 36 | СФП. Специальные упражнения для лыжников | 3 | Индивидуальные  | наблюдение |
| 37 | Обучение техническим способностям | 3 | Комбинированный  | Наблюдение |
| 38 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости | 3 | Групповой  | наблюдение |
| 39 | Обучение техническим способностям | 3 | Комбинированный  | Наблюдение |
| 40 | Развитие общей выносливости и специальной скоростно-силовой выносливости | 3 | Комбинированный | Сдача нормативов |
| 41 | Обучение техническим способностям | 3 | Индивидуальное  | Сдача нормативов |
| 42 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств  | 3 | Групповые  | Сдача нормативов |
| 43 | Обучение техническим способностям | 3 | Комбинированные  | Сдача нормативов |
| 44 | СФП. Специальные упражнения для лыжников | 3 | Групповые  | Сдача нормативов |
| 45 | Обучение техническим способностям | 3 | Комбинированный  | Наблюдение |
| 46 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | 3 | Групповые  | наблюдение |
| 47 | Обучение техническим способностям | 3 | Индивидуальный  | Наблюдение |
| 48 | СФП. Специальные упражнения для лыжников | 3 | Групповые  | Сдача нормативов |
| 49 | Обучение техническим способностям | 3 | Комбинированные  | Сдача нормативов |
| 50 | ОФП. Упражнения для развития координационных способностей | 3 | Групповые  | Сдача нормативов |
| 51 | Обучение техническим способностям | 3 | Индивидуальный  | Сдача нормативов |
| 52 | СФП. Специальные упражнения для лыжников | 3 | Комбинированный  | Сдача нормативов |
| 53 | Обучение техническим способностям | 3 | Индивидуальные  | наблюдение |
| 54 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | 3 | Групповые  | наблюдение |
| 55 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости  | 3 | Групповые  | наблюдение |
| 56 | Обучение техническим способностям | 3 | Комбинированный  | Наблюдение |
| 57 | СФП. Специальные упражнения для лыжников | 3 | Групповой  | наблюдение |
| 58 | Обучение техническим способностям | 3 | Комбинированный  | Наблюдение |
| 59 | ОФП. Упражнения для развития координационных способностей | 3 | Групповой  | наблюдение |
| 60 | Соревнования | 3 | Индивидуальный  | наблюдение |
| 61 | Соревнования | 3 | Индивидуальный | наблюдение |
| 62 | Обучение техническим способностям | 3 | Комбинированный  | Наблюдение |
| 63 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 3 | Групповой  | наблюдение |
| 64 | Обучение технических способностей  | 3 | Индивидуальный  | Наблюдение |
| 67 | СФП. Специальные упражнения для лыжников | 3 | Индивидуальный  | наблюдение |
| 68 | Обучение техническим способностям | 3 | Комбинированный  | Наблюдение |
| 69 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств  | 3 | Групповой  | наблюдение |
| 70 | Обучение техническим способностям | 3 | Комбинированный  | Наблюдение |
| 71 | СФП. Специальные упражнения для лыжников | 3 | Индивидуальный  | наблюдение |
| 72 | Обучение техническим способностям | 3 | Комбинированный  | Наблюдение |
| 73 | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной  | 3 | Групповой  | наблюдение |
| 74 | Обучение техническим способностям | 3 | Комбинированный  | Наблюдение |
| 75 | СФП. Специальные упражнения для лыжников | 3 | Индивидуальный  | наблюдение |
| 76 | Обучение техническим способностям | 3 | Комбинированный  | Наблюдение |
| 77 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости | 3 | Групповые  | наблюдение |
| 78 | Обучение техническим способностям | 3 | Групповые  | Наблюдение |
| 79 | Развитие общей выносливости и специальной скоростно-силовой выносливости | 3 | Комбинированный  | Сдача нормативов |
| 80 | Обучение техническим способностям | 3 | Индивидуальные  | Сдача нормативов |
| 81 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств  | 3 | Групповые  | Сдача нормативов |
| 82 | Обучение техническим способностям | 3 | Комбинированный | Сдача нормативов |
| 83 | СФП. Специальные упражнения для лыжников | 3 | Индивидуальные  | Сдача нормативов |
| 84 | Обучение техническим способностям | 3 | Индивидуальные  | наблюдение |
| 85 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | 3 | Групповые  | наблюдение |
| 86 | Обучение техническим способностям | 3 | Комбинированный  | наблюдение |
| 87 | СФП. Специальные упражнения для лыжников | 3 | Индивидуальные  | Сдача нормативов |
| 88 | Обучение техническим способностям | 3 | Комбинированный  | Сдача нормативов |
| 89 | ОФП. Упражнения для развития координационных способностей | 3 | Групповые  | Сдача нормативов |
| 90 | Обучение техническим способностям | 3 | Комбинированный  | Наблюдение |
| 91 | Обучение техническим способностям | 3 | Комбинированный  | Наблюдение |
| 92 | СФП. Специальные упражнения для лыжников | 3 | Индивидуальные  | наблюдение |
| 93 | Обучение техническим способностям | 3 | Комбинированный  | Наблюдение |
| 94 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 3 | Групповые  | наблюдение |
| 95 | Обучение техническим способностям | 3 | Индивидуальные  | Наблюдение |
| 96 | СФП. Специальные упражнения для лыжников | 3 | Групповые  | наблюдение |
| 97 | Обучение техническим способностям | 3 | Комбинированный  | Наблюдение |
| 98 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств  | 3 | Групповые  | наблюдение |
| 99 | Обучение техническим способностям | 3 | Индивидуальные  | Наблюдение |
| 100 | СФП. Специальные упражнения для лыжников | 3 | индивидуальные  | наблюдение |
| 101 | Соревнования | 3 | Групповые  | наблюдение |
| 102 | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной  | 3 | Групповые  | наблюдение |
| 103 | Обучение техническим способностям | 3 | Комбинированный  | Наблюдение |
| 104 | Проверка знаний, умений, навыков  | 3 | Групповой  | Сдача норм |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 105 | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной  | 3 | Групповой | Наблюдение |
| 106 | ОФП. Упражнения для развития координационных способностей | 3 | Комбинированный | Наблюдение |
| 107 | Обучение техническим способностям | 3 | Групповой | Наблюдение |
| 108 | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной  | 3 | Комбинированный | Наблюдение |
| 109 | Контрольные упражнения | 3 | Групповые | Наблюдения |
| 110 | Контрольные упражнения | 3 | Групповые | Наблюдения |
| 111 | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной  | 3 | Комбинированный | Наблюдение |
| 112 | Обучение техническим способностям | 3 | Групповой | Наблюдение |
| 113 | ОФП. Упражнения для развития координационных способностей | 3 | Комбинированный | Наблюдение |
| 114 | Обучение техническим способностям | 3 | Групповой | Наблюдение |
| 115 | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной  | 3 | Комбинированный | Наблюдение |
| 116 | Обучение техническим способностям | 3 | Групповой | Наблюдение |
| 117 | ОФП. Упражнения для развития координационных способностей | 3 | Комбинированный | Наблюдение |
| 118 | СФП. Специальные упражнения для лыжников | 3 | Групповой | Наблюдение |
| 119 | Обучение техническим способностям | 3 | Комбинированный | Наблюдение |
| 120 | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной  | 3 | Групповой | Наблюдение |
| 121 | СФП. Специальные упражнения для лыжников | 3 | Комбинированный | Наблюдение |
| 122 | Обучение техническим способностям | 3 | Групповой | Наблюдение |
| 123 | ОФП. Упражнения для развития координационных способностей | 3 | Комбинированный | Наблюдение |
| 124 | СФП. Специальные упражнения для лыжников | 3 | Групповой | Наблюдение |
| 125 | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной  | 3 | Комбинированный | Наблюдение |
| 126 | Обучение техническим способностям | 3 | Групповой | Наблюдение |
| 127 | ОФП. Упражнения для развития координационных способностей | 3 | Комбинированный | Наблюдение |
| 128 | СФП. Специальные упражнения для лыжников | 3 | Групповой | Наблюдение |
| 129 | Обучение техническим способностям | 3 | Комбинированный | Наблюдение |
| 130 | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной  | 3 | Групповой | Наблюдение |
| 131 | СФП. Специальные упражнения для лыжников | 3 | Комбинированный | Наблюдение |
| 132 | Обучение техническим способностям | 3 | Групповой | Наблюдение |
| 133 | ОФП. Упражнения для развития координационных способностей | 3 | Комбинированный | Наблюдение |
| 134 | Обучение техническим способностям | 3 | Групповой | Наблюдение |
| 135 | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной  | 3 | Комбинированный | Наблюдение |
| 136 | Контрольные тесты | 3 | Групповой | Наблюдение |
| 137 | Контрольные тесты | 3 | Групповой | Наблюдение |
| 138 | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной  | 3 | Комбинированный | Наблюдение |

**Содержание курса**

**Теоретическая подготовка**

**Техника безопасности.** Поведение. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения.Выбор места для проведения занятий и соревнований. Особенности органи­заций занятий на склонах.

**Физическая культура и спорт в России.** Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Краткие исторические сведения об Олимпийских иг­рах. Первые соревно­вания лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России.

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

Личная гигиена спортсмена, особенности одежды и гигиенические требования к одежде и обуви Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхатель­ную и сердечнососудистую системы организма спортсмена.Свойства и назначение лыжных мазей и парафинов. Факторы, влияющие на вы­бор мази. Обувь, одежда и снаряжение для лыжных гонок.

Х**арактеристика техники лыжных ходов.** Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременногодвухшажного и одновременных лыжных ходов.

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

**Общая физическая подготовка**.

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные 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.

**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.

**Техническая подготовка.**

Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов ввысокой, средней и низкой стойках. Обучение торможе­нию «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкоймступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможеь «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падение\* Обучение поворотам на месте и в движении. Знакомство с основными элементами конькового хода.

По окончании второго года обучения этапа начальной подготовки обучающиеся должны выполнить нормативные требования по технической подготовке и контрольные испытания:

участие в 4-5 соревнованиях по ОФП в годичное цикле; участие в 4-5 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 2 -3 км, в годичном цикле.

Мальчики

|  |  |
| --- | --- |
| **Упражнение** | **результат** |
| **Бег 30 м** | **5,6-6,1** |
| **Бег 5 мин.(в метрах)** | **1051-1200** |
| **Прыжки в длину с места (в см.)** | **161-175** |
| **Подтягивание** | **5-7** |
| **Сгибание- разгибание рук в упоре** | **11-12** |

Девочки

|  |  |
| --- | --- |
| **Упражнение** | **результат** |
| **Бег 30 м** | **5,7-6,2** |
| **Бег 5 мин. (в метрах)** | **1001-1125** |
| **Прыжки в длину с места( в см.)** | **156-170** |
| **Подтягивание** | **3** |
| **Сгибание –разгибание рук в упоре** | **8-10** |

**План – схема построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки лыжников – гонщиков (НП) – 3 года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Средства подготовки | Подготовительный период | Соревновательный период | Всего за год, ч |
| **V** | **VI** | **VII** | **VIII** | **IX** | **X** | **XI** | **XII** | **I** | **II** | **III** | **IV** |
| **Тренировочных дней** | 10 | 12 | 14 | 16 | 14 | 12 | 12 | 14 | 16 | 12 | 14 | 10 | 156 |
| **Тренировок** | 10 | 16 | 20 | 22 | 14 | 14 | 14 | 16 | 14 | 14 | 14 | 10 | 178 |
| **Бег, ходьба** |  |
| I зона, км | 54 | 90 | 90 | 85 | 60 | 40 | 25 | 30 | 25 | 20 | 25 | 20 | 504 |
| II зона, км | 25 | 35 | 45 | 53 | 55 | 50 | 37 | - | - | - | - | 15 | 315 |
| III зона, км | 2 | 4 | 4 | 6 | 10 | 6 | 2 | - | - | - | - | - | 34 |
| IV зона, км | - | 2 | 3 | 5 | 2 | 2 | 2 | - | - | - | - | - | 16 |
| **Имитация, прыжки, км** | 2 | 2 | 3 | 3 | 5 | 3 | - | - | - | - | - | - | 18 |
| **Всего:** | **83** | **133** | **145** | **152** | **132** | **101** | **66** | **30** | **25** | **20** | **25** | **35** | **947** |
| **Лыжи** |  |
| I зона, км | - | - | - | - | - | - | 20 | 40 | 45 | 45 | 20 | - | 170 |
| II зона, км | - | - | - | - | - | - | 20 | 80 | 110 | 70 | 60 | - | 340 |
| III зона, км | - | - | - | - | - | - | - | 10 | 22 | 25 | 30 | - | 88 |
| IV зона, км | - | - | - | - | - | - | - | 5 | 8 | 10 | 5 | - | 28 |
| **Всего:** | **-** | - | **-** | - | **-** | - | **40** | **135** | **185** | **150** | **115** | **-** | **626** |
| **Общий объем** | 83 | 133 | 135 | 152 | 132 | 111 | 106 | 165 | 210 | 170 | 140 | 35 | 1537 |
| **Спортивные игры, ч** | 10 | 10 | 10 | 10 | 8 | 6 | 6 | 10 | 6 | 6 | 8 | 10 | 100 |

**Учебно-тематический план**

**группы начальной подготовки 1 года обучения – НП-3**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование темы** | **Общее кол-во часов** | **Теория** | **Практика** | **Индивидуальные часы** | **Вид занятия** |
| **Теория** |
| **1** | **Введение** | **1** | **1** |  |  | **Беседа** |
| **2** | **Физ.культура и спорт для человека** | **2** | **2** |  |  | **Лекция** |
| **3** | **ТБ на тренировках** | **1** | **1** |  |  | **Лекция** |
| **4** | **Сведения о строении и функциях организма** | **2** | **2** |  |  | **Беседа** |
| **5** | **Влияние физ.упражнений на организм** | **3** | **3** |  |  | **Беседа** |
| **6** | **Гигиена, врачебный контроль** | **2** | **2** |  |  | **Лекция** |
| **7** | **Правила лыжной подготовки** | **4** | **4** |  |  | **Беседа** |
| **8** | **Основы техники и тактики лыжных ходов** | **10** | **10** |  |  | **Беседа** |
| **Практика** |
| **1** | **Общефизическая подготовка** | **100** |  | **100** |  |  |
| **2** | **Специальная физическая подготовка** | **137** |  | **137** |  |  |
| **3** | **Основы техники и тактики лыжных ходов** | **114** |  | **110** | **4** |  |
| **Участие в соревнованиях** |
| **1** | **Первенство района** | **30** |  | **30** |  |  |
| **2** |  |  |  |  |  |  |
| **Контрольные испытания** |
| **1** | **Контрольные упражнения** | **8** |  | **8** |  |  |
| **2** | **Контрольные тесты** |  |  |  |  |  |
|  | **Итого часов** | **414** | **25** | **385** | **4** |  |

**«Комплекс организационно-педагогических условий»**

 **Календарный учебный график**

Учебный год составляет 46 недель, включая летние месяцы. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 3 часа. В каникулярное время занятия проходят по расписанию, проводятся соревнования.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Тема  | Кол-во часов | Форма занятия  | Форма контроля |
| 1 | Техника безопасности по лыжным гонкам. Знания о физической культуреОвладение техникой страховки и самостраховки. Техникой приемов | 3 | Инструктаж  | Наблюдение |
| 2 | ОФП. Упражнения для развития координационных способностей | 3 | Групповые  | Наблюдение  |
| 3 | Обучение техники, специальные беговые упражнения, развитие скоростных способностей Индивидуальная работа  | 3 | Групповые и индивидуальные  | Наблюдение |
| 4 | СФП. Специальные беговые упражнения для лыжников | 3 | Групповые  | Группировку  |
| 5 | Обучение бегу на короткие дистанции (Коньковый ход) | 3 | Групповые и индивидуальные  | Наблюдение |
| 6 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств  | 3 | Комбинированные  | наблюдение |
| 7 | Обучение бегу на короткие дистанции (Классический ход) | 3 | Индивидуальные  | Наблюдение |
| 8 | СФП. Специальные упражнения для лыжников техника бега на длинные дистанции (Коньковый ход) | 3 | Комбинированные  | наблюдение |
| 9 | Контрольные упражнения | 3 | Индивидуальные  | наблюдение |
| 10 | Контрольные упражнения | 3 | Групповые  | наблюдение |
| 11 | Обучение техническим способностям бега на длинные дистанции (Классический ход) | 3 | Комбинированные  | Наблюдение |
| 12 | СФП. Специальные упражнения для лыжников | 3 | Комбинированные. | наблюдение |
| 13 | Обучение техническим способностям | 3 | Индивидуальные и групповые  | Наблюдение |
| 14 | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной  | 3 | Групповые  | наблюдение |
| 15 | Обучение техническим способностям | 3 | Комбинированные  | Наблюдение |
| 16 | СФП. Специальные упражнения для лыжников (Подъемы) | 3 | Комбинированные  | наблюдение |
| 17 | Обучение техническим способностям | 3 | Индивидуальные и групповые  | Наблюдение |
| 18 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости  | 3 | Групповые  | наблюдение |
| 19 | Обучение техническим способностям | 3 | Индивидуальные и групповые  | Наблюдение |
| 20 | СФП. Специальные упражнения для лыжников (Спуски) | 3 | Индивидуальные  | наблюдение |
| 21 | Контрольные тесты | 3 | Групповые  | наблюдение |
| 22 | Контрольные тесты | 3 | Групповые  | наблюдение |
| 23 | Обучение техническим способностям | 3 | Комбинированные  | Наблюдение |
| 24 | СФП. Специальные упражнения для лыжников | 3 | Индивидуальные  | наблюдение |
| 25 | Обучение техническим способностям | 3 | Групповые  | Наблюдение |
| 26 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 3 | Групповые  | наблюдение |
| 27 | Обучение техническим способностям | 3 | Комбинированные  | Наблюдение |
| 28 | СФП. Специальные упражнения для лыжников | 3 | Комбинированные  | наблюдение |
| 29 | Обучение техническим способностям | 3 | Комбинированные  | Наблюдение |
| 30 | Соревнования | 3 | Групповые  | наблюдение |
| 31 | Соревнования | 3 | Групповые | наблюдение |
| 32 | СФП. Специальные упражнения для лыжников | 3 | Комбинированные  | наблюдение |
| 33 | Обучение техническим способностям | 3 | Комбинированный  | Наблюдение |
| 34 | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной  | 3 | Групповая  | наблюдение |
| 35 | Обучение техническим способностям | 3 | Комбинированный  | Наблюдение |
| 36 | СФП. Специальные упражнения для лыжников | 3 | Индивидуальные  | наблюдение |
| 37 | Обучение техническим способностям | 3 | Комбинированный  | Наблюдение |
| 38 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости | 3 | Групповой  | наблюдение |
| 39 | Обучение техническим способностям | 3 | Комбинированный  | Наблюдение |
| 40 | Развитие общей выносливости и специальной скоростно-силовой выносливости | 3 | Комбинированный | Сдача нормативов |
| 41 | Обучение техническим способностям | 3 | Индивидуальное  | Сдача нормативов |
| 42 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств  | 3 | Групповые  | Сдача нормативов |
| 43 | Обучение техническим способностям | 3 | Комбинированные  | Сдача нормативов |
| 44 | СФП. Специальные упражнения для лыжников | 3 | Групповые  | Сдача нормативов |
| 45 | Обучение техническим способностям | 3 | Комбинированный  | Наблюдение |
| 46 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | 3 | Групповые  | наблюдение |
| 47 | Обучение техническим способностям | 3 | Индивидуальный  | Наблюдение |
| 48 | СФП. Специальные упражнения для лыжников | 3 | Групповые  | Сдача нормативов |
| 49 | Обучение техническим способностям | 3 | Комбинированные  | Сдача нормативов |
| 50 | ОФП. Упражнения для развития координационных способностей | 3 | Групповые  | Сдача нормативов |
| 51 | Обучение техническим способностям | 3 | Индивидуальный  | Сдача нормативов |
| 52 | СФП. Специальные упражнения для лыжников | 3 | Комбинированный  | Сдача нормативов |
| 53 | Обучение техническим способностям | 3 | Индивидуальные  | наблюдение |
| 54 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | 3 | Групповые  | наблюдение |
| 55 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости  | 3 | Групповые  | наблюдение |
| 56 | Обучение техническим способностям | 3 | Комбинированный  | Наблюдение |
| 57 | СФП. Специальные упражнения для лыжников | 3 | Групповой  | наблюдение |
| 58 | Обучение техническим способностям | 3 | Комбинированный  | Наблюдение |
| 59 | ОФП. Упражнения для развития координационных способностей | 3 | Групповой  | наблюдение |
| 60 | Соревнования | 3 | Индивидуальный  | наблюдение |
| 61 | Соревнования | 3 | Индивидуальный | наблюдение |
| 62 | Обучение техническим способностям | 3 | Комбинированный  | Наблюдение |
| 63 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 3 | Групповой  | наблюдение |
| 64 | Обучение технических способностей  | 3 | Индивидуальный  | Наблюдение |
| 67 | СФП. Специальные упражнения для лыжников | 3 | Индивидуальный  | наблюдение |
| 68 | Обучение техническим способностям | 3 | Комбинированный  | Наблюдение |
| 69 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств  | 3 | Групповой  | наблюдение |
| 70 | Обучение техническим способностям | 3 | Комбинированный  | Наблюдение |
| 71 | СФП. Специальные упражнения для лыжников | 3 | Индивидуальный  | наблюдение |
| 72 | Обучение техническим способностям | 3 | Комбинированный  | Наблюдение |
| 73 | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной  | 3 | Групповой  | наблюдение |
| 74 | Обучение техническим способностям | 3 | Комбинированный  | Наблюдение |
| 75 | СФП. Специальные упражнения для лыжников | 3 | Индивидуальный  | наблюдение |
| 76 | Обучение техническим способностям | 3 | Комбинированный  | Наблюдение |
| 77 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости | 3 | Групповые  | наблюдение |
| 78 | Обучение техническим способностям | 3 | Групповые  | Наблюдение |
| 79 | Развитие общей выносливости и специальной скоростно-силовой выносливости | 3 | Комбинированный  | Сдача нормативов |
| 80 | Обучение техническим способностям | 3 | Индивидуальные  | Сдача нормативов |
| 81 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств  | 3 | Групповые  | Сдача нормативов |
| 82 | Обучение техническим способностям | 3 | Комбинированный | Сдача нормативов |
| 83 | СФП. Специальные упражнения для лыжников | 3 | Индивидуальные  | Сдача нормативов |
| 84 | Обучение техническим способностям | 3 | Индивидуальные  | наблюдение |
| 85 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | 3 | Групповые  | наблюдение |
| 86 | Обучение техническим способностям | 3 | Комбинированный  | наблюдение |
| 87 | СФП. Специальные упражнения для лыжников | 3 | Индивидуальные  | Сдача нормативов |
| 88 | Обучение техническим способностям | 3 | Комбинированный  | Сдача нормативов |
| 89 | ОФП. Упражнения для развития координационных способностей | 3 | Групповые  | Сдача нормативов |
| 90 | Обучение техническим способностям | 3 | Комбинированный  | Наблюдение |
| 91 | Обучение техническим способностям | 3 | Комбинированный  | Наблюдение |
| 92 | СФП. Специальные упражнения для лыжников | 3 | Индивидуальные  | наблюдение |
| 93 | Обучение техническим способностям | 3 | Комбинированный  | Наблюдение |
| 94 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 3 | Групповые  | наблюдение |
| 95 | Обучение техническим способностям | 3 | Индивидуальные  | Наблюдение |
| 96 | СФП. Специальные упражнения для лыжников | 3 | Групповые  | наблюдение |
| 97 | Обучение техническим способностям | 3 | Комбинированный  | Наблюдение |
| 98 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств  | 3 | Групповые  | наблюдение |
| 99 | Обучение техническим способностям | 3 | Индивидуальные  | Наблюдение |
| 100 | СФП. Специальные упражнения для лыжников | 3 | индивидуальные  | наблюдение |
| 101 | Соревнования | 3 | Групповые  | наблюдение |
| 102 | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной  | 3 | Групповые  | наблюдение |
| 103 | Обучение техническим способностям | 3 | Комбинированный  | Наблюдение |
| 104 | Проверка знаний, умений, навыков  | 3 | Групповой  | Сдача норм |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 105 | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной  | 3 | Групповой | Наблюдение |
| 106 | ОФП. Упражнения для развития координационных способностей | 3 | Комбинированный | Наблюдение |
| 107 | Обучение техническим способностям | 3 | Групповой | Наблюдение |
| 108 | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной  | 3 | Комбинированный | Наблюдение |
| 109 | Контрольные упражнения | 3 | Групповые | Наблюдения |
| 110 | Контрольные упражнения | 3 | Групповые | Наблюдения |
| 111 | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной  | 3 | Комбинированный | Наблюдение |
| 112 | Обучение техническим способностям | 3 | Групповой | Наблюдение |
| 113 | ОФП. Упражнения для развития координационных способностей | 3 | Комбинированный | Наблюдение |
| 114 | Обучение техническим способностям | 3 | Групповой | Наблюдение |
| 115 | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной  | 3 | Комбинированный | Наблюдение |
| 116 | Обучение техническим способностям | 3 | Групповой | Наблюдение |
| 117 | ОФП. Упражнения для развития координационных способностей | 3 | Комбинированный | Наблюдение |
| 118 | СФП. Специальные упражнения для лыжников | 3 | Групповой | Наблюдение |
| 119 | Обучение техническим способностям | 3 | Комбинированный | Наблюдение |
| 120 | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной  | 3 | Групповой | Наблюдение |
| 121 | СФП. Специальные упражнения для лыжников | 3 | Комбинированный | Наблюдение |
| 122 | Обучение техническим способностям | 3 | Групповой | Наблюдение |
| 123 | ОФП. Упражнения для развития координационных способностей | 3 | Комбинированный | Наблюдение |
| 124 | СФП. Специальные упражнения для лыжников | 3 | Групповой | Наблюдение |
| 125 | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной  | 3 | Комбинированный | Наблюдение |
| 126 | Обучение техническим способностям | 3 | Групповой | Наблюдение |
| 127 | ОФП. Упражнения для развития координационных способностей | 3 | Комбинированный | Наблюдение |
| 128 | СФП. Специальные упражнения для лыжников | 3 | Групповой | Наблюдение |
| 129 | Обучение техническим способностям | 3 | Комбинированный | Наблюдение |
| 130 | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной  | 3 | Групповой | Наблюдение |
| 131 | СФП. Специальные упражнения для лыжников | 3 | Комбинированный | Наблюдение |
| 132 | Обучение техническим способностям | 3 | Групповой | Наблюдение |
| 133 | ОФП. Упражнения для развития координационных способностей | 3 | Комбинированный | Наблюдение |
| 134 | Обучение техническим способностям | 3 | Групповой | Наблюдение |
| 135 | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной  | 3 | Комбинированный | Наблюдение |
| 136 | Контрольные тесты | 3 | Групповой | Наблюдение |
| 137 | Контрольные тесты | 3 | Групповой | Наблюдение |
| 138 | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной  | 3 | Комбинированный | Наблюдение |

 **Содержание курса**

**Теоретическая подготовка**

**Техника безопасности.** Помощь при ушибах, растяжении, обморо­жении.

Классификация лыжных и значение лыжных мазей и парафинов. Особенности их применения, хранение.

**Физическая культура и спорт в России.** Краткие исторические сведения об Олимпийских иг­рах. Российские лыжники на Олимпийских играх. Виды лыжного спорта.Лыжные гонки в программе Олимпийских игр. Чемпионаты мира и Европы по лыжным гонкам.

**Гигиена, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена**. Значение медицинского осмотра. Питание спортсмена.

Х**арактеристика техники лыжных ходов.**Основные классические способы передвижения на лыжах. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

**Правила соревнований по лыжным гонкам.** Правила поведения на старте и прохождение дистанции. Финиш.

**Общая физическая подготовка**.

Кроссовый бег. Бег с ускорением. Повторноепробегание различных отрезков. Прыжки, многоскоки. Комплексыупражнений для развития силы, выносливости. Упражнения с отягощением. Упражнения на тренажерах. Акробатические упражнения. Подвижные и спортивные игры. Висы, перевороты, подтягивания. Упражнения в равновесии.Упражнения для пресса. Упражнения с сопротивлением партнера.

**Специальная физическая подготовка.**

Передвижение на лыжах в слабом темпе с ускорениями 4-5 раз по 300 м.Игры на лыжах для развития быстроты и ловкости (встречные эстафеты, "Салки"): Передвижение на лыжах в различном темпе; специальные упражнения и игры на лыжах; ускорения на лыжах; передвижение в затрудненных условиях в темпе, близком к соревновательному; длительная равномерная ходьба на лыжах

**Техническая подготовка.**

Формирование совершенного двигательного навыка, свободное передвижение классическими и коньковыми лыжными ходами. Лидирование. Формирование 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

По окончании пятого года обучения (первого года учебно-тренировочного этапа) обучающиеся должны выполнить следующие нормативные требования по технической и тактической подготовке.

Мальчики

|  |  |
| --- | --- |
| **Упражнение** | **результат** |
| **Бег 30 м** | 5,2-5,7 |
| **Бег 5 мин.(в метрах)** | 1151-1300 |
| **Прыжки в длину с места(в см.)** | 186-200 |
| **Подтягивание** | 6-9 |
| **Сгибание- разгибание рук в упоре** | 14-16 |
| **1км** | 3.41.95 |
| **3км** | 11.18.2 |

***План – схема построения тренировочных нагрузок в годичном цикле***

***подготовки лыжников – гонщиков (УТГ) - 1 - го года обучения.***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Средства подготовки | Подготовительныйпериод | Соревновательныйпериод | Всего за год |
| V | VI | VII | VIII | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV |
| **Тренировоч-****ныхдней** | 12 | 16 | 18 | 20 | 16 | 14 | 16 | 18 | 16 | 16 | 16 | 12 | 190 |
| **Тренировок** | 12 | 18 | 22 | 24 | 16 | 14 | 16 | 18 | 16 | 16 | 16 | 12 | 200 |
| **Бег, ходьба** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| I зона, км | 74 | 110 | 110 | 100 | 70 | 50 | 35 | 35 | 30 | 28 | 30 | 20 | 692 |
| II зона, км | 30 | 43 | 55 | 68 | 65 | 60 | 47 | - | - | - | - | 15 | 383 |
| III зона, км | 4 | 6 | 6 | 9 | 16 | 8 | 4 | - | - | - | - | - | 53 |
| I V зона, км | - | 4 | 6 | 8 | 4 | 4 | 4 | - | - | - | - | - | 30 |
| **Имитация, прыжки, км** | 2 | 2 | 3 | 5 | 5 | 5 | - | - | - | - | - | - | 22 |
| **Всего:** | **110** | **165** | **180** | **190** | **160** | **127** | **90** | **35** | **30** | **28** | **30** | **35** | **1180** |
| **Лыжи** |  |  |  |  |  |  |  | - | - |  |  |  |  |
| I зона, км | - | - | - | - | - | - | 20 | 50 | 45 | 46 | 4 | - | 203 |
| II зона, км | - | - | - | - | - | - | 20 | 100 | 130 | 76 | 66 | - | 392 |
| III зона, км | - | - | - | - | - | - | - | 10 | 22 | 28 | 32 | - | 92 |
| I V зона, км | - | - | - | - | - | - | - | 5 | 8 | 10 | 5 | - | 28 |
| **Всего:** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **40** | **165** | **205** | **160** | **145** | **-** | **715** |
| **Общий объём** | 110 | 165 | 180 | 190 | 160 | 127 | 130 | 200 | 235 | 188 | 175 | 35 | 1895 |
| **Спортивные игры, ч** | 10 | 10 | 10 | 10 | 8 | 6 | 6 | 10 | 6 | 6 | 8 | 15 | 105 |

**Учебно-тематический план**

**группы учебно-тренировочной подготовки 1 года обучения – УТ-1**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование темы** | **Общее кол-во часов** | **Теория** | **Практика** | **Индивидуальные часы** | **Вид занятия** |
| **Теория** |
| **1** | **Введение** | **1** | **1** |  |  | **Беседа** |
| **2** | **Физ.культура и спорт для человека** | **2** | **2** |  |  | **Лекция** |
| **3** | **ТБ на тренировках** | **1** | **1** |  |  | **Лекция** |
| **4** | **Сведения о строении и функциях организма** | **2** | **2** |  |  | **Беседа** |
| **5** | **Влияние физ.упражнений на организм** | **2** | **2** |  |  | **Беседа** |
| **6** | **Гигиена, врачебный контроль** | **2** | **2** |  |  | **Лекция** |
| **7** | **Правила лыжной подготовки** | **4** | **4** |  |  | **Беседа** |
| **8** | **Основы техники и тактики лыжных ходов** | **10** | **10** |  |  | **Беседа** |
| **Практика** |
| **1** | **Общефизическая подготовка** | **130** |  | **130** |  |  |
| **2** | **Специальная физическая подготовка** | **168** |  | **168** |  |  |
| **3** | **Основы техники и тактики лыжных ходов** | **184** |  | **174** | **10** |  |
| **Участие в соревнованиях** |
| **1** | **Первенство района** | **38** |  | **38** |  |  |
| **2** |  |  |  |  |  |  |
| **Контрольные испытания** |
| **1** | **Контрольные упражнения** | **4** |  | **4** |  |  |
| **2** | **Контрольные тесты** | **4** |  | **4** |  |  |
|  | **Итого часов** | **552** | **24** | **518** | **10** |  |

**Содержание курса**

**Теоретическая подготовка**

**Техника безопасности.** Подготовка инвентаря к тренировочным занятиям, соревнованиям.

**Физическая культура и спорт в России.** Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Результаты выступлений российских лыжников на международной арене. Всероссийские, региональные, городские соревнования юных лыжников-гонщиков. История спор­тивной школы, достижения и традиции

**Гигиена, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена**. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии. Самоконтроль и ведение дневника. Значения и способы закаливания

Х**арактеристика техники лыжных ходов.**

Классификация классических ходов. Классификация и отличительные особенности конькового и классического ходов. Классификация коньковых лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений.

**Правила соревнований по лыжным гонкам.** Финиш. Определение времени и результатов индивидуальных гонок. Система зачета в соревнова­ниях по лыжным гонкам.

**Общая физическая подготовка**.

Кроссовый бег. Бег с ускорением. Повторноепробегание различных отрезков. Прыжки, многоскоки. Комплексы упражнений для развития силы, выносливости. Упражнения с отягощением:(гантели, штанга). Упражнения на тренажерах. Акробатические упражнения. Подвижные и спортивные игры. Висы, перевороты, подтягивания.Упражнения в равновесии.Упражнения для пресса. Упражнения с сопротивлением партнера.

**Специальная физическая подготовка.**

Передвижение на лыжах в слабом темпе с ускорениями 4-5 раз по 500 м. Игры на лыжах для развития быстроты и ловкости (встречные эстафеты, "Салки"): Передвижение на лыжах в различном темпе; специальные упражнения и игры на лыжах; ускорения на лыжах; передвижение в затрудненных условиях в темпе, близком к соревновательному; длительная равномерная ходьба на лыжах

**Техническая подготовка.** Формирование рацио­нальной временной, пространственной и динамической струк­туры движений. Изучение и совершенствова­ние элементов классического хода (обучение подседанию, отталки­ванию, махам руками и ногами, активной постановке палок), конь­кового хода (обучение маховому выносу ноги и постановки ее на опору, подседанию на опорной ноге и отталкиванию боковым сколь­зящим упором, ударной постановке палок и финальному усилию при отталкивании руками) и формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении классическими и конько­выми ходами. Упражнения на согласованное и слитное выпол­нение основных элементов классических и коньковых ходов, соз­дание целостной картины двигательного действия и объединение его частей в единое целое.

По окончании шестого года обучения (второго года учебно-тренировочного этапа) обучающиеся должны выполнить следующие нормативные требования по технической и тактической подготовке.

Юноши

|  |  |
| --- | --- |
| **Упражнение** |  |
| **Бег 30 м** | 5,0-5,5 |
| **Бег 5 мин.(в метрах)** | 1201-1350 |
| **Прыжки в длину с места(в см.)** | 201-215 |
| **Подтягивание** | 9-10 |
| **Сгибание- разгибание рук в упоре** | 16-18 |
| **1км** | 3.41.95 |
| **3км** | 11.18.2 |

**План – схема построения тренировочных нагрузок в годичном цикле**

**подготовки лыжников – гонщиков (УТГ) - 2 - го года обучения.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Средства подготовки | Подготовительныйпериод | Соревновательный период | **Всего** **за год** |
| V | VI | VII | VIII | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV |
| **Тренировоч-****ныхдней** | 13 | 16 | 18 | 20 | 16 | 15 | 16 | 18 | 20 | 18 | 16 | 12 | 198 |
| **Тренировок** | 13 | 19 | 25 | 26 | 16 | 12 | 16 | 18 | 20 | 18 | 16 | 12 | 214 |
| **Бег, ходьба** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| I зона, км | 52 | 72 | 103 | 126 | 74 | 54 | 40 | 40 | 45 | 42 | 45 | 50 | 743 |
| II зона, км | 32 | 41 | 63 | 78 | 86 | 64 | 26 | - | - | - | - | 25 | 415 |
| III зона, км | 5 | 5 | 10 | 13 | 20 | 10 | 5 | - | - | - | - | - | 68 |
| I V зона, км | 3 | 5 | 5 | 7 | 10 | 4 | - | - | - | - | - | - | 34 |
| **Имитация, прыжки, км** | - | 3 | 8 | 12 | 6 | 10 | 4 | - | - | - | - | - | 43 |
| **Всего:** | **92** | **126** | **189** | **236** | **196** | **142** | **75** | **40** | **45** | **42** | **45** | **75** | **1303** |
| **Лыжи** |  |  |  |  |  |  |  | - | - |  |  |  |  |
| I зона, км | - | - | - | - | - | - | 30 | 100 | 81 | 68 | 68 | - | 344 |
| II зона, км | - | - | - | - | - | - | 20 | 116 | 180 | 120 | 65 | - | 501 |
| III зона, км | - | - | - | - | - | - | - | 18 | 32 | 36 | 34 | - | 130 |
| I V зона, км | - | - | - | - | - | - | - | 9 | 16 | 10 | 6 | - | 41 |
| **Всего:** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **50** | **243** | **309** | **234** | **180** | **-** | **1016** |
| **Общий объём** | 92 | 126 | 189 | 236 | 196 | 142 | 75 | 283 | 254 | 276 | 225 | 75 | 1149 |
| **Спортивные игры, ч** | 10 | 12 | 15 | 15 | 10 | 7 | 6 | 5 | 4 | 4 | 7 | 15 | 110 |

**Учебно-тематический план**

**группы учебно-тренировочной подготовки 2 года обучения – УТ-2**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование темы** | **Общее кол-во часов** | **Теория** | **Практика** | **Индивидуальные часы** | **Вид занятия** |
| **Теория** |
| **1** | **Введение** | **1** | **1** |  |  | **Беседа** |
| **2** | **Физ.культура и спорт для человека** | **2** | **2** |  |  | **Лекция** |
| **3** | **ТБ на тренировках** | **1** | **1** |  |  | **Лекция** |
| **4** | **Сведения о строении и функциях организма** | **2** | **2** |  |  | **Беседа** |
| **5** | **Влияние физ.упражнений на организм** | **2** | **2** |  |  | **Беседа** |
| **6** | **Гигиена, врачебный контроль** | **2** | **2** |  |  | **Лекция** |
| **7** | **Правила лыжной подготовки** | **4** | **4** |  |  | **Беседа** |
| **8** | **Основы техники и тактики лыжных ходов** | **10** | **10** |  |  | **Беседа** |
| **Практика** |
| **1** | **Общефизическая подготовка** | **130** |  | **130** |  |  |
| **2** | **Специальная физическая подготовка** | **160** |  | **160** |  |  |
| **3** | **Основы техники и тактики лыжных ходов** | **192** |  | **182** | **10** |  |
| **Участие в соревнованиях** |
| **1** | **Первенство района** | **38** |  | **38** |  |  |
| **2** |  |  |  |  |  |  |
| **Контрольные испытания** |
| **1** | **Контрольные упражнения** | **4** |  | **4** |  |  |
| **2** | **Контрольные тесты** | **4** |  | **4** |  |  |
|  | **Итого часов** | **552** | **24** | **518** | **10** |  |

**Содержание курса**

**Теоретическая подготовка**

**Техника безопасности.** Правила поведения на соревнованиях.

**Физическая культура и спорт в России.** Лыжные гонки в программе Олимпийских игр. Мировые и Олимпийские рекорды.

**Педагогический и врачебный контроль.** Физические воз­можности и функциональное состояние организма спортсмена.

Значение комплексного педагогического тестирования и углублен­ного медико-биологического обследования. Резервы функциональных систем организма и факторы, лимитирующие работоспособность лыжника-гонщика.

**Гигиена, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена**. Питание спортсмена. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях. Состав­ление рационального режима дня с учетом тренировочных нагрузок. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности. Спортивный массаж, самомассаж и их применение в учебно-тре­нировочном процессе. Основные приемы самомассажа

Х**арактеристика техники лыжных ходов.**

Классификация классических ходов. Фазовый состав и структура движения.

**Правила соревнований по лыжным гонкам.**

Работа судейской бригады. Спортивная классификация.

**Психологическая подготовка**

Формирова­ние психической выносливости, целеустремленности, самостоя­тельности в постановке и реализации целей, принятии решений, вос­питании воли.Индивидуализация целей и задач на спортивный сезон. Анализ недостатков подготовленности и путей повышения спортивного мастерства лыжников учебно-тренировочной группы.

**Общая физическая подготовка**.

Кроссовый бег. Бег с ускорением. Повторноепробегание различных отрезков. Прыжки, многоскоки. Комплексыупражнений для развития силы, выносливости. Упражнения с отягощением. Упражнения на тренажерах. Акробатические упражнения. Подвижные и спортивные игры. Висы, перевороты, подтягивания.Упражнения в равновесии.Упражнения для пресса. Упражнения с сопротивлением партнера.

**Специальная физическая подготовка.**

Передвижение на лыжах в слабом темпе с ускорениями 4-5 раз по 300 м.Передвижение на лыжах в быстром темпе отрезков 100-200 м серийно. Игры на лыжах для развития быстроты и ловкости (встречные эстафеты, "Салки"): Передвижение на лыжах в различном темпе; специальные упражнения и игры на лыжах; ускорения на лыжах; передвижение в затрудненных условиях в темпе, близком к соревновательному; длительная равномерная ходьба на лыжах

**Техническая подготовка.** Совершен­ствование отдельных деталей, отработка четкого выполнения подседания, эффективного отталкивания и скольжения, активной поста­новке лыжных палок, овладение жесткой системой рука - тулови­ще. Многократное повторение технических элементов в стандартных и вариативных условиях до достижения необходимой согласованности движений по динамичес­ким и кинематическим характеристикам.

По окончании седьмого года обучения (третьего года учебно-тренировочного этапа) обучающиеся должны выполнить следующие нормативные требования по технической и тактической подготовке.

Юноши

|  |  |
| --- | --- |
| **Упражнение** |  |
| **Бег 30 м** | 4,8-5,3 |
| **Бег 5 мин.(в метрах)** | 1251-1400 |
| **Прыжки в длину с места(в см.)** | 216-235 |
| **Подтягивание** | 8-10 |
| **Сгибание- разгибание рук в упоре** | 18-20 |
| **1км** | 3.41.95 |
| **3км** | 11.18.2 |

Девушки

|  |  |
| --- | --- |
| **Упражнение** | **результат** |
| **Бег 30 м** | 4,9-5,4 |
| **Бег 5 мин. (в метрах)** | 1201- 1325 |
| **Прыжки в длину с места( в см.)** | 196-215 |
| **Подтягивание** | 4-5 |
| **Сгибание- разгибание рук в упоре** | 16-18 |
| **1км**  | 4.08.53 |
| **3км** | 12.43.4 |

**План –схема построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Средства подготовки | Подготовительныйпериод | Соревновательный период | Всего загод |
| V | VI | VII | VIII | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV |
| **Тренировочныхдней** | 18 | 18 | 22 | 22 | 20 | 18 | 18 | 20 | 21 | 20 | 20 | 16 | 233 |
| **Тренировок** | 18 | 22 | 30 | 30 | 20 | 18 | 18 | 20 | 24 | 20 | 20 | 16 | 256 |
| **Бег, ходьба** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| I зона, км | 40 | 80 | 110 | 140 | 80 | 50 | 30 | 25 | 30 | 30 | 10 | 80 | 705 |
| **Бег** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| II зона, км | 35 | 40 | 50 | 60 | 60 | 80 | 62 | 20 | 10 | 10 | 20 | 25 | 472 |
| III зона, км | 5 | 10 | 10 | 15 | 20 | 10 | 4 | - | - |  |  |  | 74 |
| I V зона, км | 3 | 6 | 7 | 10 | 4 | 4 | - | - | - |  |  |  | 34 |
| **Имитация, прыжки, км** | 2 | 6 | 8 | 10 | 8 | 6 | 10 | - | - |  |  |  | 50 |
| **Всего:** | **85** | **142** | **185** | **235** | **172** | **150** | **105** | **45** | **40** | **40** | **30** | **105** | **1334** |
| **Лыжи** |  |  |  |  |  |  |  | - | - |  |  |  |  |
| I зона, км |  |  |  |  |  |  | 40 | 65 | 130 | 70 | 75 | - | 380 |
| II зона, км |  |  |  |  |  |  | 40 | 170 | 170 | 154 | 110 | - | 644 |
| III зона, км |  |  |  |  |  |  | - | 28 | 45 | 50 | 53 | - | 176 |
| I V зона, км |  |  |  |  |  |  | - | 12 | 25 | 16 | 12 | - | 65 |
| **Всего:** |  |  |  |  |  |  | **80** | **275** | **370** | **290** | **250** | **-** | **1265** |
| **Общий объём** | 85 | 142 | 185 | 235 | 172 | 150 | 185 | 320 | 410 | 330 | 280 | 105 | 2599 |
| **Спортивные игры, ч** | 15 | 20 | 20 | 15 | 12 | 8 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 20 | 135 |

Литература для педагога

1. Богеп, М.М. «Обучение двигательным действиям», 1985г.
2. Детская спортивная медицина: Руководство для врачей/ Под ред. СБ. Тихвинского, СВ. Хрущева. — 2-е изд. — М: Медици­на, 1991.
3. Евстратов, В.Д., Виралайнен П.М. «Лыжный спорт и методика преподавания», 1988г.
4. Ермаков, В.В. «Техника лыжных ходов», Смоленск, С ГИФК,1989г.
5. Кочаткин В.М. «Методика физического воспитания», М, 1980г.
6. Лях, В.И. «Развивая координационные способности», 1988г.

7. Леонтьева, Т.Н. «Уроки на лыжне», 1989г.

8.Мищенко,B.C. Функциональные возможности спортсменов. — Киев:

 Здоровье, 1990.

 9. Основы управления подготовкой юных с порте мен о в/ Под общ.ред.

 М.Я. Набатниковой. — М.: Физкультура и спорт, 1982.

10. Поварницин А.П. «Волевая подготовка лыжника-гонщика»,ФиС, 1986г.

11. Патапов В.Н., Булатова М.М. «Выносливость, методы ее развития и

 контроля», 1991г.

12. Селевко Г.К. «Современные образовательные технологии, учебное пособие»,

1998г.

13. Суслова Ф.П., Сычо В.Л., Шустина Б.Н., «Современная система спортивной

 подготовки»,М,1995г.

14. Сухих А.В. «Интенсификация и оптимизация психологической деятельности

 спортсмена», 2001г.

15. Система подготовки спортивного резерва/Под общ.ред. ВТ.

 Никитушкина. - М.: МГФСО, ВНИИФК, 1994.

16. Травин Ю.Г., Гудьма С.А. «Выносливость, методы ее развития и контроля»,

 1991г.

17. ФилинВ.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. — М.: Физкультура и спорт, 1980.

Литература для обучающихся

1. Возрастные этапы спортивной подготовки (Кузбасское здравоохранение)
2. Газеты «Спорт-курьер», «Советский спорт»
3. Журналы «Лыжный спорт” 2005-2010 гг.
4. Кобзева Л.Ф., Гурская Л.А. «Методика начального обучения технике лыжных ходов», Смоленск, 1997г.
5. Лыжные гонки. Правила соревнований. М, 2005г.
6. Лыжные гонки. Правила соревнований. М, 2005г.
7. Масленников И.Б. «Лыжный спорт» (для детей), М, ФиС, 1984г.
8. Методические рекомендации – по технике безопасности, методика тестирования и оценки показателей физических качеств и двигательных способностей, методика передвижения классическим и коньковым ходом, методика по уходу за инвентарём.
9. Сысоев Н. «След на лыжне», г.Новокузнецк, 2004г.
10. Филин В.П., Фомин Н. А. Основы юношеского спорта. – М.: ФиС, 1980
11. Твой Олимпийский учебник, М, ФиС, 2004г.
12. Физкультура и спорт в детском возрасте (Кузбасское здравоохранение)