

МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ»  
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ГОРОД ВОЛЖСК»

МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»  
Г.ВОЛЖСКА РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ

ПРИНЯТО

Педагогическим советом

МУ ДО «ЦРФКС»

Протокол от «29» августа 2025 г. № 1



УТВЕРЖДАЮ

Директор МУ ДО «ЦРФКС»

О.П. Васильев

Приказ № 290807 о/д

от «29» августа 2025 г.

## **ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА 4-5 ГОД ОБУЧЕНИЯ»**

ID программы: 278

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: углубленный

Программа рассчитана на обучающихся с 11 лет

Срок реализации программы: 3 года

Объем за весь период обучения: 1134 часа

Разработчики программы:

Соколова Е.И., тренер-преподаватель МУ ДО «ЦРФКС»

Белоусова О.Ю., методист МУ ДО «ЦРФКС»

г. Волжск  
2025 год

## **РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ**

### **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лыжные гонки. Общая физическая подготовка 4- 5 года обучения» соответствует требованиям нормативно-правовых документов Российской Федерации, регламентирующих образовательную деятельность учреждений дополнительного образования. Программа разрабатывалась в соответствии с методическими рекомендациями по проектированию общеобразовательных общеразвивающих программ Министерства образования и науки РФ и методическими рекомендациями по проектированию общеобразовательных общеразвивающих программ Министерства образования и науки Республики Марий Эл.

**Направленность** программы – физкультурно-спортивная.

**Актуальность программы**

Актуальность данной программы обусловлена тем, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе не обеспечивает необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся. Этот факт требует увеличения их двигательной активности, а также расширения внеурочной физкультурно-образовательной и спортивной работы, цель которой – заложить фундамент крепкого здоровья подрастающего поколения. Педагогическая практика показала, что эффект обучения в лыжном спорте, зависит, в том числе от возраста обучающихся. В детском возрасте значительно легче научить человека передвижению на лыжах. Когда к этой традиции подключается специалист, процесс обучения начинает носить системный характер. Поэтому, использование данной программы позволяет не только охватить значительный контингент обучающихся и вовлечь его в активные занятия спортом, но и посредством правильного построения обучения сформировать устойчивый интерес к занятиям лыжным спортом.

Новизна данной образовательной программы в том, что она ориентирована на интерес обучающихся, их способности, учитывает возрастные потребности, стимулирует физическую активность, что дает способ отвлечения детей от негативного воздействия окружающей среды и позволяет мотивировать их на развитие необходимых навыков, в частности в области физической культуры и спорта.

**Отличительная особенность программы**

Отличительной особенностью программы общей физической подготовки по виду спорта лыжные гонки является ее содержание, которое может быть основой для организации учебно-тренировочного этапа по индивидуальной траектории, развития умений и навыков как отдельных групп, так и отдельно взятых обучающихся. Данная программа является неотъемлемой составляющей программы технико-тактической подготовки в целостной системе подготовки лыжников-гонщиков и составлена из расчёта многолетней подготовки.

Возраст обучающихся, общий объем подготовки и количество тренировочных занятий в неделю, уровень спортивной подготовленности

адаптированы к условиям учреждения дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.

**Адресат программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по лыжным гонкам предназначена для обучающихся в возрасте с 9 лет.

При приеме на обучение по данной программе предъявляются требования выполнения контрольно-переводных нормативов, предъявляемых для лиц, прошедших обучение по программам 2, 3 года обучения.

На обучение по программе зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и не имеющие противопоказаний к занятиям лыжными гонками.

**Нормативный срок освоения** программы 2 года.

**Форма обучения** - очная.

**Уровень программы** – базовый.

**Особенности организации образовательного процесса**

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- медико-восстановительные мероприятия,
- тестирование и медицинский контроль,
- участие в соревнованиях, учебно-тренировочных сборах,
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса.

При неблагоприятной санитарно-эпидемиологической обстановке для поддержания физической формы Программа реализуется с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Основными элементами обучения с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий являются:

- образовательные онлайн-платформы;
- цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах;
- видеоконференции;
- skype – общение;
- e-mail;
- облачные сервисы;
- электронные носители мультимедийных приложений к учебникам;
- электронные пособия, разработанные с учетом требований законодательства РФ об образовательной деятельности.

В обучении с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий используются следующие организационные формы учебной деятельности:

- лекция;
- консультация;
- семинар;

- практическое занятие;
- мастер-классы;
- самостоятельная внеаудиторная работа.

### **Режим занятий**

При составлении тематического плана учтен режим тренировочной работы в неделю с расчётом на 42 недели непосредственно в условиях учреждения дополнительного образования. Как правило, согласно учебному плану в неделю проводится 2 занятия по 3 часа. При составлении расписания тренировок продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах. Продолжительность одного академического часа – 45 минут, 10 минут – перерыв между учебными занятиями.

Занятия могут проводиться в любой день недели, включая воскресные дни. Занятия для несовершеннолетних обучающихся в учреждении начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Максимально допустимая нагрузка в учебные дни составляет не более трех академических часов, в выходные и каникулярные дни – не более четырех академических часов в день.

## **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель программы:** формирование у обучающихся потребности в здоровом образе жизни и интереса к физической культуре и спорту, укрепление здоровья и создание условий для развития физических качеств и способностей у обучающихся посредством занятий лыжными гонками

### **Задачи:**

#### **Образовательные:**

Продолжать пополнять знания историей возникновения и развития лыжного спорта;

Продолжать пополнять знания правилами гигиены, техникой безопасности и поведением на занятиях;

Совершенствовать уровень общей физической подготовки;

- Совершенствовать способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, физической работоспособности, физического развития и физических качеств.

#### **Развивающие:**

Поддерживать устойчивый интерес к занятиям лыжным спортом;

Способствовать развитию силовых и координационных способностей, быстроту, ловкость, выносливость;

Развивать внимание, память, логическое и пространственное воображение.

#### **Воспитательные:**

Воспитать волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности обучающихся;

Воспитать правила культуры труда и отдыха на занятиях и дома;

Приобщать обучающихся к активному участию в пропаганде физической культуры среди населения.

## **1.3 Объем программы, срок освоения**

Программа рассчитана на 42 учебные недели, летний период - работа по индивидуальным планам. Режим тренировочной работы в группах 4, 5 года

обучения составляет 6 часов в неделю (252 часа в год, 504 часа – весь период обучения по программе).

## **1.4. Содержание программы**

### **Теоретическая подготовка**

#### **Теоретические занятия:**

##### **1. Лыжные гонки в мире, России, МУ ДО «ЦРФКС».**

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

##### **2. Спорт и здоровье.**

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

##### **3. Лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ним. Лыжный инвентарь, мази, парафины.**

Выбор лыж, подготовка к эксплуатации. Уход и хранение. Снаряжение лыжника. Подгонка инвентаря, мелкий ремонт, подготовка инвентаря к соревнованиям. Классификация лыжных мазей и парафинов. Особенности их применения и хранения. Факторы, влияющие на выбор мази. Обувь, одежда и снаряжение для лыжных гонок.

##### **4. Основы техники лыжных ходов.**

Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. Классификация классических лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений поперечного двухшажного и одновременных лыжных ходами. Классификация коньковых лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений.

##### **5. Правила соревнований по лыжным гонкам.**

Положение о соревновании. Выбор мест соревнований, подготовка трасс, оборудование старта и финиша. Организационная работа по подготовке соревнований. Состав и обязанности судейских бригад. Обязанности и права участников. Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников соревнований. Правила поведения на старте. Правила прохождения дистанции лыжных гонок. Финиш. Определение времени и результатов индивидуальных гонок.

**Формы контроля:** текущий контроль, беседы.

### **Практическая подготовка**

#### **Общая физическая подготовка (ОФП)**

##### **Теоретические занятия:**

Значение всесторонней физической подготовки – важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма и систем; воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости,

гибкости, ловкости). Общая и специальная физическая подготовка. Краткая характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в процессе тренировочных занятий. Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств. Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой. Основные требования по физической подготовке. Контрольные упражнения и нормативы по общей и специальной подготовке.

### **Практические занятия:**

#### **Упражнения, развивающие общую выносливость.**

Развитие общей выносливости с повышением возможностей организма эффективно выполнять работу большой и умеренной интенсивности, требующую предельной мобилизации аэробных способностей:

Равномерный и попеременный бег в условиях пересеченной местности.

Бег по песку, по кочкам.

Спортивные игры.

Различные прогулки.

#### **Упражнения для развития силы, скоростно-силовых качеств.**

Одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения в плечевых, локтевых суставах.

Всевозможные упражнения с предметами (малые мячи, набивные мячи, гимнастические палки, скамейки и т.д. ).

Упражнения с отягощением – сгибание и разгибание рук в упоре сзади, наклонным упоре, в упоре лежа.

Лазание по канату, наклонной гимнастической скамейке, гимнастической стенке.

Метание камней из различных исходных положений. Из положения, лежа на спине – поочередное и одновременное поднимание ног.

Приседания на двух, на одной ноге, держась на различные предметы.

Выпады с пружинящими движениями с поворотами.

Бег толчками. Семенящий бег. Подскоки на двух, на одной ноге.

Прыжки вперед, вверх, в сторону из положения присев.

#### ***Примерный комплекс упражнений для развития силы***

1. Из упора сидя руки сзади поднимать ноги в угол с последующим возвращением в исходное положение.

2. Из упора лежа на полу отжиматься от пола, сгибая и разгибая руки.

3. Из основной стойки приседать, поднимая руки с гантелями вперед, вставать на носки, отводя руки назад.

4. Лежа на животе, руки за головой, поднимать и опускать туловище, прогибая спину.

#### **Упражнения для развития гибкости.**

Общеподготовительные упражнения, применяемые для развития гибкости, основаны на сгибаниях, разгибаниях, наклонах, поворотах. Эти упражнения направлены на повышение подвижности во всех суставах и осуществляются без учета специфики вида спорта.

#### ***Примерный комплекс упражнений для развития гибкости.***

1. Стоя ноги врозь и опираясь руками на пол, переходить в упор лежа и на оборот, не сгибая ноги в коленях.

2. Стоя спиной к гимнастической стенке, переходить в положение « мост », опираясь руками на рейки стенки.

3. Стоя ноги врозь, вращать обруч на поясице.

4. Стоя поочередно левым - правым боком, опираясь одной рукой на бум, выполнять махи ногой назад.

5. Стоя согнувшись, ноги врозь, опираясь руками на горизонтальную опору, выполнять пружинистые наклоны туловища.

#### **Упражнения для развития быстроты.**

Быстрота (скоростные способности). Критерий оценки быстроты: латентное время двигательных реакций, скорость одиночного движения, частота движений. Средства для развития быстроты. Объем и интенсивность физических нагрузок для развития быстроты.

#### **Примерный комплекс упражнений для развития быстроты.**

1. Бег в умеренном темпе с незначительным продвижением вперед, опорная нога выпрямлена. Высоко поднимать бедро маховой ноги.

2. Челночный бег на 10-метровых отрезках с выносом прямой ноги.

3. Темповые прыжки с ноги на ногу через линейку, Следить за полным выпрямлением толчковой ноги и сгибанием маховой в колене.

4. Максимально быстрый бег на дистанцию 60м. Возвращение назад шагом.

5. Темповые прыжки из круга в различных направлениях.

#### **Упражнения для развития равновесия и координации движений.**

Упражнения на полу, на уменьшенной опоре, на гимнастической стенке, на бревне.

Упражнения на равновесии с различными усложнениями: уменьшение площади опоры, качающаяся опора, увеличение высоты опоры, изменение исходного положения и т. д.

Прыжки в глубину на песчаных карьерах, на проверенных безопасных склонах и т. д.

Прыжки, с различными заданиями.

Прыжки с использованием короткой и длинной скамейки.

Броски мяча друг другу в парах.

Игры со специальными заданиями: борьба за мяч, ручной мяч, баскетбол и т. д.

**Формы контроля:** текущий контроль, диагностика

### **Специальная физическая подготовка (СФП)**

#### **Теоретические занятия:**

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства лыжников-гонщиков. Цель и задачи разминки, основной и заключительной частей тренировки. Специальная физическая подготовка в бесснежный и снежный период. Подводящие упражнения. Упражнения на развитие быстроты, выносливости, прыгучести, силы.

#### **Практические занятия:**

**В бесснежный период** решаются следующие основные задачи: Обеспечить предварительную подготовку к овладению способами передвижения на лыжах на снегу.

1. Подготовить опорно-двигательный аппарат (мышцы, суставы, связки) к продолжительному выполнению характерных для лыжников двигательных действий с достаточно высокой мощностью.

2. Начать формирование двигательных, вестибулярных, зрительных, слуховых, дыхательных рефлексов, соответствующих условиям снежной среды.

3. Создать умозрительные и двигательные представления о технике согласования движений ногами, руками, туловищем, координационной и ритмо-темповой структуре.

4. Овладеть требованиями к выполнению элементов и способа в целом на месте и в движении. Выполняют их на месте и в движении, с палками и без палок, с использованием лыжероллеров и других тренажеров.

**В снежный период** решаются следующие основные задачи: Овладеть основами современной техники способов передвижения на лыжах, «школой» лыжника – гонщика.

#### **Упражнения на месте.**

**Упражнение 1.** Размахивания в стороны носком лыжи, изменяя темп и ритм движений, меняя амплитуду движений

*Требование:* Поднять носок лыжи, пятка прижата к снегу, размахивая лыжей - медленно, быстро, медленно.

*Самоконтроль:* Ощущение неподвижного положения пяток на снегу и послушного движения носков лыж.

*Обоснование:* Упражнение приучает чувствовать длину лыжи, размах и скорость ее перемещения, возможность управлять ее движениями.

**Упражнение 2.** Повороты переступанием вокруг пяток и носков лыжи.

*Требование:* Переставлять носки или пятки лыж, сохраняя на снегу положение пяток лыж.

*Самоконтроль:* Равномерные следы в каждом шаге. След в виде снежинки с одним центром.

*Обоснование:* Чувство опоры на снегу, перенос опоры, овладение техникой поворотов переступанием.

#### **Упражнения в движении.**

**Упражнение 1.** Переступание приставным шагом. Сначала коротким шагом, длинным и небольшими прыжками.

*Требование:* Лыжи держать параллельно и горизонтально, отталкиваясь лыжей и палкой в каждом шаге.

*Самоконтроль:* Прямолинейное передвижение в сторону. Подсевание на толчковой опоре, создавать опору для лыжи на снегу.

*Обоснование:* Упражнение приучает контролировать положение лыжи вне опоры, создавать опору для лыжи на снегу.

**Упражнение 2.** Передвижение с поворотами – зигзагом. Передвигаться в колонне по одному ступающим шагом на рыхлом снегу вокруг кустов, деревьев – след в след.

*Требование:* Шагая, поднимать носки лыж вверх, опираться на палки, слегка отталкиваясь ногой и палкой. На последующих занятиях, шаги переходят в легкий бег.

*Самоконтроль:* Движение строго по следу, лыжи не цепляются за снег, не задевают друг друга.

*Обоснование:* Упражнение приучает управлять лыжами и палками в переменных условиях, закрепляет чувство лыжи и снега, подготавливает к движениям в условиях скольжения.

**Упражнение 3.** Передвижение на равнине « ёлочкой » и « полуёлочкой ».

**Требование:** При движении ставить ноги пошире, перенося пятку лыжи через пятку другой, в каждом шаге опираться на палки сзади тела, лыжи ставить на кант, в последующих занятиях менять направление движения – зигзагом.

**Самоконтроль:** Опора на кант, следы кантов, правильный рисунок следа.  
**Обоснование:** Упражнение приучает пользоваться лыжами в ещё более сложных условиях равновесия и точности движений и подготавливает к подъемам «Ёлочкой» и передвижению коньковым шагом. Упражнения для выработки чувства лыжи и снега очень просты и доступны. Но выполнение их по всем правилам заставляет обращать внимание на мелкие детали. Приучает самоконтролю, что очень важно.

#### **Подводящие упражнения в движении.**

Овладение устойчивостью (равновесием) на скользящей опоре.

#### **Упражнение 1.** Спуск в основной стойке.

**Требование:** Не допускать сгибание тела в тазобедренных суставах. Руки свободно опущены, но палками не касаться снега, спускаться с легким покачиванием в голеностопном и коленном суставах.

**Самоконтроль:** Ощущение равномерной загрузки лыж.

**Обоснование:** Упражнение приучает сохранять равновесие в позе готовности к преодолению неровностей рельефа.

#### **Упражнение 2.** Спуск в основной стойке.

**Требование:** Спуск сначала без движения лыж, затем с пружинящими движениями и сменой выдвигаемой ноги.

**Самоконтроль:** Ощущение равномерной загрузки лыж, особенно через пятки стоп.

**Обоснование:** Упражнение приучает сохранять равновесие в позе готовности к преодолению неровностей рельефа.

#### **Упражнение 3.** Спуск в низкой стойке.

**Требование:** Сесть на пятки, уменьшить напряжение мышц, добиться удобства в этой позе.

**Самоконтроль:** Ощущение удобства положения и загрузка лыж через пятки стоп.

**Обоснование:** Упражнение приучает к позе наиболее быстрого спуска и развивает равновесия.

#### **Упражнение 4.** Спуск, в стойке отдыха.

**Требование:** Опирайтесь предплечьями на бедра, расслабить мышцы спины.

**Самоконтроль:** Ощущение удобства и возможности отдыха.

**Обоснование:** Упражнение приучает отдыхать в удобной стойке.

**Упражнение 5.** Спуск с переходом на параллельную лыжню. Переходить в обе стороны, поочередно перенося лыжи влево и вправо.

#### **Упражнение 6.** Поворот переступанием после выката.

**Требование:** Спуск в основной стойке до выката на равнину, поднятую лыжу переставить носком в сторону, перенося на неё опору тела. При необходимости условия выполнения упражнений могут быть усложнены: изменением исходного положения, подбором более крутых склонов и т.д.

#### **Упражнение, на овладение рациональным отталкиванием палками.**

- передвижение одновременным бесшажный ходом под небольшой уклон;
- передвижением без шагов под небольшой уклон, чередуя одновременное отталкивание двумя палками и отталкиванием одной палкой;

- передвижение под небольшой уклон и по равнине, чередуя одновременную и попеременную работу рук. Во всех случаях для палок должна быть хорошая опора.

**Упражнения, на овладение рациональным отталкиванием лыжами.**

- попеременно махи одной, другой ногой в положении наклона на выпрямленной ноге;
- попеременно махи одной, другой ногой в положении наклона на выпрямленной ноге;
- махи ногой с броском туловища вперед с усилением опоры на поставленные впереди палки;
- передвижение в наклоне « полушагом » с махом рук с палками, взятыми за середину;
- передвижение скользящим шагом без палок и с палками, взятыми за середину.
- передвижение скользящим шагом в небольшие подъемы;
- ходьба без палок по хорошо накатанной лыжне и по рыхлому снегу;
- прохождение без палок отрезков дистанции на время.

**Упражнения, рекомендуемые для овладения координацией движений в работе рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом.**

При овладении правильным отталкиванием лыжами и палками в попеременном двухшажном ходе необходимо сначала добиваться легкости всех движений, не стремясь к большой скорости передвижения.

На первом этапе обучения основное внимание уделяется изучению техники одновременного бесшажного хода, попеременного двухшажного и одновременного двухшажного лыжным ходом. Кроме указанного разучиваются и совершенствуются спуски в стойке отдыха, аэродинамической стойке, спуски наискось.

**Подъемы:** ступающим шагом, « полужёлочкой » - прямо и наискось.

**Способы торможения:** плугом, упором.

**Способы поворотов в движении** на гоночных лыжах с переступанием, рулением (в упоре, в плуге).

**Формы контроля:** текущий контроль, диагностика

## **Другие виды спорта и спортивные игры**

**Теоретические занятия:**

Силовые способности (преодоление собственного веса); скоростно-силовые способности; скоростные качества (быстрота реакции, частота шагов, быстрота начала движения и быстрота набора скорости); координационные способности; гибкость; выносливость. Навыки в других циклических видах спорта, таких как велоспорт, легкая атлетика, плавание. Элементы различных спортивных и подвижных игр, таких как футбол, баскетбол, ручной мяч и т.д.

**Практические занятия:**

**Бег.** Бег с места, ускорения с ходу по травянистым склонам вниз, вверх или траверсами и по песчаному грунту. Бесконечное разнообразие беговых упражнений делает бег одним из основных средств ОФП.

Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.

**Гимнастика.** Упражнения на кольцах и перекладине требуют смелости и решительности. Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в короткое время полета прочувствовать положение отдельных частей тела в безопорном положении. Батут и акробатика – отличные разновидности гимнастики для горнолыжника, развивающие координацию, вестибулярный аппарат, устойчивость, силу.

#### **Спортивные игры.**

**Баскетбол** пользуется заслуженной популярностью у всех спортсменов. Он развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость.

**Волейбол** - наиболее доступная, интересная и простая игра, которую можно рекомендовать для активного отдыха.

**Футбол** дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Доступность и высокая эмоциональность этой игры не нуждаются в рекомендациях. Однако высокий травматизм, особенно в холодные осенние месяцы, ограничивает его использование как средства ОФП.

**Езда на велосипеде** по своим двигательным характеристикам и воздействию на организм спортсмена весьма близка к движениям на горнолыжных трассах. Сгибания и разгибания ног, наклоненное, обтекаемое положение туловища и рук, затрудненное дыхание, идентичность нагрузок на мышцы шеи, спины и живота, необходимость сохранять равновесие, внимательность и быстрота реакции на меняющиеся условия - все это приближает велосипедный спорт к средствам специальной подготовки.

**Занятия по спортивным и подвижным играм** направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости, поддержание умственной и физической работоспособности, снятие эмоционального напряжения.

Занятия по спортивным и подвижным играм организуются зимой в спортивном зале, летом – на открытом воздухе.

Обучение приемам техники спортивных игр начинается с разучивания стоек и способов передвижения по площадке. Затем, изучаются способы держания и ведения мяча, способы передач, подач, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота, нападающие удары, блоки, заслоны.

Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приемов, в учебных двухсторонних играх, которые вначале проводятся по упрощенным правилам (увеличение или уменьшение игроков в командах, изменение размеров площадки, применение в некоторых случаях нестандартного оборудования и инвентаря, предъявление пониженных требований к соблюдению правил игры), а по мере овладения занимающимися техническими приемами и тактическими действиями – по официальным правилам соревнований. При этом руководитель дает обучаемым определенную установку на игру.

**Формы контроля:** текущий контроль, беседы, диагностика

#### **Выполнение контрольных нормативов**

##### **Теоретические занятия:**

Правила выполнения контрольных нормативов.

**Практические занятия:**

Сдача контрольных нормативов

**Формы контроля:** текущий контроль, диагностика

**Инструкторская и судейская практика**

**Теоретические занятия:**

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

**Практические занятия:**

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

Судейство соревнований по лыжным гонкам, легкой атлетике в учреждении дополнительного образования детей, помощь в организации и проведении соревнований по лыжным гонкам, легкой атлетике в общеобразовательных школах района, города. Выполнение обязанностей судьи на старте, финише. Начальника дистанции, контролеров, секретаря.

**Формы контроля:** текущий контроль, беседы, диагностика

**Восстановительные мероприятия**

**Педагогические средства.**

Рациональное планирование тренировки: соответствие функциональным возможностям, необходимое сочетание общих и специальных средств, оптимальное построение тренировочных и соревновательных макро - мезо - и микроциклов, волнообразность и вариативность нагрузок, широкое использование переключений, неспецифических физических нагрузок, правильное сочетание работы и отдыха. Построение отдельного занятия.

Использование в соответствии с суточным стереотипом: полноценная разминка, заключительная часть занятий, правильный подбор снаряжения, специальные упражнения для отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона и т. Д

**Медико - биологические средства.**

1. Правильная оценка и учет состояния здоровья.
2. Информация о текущем функциональном состоянии.
3. Рациональное питание.

**1.5. Планируемые (ожидаемые) результаты освоения программы и способы определения результативности**

**Результатом реализации Программы является:**

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств;
- приобретение опыта и стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта лыжные гонки;
- сохранение здоровья спортсменов.

**Ожидаемые результаты реализации программы**

Результатами освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

**4 год обучения**

***обучающиеся будут знать:***

- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы тренировочного процесса; место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- требования техники безопасности на занятиях

***обучающиеся будут уметь:***

- выполнять комплексы упражнений: на развитие общей и силовой выносливости; укреплять здоровье, выполнять прыжковые и имитационные упражнения;
- выполнять комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах;
- точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в лыжных гонках и спортивных играх правилами;
- соблюдать требования т\б при самостоятельном выполнении упражнений;
- выполнять основные элементы соревновательной техники;
- получают опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

**5 год обучения**

***обучающиеся будут знать:***

- основы тренировочного процесса;
- правила соревнований по лыжным гонкам;
- основы спортивного питания, место и роль физической культуры и спорта в современном обществе, требования, нормы и условия выполнения спортивных разрядов,
- требования техники безопасности
- основы тренировочного процесса.

***Обучающиеся будут уметь:***

- укреплять здоровье, развивать основные физические качества (гибкость, быстроту, силу, координацию, выносливость) и их гармонично сочетать применительно к специфике занятий лыжными гонками;
- комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах;
- точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в лыжных гонках правилами;
- соблюдать требования т\б при самостоятельном выполнении упражнений;
- совершенствовать технику и тактику в лыжных гонках;
- выполнять восстановительные мероприятия;
- приобретут соревновательный опыт.

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

**2.1. Учебный план для групп 4-5 года обучения**

| № | Содержание | Кол-во часов          |                      |       | Формы промежуточной аттестации/ |
|---|------------|-----------------------|----------------------|-------|---------------------------------|
|   |            | Теоретические занятия | Практические занятия | Всего |                                 |

|                  |                                                            |           |            |            |                                       |
|------------------|------------------------------------------------------------|-----------|------------|------------|---------------------------------------|
|                  |                                                            |           |            |            | контроля                              |
| 1.               | <b>Теоретическая подготовка</b>                            | 6         | -          | 6          | Беседа, опрос                         |
|                  | Лыжные гонки в мире, России, МУ ДО «ЦРФКС».                | 1         |            |            |                                       |
|                  | Спорт и здоровье                                           | 1         |            |            |                                       |
|                  | Лыжный инвентарь, мази, парафины.                          | 1         |            |            |                                       |
|                  | Правила соревнований по лыжным гонкам.                     | 3         |            |            |                                       |
| 2.               | <b>Общая физическая подготовка:</b>                        | 5         | 133        | 138        | Текущий контроль, диагностика         |
|                  | кроссовая подготовка, ходьба                               | 1         | 46         |            |                                       |
|                  | комплексы общеразвивающих упражнений                       | 1         | 28         |            |                                       |
|                  | упражнения на развитие скоростно-силовых качеств           | 1         | 28         |            |                                       |
|                  | циклические упражнения на развитие выносливости и быстроты | 1         | 28         |            |                                       |
|                  | спортивные и подвижные игры                                | 1         | 19         |            |                                       |
| 3.               | <b>Специальная физическая подготовка</b>                   | 6         | 82         | 88         | Текущий контроль, диагностика         |
|                  | кросс с имитацией                                          | 1         | 49         |            |                                       |
|                  | упражнения на развитие специальной силовой выносливости    | 2         | 22         |            |                                       |
|                  | имитационные упражнения                                    | 2         | 11         |            |                                       |
|                  | прыжковые упражнения                                       | 1         | 12         |            |                                       |
| 4.               | <b>Участие в соревнованиях</b>                             | -         | 7          | 7          | Результат                             |
| 5.               | <b>Восстановительные мероприятия</b>                       | 1         | 3          | 4          | Наблюдение, опрос                     |
| 6.               | <b>Инструкторская и судейская практика</b>                 | 1         | 2          | 3          | Наблюдение                            |
| 7.               | <b>Контрольно-переводные нормативы</b>                     | -         | 6          | 6          | Контрольно-тестовые упражнения, зачет |
| <b>ИТОГО (ч)</b> |                                                            | <b>19</b> | <b>233</b> | <b>252</b> |                                       |

**Планируемые показатели соревновательной деятельности**

| Виды соревнований | Этап обучения     |
|-------------------|-------------------|
|                   | 4, 5 год обучения |
| Контрольные       | 6 - 8             |
| Отборочные        | 4 - 5             |
| Основные          | 2 - 3             |

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об

официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта лыжные гонки;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта лыжные гонки;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Спортсмен, проходящий спортивную подготовку, направляется образовательным учреждением на спортивные соревнования в соответствии с планом физкультурных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

## 2.2. Календарный учебный график

Календарный учебный график определяет даты начала и окончания учебного года, количество учебных недель, дней и часов, а так же режим занятий.

| Год обучения | Дата начала реализации | Дата окончания реализации | Режим занятий                             | Количество учебных недель/часов | Разделы программы                                                                                                                            |
|--------------|------------------------|---------------------------|-------------------------------------------|---------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4 год        | 09 сентября            | 14 июля                   | 6 часов в неделю<br>(2 занятия по 3 часа) | 42 недели<br>252 часа в год     | Теоретическая подготовка<br>ОФП<br>СФП<br>Учебные и тренировочные игры<br>Контрольные игры и соревнования<br>Контрольно-переводные нормативы |
| 5 год        | 09 сентября            | 14 июля                   | 6 часов в неделю<br>(2 занятия по 3 часа) | 42 недели<br>252 часа в год     | Теоретическая подготовка<br>ОФП<br>СФП<br>Учебные и тренировочные игры<br>Контрольные игры и соревнования<br>Контрольно-переводные нормативы |

ОФП – общая физическая подготовка

СФП – специальная физическая подготовка

Календарный учебный график реализации Программы представлен в Приложении № 1 к настоящей программе.

### **2.3. Рабочая программа воспитания с календарным планом воспитания**

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательно-тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность молодого человека. Воспитательное воздействие органически входит в тренировочно-соревновательную деятельность и жизнь МУ ДО «ЦРФКС».

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы с юными спортсменами является единство воспитательных действий. Направленное формирование личности юного спортсмена - итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, школы, основного коллектива, членом которого является спортсмен, педагога, других лиц и организаций, осуществляющих воспитательные функции.

В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства. Общественно полезный труд, общественная деятельность. В качестве методов нравственного воспитания применяется формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое научение).

Важнейшим фактором воспитания юных спортсменов, условием формирования личности спортсмена является спортивный коллектив. Юные спортсмены выполняют разнообразные общественные поручения, работают на общественных началах в качестве инструкторов, судей, членов бюро секций, что служит хорошей школой положительного нравственного опыта.

Эффективность воспитательной работы во многом зависит от активности спортсмена. Принятие личных комплексных планов, в которых учащиеся формулируют поставленные перед собой задачи, повышает чувство ответственности за свою учебу и спортивные достижения. При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет, спортивных листков, проводить походы, тематические вечера, вечера отдыха и праздники, конкурсы самодеятельности.

Важным условием успешных воспитательных воздействий в коллективе является формирование и поддержание положительных традиций. Традиционным, например, должно быть обсуждение в коллективе поведения спортсмена.

Осуждение или похвала коллектива – одно из наиболее сильных воздействий на психику человека. Как правило, коллективно должны обсуждаться только аморальные поступки, если индивидуальная воспитательная работа тренера при этом не достигает цели.

Традиционным в коллективе должно быть принятие решений об официальном одобрении, награждение спортсменов призами, премиями. Вопрос о награждении не должен решаться одним тренером без обсуждения в коллективе.

Такой подход укрепляет веру в справедливость спортивного коллективизма, в дружбу и товарищество, развивает чувство ответственности перед коллективом.

Инициатива в реализации нравственного воспитания юных спортсменов принадлежит тренеру-преподавателю. Успешно выполнить задачи воспитания детей и молодежи может только тренер, владеющий профессиональным мастерством, глубоко усвоивший нравственные принципы, умеющий словом, делом и личным примером увлечь за собой своих воспитанников.

Использование тренером принципа воспитывающего обучения облегчает решение сложных воспитательных задач, реализация этого принципа проводится по следующим направлениям: воспитание в процессе тренировочных занятий; создание благоприятной обстановки, положительно влияющей на воспитательный процесс (место проведения занятий, спортивный инвентарь, одежда, личные качества и поведение тренера и т.п.); сочетание воспитательного воздействия в процессе тренировки с планом воспитательных мероприятий, проводимых в группе и с занимающимися своей спортшколы. Эффект воспитательного воздействия снижается из-за отсутствия единых педагогических требований, единой системы планирования воспитательной работы, контроля за воспитательной работой, из-за отсутствия индивидуальных характеристик юных спортсменов и систематического учета воспитательного эффекта.

В воспитательной работе тренера необходима гибкая и многообразная система воздействий. Выполнение требований должно правильно оцениваться тренером с учетом возрастно-половых и индивидуальных особенностей спортсмена, поощряться или осуждаться.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание юного спортсмена. В процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которое осуществляется в единстве с самоанализом и обобщением данных самонаблюдения. Самоанализ завершается самооценкой личности.

Самовоспитание включает принятие самообязательств с целью активизировать себя и определять комплекс качеств и свойств, подлежащих исправлению или совершенствованию. Спортсмен воспитывает в себе чувство патриотизма, доброту, честность, широту, глубину, критичность, остроту ума, целеустремленность, смелость, решительность и другие качества.

Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности. Средствами методами самовоспитания могут быть все формы активности спортсмена по преодолению трудностей, связанные с внешне выраженной самомобилизацией и с внутренними самоограничениями.

Воспитание «бойцовских качеств», формирование спортивного характера осуществляется в процессе многолетней работы с юными спортсменами и является составной частью воспитательной работы. Эти качества проявляются в экстремальных условиях спортивных соревнований. Чаще всего победы на Олимпийских играх и чемпионатах мира добиваются спортсмены, обладающие волей, настойчивостью и целеустремленностью. Воспитание волевых качеств, поэтому занимает существенное место в тренировке и соревнованиях.

В процессе спортивных занятий с юными спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин; умения объективно

анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

Интеллектуальное воспитание юного спортсмена обеспечивается главным образом в формах, характерных для умственного образования и самообразования: лекции, семинары, самостоятельная работа с литературой, документами, протоколами, кино-, фото-, видеоматериалами. Умственному развитию спортсменов способствует совместная работа с тренером по разработке и уточнению. Перспективных и других планов спортивной подготовки, включение в тренировочный процесс систематических заданий на дом.

| <b>План воспитательной работы</b> |                                                                                                                                                                                |                                                 |
|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| <b>Разделы плана</b>              | <b>Содержание работы</b>                                                                                                                                                       | <b>ответственные</b>                            |
| <b>СЕНТЯБРЬ</b>                   |                                                                                                                                                                                |                                                 |
| Трудовое воспитание               | Уборке мест занятий после тренировки                                                                                                                                           | тренеры-преподаватели                           |
|                                   | Участие в субботниках                                                                                                                                                          |                                                 |
| Нравственное воспитание           | Состояние и развитие спорта в России                                                                                                                                           | тренеры-преподаватели                           |
|                                   | Проведение бесед о дисциплине, культуре речи, этики поведения воспитанников на тренировочных занятиях, тренировочных сборах, соревнованиях.                                    |                                                 |
| Эстетическое воспитание           | Посещение учебно-тренировочных занятий старших спортсменов и их соревнований                                                                                                   | тренеры-преподаватели                           |
|                                   | Беседа с учащимися «Самоконтроль при занятиях спортом»                                                                                                                         |                                                 |
|                                   | Медицинский контроль                                                                                                                                                           |                                                 |
| Безопасность жизнедеятельности    | Беседа с учащимися «Правила поведения в спортивном зале, в лесу и на спортплощадке»                                                                                            | тренеры-преподаватели                           |
|                                   | Инструктаж по технике безопасности ПДД                                                                                                                                         | тренеры-преподаватели                           |
| Работа с одаренными детьми        | Проведение внутришкольных соревнований с целью выявления одаренных обучающихся для участия в соревнованиях различного уровня согласно календаря спортивно-массовых мероприятий | тренеры-преподаватели                           |
| Работа с родителями               | Проведение родительского собрания.                                                                                                                                             | тренеры-преподаватели                           |
|                                   | Индивидуальные беседы с родителями (по необходимости)                                                                                                                          | тренеры-преподаватели, зам. директора, директор |
|                                   | Выполнение контрольных нормативов                                                                                                                                              | Тренер-преподаватель                            |
| <b>ОКТАБРЬ</b>                    |                                                                                                                                                                                |                                                 |
| Трудовое воспитание               | Уборка мест занятий после тренировки                                                                                                                                           | тренеры-преподаватели                           |
|                                   | Помощь в оформлении наглядной агитации                                                                                                                                         | тренеры-преподаватели                           |
| Нравственное воспитание           | Воспитание нравственных и волевых качеств спортсменов                                                                                                                          | тренеры-преподаватели                           |
|                                   | Беседа с детьми по профилактике суицида                                                                                                                                        | тренеры-преподаватели                           |
|                                   | Проведение бесед о гигиене, спортивной одежде, спортивной обуви занимающихся                                                                                                   | тренеры-преподаватели                           |
| Безопасность жизнедеятельности    | Беседа о вреде алкоголя                                                                                                                                                        | тренеры-преподаватели                           |
|                                   | Инструктаж по ТБ «Травмы и раны. Предупреждение детского травматизма в быту»                                                                                                   | тренеры-преподаватели                           |

|                                     |                                                                                                                   |                                                 |
|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| Работа с одаренными детьми          | Участие в соревнованиях различного уровня согласно календаря спортивно-массовых мероприятий                       | тренеры-преподаватели                           |
| Работа с родителями                 | Индивидуальные беседы с родителями (по необходимости)                                                             | тренеры-преподаватели, зам. директора, директор |
| Развитие профессионального качества | Проведение бесед и практических занятий с учащимися по привитию инструкторских и судейских навыков                | тренеры-преподаватели                           |
| <b>НОЯБРЬ</b>                       |                                                                                                                   |                                                 |
| Безопасность жизнедеятельности      | Беседа «Правила поведения при угрозе террористического акта»                                                      | тренеры-преподаватели                           |
|                                     | Инструктаж «По правилам безопасного поведения на дорогах и в транспорте».                                         | тренеры-преподаватели                           |
| Работа с одаренными детьми          | Участие обучающихся в соревнованиях согласно календаря спортивно-массовых мероприятий                             | тренеры-преподаватели                           |
| Эстетическое воспитание             | Организация встреч с ветеранами спорта, мастерами спорта (КМС), чемпионами областных и всероссийских соревнований | тренеры-преподаватели                           |
| Работа с родителями                 | Индивидуальные беседы с родителями (по необходимости)                                                             | тренеры-преподаватели                           |
| <b>ДЕКАБРЬ</b>                      |                                                                                                                   |                                                 |
| Безопасность жизнедеятельности      | Беседа «Правила поведения на занятиях по спортивным и подвижным играм в спортзале».                               | тренеры-преподаватели                           |
|                                     | Инструктаж по ТБ «Опасность пользования пиротехническими средствами и взрывчатыми веществами»                     | тренеры-преподаватели                           |
| Работа с одаренными детьми          | Участие обучающихся в соревнованиях согласно календарю спортивно-массовых мероприятий                             | тренеры-преподаватели                           |
| Нравственное воспитание             | Дискуссионная встреча «Как уберечь ребенка от наркотиков»                                                         | тренеры-преподаватели                           |
| Работа с родителями                 | Индивидуальные беседы с родителями (по необходимости)                                                             | тренеры-преподаватели                           |
|                                     |                                                                                                                   | Зам. директора                                  |
|                                     | Проведение родительского собрания «Как помочь ребенку справиться с эмоциями»                                      | директор                                        |
| <b>ЯНВАРЬ</b>                       |                                                                                                                   |                                                 |
| Безопасность жизнедеятельности      | Беседа о вреде наркотиков.                                                                                        | тренеры-преподаватели                           |
|                                     | Инструктаж по ТБ «По правилам безопасного поведения на водоемах в зимнее время»                                   | тренеры-преподаватели                           |
| Работа с одаренными детьми          | Участие обучающихся в соревнованиях согласно календаря спортивно-массовых мероприятий                             | тренеры-преподаватели                           |
| Работа с родителями                 | Индивидуальные беседы с родителями (по необходимости)                                                             | тренеры-преподаватели                           |
| <b>ФЕВРАЛЬ</b>                      |                                                                                                                   |                                                 |
| Безопасность жизнедеятельности      | Беседа «Меры предосторожности и правила поведения на льду»                                                        | тренеры-преподаватели                           |
| Работа с одаренными детьми          | Участие обучающихся в соревнованиях согласно календаря спортивно-массовых мероприятий                             | тренеры-преподаватели                           |
| Эстетическое воспитание             | Организация встреч с ветеранами спорта, мастерами спорта (КМС), чемпионами областных и всероссийских соревнований | тренеры-преподаватели                           |

|                                                  |                                                                                                   |                                       |
|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
| Работа с родителями                              | Индивидуальные беседы с родителями (по необходимости)                                             | тренеры-преподаватели                 |
| <b>МАРТ</b>                                      |                                                                                                   |                                       |
| Нравственное воспитание                          | Беседа «Питание и его значение для сохранения здоровья»                                           | тренеры-преподаватели                 |
| Эстетическое воспитание                          | Подготовка к празднику 8 марта.                                                                   | тренеры-преподаватели                 |
|                                                  | Посещение занятий старших спортсменов и их соревнований.                                          | тренеры-преподаватели                 |
| Безопасность жизнедеятельности                   | Беседа о вреде курения.                                                                           | тренеры-преподаватели                 |
|                                                  | Инструктаж «Правила безопасности для воспитанников в спортзале и на спортплощадке».               | тренеры-преподаватели                 |
| Работа с одаренными детьми                       | Участие обучающихся в соревнованиях согласно календаря спортивно-массовых мероприятий             | тренеры-преподаватели                 |
| Работа с родителями                              | Индивидуальные беседы с родителями (по необходимости)                                             | тренеры-преподаватели                 |
| <b>АПРЕЛЬ</b>                                    |                                                                                                   |                                       |
| Нравственное воспитание                          | Всемирный день здоровья, под девизом «Я выбираю здоровый образ жизни». Показательные выступления. | тренеры-преподаватели, зам. директора |
| Безопасность жизнедеятельности                   | Беседа «Первая помощь пострадавшему при пожаре»                                                   | тренеры-преподаватели                 |
|                                                  | Инструктаж по ТБ «Правила поведения в чрезвычайных ситуациях »                                    | тренеры-преподаватели                 |
| Работа с родителями                              | Индивидуальные беседы с родителями (по необходимости)                                             | тренеры-преподаватели                 |
| <b>МАЙ</b>                                       |                                                                                                   |                                       |
|                                                  | Медицинский контроль                                                                              |                                       |
| Трудовое воспитание                              | Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий после тренировки                          | тренеры-преподаватели                 |
|                                                  | Участие в субботниках                                                                             | тренеры-преподаватели                 |
| Нравственное воспитание                          | Участие в параде, в честь Дня Победы                                                              | тренеры-преподаватели, зам. директора |
|                                                  | Соревнования, посвященные Победе в ВОВ.                                                           | тренеры-преподаватели                 |
| Безопасность жизнедеятельности                   | Инструктаж по ТБ на открытых водоемах, открытых спортивных площадках.                             | тренеры-преподаватели                 |
| Работа с родителями                              | Индивидуальные беседы с родителями (по необходимости)                                             | тренеры-преподаватели                 |
|                                                  |                                                                                                   | зам. директора,                       |
|                                                  |                                                                                                   | директор                              |
|                                                  | Итоговое родительское собрание, посвященное окончанию учебного года                               | тренеры-преподаватели                 |
|                                                  | Выполнение переводных нормативов                                                                  | тренеры-преподаватели                 |
| <b>ИЮНЬ, ИЮЛЬ, АВГУСТ</b>                        |                                                                                                   |                                       |
|                                                  | Походы: озеро Яльчик, Глухое.,р.Илеть                                                             | тренер-преподаватель                  |
|                                                  | Проведение велопробега                                                                            | тренер-преподаватель                  |
|                                                  | Сборы учебно-тренировочные                                                                        | тренер-преподаватель, директор        |
|                                                  | Просмотр учебных фильмов, соревнований различного уровня                                          |                                       |
| <b>Участие в соревнованиях различного уровня</b> |                                                                                                   |                                       |
| Срок проведения                                  | Наименование соревнований                                                                         | Место проведения                      |
| январь                                           | Первенство Республики Марий Эл среди                                                              | г. Йошкар-Ола                         |

|          |                                                                                                             |                 |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
|          | обучающихся                                                                                                 |                 |
| январь   | I этап Кубка РМЭ по лыжным гонкам                                                                           | по вызову       |
| январь   | I тур Чемпионата и Первенства Республики Марий Эл по лыжным гонкам                                          | г. Волжск       |
| январь   | Новогодняя гонка на призы Деда Мороза                                                                       | г. Йошкар-Ола   |
| февраль  | Соревнования на призы зимних каникул (Первенство МУ ДО «ЦРФКС»)                                             | г. Волжск       |
| февраль  | Первенство города по лыжным гонкам среди школьников                                                         | г. Волжск       |
| февраль  | Всероссийская лыжная гонка «Лыжня России-2024»                                                              | г. Волжск       |
| февраль  | Всероссийская лыжная гонка «Лыжня России - 2024»                                                            | г. Йошкар-Ола   |
| февраль  | II этап Кубка РМЭ по лыжным гонкам                                                                          | г. Йошкар-Ола   |
| март     | Лыжный марафон на призы Главы Зеленодольского муниципального района                                         | г. Зеленодольск |
| март     | Первенство города по лыжным гонкам «Надежда - 2024»                                                         | г. Волжск       |
| март     | Первенство Республики Марий Эл по лыжным гонкам «Надежды Марий Эл - 2024»                                   | по вызову       |
| март     | Первенство города среди младших школьников по лыжным гонкам                                                 | г. Волжск       |
| март     | II тур Чемпионата и Первенства Республики Марий Эл                                                          | г. Йошкар-Ола   |
| март     | Первенство РМЭ по лыжным гонкам                                                                             | г. Йошкар-Ола   |
| март     | III этап Кубка РМЭ по лыжным гонкам                                                                         | г. Йошкар-Ола   |
| март     | Открытый Казанский юношеский лыжный марафон                                                                 | г. Чебакса РТ   |
| март     | Открытые республиканские соревнования по лыжным гонкам на призы ООО «Казанские Стальные Профили»            | г. Чебакса РТ   |
| апрель   | IV этап Кубка РМЭ по лыжным гонкам                                                                          | г. Волжск       |
| апрель   | Всероссийские соревнования по лыжным гонкам на призы «Пионерская правда»                                    | г. Первоуральск |
| август   | Закрытие спортивного зимнего сезона                                                                         | г. Волжск       |
| август   | Первенство ГБОУ ДОД РМЭ «СДЮСШОР по лыжным гонкам», посвященное закрытию зимнего спортивного сезона         | г. Йошкар-Ола   |
| август   | Открытые соревнования - Кубок Казани по лыжероллерам                                                        | г. Зеленодольск |
| сентябрь | Открытое Первенство МБОУ ДОД «ДЮСШ № 4 ЗМР РТ» по лыжероллерам                                              | г. Зеленодольск |
| октябрь  | Контрольно-тренировочный кросс среди лыжников                                                               | г. Зеленодольск |
| декабрь  | Открытые соревнования Чемпионата и Первенства РМЭ по легкоатлетическому кроссу                              | г. Йошкар-Ола   |
| декабрь  | Открытые республиканские соревнования по кроссу среди лыжников-гонщиков                                     | г. Йошкар-Ола   |
| декабрь  | Новогодние Открытые республиканские соревнования по лыжным гонкам на призы ООО «Казанские Стальные Профили» | п. Чебакса РТ   |
| декабрь  | Открытое Первенство ГБУ ДО РМЭ «СДЮСШОР по лыжным гонкам», посвященное открытию Зимнего спортивного сезона  | г. Йошкар-Ола   |

#### 2.4. Условия реализации программы (материально-техническое обеспечение, информационное обеспечение, кадровое обеспечение).

##### Материально-техническое обеспечение:

- лыжная база, подготовленные лыжные трассы различной протяженности;
- лыжероллерная трасса;
- тренировочный спортивный зал;
- раздевалки, душевые;
- оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки:

| № п/п                                                                | Наименование                                                                                                                              | Ед.измер. | Кол-во изделий |
|----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------------|
| Оборудование, спортивный инвентарь                                   |                                                                                                                                           |           |                |
| 1.                                                                   | Лыжи гоночные                                                                                                                             | пар       | 16             |
| 2.                                                                   | Крепления лыжные                                                                                                                          | пар       | 16             |
| 3.                                                                   | Палки для лыжных гонок                                                                                                                    | пар       | 16             |
| 4.                                                                   | Снегоход, укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс, либо ратрак снегоуплотнительная машина для прокладки лыжных трасс) | штук      | 1              |
| 5.                                                                   | Снегоход                                                                                                                                  | штук      | 1              |
| 6.                                                                   | Термометр наружный                                                                                                                        | штук      | 2              |
| 7.                                                                   | Флажки для разметки лыжных трасс                                                                                                          | комплект  | 1              |
| Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь |                                                                                                                                           |           |                |
| 8.                                                                   | Весы медицинские                                                                                                                          | штук      | 2              |
| 9.                                                                   | Гантели массивные от 0,5 до 5 кг                                                                                                          | комплект  | 2              |
| 10.                                                                  | Гантели переменной массы от 3 до 12 кг                                                                                                    | пар       | 5              |
| 11.                                                                  | Доска информационная                                                                                                                      | штук      | 2              |
| 12.                                                                  | Зеркало настенное (0,6 х 2 м)                                                                                                             | комплект  | 4              |
| 13.                                                                  | Лыжероллеры                                                                                                                               | пар       | 16             |
| 14.                                                                  | Мат гимнастический                                                                                                                        | штук      | 6              |
| 15.                                                                  | Набивные мячи от 1 до 5 кг                                                                                                                | комплект  | 2              |
| 16.                                                                  | Мяч баскетбольный                                                                                                                         | штук      | 1              |
| 17.                                                                  | Мяч волейбольный                                                                                                                          | штук      | 1              |
| 18.                                                                  | Мяч теннисный                                                                                                                             | штук      | 16             |
| 19.                                                                  | Мяч футбольный                                                                                                                            | штук      | 1              |
| 20.                                                                  | Палка гимнастическая                                                                                                                      | штук      | 12             |
| 21.                                                                  | Рулетка металлическая 50 м                                                                                                                | штук      | 1              |
| 22.                                                                  | Секундомер                                                                                                                                | штук      | 4              |
| 23.                                                                  | Скакалка гимнастическая                                                                                                                   | штук      | 12             |
| 24.                                                                  | Скамейка гимнастическая                                                                                                                   | штук      | 2              |
| 25.                                                                  | Стенка гимнастическая                                                                                                                     | штук      | 4              |
| 26.                                                                  | Стол для подготовки лыж                                                                                                                   | комплект  | 2              |
| 27.                                                                  | Электромегафон                                                                                                                            | комплект  | 2              |
| 28.                                                                  | Эспандер лыжника                                                                                                                          | штук      | 12             |

### **Информационное обеспечение**

Тренер-преподаватель подачу нового теоретического материала осуществляет следующими методами:

- рассказ,
- беседа,
- показ с объяснением и демонстрацией действий, наглядных пособий.

Каждое занятие по темам Программы включает теоретическую часть и практическое выполнение задания.

Теоретические сведения - это повтор пройденного материала, объяснение нового, информация познавательного характера. Теория сопровождается показом наглядного материала. Использование наглядных пособий на занятиях повышает у учащихся интерес к изучаемому материалу, способствует развитию внимания, воображения, наблюдательности, мышления.

Перед выполнением практических упражнений проводится словесное разъяснение техники исполнения. В течение практической части занятия тренер-преподаватель осуществляет текущий контроль качества и правильности выполнения заданий. Обеспечение безопасности в процессе проведения учебно-тренировочных занятий является первостепенной задачей тренера-преподавателя.

На занятии используются все известные виды наглядности:

- показ (иллюстраций, рисунков, журналов и книг, фотографий);
- демонстрация упражнений, различных приемов работы, которые дают достаточную возможность учащимся закрепить их в практической деятельности.

Информационное обеспечение: дидактические и учебные материалы, видео спортивных соревнований, методические разработки.

Интернет источники:

1. Министерство спорта Российской Федерации – <http://www.minsport.gov.ru>;  
Олимпийский Комитет России – <http://olympic.ru>  
Федерация лыжных гонок России – <http://www.flgr.ru/>  
Новости – <http://news.sportbox.ru>, <http://rsport.ru/weightlifting>
2. Российский олимпийский комитет <http://www.olympic.ru/>
3. Федеральный центр подготовки спортивного резерва <https://fcpsr.ru/>
4. Официальный интернет-портал правовой информации  
<http://publication.pravo.gov.ru/> Официальный сайт международной федерации лыжных гонок (FIS) [Электронный ресурс] URL: <http://www.fis-ski.com/>
5. Спортивные информационные ресурсы
6. Спортивные средства массовой информации  
<http://www.infosport.ru/xml/t/bank.xml?nic=spec>
7. Наука о тренерской работе (Abstracts) <http://www.rohan.sdsu.edu/dept/coachsci/index.htm>
8. Официальный сайт РУСАДА | За честный и здоровый спорт ([rusada.ru](http://rusada.ru)) 75
9. ВСЕМИРНЫЙ АНТИДОПИНГОВЫЙ КОДЕКС на русском языке  
[http://lib.sportedu.by/internet/title/code\\_ru.pdf](http://lib.sportedu.by/internet/title/code_ru.pdf)
10. Консультант Плюс <http://www.consultant.ru/>

### **Кадровое обеспечение**

Учебно-тренировочную и воспитательную работу осуществляют:

Соколова Елена Ильинична, тренер-преподаватель, высшее педагогическое образование, квалификация «педагог по физической культуре», педагогический стаж 30 лет, Мастер спорта по лыжным гонкам;

Апаев Аркадий Антонович, тренер-преподаватель, высшее педагогическое образование, квалификация «Учитель физической культуры» по специальности «Физической воспитание», педагогический стаж 18 лет.

## 2.5. Формы, порядок текущего контроля

Контрольными мероприятиями по оценке уровня освоения дополнительной предпрофессиональной программы является сдача контрольно-переводных нормативов.

Приемные и контрольно-переводные испытания проводятся в целях:

- оценки эффективности тренировочного процесса;
- выявления сильных и слабых сторон в подготовке спортсменов-лыжников;
- оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными контрольными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений;
- зачисления обучающихся на учебно-тренировочный этап подготовки.

Тестирование (сдача контрольно-нормативных требований) по общей физической, специальной физической и технической подготовленности, как правило, осуществляется два раза в год, в начале и в конце учебного года, но частота тестирования может быть увеличена до 3-4 и более раз в год, и зависит от особенностей построения годичного цикла.

Промежуточное тестирование позволит вносить оперативные коррективы в учебный процесс.

## 2.6. Оценочные материалы (диагностики)

| Контрольные нормативы | Возраст | Оценка нормативов |      |      |         |      |      |
|-----------------------|---------|-------------------|------|------|---------|------|------|
|                       |         | юноши             |      |      | девушки |      |      |
|                       |         | «5»               | «4»  | «3»  | «5»     | «4»  | «3»  |
| Бег 60 м              | 9       | 11.6              | 11.9 | 12.3 | 11.8    | 12.2 | 12.6 |
|                       | 10      | 11.2              | 11.6 | 12.0 | 11.4    | 11.8 | 12.3 |
|                       | 11      | 10.8              | 11.2 | 11.6 | 11.0    | 11.4 | 11.8 |
|                       | 12      | -                 | -    | -    | 10.8    | 11.1 | 11.4 |
|                       | 13      | -                 | -    | -    | 10.4    | 10.7 | 11.0 |
|                       | 14      | -                 | -    | -    | 10.0    | 10.6 | 10.8 |
|                       | 15      | -                 | -    | -    | 9.5     | 9.8  | 10.1 |
| Бег 100 м             | 9       | -                 | -    | -    | -       | -    | -    |
|                       | 10      | -                 | -    | -    | -       | -    | -    |
|                       | 11      | -                 | -    | -    | -       | -    | -    |
|                       | 12      | 15.3              | 15.6 | 16.0 | -       | -    | -    |
|                       | 13      | 14.6              | 15.0 | 15.5 | -       | -    | -    |
|                       | 14      | 14.1              | 14.4 | 14.8 | -       | -    | -    |
|                       | 15      | 13.5              | 13.8 | 14.2 | -       | -    | -    |
| Бег 800 м             | 9       | -                 | -    | -    | -       | -    | -    |
|                       | 10      | -                 | -    | -    | -       | -    | -    |

|                                                          |    |      |      |      |      |      |      |
|----------------------------------------------------------|----|------|------|------|------|------|------|
|                                                          | 11 | -    | -    | -    | -    | -    | -    |
|                                                          | 12 | -    | -    | -    | 4.05 | 4.15 | 4.25 |
|                                                          | 13 | -    | -    | -    | 3.35 | 3.45 | 3.55 |
|                                                          | 14 | -    | -    | -    | 3.15 | 3.25 | 3.35 |
|                                                          | 15 | -    | -    | -    | 2.55 | 3.05 | 3.15 |
| Бег 1000 м                                               | 9  | -    | -    | -    | -    | -    | -    |
|                                                          | 10 | -    | -    | -    | -    | -    | -    |
|                                                          | 11 | -    | -    | -    | -    | -    | -    |
|                                                          | 12 | 4.05 | 4.15 | 4.25 | -    | -    | -    |
|                                                          | 13 | 3.45 | 3.55 | 4.05 | -    | -    | -    |
|                                                          | 14 | 3.25 | 3.35 | 3.45 | -    | -    | -    |
|                                                          | 15 | 3.05 | 3.15 | 3.25 | -    | -    | -    |
| Отжимание<br>от пола мальчики/<br>от скамейки<br>девочки | 9  | 6    | 4    | 2    | 5    | 3    | 1    |
|                                                          | 10 | 8    | 6    | 4    | 7    | 5    | 3    |
|                                                          | 11 | 13   | 11   | 9    | 9    | 7    | 5    |
|                                                          | 12 | -    | -    | -    | 12   | 10   | 8    |
|                                                          | 13 | -    | -    | -    | 15   | 13   | 11   |
|                                                          | 14 | -    | -    | -    | 20   | 18   | 15   |
|                                                          | 15 | -    | -    | -    | 24   | 22   | 18   |
| Подтягивание<br>на перекладине<br>(юноши)                | 9  | -    | -    | -    | -    | -    | -    |
|                                                          | 10 | -    | -    | -    | -    | -    | -    |
|                                                          | 11 | -    | -    | -    | -    | -    | -    |
|                                                          | 12 | 5    | 3    | 1    | -    | -    | -    |
|                                                          | 13 | 7    | 5    | 3    | -    | -    | -    |
|                                                          | 14 | 9    | 7    | 5    | -    | -    | -    |
|                                                          | 15 | 11   | 9    | 7    | -    | -    | -    |
| Прыжок в длину<br>с места                                | 9  | 170  | 160  | 150  | 120  | 110  | 100  |
|                                                          | 10 | 180  | 170  | 160  | 130  | 120  | 110  |
|                                                          | 11 | 190  | 180  | 170  | 140  | 130  | 120  |
|                                                          | 12 | 200  | 190  | 180  | 160  | 150  | 140  |
|                                                          | 13 | 210  | 200  | 190  | 180  | 170  | 160  |
|                                                          | 14 | 220  | 210  | 200  | 190  | 180  | 170  |
|                                                          | 15 | 225  | 215  | 195  | 200  | 190  | 180  |

## 2.7. Методические материалы (методы обучения; педагогические технологии; формы организации учебного занятия; алгоритм учебного занятия; дидактические материалы)

В программе отражены основные **принципы спортивной подготовки** юных спортсменов:

**Принцип системности** предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

**Принцип преемственности** определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах, соответствия его требованиям спортивного мастерства. Надо обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов

подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технической подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного лыжника вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи. Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса лыжников-гонщиков на различных этапах многолетней подготовки.

Методы тренировки, применяемые в подготовке лыжников:

Равномерный метод характеризуется непрерывным выполнением тренировочных нагрузок с заданной интенсивностью в течение всего времени работы. Чаще всего этот метод применяется для развития общей выносливости, и применяется в подготовке лыжников различной квалификации. В годичном цикле он применяется на начальных этапах подготовки, а в соревновательном периоде порой как активный отдых.

Переменный метод. Этот метод характеризуется непрерывным выполнением нагрузки с постепенным изменением интенсивности от средней до около предельной. Лыжник получает задание на общий километраж (время) тренировки, количество ускорений и их продолжительность. Распределение ускорений по всей дистанции спортсмен устанавливает самостоятельно, но чаще всего связывает это с рельефом местности. Чаще всего этот метод используется для воспитания скоростной выносливости у лыжников любого возраста и квалификации.

Повторный метод характеризуется многократным прохождением заданных отрезков дистанции с установленной интенсивностью. Повторный метод чаще всего используется для развития быстроты на коротких отрезках и с максимальной (околопредельной) интенсивностью. Количество повторений – до утомления (снижения интенсивности). Возможно использование этого метода для развития специальной выносливости. В этом случае длина отрезков увеличивается, а интенсивность снижается (до сильной). При развитии специальной выносливости отдых может быть сокращен, и очередной отрезок проходится на фоне некоторого недовосстановления. Интенсивность и длина отрезков планируются в зависимости от задач, возраста и подготовленности спортсменов. С целью увеличения объема нагрузки возможно серийное выполнение нагрузки.

Интервальный метод заключается в многократном непрерывном чередовании нагрузок с повышенной и сниженной интенсивностью. Длина отрезков зависит от задач, возраста и подготовленности лыжников, но чаще всего используются укороченные или средней длины отрезки; отдых (снижение активности) точно регламентируется. Отрезки с повышенной скоростью преодолеваются с сильной или околопредельной интенсивностью. Этот метод используется для воспитания скоростной выносливости. После интенсивного отрезка ЧСС должна быть 160-170 уд/мин, а в конце отдыха – 120-140 уд/мин. В юношеском возрасте этот метод применяется довольно редко.

Соревновательный метод на отдельных этапах подготовки может играть основную роль, особенно в подготовке сильнейших лыжников. Этот метод используется в условиях, максимально приближенных к официальным

соревнованиям, но может применяться в усложненных или облегченных условиях.

Контрольный метод применяется с целью определения уровня подготовленности лыжников и заключается в проведении заранее запланированных испытаний по одному или комплексу упражнений на различных этапах всего годичного цикла.

Игровой метод предусматривает выполнение упражнений в условиях игры, что обеспечивает высокую эмоциональность занятий. В основном он используется в работе с юными лыжниками в подготовительном периоде тренировки.

Метод круговой тренировки в основном используется в подготовке юных лыжников с целью развития физических качеств и повышения уровня ОФП.

Тренировочное занятие имеет основную, подготовительную и заключительную части. Они взаимосвязаны, но в то же время решают самостоятельные задачи.

Задачи **подготовительной части**:

1. Организация группы (привлечение внимания занимающихся к предстоящей работе).
2. Повышение работоспособности организма спортсменов, эмоциональный настрой на предстоящую работу.
3. Предварительное разогревание, растягивание и увеличение эластичности мышц.

Средствами решения этих задач могут быть:

различные подготовительные упражнения общего характера;  
игровые упражнения и подвижные игры.

Методы выполнения упражнений: равномерный; повторный; игровой; круговой.

Подготовительная часть состоит из двух частей.

Основная задача первой части - поднять общую работоспособность организма за счет воздействия главным образом на вегетативные функции;

второй - настроить на предстоящую работу, применяя в основном специально-подготовительные упражнения.

Обычно рекомендуется сначала выполнять упражнения для рук, плечевого пояса, затем туловища, тазовой области и ног.

На подготовительную часть отводится около 10-20% общего времени, однако продолжительность разминки, подбор упражнений и их соотношение могут колебаться в значительных пределах. Это зависит от индивидуальных особенностей спортсмена, характера предстоящей работы, условий внешней среды.

**Основная часть** должна соответствовать подготовленности занимающихся, возрасту и полу, периоду и этапу подготовки, избранной специализации и другим факторам.

Задачи основной части:

1. Ознакомление, детализирование, разучивание или совершенствование техники специальных упражнений.
2. Направленное воздействие на развитие физических качеств (например, воспитание выносливости или нескольких физических качеств).
3. Общее и специальное воспитание моральных, волевых интеллектуальных качеств в плане комплексного подхода к воспитанию.

В качестве учебного материала здесь используются основные и вспомогательные упражнения. Наиболее целесообразна следующая последовательность упражнений, или «блоков» тренировочных заданий:

для овладения и совершенствования техники;

развития быстроты и ловкости;

развития силы;

развития выносливости.

Тактические задачи решаются параллельно в процессе занятий.

Методы выполнения упражнений: равномерный; повторный; переменный; интервальный; игровой; круговой; контрольный.

В отличие от подготовительной части характер упражнений в основной части сравнительно однообразен. Поэтому последовательность различных упражнений необходимо варьировать так, чтобы занимающиеся смогли проявить большую работоспособность независимо от состояния организма. На основную часть занятия отводится 70-85% общего времени урока.

**Заключительная часть.** Чтобы создать условия для перехода занимающихся к другому виду деятельности, организма необходимо привести в более спокойное состояние. Как правило, если нагрузка снижается постепенно, то отрицательной реакции не возникнет.

Задачи заключительной части:

1. Направленное постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся.

2. Подведение итогов проведенного занятия и выдача задания на дом.

Средствами для решения этих задач являются:

легко дозируемые упражнения;

умеренный бег;

ходьба;

относительно спокойные игры.

Методы выполнения упражнений: равномерный; повторный; игровой. На заключительную часть отводится 10-15% общего времени.

## 2.8. Список литературы

1. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М.: Физкультура и спорт, 1985.

2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988.

3. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1977.

4. Грачев Н.П. Интегральная оценка разносторонней подготовленности юных лыжников-гонщиков (методические рекомендации). – М.: ВНИИФК, 2001.

5. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов.- Смоленск: СГИФК, 1989.

6. Иванов. В.А., Филимонов В.Я., Мартынов В.С. Оптимизация тренировочного процесса лыжников-гонщиков высокой квалификации (методические рекомендации). – М.: Госкомитет СССР по физической культуре и спорту, 1988.

7. Лекарства и БАД в спорте/ Под. Общ. Ред. Р.Д. Сейфуллы, З.Г. Орджоникидзе. – М.: «Литтерра», 2003
8. Лыжный спорт / Под. Ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чугардина, Б.И. Сергеева. – М.: Физкультура и спорт, 1989.
9. Камаев О.И. Теоретические и методические основы оптимизации системы многолетней подготовки лыжников-гонщиков: Дисс. ... докт. пед. наук. – Харьков, 2000.
10. Кубеев А.В., Манжосов В.Н., Баталов А.Г. Исследование информативности показателей при оценке и нормировании интенсивности тренировочных нагрузок (Методическая разработка для студентов ГЦОЛИФК). – М., 1992.
11. Макарова Г.А. Фармалогическое обеспечение в системе подготовки спортсменов. – М., 1992.
12. Манжосов В.Н., Огольцов И.Г., Смирнов Г.А. Лыжный спорт. – М.: Высшая школа, 1979.
13. Манжосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
14. Мартынов В.С. Комплексный контроль в лыжных видах спорта.- М., 1990.
15. Мартынов В.С. Комплексный контроль в циклических видах спорта: Дисс. ... докт. пед. наук. – СПб., 1992.
16. Матвеев Л.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки // Теория и практика физической культуры, №2, №3, 2000.
17. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. – Киев: Здоровья, 1990.
18. Основы управления подготовкой юных спортсменов/ Под общ.ред. М.Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 1982.
19. Поварницин А.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. – М.: Физкультура и спорт, 1976.
20. Раменская Т.И. Лыжный спорт. – М., 2000.
21. Система подготовки спортивного резерва / Под общ.ред. В.Г. Никитушкина. – М.: МГФСО, ВНИИФК, 1994.
22. Современная система спортивной подготовки / Под.ред. Ф.П.Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина Б.Н. – М.: Издательство «СААМ», 1995
23. Ширковец Е.А., Шустин Б.Н. общие принципы тренировки скоростно-силовых качеств в циклических видах спорта // Вестник спортивной науки. – М.: Советский спорт, № 1, 2003.
24. Физиология спорта / Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. – Киев. Олимпийская литература, 2001.
25. Марков К.К. Тренер-педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
26. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
27. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина, - М., 1995.
28. Спортивная медицина: справочное издание. - М., 1999.
- Филин В.П.
29. Теория и методика юношеского спорта. - М., 1987.
30. Интернет ресурсы:

[www.flgr.ru](http://www.flgr.ru) — федерация лыжных гонок России  
[www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru) — министерство спорта России минобрнауки.рф/ -  
министерство образования РФ  
<http://www.skisport.ru/> - Журнал «Лыжный спорт»

Календарный учебный график для групп 4,5 год обучения

| № занятия | Месяц    | Время проведения занятий     | Форма занятия | Кол-во часов | Тема занятия                                                                 | Место проведения | Форма контроля   |
|-----------|----------|------------------------------|---------------|--------------|------------------------------------------------------------------------------|------------------|------------------|
| 1         | сентябрь | в соответствии с расписанием | очная         | 3            | Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях.                           | Лыжная база      | Текущий контроль |
| 2         |          | в соответствии с расписанием | очная         | 3            | Кроссовый бег<br>Силовые упражнения на гимнастической лесенке и перекладине. | Лыжная база      | Текущий контроль |
| 3         |          | в соответствии с расписанием | очная         | 3            | Кроссовый бег<br>Силовые упражнения на гимнастической лесенке и перекладине  | Лыжная база      | Текущий контроль |
| 4         |          | в соответствии с расписанием | очная         | 3            | Контрольные нормативы                                                        | Лыжная база      | Зачет            |
| 5         |          | в соответствии с расписанием | очная         | 3            | Имитационные упражнения Кроссовый бег                                        | Лыжная база      | Текущий контроль |
| 6         |          | в соответствии с расписанием | очная         | 3            | Кроссовый бег<br>Прыжковые упражнения                                        | Лыжная база      | Текущий контроль |
| 7         |          | в соответствии с расписанием | очная         | 3            | Имитационные упражнения Кроссовый бег                                        | Лыжная база      | Текущий контроль |
| 8         | октябрь  | в соответствии с расписанием | очная         | 3            | Игровые эстафеты (30 – 40м)                                                  | Лыжная база      | Текущий контроль |
| 9         |          | в соответствии с расписанием | очная         | 3            | Силовые упражнения на перекладине, имитация работы рук одновременно          | Лыжная база      | Текущий контроль |
| 10        |          | в соответствии с расписанием | очная         | 3            | Равномерный бег до 15 мин., акробатика, упражнения на перекладине.           | Лыжная база      | Текущий контроль |
| 11        |          | в соответствии с расписанием | очная         | 3            | Упражнения на растягивание, разогрев мышц. Кроссовый бег                     | Лыжная база      | Текущий контроль |
| 12        |          | в соответствии с расписанием | очная         | 3            | Разминка, занятие с мячами, скакалкой, держание равновесия.                  | Лыжная база      | Текущий контроль |

|    |                |                              |       |   |                                                                           |                |                  |
|----|----------------|------------------------------|-------|---|---------------------------------------------------------------------------|----------------|------------------|
| 13 |                | в соответствии с расписанием | очная | 3 | Разминка, прыжковые упражнения.                                           | Лыжная база    | Текущий контроль |
| 14 |                | в соответствии с расписанием | очная | 3 | Спортивные игры (снайпер, вышибалы)                                       | Лыжная база    | Текущий контроль |
| 15 |                | в соответствии с расписанием | очная | 3 | Равномерный бег до 15 минут, имитационные упражнения, силовые упражнения. | Лыжная база    | Текущий контроль |
| 16 | <b>ноябрь</b>  | в соответствии с расписанием | очная | 3 | Упражнения на развитие специальной силовой выносливости                   | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 17 |                | в соответствии с расписанием | очная | 3 | Спортивные игры                                                           | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 18 |                | в соответствии с расписанием | очная | 3 | Упражнения с предметами                                                   | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 19 |                | в соответствии с расписанием | очная | 3 | Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств                          | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 20 |                | в соответствии с расписанием | очная | 3 | Упражнения со скакалкой                                                   | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 21 |                | в соответствии с расписанием | очная | 3 | Циклические упражнения на развитие выносливости                           | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 22 |                | в соответствии с расписанием | очная | 3 | Упражнения с набивным мячом                                               | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 23 |                | в соответствии с расписанием | очная | 3 | Циклические упражнения на развитие быстроты                               | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 24 |                | в соответствии с расписанием | очная | 3 | Упражнения на развитие гибкости                                           | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 25 | <b>декабрь</b> | в соответствии с расписанием | очная | 3 | Упражнения с предметами                                                   | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 26 |                | в соответствии с расписанием | очная | 3 | Подвижные игры с мячом                                                    | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 27 |                | в соответствии с расписанием | очная | 3 | Акробатические упражнения, спортивные игры                                | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 28 |                | в соответствии с расписанием | очная | 3 | Упражнения на растягивание, разогрев мышц                                 | Спортивный зал | Текущий контроль |

|    |                |                              |       |   |                                                             |                |                  |
|----|----------------|------------------------------|-------|---|-------------------------------------------------------------|----------------|------------------|
| 29 |                | в соответствии с расписанием | очная | 3 | Разминка, занятие с мячами, скакалкой, держание равновесия. | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 30 |                | в соответствии с расписанием | очная | 3 | Разминка, прыжковые упражнения.                             | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 31 |                | в соответствии с расписанием | очная | 3 | Спортивные игры (снайпер, вышибалы)                         | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 32 |                | в соответствии с расписанием | очная | 3 | Имитационные упражнения, силовые упражнения.                | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 33 | <b>январь</b>  | в соответствии с расписанием | очная | 3 | Имитационные упражнения, прыжковые упражнения               | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 34 |                | в соответствии с расписанием | очная | 3 | Циклические упражнения на развитие быстроты                 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 35 |                | в соответствии с расписанием | очная | 3 | Упражнения на развитие специальной силовой выносливости     | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 36 |                | в соответствии с расписанием | очная | 3 | Спортивные игры                                             | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 37 |                | в соответствии с расписанием | очная | 3 | Контрольные нормативы                                       | Спортивный зал | Зачет            |
| 38 |                | в соответствии с расписанием | очная | 3 | Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств            | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 39 |                | в соответствии с расписанием | очная | 3 | Упражнения со скакалкой                                     | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 40 | <b>февраль</b> | в соответствии с расписанием | очная | 3 | Упражнения на тренажерах                                    | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 41 |                | в соответствии с расписанием | очная | 3 | Прыжковые упражнения                                        | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 42 |                | в соответствии с расписанием | очная | 3 | Упражнения на развитие координации                          | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 43 |                | в соответствии с расписанием | очная | 3 | Комбинированные эстафеты                                    | Спортивный зал | Текущий контроль |
|    |                | в соответствии с расписанием | очная | 3 | Имитационные упражнения, прыжковые упражнения               | Спортивный зал | Текущий контроль |

|    |               |                              |       |   |                                                             |                |                  |
|----|---------------|------------------------------|-------|---|-------------------------------------------------------------|----------------|------------------|
| 44 |               | в соответствии с расписанием | очная | 3 | Циклические упражнения на развитие быстроты                 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 45 |               | в соответствии с расписанием | очная | 3 | Упражнения на развитие специальной силовой выносливости     | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 46 |               | в соответствии с расписанием | очная | 3 | Спортивные игры                                             | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 47 | <b>март</b>   | в соответствии с расписанием | очная | 3 | Упражнения с предметами                                     | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 48 |               | в соответствии с расписанием | очная | 3 | Упражнения на развитие гибкости                             | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 49 |               | в соответствии с расписанием | очная | 3 | Акробатические упражнения, спортивные игры                  | Спортивный зал | Зачет            |
| 50 |               | в соответствии с расписанием | очная | 3 | Упражнения на растягивание, разогрев мышц                   | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 51 |               | в соответствии с расписанием | очная | 3 | Имитационные упражнения, прыжковые упражнения               | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 52 |               | в соответствии с расписанием | очная | 3 | Циклические упражнения на развитие быстроты                 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 53 |               | в соответствии с расписанием | очная | 3 | Упражнения на развитие специальной силовой выносливости     | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 54 |               | в соответствии с расписанием | очная | 3 | Циклические упражнения на развитие выносливости             | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 55 |               | в соответствии с расписанием | очная | 3 | Упражнения с набивным мячом                                 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 56 |               | в соответствии с расписанием | очная | 3 | Циклические упражнения на развитие быстроты                 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 57 | <b>апрель</b> | в соответствии с расписанием | очная | 3 | Упражнения на растягивание, разогрев мышц                   | Лыжная база    | Текущий контроль |
| 58 |               | в соответствии с расписанием | очная | 3 | Разминка, занятие с мячами, скакалкой, держание равновесия. | Лыжная база    | Текущий контроль |
| 59 |               | в соответствии с расписанием | очная | 3 | Разминка, прыжковые упражнения.                             | Лыжная база    | Текущий контроль |

|    |                        |                              |       |   |                                                                                            |             |                  |
|----|------------------------|------------------------------|-------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------|
| 60 |                        | в соответствии с расписанием | очная | 3 | Спортивные игры (снайпер, вышибалы)                                                        | Лыжная база | Текущий контроль |
| 61 |                        | в соответствии с расписанием | очная | 3 | Имитационные упражнения, силовые упражнения.                                               | Лыжная база | Текущий контроль |
| 62 |                        | в соответствии с расписанием | очная | 3 | Прыжки с места в длину двумя ногами, одной ногой, держание равновесия, работа с эспандером | Лыжная база | Текущий контроль |
| 63 |                        | в соответствии с расписанием | очная | 3 | Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств                                           | Лыжная база | Зачет            |
| 64 |                        | в соответствии с расписанием | очная | 3 | Спортивные игры                                                                            | Лыжная база | Текущий контроль |
| 65 | <b>май</b>             | в соответствии с расписанием | очная | 3 | Упражнения на развитие специальной силовой выносливости                                    | Лыжная база | Текущий контроль |
| 66 |                        | в соответствии с расписанием | очная | 3 | Спортивные игры                                                                            | Лыжная база | Текущий контроль |
| 67 |                        | в соответствии с расписанием | очная | 3 | Упражнения с предметами                                                                    | Лыжная база | Текущий контроль |
| 68 |                        | в соответствии с расписанием | очная | 3 | Кроссовый бег<br>Силовые упражнения на гимнастической лесенке и перекладине.               | Лыжная база | Текущий контроль |
| 69 |                        | в соответствии с расписанием | очная | 3 | Кроссовый бег<br>Силовые упражнения на гимнастической лесенке и перекладине                | Лыжная база | Текущий контроль |
| 70 |                        | в соответствии с расписанием | очная | 3 | Имитационные упражнения Кроссовый бег                                                      | Лыжная база | Текущий контроль |
| 71 |                        | в соответствии с расписанием | очная | 3 | Контрольно-переводные нормативы                                                            | Лыжная база | Зачет            |
| 72 |                        | в соответствии с расписанием | очная | 3 | Кроссовый бег<br>Прыжковые упражнения                                                      | Лыжная база | Текущий контроль |
| 73 | <b>июнь<br/>(июль)</b> | в соответствии с расписанием | очная | 3 | Имитационные упражнения Кроссовый бег                                                      | Лыжная база | Текущий контроль |
| 74 |                        | в соответствии с расписанием | очная | 3 | Равномерный бег до 15 мин.,                                                                | Лыжная база | Текущий контроль |

|    |                          |                              |       |   |                                                                                                    |             |                  |
|----|--------------------------|------------------------------|-------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------|
| 75 |                          | с расписанием                |       |   | акробатика, упражнения на перекладине.<br>Упражнения на растягивание, разогрев мышц. Кроссовый бег | Лыжная база |                  |
| 76 |                          | в соответствии с расписанием | очная | 3 | Разминка, занятие с мячами, скакалкой, держание равновесия.                                        | Лыжная база | Текущий контроль |
| 77 |                          | в соответствии с расписанием | очная | 3 | Разминка, прыжковые упражнения.                                                                    | Лыжная база | Текущий контроль |
| 78 |                          | в соответствии с расписанием | очная | 3 | Спортивные игры (снайпер, вышибалы)                                                                | Лыжная база | Текущий контроль |
| 79 |                          | в соответствии с расписанием | очная | 3 | Равномерный бег до 15 мин., акробатика, упражнения на перекладине.                                 | Лыжная база | Текущий контроль |
| 80 |                          | в соответствии с расписанием | очная | 3 | Циклические упражнения на развитие выносливости                                                    | Лыжная база | Текущий контроль |
| 81 |                          | в соответствии с расписанием | очная | 3 | Упражнения с набивным мячом                                                                        | Лыжная база | Текущий контроль |
| 82 |                          | в соответствии с расписанием | очная | 3 | Циклические упражнения на развитие быстроты                                                        | Лыжная база | Текущий контроль |
| 83 | <b>июль<br/>(август)</b> | в соответствии с расписанием | очная | 3 | Разминка, занятие с мячами, скакалкой, держание равновесия.                                        | Лыжная база | Текущий контроль |
| 84 |                          | в соответствии с расписанием | очная | 3 | Спортивные игры (снайпер, вышибалы)                                                                | Лыжная база | Текущий контроль |