**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 общеразвивающая программа**

**дополнительной общеобразовательной программы**

**по общефизической подготовке**

**муниципального бюджетного образовательного учреждения**

**дополнительного образования**

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

**(лыжные гонки)**

Составитель:

тренер-преподаватель

Суховских Вячеслав Петрович

МБОУ ДО «ДЮСШ п. Плотниково»

Срок реализации 1 год

**п. Плотниково 2019**

**Содержание**

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

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

Учебно- тематический план первого года обучения

(Спортивно- оздоровительный этап, СО-1) …………………………………...…..10

Учебно- тематический план второго года обучения

(Спортивно-оздоровительный этап, СО-2) ………………………………………..12

Учебно- тематический план третьего года обучения

(Спортивно-оздоровительный этап, СО-3) ……………………………..…………14

Литература в помощь педагогу………………………………………………..……16

Литература в помощь обучающемуся……………………………………..……….17

**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 первенство ДЮСШ, 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 период  обучения | 9 - 11 лет | 12- 18 лет |

**Содержание курса**

**Теоретическая подготовка**

**Техника безопасности.** Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учеб­но-тренировочном занятии

**Лыжный инвентарь, одежда и обувь, мази и парафины.** Выбор лыж, подготовка к эксплуатации, уход, хранение.

**Физическая культура и спорт в России.** Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта.

**Гигиена, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.** Личная гигиена спортсмена, особенности одежды.

**Краткая характеристика техники лыжных ходов.** Способы передвижения на лыжах.

**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. Проведении всевоз­можных игр, эстафет, игровых заданий

**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 выполнения классических и коньковых спо­собов передвижения на лыжах. Обучение специальным подготови­тельным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении на лыжах различными способами. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных услови­ях. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелоч­кой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможе­нию «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении.

По окончании первого года обучения спортивно- оздоровительного этапа обучающиеся должны выполнить контрольные испытания.

|  |  |
| --- | --- |
| ***Упражнение*** | **результат** |
| **Бег 30 м** | 5,8 -6,3 |
| **Бег 5 мин. (в метрах)** | 1090-1120 |
| **Прыжки в длину с места (в см.)** | 160 -165 |
| **Подтягивание** | 3 |
| **Сгибание –разгибание рук в упоре** | 8 |

**План – схема**

**построения тренировочных нагрузок**

**в годичном цикле подготовки лыжников – гонщиков (СО)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 30 | 50 | 50 | 40 | 30 | 20 | 15 | 15 | 10 | 10 | 10 | 10 | 290 |
| II зона, км | 10 | 20 | 25 | 25 | 20 | 15 | 10 | - | - | - | - | - | 125 |
| III зона, км | - | 2 | 2 | 3 | 4 | 2 | - | - | - | - | - | - | 13 |
| IV зона, км | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | - | - | - | - | - | 5 |
| **Лыжи** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| I зона, км | - | - | - | - | - | - | 10 | 20 | 15 | 15 | 15 | - | 75 |
| II зона, км | - | - | - | - | - | - | 10 | 30 | 35 | 20 | 20 | - | 115 |
| III зона, км | - | - | - | - | - | - | - | 3 | 5 | 5 | 3 | - | 16 |
| IV зона, км | - | - | - | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | - | 4 |
| **Всего:** | **-** | - | **-** | - | **-** | - | **20** | **54** | **56** | **41** | **39** | **-** | **210** |
| **Общий объем** | 40 | 73 | 78 | 69 | 55 | 38 | 45 | 69 | 66 | 51 | 49 | 10 | 643 |
| **Спортивные игры, ч** | 12 | 12 | 12 | 12 | 10 | 8 | 8 | 12 | 8 | 8 | 10 | 15 | 127 |

**Учебно-тематический план**

***Спортивно- оздоровительная группа СО-1***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание | Месяцы | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Всего часов |
| IX | | X | | XI | | XII | | I | | II | | III | | IV | | V | | VI | VII | |
| **Теоретическая подготовка:** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. Режим дня спортсмена, ТБ  2. Гигиенические требования к одежде, обуви спортсмена  3. Техника лыжных ходов  4. История возникновения Олимпийских игр | 1 | | 1  2 | | 2  1 | | 1  3 | | 1  2 | | 1  2 | | 1  1 | | 2 | | 2  3 | | 2 | 2 | |  |
| **Итого** | **1** | | **3** | | **3** | | **4** | | **3** | | **3** | | **2** | | **2** | | **5** | | **2** | **2** | | **30** |
| **Общая физическая подготовка:** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. Кроссовый бег  2. Спортивная ходьба  3. Упражнения на тренажерах  4. Спортивные и подвижные игры | 8  2  2  9 | | 8  2  2  8 | | 8  2  2  9 | | 2  5  3 | | 2  5  3 | | 2  5  3 | | 2  5  3 | | 2  5  3 | | 8  5  3  4 | | 8  5  3  4 | 8  5  3  4 | |  |
| **Итого** | **21** | | **20** | | **21** | | **10** | | **10** | | **10** | | **10** | | **10** | | **20** | | **20** | **20** | | **172** |
| **Специальная физическая подготовка:** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. Упражнения для развития выносливости  2. Упражнения для развития быстроты  3. Упражнения для развития скоростной выносливости  4. Упражнения для развития силы | 1  1  1 | | 2  2  1 | | 1 | | 1  1  2 | | 2  1 | | 2  2  1 | | 2  2  2 | | 2 | | 2 | | 2  2 | 3  2 | |  |
| Итого | **3** | | **5** | | **1** | | **4** | | **3** | | **5** | | **6** | | **2** | | **2** | | **4** | **5** | | **40** |
| Содержание | IX | X | | XI | | XII | | I | | II | | III | | IV | | V | | VI | | VII | Всего часов | |
| **Техническая подготовка:** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. Имитация лыжных ходов  2. Изучение классических ходов  3. Упражнения на координацию движений |  | |  | | 2 | | 2 | | 2 | | 2 | | 2 | |  | |  | |  |  | |  |
| **Итого** |  | |  | | **2** | | **2** | | **2** | | **2** | | **2** | |  | |  | |  |  | | **10** |
| **Контрольные испытания:** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. Бег 30 метров  2. Прыжок в длину с места  3. 5-ти минутный бег  4. Подтягивание |  | | 1    1  1 | |  | |  | |  | |  | |  | | 1  1  1  1 | |  | |  |  | |  |
| **Итого** |  | | **3** | |  | |  | |  | |  | |  | | **4** | |  | |  |  | | **7** |
| **Соревнования:** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. Первенство ДЮСШ  2. Первенство района по л/г среди школьников  3. Открытие зимнего сезона  4. Закрытие зимнего сезона | 2 | |  | |  | | 2 | | 2 | | 2 | | 2  2 | | 2 | |  | |  |  | |  |
| **Итого** | **2** | |  | |  | | **2** | | **2** | |  | | **4** | | **2** | |  | |  |  | | **12** |
| **Мед. обследование и восстановит. мероприятия** |  | | 3 | |  | |  | |  | |  | | 2 | |  | |  | |  |  | |  |
| **Итого** |  | | **3** | |  | |  | |  | |  | | **2** | |  | |  | |  |  | | **5** |
| **Всего часов** | **27** | | **34** | | **27** | | **22** | | **20** | | **20** | | **26** | | **20** | | **27** | | **26** | **27** | | **276** |

**Учебно-тематический план**

***Спортивно- оздоровительная группа СО-2***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание | Месяцы | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Всего часов |
| IX | | X | | XI | | XII | | I | | II | | III | | IV | | V | | VI | VII | |
| **Теоретическая подготовка:** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. Режим дня спортсмена, ТБ  2. Гигиенические требования к одежде, обуви спортсмена  3. Техника лыжных ходов  4. История возникновения Олимпийских игр | 1 | | 1  2 | | 2  1 | | 1  3 | | 1  2 | | 1  2 | | 1  1 | | 2 | | 2  3 | | 2 | 2 | |  |
| **Итого** | **1** | | **3** | | **3** | | **4** | | **3** | | **3** | | **2** | | **2** | | **5** | | **2** | **2** | | **30** |
| **Общая физическая подготовка:** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. Кроссовый бег  2. Спортивная ходьба  3. Упражнения на тренажерах  4. Спортивные и подвижные игры | 6  2  2  9 | | 6  2  2  8 | | 6  2  2  9 | | 2  5  3 | | 2  5  3 | | 2  5  3 | | 2  5  3 | | 2  5  3 | | 6  5  3  4 | | 7  5  3  4 | 7  5  3  4 | |  |
| **Итого** | **19** | | **18** | | **19** | | **10** | | **10** | | **10** | | **10** | | **10** | | **18** | | **19** | **19** | | **162** |
| **Специальная физическая подготовка:** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. Упражнения для развития выносливости  2. Упражнения для развития быстроты  3. Упражнения для развития скоростной выносливости  4. Упражнения для развития силы | 2  1  1 | | 2  2  2 | | 1  1 | | 2  1  2 | | 2  2 | | 2  2  2 | | 2  4  2 | | 2  2 | | 2 | | 2  1  2 | 2  2 | |  |
| Итого | **4** | | **6** | | **2** | | **5** | | **4** | | **6** | | **8** | | **4** | | **2** | | **5** | **4** | | **50** |
| Содержание | IX | X | | XI | | XII | | I | | II | | III | | IV | | V | | VI | | VII | Всего часов | |
| **Техническая подготовка:** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. Имитация лыжных ходов  2. Изучение классических ходов  3. Упражнения на координацию движений | 1 | |  | | 2 | | 2 | | 2 | | 1 | | 2 | |  | |  | |  |  | |  |
| **Итого** | **1** | |  | | **2** | | **2** | | **2** | | **1** | | **2** | |  | |  | |  |  | | **10** |
| **Контрольные испытания:** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. Бег 30 метров  2. Прыжок в длину с места  3. 5-ти минутный бег  4. Подтягивание |  | | 1    1  1 | |  | |  | |  | |  | |  | | 1  1  1  1 | |  | |  |  | |  |
| **Итого** |  | | **3** | |  | |  | |  | |  | |  | | **4** | |  | |  |  | | **7** |
| **Соревнования:** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. Первенство ДЮСШ  2. Первенство района по л/г среди школьников  3. Открытие зимнего сезона  4. Закрытие зимнего сезона | 2 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | |  | | 2  2 | | 2 | |  | |  |  | |  |
| **Итого** | **2** | | **1** | | **1** | | **1** | | **1** | |  | | **2** | |  | | **2** | |  | **2** | | **12** |
| **Мед. обследование и восстановит. мероприятия** |  | | 3 | |  | |  | |  | |  | | 2 | |  | |  | |  |  | |  |
| **Итого** |  | | **3** | |  | |  | |  | |  | | **2** | |  | |  | |  |  | | **5** |
| **Всего часов** | **27** | | **34** | | **27** | | **22** | | **20** | | **20** | | **26** | | **20** | | **27** | | **26** | **27** | | **276** |

**Учебно-тематический план**

***Спортивно- оздоровительная группа СО-3***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание | Месяцы | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Всего часов |
| IX | | X | | XI | | XII | | I | | II | | III | | IV | | V | | VI | VII | |
| **Теоретическая подготовка:** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. Режим дня спортсмена, ТБ  2. Гигиенические требования к одежде, обуви спортсмена  3. Техника лыжных ходов  4. История возникновения Олимпийских игр | 1 | | 1  2 | | 2  1 | | 1  3 | | 1  2 | | 1  2 | | 1  1 | | 2 | | 2  3 | | 2 | 2 | |  |
| **Итого** | **1** | | **3** | | **3** | | **4** | | **3** | | **3** | | **2** | | **2** | | **5** | | **2** | **2** | | **30** |
| **Общая физическая подготовка:** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. Кроссовый бег  2. Спортивная ходьба  3. Упражнения на тренажерах  4. Спортивные и подвижные игры | 6  2  2  8 | | 6  2  2  8 | | 6  2  2  7 | | 2  5  3 | | 2  5  3 | | 2  5  3 | | 2  5  3 | | 2  5  3 | | 6  2  2  7 | | 6  4  3  3 | 6  4  3  3 | |  |
| **Итого** | **18** | | **18** | | **17** | | **10** | | **10** | | **10** | | **10** | | **10** | | **17** | | **16** | **16** | | **152** |
| **Специальная физическая подготовка:** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. Упражнения для развития выносливости  2. Упражнения для развития быстроты  3. Упражнения для развития скоростной выносливости  4. Упражнения для развития силы | 3  1  1 | | 2  3  2 | | 1  2 | | 2  2  2 | | 2  2  1 | | 2  2  1  2 | | 2  2  2  2 | | 2 | | 2  2 | | 2  2  2 | 5  2 | |  |
| Итого | **5** | | **7** | | **3** | | **6** | | **5** | | **7** | | **8** | | **2** | | **4** | | **6** | **7** | | **60** |
| Содержание | IX | X | | XI | | XII | | I | | II | | III | | IV | | V | | VI | | VII | Всего часов | |
| **Техническая подготовка:** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. Имитация лыжных ходов  2. Изучение классических ходов  3. Упражнения на координацию движений |  | |  | | 2  2 | | 2 | | 2 | |  | |  | |  | |  | | 2 |  | |  |
| **Итого** |  | |  | | **4** | | **2** | | **2** | |  | |  | |  | |  | | **2** |  | | **10** |
| **Контрольные испытания:** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. Бег 30 метров  2. Прыжок в длину с места  3. 5-ти минутный бег  4. Подтягивание |  | | 1    1  1 | |  | |  | |  | |  | |  | | 1  1  1  1 | |  | |  |  | |  |
| **Итого** |  | | **3** | |  | |  | |  | |  | |  | | **4** | |  | |  |  | | **7** |
| **Соревнования:** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. Первенство ДЮСШ  2. Первенство района по л/г среди школьников  3. Открытие зимнего сезона  4. Закрытие зимнего сезона | 3 | |  | |  | |  | | 2 | |  | | 2  2 | | 1 | |  | |  | 2 | |  |
| **Итого** | **3** | |  | |  | |  | |  | |  | | **4** | | **2** | | **1** | |  | **2** | | **12** |
| **Мед. обследование и восстановит. мероприятия** |  | | 3 | |  | |  | |  | |  | | 2 | |  | |  | |  |  | |  |
| **Итого** |  | | **3** | |  | |  | |  | |  | | **2** | |  | |  | |  |  | | **5** |
| **Всего часов** | **27** | | **34** | | **27** | | **22** | | **20** | | **20** | | **26** | | **20** | | **27** | | **26** | **27** | | **276** |

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. Филин В.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)