подписано ЭП
Васильев Олег Петрович
E=vol.crfks@mari-el.gov.ru,
C=RU, S=РМЭ, L=Волжск,
O=МУ ДО ЦРФКС,
CN=Васильев Олег Петрович
я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью
место подписания
2026.08.26 18:25:22+03'00'

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 «26» августа 2026 г. № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МУ ДО «ЦРФКС»
О.П. Васильев
Приказ № 260801 о/д
от «26» августа 2026 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»

ID программы: 3798
Направленность программы: физкультурно-спортивная
Уровень программы: стартовый
Категория и возраст обучающихся 7-12 лет
Срок освоения программы: 3 года
Объем за весь период обучения: 432 часа
Разработчики программы:
Соколова Елена Ильинична - тренер-преподаватель МУ ДО «ЦРФКС»
Матыгуллина Анжелика Ильдусовна - тренер-преподаватель МУ ДО «ЦРФКС»
Бакуркина Ирина Владимировна - зам. директора, методист МУ ДО «ЦРФКС»

г. Волжск
2026 год

РАЗДЕЛ 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лыжные гонки» разработана как совокупность мер, планов, действий на *основе следующих нормативно-правовых актов*:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
-Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 N 19 "Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- Устав МУ ДО «ЦРФКС».

Направленность

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лыжные гонки» физкультурно-спортивной направленности.

Актуальность программы

Разноуровневая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по лыжным гонкам помогает адаптировать учебный процесс к индивидуальным особенностям обучающихся, создать предпосылки для подготовки лыжников - гонщиков.

Программа ориентирована на интеграцию с системой школьного физического воспитания. МУ ДО "ЦРФКС" выступает центром углубленной спортивной подготовки, обеспечивая преемственность после освоения базовых навыков на уроках физической культуры в общеобразовательных организациях. Важнейшим инструментом интеграции дополнительного образования и школьного физического воспитания является организация ежегодных муниципальных соревнований по лыжным гонкам среди общеобразовательных организаций. Данная инициатива позволяет МУ ДО "ЦРФКС" выполнять функцию координатора развития лыжного спорта в городском округе, обеспечивать единый стандарт спортивной подготовки, выявлять одаренных детей в соревновательных условиях и создавать социальный лифт для школьников, мотивированных на переход в систему спортивной специализации.

В соответствии с поставленными задачами в программе определяются основная направленность и содержание программного материала по теоретической и практической подготовке, рациональное распределение его объемов в период обучения. Данная программа имеет специализированный характер по организации тренировочного процесса, величине и направленности нагрузок, средствам и методам тренировок, что отвечает задачам подготовки юных лыжников.

Раздел программы первого года обучения служит основным документом для эффективного построения начального этапа многолетней подготовки резервов квалифицированных лыжников-гонщиков и содействия успешному решению задач физического воспитания детей возраста начальной школы. Раздел программы второго и третьего года обучения помогает адаптировать учебный процесс к

индивидуальным особенностям обучающихся, создать условия для подготовки лыжников высокого профессионального уровня.

Отличительная особенность и новизна программы

Данная программа составлена для отделения лыжных гонок МУ ДО «ЦРФКС и регламентирует работу тренеров-преподавателей по подготовке лыжников на этапе начальной подготовки.

В программе учтены и адаптированы к возможностям детей разных возрастов основные направления лыжной подготовки. Программа предусматривает углубленное изучение лыжных гонок, как вида спорта, направлена на развитие положительной динамики роста спортивных достижений обучающихся. Отличие от имеющихся программ по лыжным гонкам в том, что количество учебных часов разделов и тем учебно – тематического плана носит рекомендательный характер (общее количество часов остается неизменным). Педагог может варьировать в учебном плане количество часов направлений подготовки в зависимости от возрастных особенностей обучающихся, их умений и способностей.

Принцип комплектности программы предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы.

Принцип преемственности программы определяет последовательность изложения программного материала по этапам (годам) обучения и соответствия его требованиям углубленного этапа подготовки, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

Принцип вариативности программы предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определённой педагогической задачи.

Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по лыжным гонкам предназначена для обучающихся

с 7 лет – 1 год обучения (допускается прием обучающихся с шести лет);

с 8 лет – 2,3 год обучения.

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

Срок освоения программы – 3 года.

Форма обучения очная.

Так же допускается сочетание различных форм получения образования и форм обучения, дистанционная форма.

Уровень программы стартовый.

Основными формами занятий являются:

Учебно-тренировочная и воспитательная работа проводится в очной форме. Так же допускается сочетание различных форм получения образования и форм обучения, дистанционная форма.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, могут быть организованы 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

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. После 45 минут занятий устраивается перерыв длительностью не менее 10 минут для активного отдыха обучающихся в виде перерывов между упражнениями.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы:

формирование физической культуры личности в процессе всестороннего развития физических качеств учащихся, овладения техникой и тактикой передвижения на лыжах.

Задачи:

Образовательные:

- сформировать необходимые теоретические знания по физической культуре и спорту;
- обучить основам техники передвижения на лыжах;
- обучить приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях.

Воспитательные:
- воспитать моральные и волевые качества;
- сформировать у учащихся устойчивого интереса к занятиям лыжными гонками;
- способствовать формированию потребности к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья.

Развивающие:
- способствовать развитию физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости);
- развивать мотивацию и положительное отношение к занятиям физической культурой и спортом;
- повысить техническую подготовленность в данном виде спорта.

1.3. Объем программы, срок освоения

Общий объем программы за 3 года обучения составляет 432 часа. Каждый год обучения по программе рассчитан на 36 учебных недель, летний период работа по индивидуальным планам. Режим тренировочной работы в группах 1, 2, 3 года обучения составляет 4 часа в неделю (144 часа в год).

1.4. Содержание программы

Теоретическая подготовка

Теория:

1. Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире.

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

Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

Практика: Не предусмотрена

Форма контроля: Текущий контроль, беседы.

Теория:

2. Правила проведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.

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

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

Практика: Не предусмотрена

Форма контроля: Текущий контроль, беседы.

Теория:

3. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и

сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля. Подсчет пульса.

Практика: Не предусмотрена

Форма контроля: Текущий контроль, беседы.

Теория:

4. **Общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП).**

Значение ОФП и СФП. Краткая характеристика средств ОФП и СФП. Утренняя зарядка, разминка перед тренировкой.

Теория:

5. Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.

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

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

Практика: Не предусмотрена

Форма контроля: Текущий контроль, беседы.

Теория:

6. Участие в соревнованиях.

Правила соревнований по лыжным гонкам. Виды соревнований. Система проведения соревнований. Судейство соревнований по лыжным гонкам среди муниципальных общеобразовательных организаций. Правила соревнований по лыжным гонкам. Роль и обязанности спортсмена, судьи и организатора.

Практика: Не предусмотрена

Форма контроля: Текущий контроль, беседы.

Общая физическая подготовка

Теория:

Значение ОФП. Краткая характеристика средств ОФП. Утренняя зарядка, разминка перед тренировкой.

Практика:

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая – для мышц рук и плечевого пояса, вторая – для мышц туловища и шеи; третья – для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на

гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20, 30, 60м, повторный бег – два-три отрезка по 20-30м (с 12лет) и по 40м (с 14 лет), три отрезка по 50-60м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60м (с 13 лет), 100м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40м (10-12 лет), до 50-60м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-100м.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты (250-700г) с места с разбега; толкание ядра весом 3кг (девочки 13-16 лет), 4кг (мальчики 13-15 лет), 5кг (юноши 16 лет); метание копья в цель и на дальность с места и с шага.

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные – от 3 до 5 видов.

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, футбол и др. основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10, 15м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Формы контроля: текущий контроль, диагностика

Специальная физическая подготовка

Теория:

Значение СФП. Краткая характеристика средств СФП.

Практика:

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

Формы контроля: текущий контроль, диагностика

Техническая подготовка

Теория:

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

Практика:

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

Формы контроля: текущий контроль, диагностика.

Соревновательная деятельность

Теория: Правила соревнований по лыжным гонкам. Виды соревнований. Система проведения соревнований. Судейство соревнований по лыжным гонкам.

Практика: Участие во внутришкольных, муниципальных соревнованиях.

Формы контроля: результат соревнований.

Тестирование

Теория: Техника выполнения контрольных тестов.

Практика: Тестирование по общей и специальной физической подготовке.

Формы контроля: контрольно-тестовые упражнения, зачет.

1.5. Планируемые результаты

Результатом реализации Программы является:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта лыжные гонки;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта лыжные гонки.

По окончании 1 года обучения обучающиеся должны

Знать:

1. Правила поведения и техники безопасности на занятиях по лыжным гонкам.
2. Правила личной гигиены.
3. Влияние физических упражнений на организм человека

Уметь:

1. Владеть передвижением на лыжах по равнинной и перемеченной местности.
2. Спускаться со склонов в высокой, основной стойках.
3. Преодолевать подъемы ступающим шагом, «лесенкой»

По окончании 2 года обучения учащиеся должны

Знать:

1. Историю развития лыжного спорта.
2. Основные понятия, термины лыжных гонок.
3. Основы правил соревнований в избранном виде спорта.

Уметь:

1. Применять правила безопасности на занятиях.
2. Передвигаться классическими лыжными ходами.
3. Преодолевать подъемы ступающим шагом, «лесенкой», «полу ёлочкой», «елочкой».
4. Тормозить на лыжах «плугом».

По окончании 3 года обучения учащиеся должны

Знать:

1. Теорию лыжного спорта.
2. Основы техники лыжных ходов.
3. Правила поведения на соревнованиях по лыжным гонкам.

Уметь:

1. Владеть элементами классических лыжных ходов.
2. Спускаться со склонов в высокой, основной, низкой стойках;
3. Применять основные элементы конькового хода.

Метапредметные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:

1. Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
6. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с тренером-преподавателем и сверстниками; работать индивидуально и в группе;
7. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности; владение устной речью.
8. Готовность к организации и судейству физкультурно-спортивных мероприятий (на примере ежегодных соревнований среди школ); умение работать в судейской коллегии и оформлять техническую документацию.

Личностные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:

1. Адаптация к условиям детско-взрослой общности;

2. Удовлетворенность своей деятельностью в объединении дополнительного образования, самореализация;

3. Повышение творческой активности, проявление инициативы и любознательности;

4. Формирование ценностных ориентаций;

5. Формирование мотивов к конструктивному взаимодействию и сотрудничеству со сверстниками и педагогами;

6. Навыки в изложении своих мыслей, взглядов;

7. Навыки конструктивного взаимодействия в конфликтных ситуациях, толерантное отношение;

8. Развитие жизненных, социальных компетенций, таких как: автономность (способность делать выбор и контролировать личную и общественную жизнь); ответственность (способность принимать ответственность за свои действия и их последействия); мировоззрение (следование социально значимым ценностям); социальный интерес (способность интересоваться другими и принимать участие в их жизни; готовность к сотрудничеству и помощи даже при неблагоприятных и затруднительных обстоятельствах; склонность человека давать другим больше, чем требовать); патриотизм и гражданская позиция (проявление гражданско-патриотических чувств); культура целеполагания (умение ставить цели и их достигать, не ущемляя прав и свобод окружающих людей); умение "презентовать" себя.

9. Сформированность спортивной идентичности и осознанного выбора вида спорта (лыжные гонки) как основы здорового образа жизни.

10. Навыки взаимодействия в многоуровневой системе образования (умение переходить из системы общего образования в систему дополнительного образования

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. *Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Лыжные гонки»*

1 год обучения

№	Наименование раздела, темы	Кол-во часов			Формы промежуточной аттестации/ контроля
		всего	теоретические занятия	практические занятия	
1.	**Теоретическая подготовка**	**7**	**7**		Беседа, опрос
	Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире.		1		
	Правила проведения и техники безопасности на		2		

	занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.				
	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.		2		
	Краткая характеристика лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.		2		
2.	**Общая физическая подготовка:**	**61**	**3**	**58**	Текущий контроль, диагностика
	строевые команды		0,5	2,5	
	акробатические упражнения		0,5	5,5	
	легкоатлетические упражнения		0,5	18,5	
	упражнения для развития быстроты, гибкости, координации, силы		0,5	13,5	
	общеразвивающие упражнения без предметов		0,5	8,5	
	общеразвивающие упражнения с предметами		0,5	9,5	
3.	**Специальная физическая подготовка**	**28**	**2,5**	**25,5**	Текущий контроль, диагностика
	имитационные, прыжковые упражнения		0,5	5,5	
	комплекс упражнений на лыжах		0,5	5,5	
	циклические упражнения на развитие выносливости		0,5	2,5	
	подготовительные упражнения для начинающего лыжника.		0,5	3,5	
	передвижение на лыжах основными способами		0,5	8,5	
4.	**Технико-тактическая подготовка**	**28**	**3**	**25**	Текущий контроль, диагностика
	имитационные, прыжковые упражнения		0,5	2,5	
	обучение передвижению скользящим и ступающим шагам		0,5	9,5	
	обучение поворотам на месте и в движении		0,5	2,5	
	обучение спускам в «высокой», «средней», «низкой» стойке		0,5	4,5	
	обучение подъёмам «ёлочкой, полу ёлочкой», беговым шагом		0,5	4,5	
	обучение торможению палками и падению		0,5	1,5	
5.	**Участие в соревнованиях**	**3**	-	**3**	результат
6.	**Организация соревнований для общеобразовательных**	**3**	-	**3**	Текущий контроль

	организаций				
7.	**Психологическая подготовка**	**4**	**1**	**3**	беседа, наблюдение
8.	**Контрольно-переводные нормативы**	**2**	-	**2**	Контрольно-тестовые упражнения, зачет
9.	**Другие виды спорта и подвижные игры**	**8**	**1**	**7**	текущий контроль
	ИТОГО (ч)	**144**	**17,5**	**126,5**	

Учебно-тематический план для групп 2, 3 года обучения

№	Наименование раздела, темы	Кол-во часов			Формы промежуточной аттестации/ контроля
		всего	теоретические занятия	практические занятия	
1.	**Теоретическая подготовка**	**7**	**7**		Беседа, опрос
	Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.		2		
	Краткая характеристика техники лыжных ходов.		2		
	Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России.		2		
	Врачебный контроль и самоконтроль.		1		
2.	**Общая физическая подготовка:**	**56**	**2,5**	**53,5**	Текущий контроль, диагностика
	кроссовая подготовка, ходьба		0,5	15,5	
	комплексы общеразвивающих упражнений		0,5	9,5	
	упражнения на развитие скоростно-силовых качеств		0,5	10,5	
	циклические упражнения на развитие выносливости и быстроты		0,5	10,5	
	эстафеты		0,5	7,5	
3.	**Специальная физическая подготовка**	**31**	**2**	**29**	Текущий контроль, диагностика
	кросс с имитацией		0,5	6,5	
	комплекс упражнений на лыжах и лыжероллерах		0,5	9,5	
	передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности		0,5	6,5	
	имитационные упражнения для овладения техникой лыжных ходов		0,5	6,5	

4.	**Технико-тактическая подготовка**	**31**	**3**	**28**	Текущий контроль, диагностика
	обучение схеме передвижения классическими лыжными ходами		0,5	3,5	
	обучение спец. подготовительным упражнениям на равнинной местности		0,5	4,5	
	обучение спец. подготовительным упражнениям на согласованную работу рук и ног		0,5	4,5	
	обучение техники подъема, спуска		0,5	6,5	
	обучение торможению		0,5	4,5	
	обучение основам элементам конькового хода		0,5	4,5	
5.	**Участие в соревнованиях**	**2**	**0,5**	**1,5**	результат
6.	**Психологическая подготовка**	**3**	**0,5**	**2,5**	беседа, наблюдение
7.	**Контрольно-переводные нормативы**	**3**	**-**	**3**	Контрольно-тестовые упражнения, зачет
8.	**Организация соревнований для общеобразовательных организаций**	**3**		**3**	Текущий контроль
9.	**Другие виды спорта и подвижные игры**	**6**	**1**	**5**	текущий контроль
10.	**Восстановительные мероприятия**	**2**	**0,5**	**1,5**	текущий контроль
	ИТОГО (ч)	**144**	**17**	**127**	

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
1 год	9 сентября	31 мая	4 часа в неделю (2 занятия по 2 часа)	20 недель 80 часов в периоде 16 недель 64 часа в периоде	Теоретическая подготовка Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Техническая подготовка Участие в соревнованиях Восстановительные мероприятия Контрольно-переводные нормативы
Итого за год:				**36 недель 144 часа**	
2 год	9 сентября	31 мая	4 часа в неделю (2 занятия по 2 часа)	20 недель 80 часов в периоде 16 недель 64 часа в периоде	
Итого за год:				**36 недель 144 часа**	
3 год	9 сентября	31 мая	4 часа в неделю (2 занятия по 2 часа)	20 недель 80 часов в периоде 16 недель 64 часа в периоде	
Итого за год:				**36 недель 144 часа**	

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 ни личность юного спортсмена. Воспитательное воздействие органически входит в тренировочно-соревновательную деятельность и жизнь учреждения.

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, спортивного коллектива, членом которого является обучающийся, педагог, другие лица, осуществляющие 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, 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.

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, 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, спортинвентарь, 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.

План воспитательной работы

Разделы плана	Содержание работы	Ответственные
СЕНТЯБРЬ		
Трудовое воспитание	Уборке мест занятий после тренировки	тренеры-преподаватели
	Участие в субботниках	
Нравственное воспитание	Состояние и развитие спорта в России	тренеры-

	Проведение бесед о дисциплине, культуре речи, этики поведения воспитанников на тренировочных занятиях, тренировочных сборах, соревнованиях.	преподаватели
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
ОКТЯБРЬ		
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
НОЯБРЬ		
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	Участие обучающихся в соревнованиях согласно календаря спортивно-массовых мероприятий	тренеры-преподаватели

детьми		
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
ДЕКАБРЬ		
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
		директор
	Проведение родительского собрания «Как помочь ребенку справиться с эмоциями»	тренеры-преподаватели
ЯНВАРЬ		
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
ФЕВРАЛЬ		
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
МАРТ		
Нравственное воспитание	Беседа «Питание и его значение для сохранения здоровья», Организация и проведение ежегодного первенства по лыжным гонкам среди обучающихся общеобразовательных организаций. Прием заявок, работа мандатной комиссии, взаимодействие с директорами школ и учителями физкультуры.	тренеры-преподаватели
Эстетическое воспитание	Подготовка к празднику 8 марта.	тренеры-преподаватели
	Посещение занятий старших спортсменов и их соревнований.	тренеры-преподаватели
Безопасность	Беседа о вреде курения.	тренеры-

жизнедеятельности		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. Проведение соревновательного отбора. Мониторинг результатов участников школьных команд для адресного приглашения в группы начальной подготовки ЦРФКС по итогам гонки.	тренеры-преподаватели
Работа с родителями	Индивидуальные беседы с родителями (по необходимости)	тренеры-преподаватели
АПРЕЛЬ		
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
МАЙ		
	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
ИЮНЬ, ИЮЛЬ, АВГУСТ		
	Походы: озеро Яльчик, Глухое.,р.Илеть	тренер-преподаватель
	Проведение велопробега	тренер-преподаватель
	Сборы учебно-тренировочные	тренер-преподаватель, директор
	Просмотр учебных фильмов, соревнований различного уровня	
Участие в соревнованиях различного уровня		
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»	г. Волжск
февраль	Всероссийская лыжная гонка «Лыжня России»	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»	г. Волжск
март	Первенство Республики Марий Эл по лыжным гонкам «Надежды Марий Эл»	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:

- лыжная база, подготовленные лыжные трассы различной протяженности; лыже-роллерные трассы;
- помещение для подготовки спортивного инвентаря;
- раздевалки;
- 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.	Измеритель скорости ветра	штук	2
7.	Термометр наружный	штук	4
8.	Флажки для разметки лыжных трасс	комплект	1
	Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь		
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.	Стол для подготовки лыж	комплект	2
26.	Электромегафон	комплект	2
27.	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) 75
9. ВСЕМИРНЫЙ АНТИДОПИНГОВЫЙ КОДЕКС на русском языке 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;

Матыгуллина Анжелика Ильдусовна, тренер-преподаватель, высшее педагогическое образование, квалификация «Педагог по физической культуре» по специальности «Физическая культура», педагогический стаж до 1 года, Кандидат в мастера спорта по лыжным гонкам;

2.5. Формы, порядок текущего контроля

Формы подведения итогов реализации программы

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

Контрольно-переводные испытания проводятся в целях:
- оценки эффективности избранной направленности тренировочного процесса;
- выявления сильных и слабых сторон в подготовке спортсменов;
- оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными контрольными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений;
- зачисления обучающего на следующий 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 в некоторых случаях частота тестирования может быть увеличена (3-4 и более раза в год) и зависит от особенностей построения годичного цикла.

Промежуточное тестирование позволит вносить оперативные коррективы в учебный процесс.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

По окончании цикла подготовки обучающиеся должны выполнить нормативные требования физической подготовленности, а также принять участие в соревнованиях.

Участие в соревнованиях: внутришкольные и **м**униципальные соревнования по лыжным гонкам.

Планируемые показатели соревновательной деятельности

	1 года обучения	2, 3 год обучения
Контрольные	2 - 3	3 - 6
Отборочные	-	2 - 3
Основные	-	-

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.

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

2.6. Оценочные материалы (диагностики)

Контрольные нормативы

7 – 8 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности Девочки / мальчики					
		высокий		средний		низкий	
1	Бег 30 м (сек.)	6,2	6,0	6,8	6,7	7,1	6,9
2.	Прыжок в длину с места (см)	135	140	115	120	105	110
3.	Бег на лыжах 1 км (мин, с)	8.30	8.00	9.30	9.00	11.00	10.15
4.	Бег 1000 м (мин)	6.00	5.20	7.05	6.40	7.35	7.10
5.	Сгибание разгибание рук в упоре лёжа на полу(дев.)/Подтягивания на перекладине (мал.)	11/17	4	6/10	3	4/7	2

9 – 10 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности Девочки / мальчики					
		высокий		средний		низкий	
1	Бег 30 м (сек.)	5,6	5,4	6,2	6,0	6,4	6,2
2.	Прыжок в длину с места (см.)	150	160	130	140	120	130
3.	Бег на лыжах 1 км	7.30	6.45	8.20	7.45	10.00	8.15
4.	Бег 1000 м (мин.)	5.10	4.50	6.20	5.50	6.30	6.10
5.	Сгибание разгибание рук в упоре лёжа на полу(дев.)/Подтягивания на перекладине (мал.)	13/22	5	7/13	3	5/10	2

11 – 12 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности Девочки / мальчики					
		высокий		средний		низкий	
1	Бег 30 м (сек.)	5,3	5,1	5,8	5,5	6,0	5,7
2.	Прыжок в длину с места (см.)	165	180	145	160	135	150
3.	Бег на лыжах 2 км (мин, с)	13.30	12.30	14.40	13.50	15.00	14.10
4.	Бег 1500 м (мин.)	7.14	6.50	8.29	8.05	8.55	8.20
5.	Сгибание разгибание рук в упоре лёжа на полу(дев.)/Подтягивания на перекладине (мал.)	14/28	7	9/18	4	7/13	3

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

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 недовостановления. 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. Комплексы испытаний обычно отражают уровень ОФП и СФП.

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.

Структура построения тренировочного процесс в лыжных гонках

Тренировочный процесс в лыжных гонках характеризуется четко выраженной цикличностью. Циклы различаются по продолжительности:

- микроциклы от 2-3 до 10-14 дней;
- мезоциклы от 3 до 6-8 недель;
- макроциклы от 1 года до 2 лет.

Микроциклы. Самыми элементарными микроциклами являются двухдневные (день тренировки + день отдыха) и трехдневные (два дня тренировочных + день отдыха и, наоборот, один день тренировки + два дня отдыха); подобным образом можно построить и четырехдневные циклы. Наиболее распространены 7-дневные циклы, что удачно согласуется с календарной неделей. В период проведения соревнований возможна положительность микроциклов до 14 дней.

По направленности воздействия в подготовке лыжника-гонщика различают следующие варианты микроциклов: втягивающие, подводящие, ординарные, ударные, восстановительные, соревновательные.

Втягивающие микроциклы направлены на постепенное подведение организма лыжника к предстоящей большой тренировочной нагрузке и применяются на 1-м этапе подготовительного периода (весенне-летнем) или в начале мезоциклов. Эти микроциклы получили широкое применение в работе с юными спортсменами.

Подводящие микроциклы. Их построение во многом определяется динамикой развития спортивной формы и направлено на подведение лыжников к предстоящим соревнованиям или большим тренировочным нагрузкам.

Ординарные микроциклы планируются с постепенным повышением объема, но относительно невысоким уровнем и направлены на стабилизацию подготовленности лыжников.

Ударные микроциклы характеризуются высокими объемами нагрузки и интенсивности, их главная задача – стимуляция адаптационных процессов в организме. Они широко применяются в подготовительном (на 2-ом этапе) и соревновательном периодах и наиболее распространены в подготовке квалифицированных лыжников-гонщиков.

Восстанавливающие микроциклы чаще всего завершают серию ударных, ординарных или соревновательных микроциклов, главная задача – создание благоприятных условий для восстановления и протекания адаптационных процессов в организме спортсменов-лыжников. Для юных спортсменов они всегда планируются после соревнований.

Соревновательные микроциклы планируются в зависимости от календаря соревнований и их программы. Главная задача – подвести лыжников к основным

стартам в наивысшей спортивной форме и создать условия для её эффективной реализации в достижении высоких результатов.

Мезоцикл **–** часть (этап) тренировочного процесса продолжительностью от 3 до 6-8 недель. В зависимости от задач мезоциклы планируются на основе сочетания различных микроциклов. Основная задача мезоцикла – обеспечить подготовку лыжника по этапам годичного цикла. Сочетание микроциклов в мезоциклах зависти и от этапов многолетней подготовки лыжников.

Втягивающий мезоцикл способствует постепенному подведению лыжников к повышенным тренировочным нагрузкам, направленным на развитие специальных физических качеств лыжника-гонщика. Подобные мезоциклы планируются обычно в начале годичного цикла и на зимнем этапе подготовительного периода. Минимальная продолжительность – две недели (два микроцикла).

Базовый мезоцикл обеспечивает решение основных задач подготовки. В течение 3-6 недель проводится основная тренировочная работа по повышению функциональных возможностей, по развитию основных специальных физических качеств, необходимых лыжнику-гонщику. В это время выполняется большой объем работы, в том числе и с высокой интенсивностью.

Контрольно-подготовительные мезоциклы обеспечивают взаимосвязь тренировочных и соревновательных нагрузок. Здесь тренировочная работа сочетается с контрольно-подготовительными стартами, с задачами подведения лыжника-гонщика к основным соревнованиям сезона. Такие мезоциклы в соревновательном периоде обычно планируются после втягивающих (на снегу).

Предсоревновательный мезоцикл обеспечивает подведение лыжника в наивысшей спортивной форме к основным соревнованиям сезона. Таких мезоциклов в соревновательном периоде может быть 2-3. В зависимости от состояния лыжника, в котором он подошел к началу данного мезоцикла, они могут быть построены на основе нагрузочных или, наоборот, разгрузочных микроциклов.

Соревновательный мезоцикл по структуре зависит от календаря и квалификации лыжника-гонщика. Главная задача мезоцикла – достижение высоких результатов в наиболее ответственных соревнованиях. Продолжительность мезоцикла – до 8 недель.

Структура мезоциклов во многом зависит от этапа и периода подготовки, поставленных задач, квалификации лыжников. У сильнейших лыжников отдельные мезоциклы характеризуются резким изменением нагрузки и направленности составляющих микроциклов, но, как правило, заканчиваются восстанавливающим микроциклом, с тем, чтобы обеспечить эффективное протекание адаптационных процессов в организме лыжника-гонщика.

Макроциклы в лыжных гонках строятся на основе годичного цикла. В годичном цикле выделяются три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Подготовительный период делится на три этапа:

- весенне-летний этап (общей подготовки). Сроки этапа с 1 мая по 31 июля. Основная задача – повышение уровня ОФП, развитие основных физических качеств;
- летне-осенний этап (предварительной специальной подготовки). Он продолжается с 1 августа до начала занятий на снегу на лыжах. Главная задача – развитие специальных физических качеств;
- зимний этап (этап основной специальной подготовки) начинается с момента

занятий лыжников на снегу и продолжается до начала основных соревнований, обычно до конца декабря. Главная задача – развитие специальных физических качеств (скоростно-силовых и специальной выносливости), обучение и совершенствование техники и тактики, достижение к концу этапа спортивной формы.

Цель *соревновательного периода* – достижение наивысшей спортивной формы к основным стартам сезона и её реализация. Продолжительность периода обычно с 1 декабря до 1-15 апреля, в зависимости от календаря соревнований. Основная задача – дальнейшее совершенствование специальных физических качеств, совершенствование техники и тактики.

Цель *переходного периода* (продолжительностью до 1 месяца) – вывести лыжника из состояния спортивной формы, предоставить ему относительный отдых и подвести к началу нового подготовительного периода. Основная задача – активный отдых и ликвидация недостатков в физической подготовленности.

Структура годичного цикла строится на основе сочетания различных по направленности и продолжительности мезоциклов, и зависит от возраста, квалификации, индивидуальных особенностей, климатических условий данной местности и календарного плана соревнований.

Структура годичного плана по срокам и продолжительности этапов и периодов у юношей в отличие от взрослых квалифицированных лыжников может значительно меняться. Это в основном касается увеличения продолжительности этапа общей подготовки. В плане многолетнего планирования соотношение ОФП и СФП меняется в сторону увеличения объемов СФП.

На основе годичного макроцикла строятся этапы многолетней подготовки лыжников-гонщиков от новичков до квалифицированных спортсменов.

Планирование процесса подготовки и управление им

Весь процесс многолетней подготовки в лыжных гонках должен осуществляться как управляемая система, направленная на достижение высоких результатов в соответствии с динамикой возрастного развития, индивидуальными особенностями каждого спортсмена и закономерностями становления спортивного мастерства в лыжном спорте.

Прежде чем приступить к планированию, надо получить, проанализировать и оценить необходимые конкретные исходные данные, характеризующие координационные, физические и психологические способности юных лыжников.

Исходные данные получают путем тестирования и по результатам соревнований. Кроме того, необходимо получить данные врачебно-физкультурного обследования, сведения о ранее пройденных этапах подготовки, индивидуальные данные функциональных возможностей и др.

В зависимости от сроков (продолжительности) различают перспективное (на 4-6 лет), этапное (2-3 года), годичное, оперативное (месяц) и текущее (7-10 дней) планирование.

Перспективное планирование представляет собой чрезвычайно ответственную и сложную задачу. В связи с длительностью периода предусмотреть все невозможно. Здесь раскрывают общую направленность, цель и основные задачи подготовки, приблизительные результаты в лыжных гонках и контрольных упражнениях. Перспективное планирование осуществляется в подготовке квалифицированных и наиболее одаренных старших юношей и юниоров. В подготовке новичков и лыжников юношеских разрядов оно практически невозможно.

Этапное планирование осуществляется на основе этапов многолетней подготовки с основной направленностью на достижение наивысших результатов на этапе совершенствования спортивного мастерства. На каждом этапе планируются конкретные задачи по физической, технической, тактической и морально-волевой подготовке, подбираются средства, устанавливаются примерные объемы нагрузки.

Годичное планирование основывается на периодизации спортивной тренировки в лыжных гонках. На правом этапе подготовительного периода (общеподготовительном) постепенно повышаются объем и интенсивность тренировочных нагрузок. При этом объем нагрузки опережает рост интенсивности. Объем и интенсивность растут в основном за счет средств ОФП, однако следует избегать форсирования общей нагрузки. На втором этапе (специальной подготовки) постепенно сокращается объем, но растет интенсивность нагрузки (на 30-50% по сравнению с предыдущим этапом). Сокращаются в основном средства ОФП.

В соревновательном периоде продолжается рост интенсивности тренировочного процесса, в первую очередь за счет соревновательной нагрузки. В период наиболее ответственных соревнований интенсивность тренировочных нагрузок стабилизируется или даже несколько снижается. Общий объем в этом периоде несколько меньше, чем в подготовительном (на 20-30%).

В переходном периоде снижаются общий объем и интенсивность нагрузок.

В годичном плане предусматриваются объем нагрузок, их интенсивность и распределение по месяцам. Годичное планирование во многом определяется этапами многолетней подготовки.

Оперативное планирование – одно из основных и сводится к детализации годичных планов на каждый очередной месяц подготовки. На этот срок устанавливаются конкретные задачи по видам подготовки, уточняются и конкретизируются средства, методы и объемы нагрузок.

Текущее планирование – это составление плана недельного цикла. Недельный план наиболее подробно раскрывает все аспекты подготовки лыжников-гонщиков.

Главный принцип управления подготовкой лыжников-гонщиков – постоянное соотнесение программы тренировки с состоянием и возможностями спортсмена на каждом занятии, этапе, в периоде подготовки.

2.8. Список литературы

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988
2. Грачев Н.П. Интегральная оценка разносторонней подготовленности юных лыжников-гонщиков (методические рекомендации). – М.: ВНИИФК, 2001.
3. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов.- Смоленск: СГИФК, 1989.
4. Лекарства и БАД в спорте/ Под. Общ. Ред. Р.Д. Сейфуллы, З.Г. Орджоникидже. – М.: «Литтерра», 2003
5. Лыжный спорт / Под. Ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чугардина, Б.И. Сергеева. – М.: Физкультура и спорт, 1989.
6. 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.
7. Манжосов В.Н., Огольцов И.Г., Смирнов Г.А. Лыжный спорт. – М.: Высшая школа, 1979.

8. Манжосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика. – М.: Физкультура и спорт, 1986.

9. Матвеев Л.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки // Теория и практика физической культуры, №2, №3, 2000.

10. Основы управления подготовкой юных спортсменов/ Под общ.ред. М.Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 1982.

11. Раменская Т.И. Лыжный спорт. – М., 2000.

12. Система подготовки спортивного резерва / Под общ.ред. В.Г. Никитушкина. – М.: МГФСО, ВНИИФК, 1994.

13. Современная система спортивной подготовки / Под.ред. Ф.П.Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина Б.Н. – М.: Издательство «СААМ», 1995

14. Ширковец Е.А., Шустин Б.Н. общие принципы тренировки скоростно-силовых качеств в циклических видах спорта // Вестник спортивной науки. – М.: Советский спорт, № 1, 2003.

15. Интернет ресурсы:

www.flgr.ru — федерация лыжных гонок России

www.minsport.gov.ru — министерство спорта России минобрнауки.рф/ - министерство образования РФ

http://www.skisport.ru/ - Журнал «Лыжный спорт»

Приложение № 1

Календарный учебный график
1 год обучения

№ занятия	**Месяц**	**Время проведения занятий**	**Форма занятия**	**Кол-во часов**	**Тема занятия**	**Место проведения**	**Форма контроля**
1	**сентябрь**	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Одновременный бесшажный ход. Прохождение отрезков на скорость (200 х 5-8)	Лыжный стадион	Текущий контроль
2		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Туристический поход (длительная) 6 км.	Лыжный стадион	Текущий контроль
3		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Изучение одновременного двухшажного конькового хода.	Лыжный стадион	Текущий контроль
4		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Изучение одновременного двухшажного конькового хода.	Лыжный стадион	Текущий контроль
5		в соответствии с расписанием	контрольное занятие	2	Контрольные нормативы	Лыжный стадион	Зачет
6		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Коньковый ход без палок (прокат, держание равновесия)	Лыжный стадион	Текущий контроль
7		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Одновременный двухшажный коньковый ход 2 км.	Лыжный стадион	Текущий контроль
8		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Коньковый ход без палок 1 км. (держание равновесия). Одновременный двухшажный ход 1км.	Лыжный стадион	Текущий контроль
9	**октябрь**	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Классический ход 3-6км. Упражнения с эспандером	Лыжный стадион	Текущий контроль

10		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Одновременный бесшажный, двухшажный кл. ход 2 км., ускорения (100 х 3) одновременным бесшажным ходом.	Лыжный стадион	Текущий контроль
11		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Классический ход 3км. с палками + 3 км. без палок.	Лыжный стадион	Текущий контроль
12		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Совершенствование кл. ход (одновременный, попеременный)	Лыжный стадион	Текущий контроль
13		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Прохождение дистанции 5 км. (кл. ход) Упражнения на мышцы пресса, отжимания, работа с эспандером.	Лыжный стадион	Текущий контроль
14		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Коньковый ход 5 км. Совершенствование техники.	Лыжный стадион	Текущий контроль
15		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Коньковый ход 3 км. + эстафета.	Лыжный стадион	Текущий контроль
16		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Коньковый ход без палок 3 км., с палками 3 км.	Лыжный стадион	Текущий контроль
17	**ноябрь**	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Коньковый ход 5 км. Совершенствование техники.	Лыжный стадион	Текущий контроль
18		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Коньковый ход 5 км. Совершенствование техники.	Лыжный стадион	Текущий контроль
19		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Коньковый ход 5 км. Совершенствование техники.	Лыжный стадион	Текущий контроль
20		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Коньковый ход 5 км. Совершенствование техники.	Лыжный стадион	Текущий контроль
21		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Классический ход 5 км. Совершенствование техники.	Лыжный стадион	Текущий контроль
22		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Классический ход 5 км. Совершенствование техники.	Лыжный стадион	Текущий контроль
23		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Коньковый ход. Спуски, повороты.	Лыжный стадион	Текущий контроль

24		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Коньковый ход 3 км. + скоростная 500 м.	Лыжный стадион	Текущий контроль
25	**декабрь**	в соответствии с расписанием	контрольное занятие	2	Контрольно-переводные нормативы	Лыжный стадион	Зачет
26		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Коньковый ход 5 км. Масстарт (совершенствование)	Лыжный стадион	Текущий контроль
27		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Прохождение дистанции 5 км. (кон. ход)	Лыжный стадион	Текущий контроль
28		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Прохождение дистанции 5 км. (кон. ход).	Лыжный стадион	Текущий контроль
29		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Свободное катание.	Лыжный стадион	Текущий контроль
30		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Бег 5 мин., упражнения на растягивание, разогрев мышц. ОРУ. Подвижные игры.	Спортивный зал	Текущий контроль
31		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Бег 5 мин., упражнения на растягивание, разогрев мышц. ОРУ. Подвижные игры.	Спортивный зал	Текущий контроль
32		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Бег 5 мин., упражнения на растягивание, разогрев мышц. ОРУ. Подвижные игры.	Спортивный зал	Текущий контроль
33	**январь**	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Бег 10 мин. Подвижные игры.	Спортивный зал	Текущий контроль
34		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Бег 10 мин. Подвижные игры.	Спортивный зал	Текущий контроль
35		в соответствии с расписанием	контрольное занятие	2	Контрольно-переводные нормативы	Спортивный зал	Зачет
36		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Бег 10 мин.,тренажёры, скакалка.	Спортивный зал	Текущий контроль

37		в соответствии с расписанием	теория практика	2	ОФП. Подвижные игры.	Спортивный зал Стадион	Текущий контроль
38		в соответствии с расписанием	теория практика	2	СФП. Подвижные игры.	Спортивный зал Стадион	Текущий контроль
39		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Шаговая имитация попеременного двухшажного хода. Прыжковые упражнения.	Спортивный зал Стадион	Текущий контроль
40		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Шаговая имитация попеременного двухшажного хода. Прыжковые упражнения.	Спортивный зал Стадион	Текущий контроль
41	**февраль**	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Техника безопасности на занятиях. Оказание первой помощи при ушибах, растяжениях, переломах	Спортивный зал Стадион	Текущий контроль
42		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Кроссовый бег 1000м. Силовые упражнения на гимнастической лесенке и перекладине.	Спортивный зал Стадион	Текущий контроль
43		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Имитация попеременного двухшажного хода. Кроссовый бег 1000м	Спортивный зал Стадион	Текущий контроль
44		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Имитация попеременного двухшажного хода. Кроссовый бег 1000м	Спортивный зал Стадион	Текущий контроль
45		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Повторный бег 60м. Имитация попеременного двухшажного хода. Кроссовый бег 1000м.	Спортивный зал Стадион	Текущий контроль
46		в соответствии с расписанием	контрольное занятие	2	Контрольно-переводные нормативы	Спортивный зал Стадион	Зачет
47		в соответствии с расписанием	теория практика	2	ОФП. Спортивные игры (снайпер)	Спортивный зал Стадион	Текущий контроль

48		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Игровые эстафеты (30 – 40м), силовые упражнения на перекладине, отжимания, работа с эспандером.	Спортивный зал Стадион	Текущий контроль
49	**март**	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Равномерный бег до 10 мин., акробатика, упражнения на перекладине.	Спортивный зал Стадион	Текущий контроль
50		в соответствии с расписанием	теория практика	2	ОФП. Спортивные игры	Спортивный зал Стадион	Текущий контроль
51		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Разминка, прыжковые упражнения.	Спортивный зал Стадион	Текущий контроль
52		в соответствии с расписанием	теория практика	2	ОФП. Спортивные игры (снайпер, вышибалы)	Спортивный зал Стадион	Текущий контроль
53		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Равномерный бег до 10 минут, имитационные упражнения, силовые упражнения.	Спортивный зал Стадион	Текущий контроль
54		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Контрольная тренировка (кросс 1000м.)	Спортивный зал Стадион	Текущий контроль
55		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Равномерный бег до 10 мин, пресс, отжимания, прыжки с места в длину двумя ногами, одной ногой, держание равновесия, работа с эспандером.	Спортивный зал Стадион	Текущий контроль
56		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Иммитация - попеременный двухшажный ход (без палок). Кросс	Спортивный зал Стадион	Текущий контроль
57	**апрель**	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Иммитация - попеременный двухшажный ход (с палками, без палок). Кросс	Спортивный зал Стадион	Текущий контроль
58		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Нанесение мазей держания. Определение колодки. Попеременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах	Лыжный стадион	Текущий контроль

					от 1 до 2 км в равномерном темпе.		
59		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Попеременный двухшажный ход (держание равновесия, прокат).	Лыжный стадион	Текущий контроль
60		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Одновременные хода: двухшажный, одношажный. Преодоление спусков, поворотов	Лыжный стадион	Текущий контроль
61		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Нанесение мазей держания. Преодоление спусков, поворотов + свободное катание	Лыжный стадион	Текущий контроль
62		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Переход с хода на ход. Передвижение на лыжах от 1 до 3 км в переменном темпе.	Лыжный стадион	Текущий контроль
63		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Одновременные хода: двухшажный, одношажный 2 км.	Лыжный стадион	Текущий контроль
64		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Попеременный двухшажный ход (без палок) 2 км.	Лыжный стадион	Текущий контроль
65	**май**	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Прохождение дистанции 1км на время. Упражнения на склоне в спусках и подъёмах («ёлочка», скользящим и ступающим шагом)	Лыжный стадион	Текущий контроль
66		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Попеременный двухшажный ход (держание равновесия, прокат). 2 км.	Лыжный стадион	Текущий контроль
67		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Попеременный двухшажный ход 1 км. Спуски (маневрирование)	Лыжный стадион	Текущий контроль
68		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Обработка скользящей поверхности лыж, нанесение мазей держания. Свободное	Лыжный стадион	Текущий контроль

					катание.		
69		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Упражнения (махи руками, ногами, наклоны туловища, выпады на правую, левую ногу). Прохождение дистанции 3км. Работа с эспандером.	Лыжный стадион	Текущий контроль
70		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Контрольная тренировка (1000м. разд. старт)	Лыжный стадион	Текущий контроль
71		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Характеристика современного инвентаря, обуви и одежды лыжника – гонщика. Лыжные мази и их назначение, смазка лыж.	Лыжный стадион	Текущий контроль
72		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Выполнение контрольных упражнений: спуск с горы в основной стойке, поворот переступанием в движении.	Лыжный стадион	Текущий контроль

Календарный учебный график
2, 3 год обучения

№ занятия	**Месяц**	**Время проведения занятий**	**Форма занятия**	**Кол-во часов**	**Тема занятия**	**Место проведения**	**Форма контроля**
1	**сентябрь**	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, паданием	Лыжный стадион	Текущий контроль
2		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, паданием	Лыжный стадион	Текущий контроль

3		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Соревнование	Лыжный стадион	Текущий контроль
4		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Обучение поворотам на месте и в движении	Лыжный стадион	Текущий контроль
5		в соответствии с расписанием	контрольное занятие	2	Контрольные нормативы	Лыжный стадион	Зачет
6		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Обучение основным элементам конькового хода	Лыжный стадион	Текущий контроль
7		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Обучение основным элементам конькового хода	Лыжный стадион	Текущий контроль
8		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Обучение основным элементам конькового хода	Лыжный стадион	Текущий контроль
9	**окктябрь**	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Подготовка к соревнованиям	Лыжный стадион	Текущий контроль
10		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Соревнование	Лыжный стадион	Текущий контроль
11		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Совершенствование техники лыжных ходов	Лыжный стадион	Текущий контроль
12		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Совершенствование техники лыжных ходов	Лыжный стадион	Текущий контроль
13		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Совершенствование техники конькового хода	Лыжный стадион	Текущий контроль
14		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Совершенствование техники конькового хода	Лыжный стадион	Текущий контроль
15		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Правила поведения и техника безопасности на занятиях.	Лыжный стадион	Текущий контроль
16		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Подготовка к соревнованиям	Лыжный стадион	Текущий контроль
17	**ноябрь**	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Соревнование	Лыжный стадион	Текущий контроль
18		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности	Лыжный стадион	Текущий контроль

19		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности	Лыжный стадион	Текущий контроль
20		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойке	Лыжный стадион	Текущий контроль
21		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойке	Лыжный стадион	Текущий контроль
22		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Подготовка к соревнованиям	Лыжный стадион	Текущий контроль
23		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Соревнование	Лыжный стадион	Текущий контроль
24		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Совершенствование техники классических лыжных ходов	Лыжный стадион	Текущий контроль
25	**декабрь**	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Поход в лес	Лыжный стадион	Текущий контроль
26		в соответствии с расписанием	контрольное занятие	2	Контрольно-переводные нормативы	Лыжный стадион	Зачет
27		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Преодоление подъемов «елочкой», «полу елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом	Лыжный стадион	Текущий контроль
28		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Эстафеты и прыжковые упражнения	Спортивный зал Стадион	Текущий контроль
29		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Упражнения для развития скоростных и силовых качеств	Спортивный зал Стадион	Текущий контроль
30		в соответствии с расписанием	теория практика	2	ОФП. Подвижные игры	Спортивный зал Стадион	Текущий контроль
31		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Бег с равномерной и переменной интенсивностью	Спортивный зал Стадион	Текущий контроль
32		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Бег с равномерной и переменной интенсивностью	Спортивный зал Стадион	Текущий контроль
33	**январь**	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Комплексы спец. упражнения. Для развития	Спортивный зал Стадион	Текущий контроль

					силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса		
34		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Комплексы спец. упражнения. Для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса	Спортивный зал Стадион	Текущий контроль
35		в соответствии с расписанием	контрольное занятие	2	Контрольно-переводные нормативы	Спортивный зал	Зачет
36		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Передвижение на лыжероллерах	Стадион	Текущий контроль
37		в соответствии с расписанием	теория практика	2	ОФП. Спортивные игры / футбол	Спортивный зал	Текущий контроль
38		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Спортивные игры / баскетбол	Спортивный зал	Текущий контроль
39		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Кроссовая подготовка, ходьба	Лесной массив	Текущий контроль
40		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Кроссовая подготовка, ходьба	Лесной массив	Текущий контроль
41	**февраль**	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Правила поведения и техника безопасности на занятиях	Спортивный зал	Текущий контроль
42		в соответствии с расписанием	контрольное занятие	2	Контрольные нормативы	Спортивный зал	Текущий контроль
43		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Инвентарь, мази, одежда, обувь. СФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
44		в соответствии с расписанием	контрольное занятие	2	Контрольные нормативы	Спортивный зал Стадион	Зачет
45		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Краткая характеристика техники лыжных ходов. ОФП	Спортивный зал	Текущий контроль
46		в соответствии с расписанием	контрольное занятие	2	Комплексы обще развивающих упражнений	Спортивный зал	Зачет
47		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Бег с равномерной и переменной интенсивностью	Спортивный зал Стадион	Текущий контроль

48		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Бег с равномерной и переменной интенсивностью	Спортивный зал Стадион	Текущий контроль
49	**март**	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Спортивные игры / футбол	Спортивный зал Стадион	Текущий контроль
50		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Спортивные игры / баскетбол	Спортивный зал	Текущий контроль
51		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Подвижные игры	Спортивный зал	Текущий контроль
52		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Эстафеты и прыжковые упражнения	Спортивный зал	Текущий контроль
53		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Упражнения для развития скоростных и силовых качеств	Спортивный зал	Текущий контроль
54		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Развитие быстроты и координации	Спортивный зал	Текущий контроль
55		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Кроссовая подготовка, ходьба.	Стадион	Текущий контроль
56		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Имитация лыжных ходов. Спортивные игры	Спортивный зал	Текущий контроль
57	**апрель**	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Спец. упражнения на развитие волевых качеств.	Спортивный зал	Текущий контроль
58		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Комплексы спец. упражнения. Для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.	Спортивный зал	Текущий контроль
59		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Комплексы спец упражнения. для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.	Спортивный зал	Текущий контроль
60		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Обучение технике классических лыжных ходов.		Текущий контроль
61		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Обучение технике классических лыжных ходов.	Лыжный стадион	Текущий контроль

62		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Спец.упражнения на овладение техникой скользящего шага, равновесия при одноопорном скольжении согласованную работу рук и ног.	Лыжный стадион	Текущий контроль
63		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Спец.упражнения на овладение техникой скользящего шага, равновесия при одноопорном скольжении согласованную работу рук и ног.	Лыжный стадион	Текущий контроль
64		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Совершенствование техники лыжных ходов в облегченных условиях.	Лыжный стадион	Текущий контроль
65	**май**	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Совершенствование техники лыжных ходов в облегченных условиях.	Лыжный стадион	Текущий контроль
66		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойке	Лыжный стадион	Текущий контроль
67		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойке	Лыжный стадион	Текущий контроль
68		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Подготовка к соревнованиям	Лыжный стадион	Текущий контроль
69		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полу елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом	Лыжный стадион	Текущий контроль
70		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полу елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом	Лыжный стадион	Текущий контроль

71		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, паданием	Лыжный стадион	Текущий контроль
72		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, паданием	Лыжный стадион	Текущий контроль