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 18:37:19+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. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ 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
2026 год

РАЗДЕЛ 1.КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лыжные гонки. Технико-тактическая подготовка 4-5 год 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 состоит в том, что техническая подготовка лыжника - это процесс целенаправленного изучения и совершенствования техники способов передвижения на лыжах. Овладение современной техникой с учетом индивидуальных особенностей и физической подготовленности позволяет достигнуть высоких результатов в лыжных гонках. Высокий уровень спортивных результатов требует постоянной и углубленной работы над совершенствованием техники в течение всего периода активных занятий лыжным спортом. В планах подготовки лыжников от новичка до квалифицированного спортсмена должна быть предусмотрена непрерывность овладения техникой. Даже достижение наивысших результатов не означает, что достигнуто техническое совершенство. Лыжник должен и в этом случае продолжать улучшать технику различных элементов, движений, устранять отдельные неточности и ошибки.

Отличительная особенность программы

Отличительной особенностью данной программы является то, что Программа составлена из расчёта многолетней подготовки и с учетом преемственности средств и методов подготовки лыжников в условиях учреждения дополнительного образования на протяжении этапов с подготовительного (стартового) этапа до этапа начальной специализации (углубленного этапа).

Поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней подготовки позволяют соблюдать постепенность в процессе использования тренировочных нагрузок.

Каждый период очередного годичного цикла начинается и завершается на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годичного цикла.

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.

Расписание тренировочных занятий (тренировок) утверждается после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп. При этом должны соблюдаться все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки спортсменов не превышает двух спортивных разрядов;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

1.2. Цель и задачи программы

Цель реализации программы заключается в создании условий для оказания благоприятного воздействия на укрепление здоровья и дальнейшего вовлечения детей и подростков в активные занятия физической культурой и лыжным спортом.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предлагает решение следующих ***основных задач:***

Образовательные:

Продолжать пополнять знания историей возникновения и развития лыжного спорта;

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

Закрепить основные виды лыжных ходов;

Способствовать освоению новых и совершенствованию существующих техник и тактик лыжных ходов.

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

Теория:

Тема 1. Перспективы подготовки юных лыжников на этапе углубленной специализации.

Индивидуализация целей и задач на спортивный сезон. Анализ недостатков подготовленности и путей повышения спортивного мастерства лыжников.

Тема 2. Педагогический и врачебный контроль, физические возможности и функциональное состояние организма спортсмена.

Значение комплексного педагогического тестирования и углубленного медико-биологического обследования. Резервы функциональных систем организма и факторы, лимитирующие работоспособность лыжника-гонщика. Анализ динамики физических возможностей и функционального состояния спортсменов учебно-тренировочной группы в годичном цикле. Особенности энергообеспечения физических упражнений различной интенсивности. Значение разминки и особенности ее содержания перед тренировочными занятиями различной направленности, контрольными тренировками и соревнованиями. Понятия переутомления и перенапряжения организма.

Тема 3. Основы техники лыжных ходов.

Фазовый состав и структура движений коньковых и классических лыжных ходов (углубленное изучение элементов движения по динамическим и кинематическим характеристикам). Индивидуальный анализ техники лыжников учебно-тренировочной группы. Типичные ошибки.

Тема 4. Основы методики тренировки лыжника-гонщика.

Основные средства и методы физической подготовки лыжника-гонщика. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок. Периодизация годичного тренировочного цикла. Динамика тренировочных нагрузок различной интенсивности в годичном цикле подготовки. Особенности тренировки в подготовительном, соревновательном и переходном периодах годичного.

Формы контроля: текущий контроль, беседы.

Практическая подготовка

Технико-тактическая подготовка

Теория:

Общая схема передвижений классическими лыжными ходами. Специальные подготовительные упражнения, направленные на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом.

Основные элементы техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Техника спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Повороты на месте и в движении. Коньковый ход.

Комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие специальной выносливости лыжника-гонщика.

Практика:

Попеременный двухшажный классических ход применяется в различных условиях скольжения на равнинных участках и на подъемах. При выполнении этого хода лыжник скользит поочередно то на одной, то на другой лыже и так же поочередно на каждых шаг отталкивается рукой, всегда разноименной по отношению к толчковой ноге, т.е. общая схема движений рук и ног максимально приближена к обычной ходьбе.

Попеременный четырехшажный классический ход применяется при передвижении по глубокому снегу, на неровной лыжне, проходящей между деревьями или кустами, т.е. во всех тех случаях, когда нет хорошей опоры для палок. В цикле ходе на два отталкивания палками выполняется четыре скользящих шага. На первые два более коротких шага лыжник поочередно выносит палки вперед, на третий и четвертый, более длинные шаги, делает два попеременных отталкивания руками.

Одновременный бесшажный ход. При выполнении этого хода происходит непрерывное скольжение на двух лыжах с отталкиванием только руками. При достижении высокой скорости после окончания толчка палками лучше не торопиться с выпрямлением туловища и немного задержать его в согнутом положении, а затем плавно выпрямить.

Одновременный одношажный ход. При выполнении этого хода в течение каждого скользящего шага выполняют одно отталкивание руками и один толчок ногой (правой или левой). Лучше всего поочередно толкаться и правой, и левой ногой. Имеет два варианта: скоростной и затяжной. При скоростном варианте отталкивание ногой происходит при выносе рук вперед, в затяжном варианте отталкивание ногой начинают после окончания выноса рук вперед.

Одновременный двухшажный ход. При выполнении этого хода на каждые два шага выполняют одно отталкивание руками. Во время первого шага, согнутые в локтевых суставах руки делают мах вперед, от себя. При завершении второго шага начинают одновременный толчок руками. Во время отталкивания руками маховая нога приставляется к опорной и начинается скольжение на двух лыжах.

Переход с одного лыжного хода на другой обусловлен изменением рельефа местности, условий скольжения, зачастую необходим при обгоне. Чем разнообразнее внешние условия, тем чаще происходит смена ходов.

Можно выделить три наиболее распространенных на практике переходов: без промежуточного скользящего шага; через одни промежуточных скользящий шаг; через два промежуточных скользящих шага. Чем меньше шагов требует переход, тем быстрее он выполняется.

Переход с одновременного классического хода на попеременный через одни промежуточных скользящий шаг – это самый быстрый переход. После окончания одновременного отталкивания палками лыжник постепенно выпрямляя туловище, делает один скользящий шаг, выполняет при этом мах одной рукой

вперед и ставит палку на опору. Вторая палка задерживается сзади. Таким образом, уже после первого промежуточного скользящего шага создаются условия для дальнейшего передвижения попеременным ходом.

Техника преодоления подъемов

Преодоление подъемов в классическом стиле. Основным способом преодоления подъемов в классическом стиле является попеременный двухшажный ход. С увеличением крутизны подъемов сокращается скольжение на лыжах, вплоть до полного исключения, повышается важность сцепления лыж со снегом; усиливается опора на палки. Начинающие лыжники при подъеме переходят на ступающий шаг, при котором скольжение вообще отсутствует, на лыжах выполняются характерные для ходьбы движения.

Подъемы коньковыми ходами. Для их применения подъемы должны иметь ширину не менее 3 м и хорошо укатанное снежное полотно. На подъемах разной крутизны используют полуконьковый, одновременный одношажный и двухшажный коньковые ходы. Применение того или иного конькового хода зависит от физической подготовленности лыжника, длины дистанции, последовательности расположения подъемов на трассе, качества подготовки снежного полотна. На соревнованиях, проводимых классическим стилем, подъемы коньковыми ходами запрещены. На подъемах при обязательном сохранении периода скольжения заметно уменьшается длина каждого конькового шага; возрастает угол разведения носков лыж в стороны; затрудняется полноценное завершение толчка руками из-за использования в свободном стиле более длинных палок по сравнению с классическим.

Подъем «полуелочкой» выполняют ступающим шагом. Лыжи располагаются как в полуконьковом ходе: одна – по направлению движения, другая – под углом, величина которого зависит от крутизны подъема. «Полуелочкой» лыжник преодолевает подъем чаще всего в условиях, когда сцепление лыж со снегом не позволяет идти на параллельных лыжах.

Подъем «лесенкой» – это единственно возможный способ преодоления очень крутых подъемов (более 30%), которые не характерны для соревновательных трасс. «Лесенка» - наиболее доступный способ преодоления коротких невысоких подъемов для детей. При подъеме «лесенкой» встают к склону боком. Чтобы исключить соскальзывание, нужно упираться в склон верхними кантами лыж. Из такого исходного положения передвигаются вверх по склону приставными шагами.

Подъем «елочкой» обеспечивает надежное сцепление лыж со снегом и полноценное отталкивание и ногами, и руками. Его используют на подъемах более 15%. В подъеме «елочкой» полностью отсутствует скольжение лыж. Носки лыж разводят в стороны под углом от 30 до 70 градусов, в зависимости от крутизны склона. Для более надежного сцепления со снегом лыжи закантовывают на внутренние ребра. Палки на опору обязательно ставят сзади лыж. В каждом шаге используется разноименная работа рук. Подъемы «елочкой» имеют две разновидности: шаговая и прыжковая. Шаговая «елочка» (замедленная) выполняется ступающим шагом. Прыжковая «елочка» (ускоренная) проявляется поле окончания отталкивания ногой, когда лыжник, опираясь только на палку, теряет контакт с лыжней и переходит в непродолжительную безопорную фазу полета. Включение фазы полета в структуру движений позволяет увеличить скорость за счет повышения частоты шагов.

Техника прохождения спусков и неровностей

Применение той или иной стойки спуска при равномерном распределении массы тела на обе лыжи через центр площади опоры позволяет сохранить равновесие, исключает опрокидывание тела, обеспечивает управление лыжами, уменьшает силу сопротивления встречного потока воздуха.

Высокая стойка характеризуется небольшим сгибанием ног в коленных суставах (около 150 градусов) и почти одинаковым углом наклона туловища и голеней. При том руки опущены и полусогнуты в локтевых суставах, кисти располагаются чуть впереди коленей, палки обязательно держат кольцами сзади туловища.

Средняя (основная) стойка обеспечивает наименьшую силу сопротивления встречного потока воздуха за счет несколько большего сгибания ног в коленных суставах (около 130 градусов) и наклона туловища почти параллельно склону. Стойка создает условия для наиболее полноценного отдыха на спуске по сравнению с другими разновидностями стоек. Вариантом средней стойки является стойка отдыха, при которой лыжник несколько выпрямляет ноги в коленях, увеличивает наклон туловища, опирается предплечьями на бедра и почти соединяет кисти рук. Такое положение создает благоприятные условия для снижения степени напряжения мышц туловища, ног и рук. Благодаря этим достоинствам средняя стойка получила на практике самое широкое распространение, что и позволяет считать ее основной.

Низкая стойка предполагает прохождение спуска с наибольшим сгибанием ног в коленных суставах и сохранением наклона туловища параллельно склону. Палки прижимают к туловищу и направляют назад кольцами сзади туловища. Такое положение лыжника на склоне сильно утомляет мышцы ноги является неустойчивым.

Техника прохождения неровностей.

К неровностям на склоне относят наиболее часто встречающиеся бугры, впадины, выкаты, встречные склоны. На этих участках склона главная задача – избежать падения из-за потери равновесия. Достигается это выпрямлением траектории движения центра тяжести массы тела лыжника. Когда неровность поднимает лыжника, он должен присесть и принять низкую стойку. Если неровность опускает его, лыжнику надо встать в более высокую стойку. На разных участках спуска лыжник нередко встречается с резким избегать продолжительного передвижения с отталкиванием, например, только левой ногой. Это значительно утомляет другую ногу. Поэтому рациональное применение полуконькового хода предусматривает равноценное использование правостороннего и левостороннего вариантов с отталкиванием соответственно то правой, то левой ногой.

Одновременный двухшажный коньковый ход применяют на различных по профилю участках трассы. Особенно эффективен на подъемах. При выполнении этого хода обе лыжи ставят под углом около 40 градусов к направлению движения, выполняют два скользящих коньковых шага и одно отталкивание палками. Затем эти движения повторяются. На первый толчковый шаг обе палки маховым движением выносят вперед, затем ставят на опору и начинают отталкивание, на второй – завершают отталкивание палками. При постановке палок на опору впереди может быть или правая, или левая нога. По этому признаку различают правосторонний и левосторонний варианты одновременного двухшажного конькового хода. Необходимо одинаково хорошо владеть обоими вариантами. На равнинных участках и пологих спусках при хорошем скольжении угол разведения лыж уменьшают и используют так

называемый равнинный вариант одновременного двухшажного конькового хода, при котором из-за более высокой скорости отталкивания палками начинается чуть позже, его выполняют в течение второго шага.

Одновременный одношажный коньковый ход состоит из повторений двух скользящих коньковых шагов и двух одновременных отталкиваний руками. Одновременный мах и толчок руками выполняют на каждый шаг. Лыжи постоянно скользят под углом 15-20 градусов к направлению движения. Является наиболее скоростным из лыжных ходов. При техничном исполнении позволяет развивать высокую скорость на равнинных участках, пологих подъемах и спусках, а также при стартовом разгоне, обгоне соперников, при финишном ускорении.

Попеременный двухшажный коньковый ход состоит из повторений двух скользящих коньковых шагов и двух попеременных отталкиваний руками. Движения рук и ног приближены к естественным двигательным действиям при ходьбе и беге, а также к передвижению попеременным двухшажным классическим ходом. Структура движений позволяет развивать наибольшую среди коньковых ходов частоту движений, а менее мощные отталкивания руками и ногами повышают экономичность хода. Поэтому этот ход предпочитают лыжники с низкой квалификацией, лыжникиспортсмены отдают предпочтение другим, более скоростных коньковым ходам. Попеременный коньковый они применяют в основном на крутых подъемах, преодолевая их «скользящей елочкой».

Коньковый ход без отталкивания руками применяется для дальнейшего увеличения уже достигнутой высокой скорости на равнинных участках, пологих спусках, при разгоне в отличных условиях скольжения, когда любые толчковые движения руками дают тормозящий эффект. Активные движения только ногами при поочередном отталкивании ими обеспечивают рост скорости. Туловище лыжника постоянно наклонено под углом 35-45 градусов, что позволяет при высокой скорости сохранить большую устойчивость и уменьшить сопротивление встречного потока воздуха. Низкая посадка увеличивает продолжительность активного отталкивания ногой. Руки лыжника совершают либо размашистые движения вперед и назад, увеличивая скорость и не допуская скручивания туловища, либо прижимаются к туловищу. По этому признаку различают два варианта хода: с махами и без махов руками. В коньковом ходе с махами руками палки удерживают на весу в максимально возможном горизонтальном положении, обязательно кольцами за туловищем. Активные махи руками вперед и назад сочетаются с работой ног в каждом шаге, как в обычной ходьбе или беге. В коньковом ходе без махов руками согнутые перед грудью руки прижимают палки к туловищу, удерживая их в горизонтальном положении кольцами за туловищем. Нередко их зажимают под мышками, чтобы уменьшить силу сопротивления воздуха.

Формы контроля: текущий контроль, диагностика, сдача контрольно-переводных нормативов.

Инструкторская и судейская практика

Теория:

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

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

Практика:

Составление планов-конспектов тренировочных занятий по физической и технической подготовке для групп начальной подготовки и тренировочных групп 1-2-го года обучения. Судейство соревнований по лыжным гонкам в спортивной школе, помощь в организации и проведении соревнований по лыжным гонкам в общеобразовательных школах района, города. Выполнение обязанностей судьи на старте и финише, начальника дистанции, контролера, секретаря.

Формы контроля: текущий контроль, беседы, диагностика

Психологическая подготовка

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

Все используемые **средства** психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

1. *Вербальные* (словесные) – лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка.
2. *Комплексные* – всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные.

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

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

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

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

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

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

Цель, которую тренер ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основной на знании его возможностей и объективных предпосылок для

достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности в том, что у него есть все возможности достичь намеченную цель в заданный промежуток времени, при осознании ее возможности у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение. Тренер должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера о достижениях юного спортсмена, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

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

В учебно-тренировочной деятельности и соревнованиях спортсмену приходится преодолевать трудности, которые, в отличие от объективных, обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании спортсмена в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний и психологических состояний в связи с необходимостью действовать в определенных условиях и не могут быть поняты в отрыве от них.

В зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена субъективные трудности в одних и тех же условиях проявляются по-разному: от малозаметных сомнений в своих силах и незначительных волнений до почти аффектных состояний, сопровождающихся ослаблением. А иногда и потерей сознательного контроля за своими действиями. Это оказывает самое неблагоприятное влияние на моторные функции организма.

Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Проводить тренировки в любую погоду (оттепель, мороз, метель) на открытых для ветра участках трассы. Наиболее благоприятные возможности для практического овладения приемами, помогающими преодолевать развивающееся утомление усилиями воли, дает участие в соревнованиях.

Для воспитания смелости и самообладания, решительности, способности преодолевать различные формы страха и неуверенности необходимо повышать степень риска при прохождении сложных участков дистанции (крутых и закрытых спусков и др.) с различным качеством снежного покрова.

Готовность к преодолению неожиданных трудностей вырабатывается с помощью анализа возможных причин их возникновения. Иногда в процессе подготовки к соревнованиям следует специально создавать сложные ситуации, которые вынуждали бы спортсмена проявлять все волевые качества.

Если же трудности, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать на тренировке (болевые ощущения, поломка инвентаря, потертости и др.), то спортсмен должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении.

Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленные воздействия на укрепление у юных лыжников-гонщиков уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности. Для правильной оценки своих возможностей, сильных и слабых сторон

подготовленности. Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха и причин, которые привели к неудаче.

Выполнение сложных тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями.

Формы контроля: текущий контроль, беседы, диагностика

Восстановительные средства и мероприятия

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок – неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных и иных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.

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

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

1.Медико-биологические средства восстановления.

Рациональное питание. Объем и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок обусловливают потребности организма спортсмена в пищевых веществах и энергии. Работа лыжника-гонщика характеризуется продолжительными мышечными усилиями большой и умеренной мощности с преобладанием аэробного и смешанного (аэробно-анаэробного) характера энергообеспечения. Энергетическими субстратами служат углеводы, свободные жирные кислоты и кетоновые тела, причем с увеличением длительности нагрузки мобилизация жирных кислот возрастает. Поэтому рацион лыжника должен быть высококалорийным. В общем количестве потребляемых калорий доля белков должна составлять 14-15%, жиров – 255, углеводов – 60-61%.

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

Рациональное питание обеспечивается правильным распределением пищи в течение дня.

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

Кратковременные холодные водные процедуры (ванны ниже 33 градусов, души ниже 20 градусов) возбуждают нервную систему, тонизируют мышцы,

повышают тонус сосудов и применяются утром до тренировки или после дневного сна. Теплые ванны и души (37-38 градусов) обладают седативным действием. Повышают обмен веществ и применяются после тренировки. Теплые ванны различного химического состава продолжительностью 10-15 мин. рекомендуется принимать через 30-60 мин. после тренировочных занятий или же перед сном.

При объемных тренировках аэробной направленности рекомендуются хвойные и морские ванны. После скоростных нагрузок хорошее успокаивающее и восстановительное средство – эвкалиптовые ванны.

В практике спортивной тренировки широкое распространение и авторитет получили суховоздушные бани-сауны. Пребывание в сауне без предварительной физической нагрузки должно быть не более 30-35 мин., а предварительной нагрузкой – не более 20-25 мин. Пребывание в сауне более 10 мин. при 90-100 градусах нежелательно, так как может вызвать отрицательные сдвиги в функциональном состоянии нервно-мышечного аппарата. Оптимальное время разового пребывания в сауне может быть определено по частоте пульса, который не должен повышаться к концу захода на 150-160% по отношению к исходному. Каждый последующий заход должен быть короче предыдущего. После сауны спортсмену необходимо отдохнуть не менее 45-60 мин. в том случае, когда требуется повысить или как можно быстрее восстановить понижению работоспособности, целесообразно применять парную в сочетании с холодными водными процедурами.

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

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

2.Психологические средства восстановления.

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

Формы контроля: текущий контроль, беседы, диагностика

Другие виды спорта и спортивные игры

Теория:

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.

Практика:

Бег - один из распространенных и доступнейших видов физических упражнений - служит прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма в целом, представляет возможность, варьируя различными дистанциями, добиваться более высоких уровней быстроты и выносливости.

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 успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту. 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 - разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у занимающихся, дают возможность мобилизовать усилия занимающихся без особого волевого напряжения, разнообразно интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену.

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

Теория:

Правила выполнения контрольных нормативов.

Практика:

Сдача контрольных нормативов

Формы контроля: текущий контроль, диагностика

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

Результатом реализации Программы является:

- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности
- углубленное изучение основных элементов техники лыжных ходов;
- приобретение опыта и стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта лыжные гонки;
- укрепление здоровья спортсменов;
- формирование спортивной мотивации.

Ожидаемые результаты реализации программы

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;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта;
- требования техники безопасности при занятиях лыжными гонками.

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, передвигаться на лыжах скоростной техникой;

- спускаться и подниматься с горы различными способами, тормозить;

- выполнять основные элементы соревновательной техники;

- получат 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 при занятиях лыжными гонками, 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;

- передвигаться на лыжах в горнолыжной технике;

- совершенствовать технику и тактику в лыжных гонках;

- выполнять восстановительные мероприятия;

- приобретение соревновательного опыта.

РАЗДЕЛ 2.КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. *Учебный план д ля групп 4-5 года обучения*

№	Содержание	Кол-во часов			Формы промежуточной аттестации/ контроля
		Теоретические занятия	Практические занятия	Всего	
1.	**Теоретическая подготовка**	**12**	**-**	**12**	Беседа, опрос
	Физическая культура как средство всестороннего развития личности.	1			
	Лыжные гонки в области, России, мире. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.	2			
	Физиологические основы спортивной тренировки.	2			
	Питание спортсмена.	2			
	Лыжный инвентарь, мази, парафины.	2			
	Основы техники лыжных	3			

	ходов.				
2.	**Технико-тактическая подготовка**	**8**	**161**	**169**	Текущий контроль, диагностика
	совершенствование техники классических ходов	1	36		
	совершенствование техники конькового хода	1	36		
	отработка согласованности основных элементов лыжных ходов	1	25		
	совершенствование техники подъемов	1	23		
	совершенствование техники спусков	1	23		
	изучение тактики ведения соревнований	3	9		
3.	**Участие в соревнованиях**	-	**13**	**13**	Результат
4.	**Восстановительные мероприятия**	**2**	**3**	**5**	Наблюдение, опрос
5.	**Инструкторская и судейская практика**	**2**	**2**	**4**	Наблюдение, опрос
6.	**Психологическая подготовка**	**2**	**6**	**8**	Наблюдение
7.	**Контрольно-переводные нормативы**	**-**	**6**	**6**	Контрольно-тестовые упражнения, зачет
8.	**Другие виды спорта**	**2**	**33**	**35**	Наблюдение, результат
	ИТОГО (ч)	**28**	**224**	**252**	

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	07 июля	6 часов в неделю (2 занятия по 3 часа)	42 недели 252 часа в год	Теоретическая подготовка ТТП Учебные и тренировочные игры Контрольные игры и соревнования Контрольно-переводные нормативы Другие виды спорта

5 год	09 сентября	07 июля	6 часов в неделю (2 занятия по 3 часа)	42 недель 252 часа в год	Теоретическая подготовка ТТП Учебные и тренировочные игры Контрольные игры и соревнования Контрольно-переводные нормативы Другие виды спорта

ТТП – технико-тактическая 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 ни 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, 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-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
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 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
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»	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
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 обучающихся	г. Йошкар-Ола
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 - 2023»	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***).

<u>Материально-техническое обеспечение:</u>

- 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

<u>Информационное обеспечение</u>

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

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 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;
- перевод 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 раза в год, и зависит от особенностей построения годичного цикла.

Промежуточное тестирование позволит вносить оперативные коррективы в учебный процесс.

2.6. Оценочные материалы *(диагностики)*

Контрольные - переводные испытания
для лыжников-гонщиков 4, 5 года обучения

Контрольные нормативы	Возраст	Оценка нормативов					
		юноши			девушки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Лыжи классический стиль 3 км	9	б/у	б/у	б/у	б/у	б/у	б/у
	10	б/у	б/у	б/у	б/у	б/у	б/у
	11	б/у	б/у	б/у	б/у	б/у	б/у
	12	-	-	-	16.53	17.12	19.23
	13	-	-	-	14.48	15.50	16.53
	14	-	-	-	13.06	13.45	14.48
	15	-	-	-	11.46	12.15	13.06
Лыжи классический стиль 5 км	9	-	-	-	-	-	-
	10	-	-	-	-	-	-
	11	-	-	-	-	-	-
	12	25.38	27.35	29.34	29.11	31.05	33.38
	13	22.21	24.11	25.38	25.28	27.31	29.11
	14	19.38	21.15	22.21	22.26	24.02	25.28
	15	17.27	18.33	19.38	19.57	21.12	22.26
Лыжи классический стиль 10 км	9	-	-	-	-	-	-
	10	-	-	-	-	-	-
	11	-	-	-	-	-	-
	12	54.40	58.21	1.03.40	-	-	-
	13	47.13	50.01	54.40	-	-	-
	14	41.13	44.20	47.13	-	-	-
	15	36.25	38.05	41.13	-	-	-
Лыжи свободный стиль 3 км	9	б/у	б/у	б/у	б/у	б/у	б/у
	10	б/у	б/у	б/у	б/у	б/у	б/у
	11	б/у	б/у	б/у	б/у	б/у	б/у
	12	-	-	-	16.50	17.04	19.35
	13	-	-	-	14.34	15.18	16.50

	14	-	-	-	12.44	13.32	14.34
	15	-	-	-	11.15	11.57	12.44
Лыжи свободный стиль 5 км	9	-	-	-	-	-	-
	10	-	-	-	-	-	-
	11	-	-	-	-	-	-
	12	25.39	27.31	29.35	29.11	31.23	33.38
	13	22.21	24.12	25.39	25.28	27.15	29.12
	14	19.38	24.01	25.28	19.38	21.06	22.21
	15	17.26	18.34	19.38	19.59	21.09	22.26
Лыжи свободный стиль 10 км	9	-	-	-	-	-	-
	10	-	-	-	-	-	-
	11	-	-	-	-	-	-
	12	54.55	59.11	1.03.42	-	-	-
	13	46.14	50.03	54.55	-	-	-
	14	39.58	42.54	46.14	-	-	-
	15	35.00	37.51	39.58	-	-	-
Прыжки на скакалке	9	32	30	28	36	34	32
		15 сек.	15 сек.	15 сек.	15 сек.	15 сек.	15 сек.
	10	38	36	34	40	38	36
		15 сек.	15 сек.	15 сек.	15 сек.	15 сек.	15 сек.
	11	44	42	40	46	44	42
		20 сек.	20 сек.	20 сек.	20 сек.	20 сек.	20 сек.
	12	48	46	44	50	48	46
		20 сек.	20 сек.	20 сек.	20 сек.	20 сек.	20 сек.
	13	54	52	50	60	58	56
		30 сек.	30 сек.	30 сек.	30 сек.	30 сек.	30 сек.
	14	52	54	56	60	62	64
		30 сек.	30 сек.	30 сек.	30 сек.	30 сек.	30 сек.
	15	60	58	56	70	68	66
		30 сек.	30 сек.	30 сек.	30 сек.	30 сек.	30 сек.

<u>Планируемые показатели соревновательной деятельности</u>

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.

2.7.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.

Основной формой организации обучения и тренировки лыжников является тренировочное занятие. Оно строится в соответствии с дидактическими принципами и методическими закономерностями учебно-тренировочного процесса. К занятию предъявляются следующие основные требования:

1. Воздействие тренировочного занятия должно быть всесторонним - воспитательным, оздоровительным и специальным.

2. Содержание занятия должно отвечать конкретным задачам с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, уровня подготовленности и быть направлено на расширение круга знаний, умений и навыков.

3. В процессе занятия нужно применять разнообразные средства и методы обучения и совершенствования, что обусловлено постоянным усложнением задач, динамикой сдвигов и адаптационными процессами.

4. Каждое отдельное занятие должно иметь неразрывную связь с предшествующими и последующими занятиями.

Структура занятия предусматривает три части: подготовительную, основную и заключительную.

В *подготовительной части* (разминке) происходит начальная организация занимающихся, объясняются задачи и кратко раскрывается содержание тренировочного занятия. Главная цель подготовительной части - функциональная подготовка организма к предстоящей основной деятельности, поэтому используемые средства по координационной структуре и характеру нагрузок должны соответствовать особенностям упражнений основой части.

Продолжительность подготовительной части составляет около 15-20% общего времени.

Основная часть направлена на решение задач, связанных с обучением и совершенствованием техники и тактики, развитием специальных физическим качеств и т.д. При этом задачи формулируют конкретно с использованием общепринятой терминологии, а их количество не должно превышать двух-трех.

При построении основной части руководствуются следующими положениями:

1. Задачи обучения, развития быстроты, ловкости, гибкости, скоростно силовых качеств решают в первой половине основной части.

2. Задачи, связанные с совершенствованием и развитием выносливости, решают преимущественно во второй половине основной части.

3. Динамика нагрузки в тренировочном занятии носит волнообразный характер, с наивысшим уровнем в середине основной части.

Продолжительность основной части зависит от общего объема тренировочной нагрузки и обычно составляет 70-80% общего времени.

Заключительная часть занятия должна обеспечивать постепенное снижение нагрузки и приведение организмзанятия подводятся итоги, даются индивидуальные задания.

На заключительную часть отводится 5-10% общего времени.

Лыжероллерная подготовка

В настоящее время все лыжники, начиная от членов сборной команды страны и кончая учащимися лыжных отделений детско-юношеских спортивных школ, летом и осенью около половины тренировочного времени проводят в упражнениях на лыжероллерах.

Лыжероллеры помогают лучше освоить технику лыжных ходов и подготовить мышцы к передвижению на лыжах зимой, развивают общую и специальную (лыжную) выносливость.

Техника передвижения на лыжероллерах таже, что и на лыжах, но ошибки могут возникнуть чаще всего из-за большого веса лыжероллеров, отсутствия трения скольжений и направляющей лыжни. Тренируясь на лыжероллерах, нужно постоянно контролировать технику передвижения. Особенно при утомлении.

Начинать освоение техники лыжных ходов на лыжероллерах нужно так же, как и на лыжах: с подготовительных упражнений, без палок, не спеша. Следить за прокатом на одной лыже, за равновесием. Добившись устойчивого равновесия и уверенности при передвижении без палок, можно приступать к отработке лыжных ходов.

Все движения лыжных ходов на лыжероллерах совершенствуются также и с помощью тех же упражнений, что и на лыжах. Встречаются те же, что и при передвижении на лыжах, ошибки. Естественно, что и способы их исправления одни и те же. Ошибки, чтобы они не закрепились, следует исправлять немедленно.

Навыки лыжных ходов, освоенные на лыжероллерах, очень пригодятся, когда спортсмен станет на лыжи. Требуется лишь небольшая доработка зимой. Тренироваться на лыжероллерах (после овладения ими) легче, чем имитировать лыжные ходы, поэтому продолжительность занятий может быть больше.

На лыжероллерах вначале проводят тренировки в слабом, а позднее в среднем темпе. Ближе к осени можно переходить к переменным тренировкам, ускоряя движение на отрезках различной длины.

Тренироваться на лыжероллерах можно на асфальтированных дорожках лесопарков или на специализированных трассах, закрытых от автомобильного движения. Ни в коем случае нельзя выезжать на лыжероллерах на проезжую часть улиц и шоссейных дорог.

То, о чем мы говорили, касалось классических ходов. Имитационные упражнения для освоения конькового стиля:

Исходное положение - полуприсед. Выпад вперед - в сторону, подставить маховую ногу под падающее туловище, отталкиваясь опорной ногой. Выполняя упражнение, стремитесь, чтобы маховая нога приставлялась как можно позже. Выпрямляя опорную ногу полностью, стараться попозже
оторвать ее от земли.

Из и.п. «броска», т.е. начала отталкивания правой ногой, выполнить шаг-выпад в левую сторону. Перенести тяжесть тела на левую ногу; вернуться в и.п. Имейте в виду, что наклон туловища и голени одинаков. Ставя левую ногу на опору, не выводите ее из-под туловища. Старайтесь смещать плечи и таз в сторону одновременно. Длину шагов и темп движения увеличивайте постепенно. Это же упражнение делайте с палками.

И.п. - имитация начала отталкивания палками. Подседание на опорной ноге и отталкивание с перемещением тела в сторону вперед. В этом упражнении надо сосредоточить вес тела на опорной ноге, а маховая - чуть приподнята над землей и расположена вплотную к опорной. После подседания и отталкивания расстояние между стопами ног - 90-100 см. Перенести тяжесть тела на маховую ногу. Тоже самое повторить в другую сторону, не забывая при этом о работе рук. Это же упражнение выполнять с палками.

Имитация полуконькового хода на месте без переноса тяжести тела на толчковую ногу. Вес тела сосредоточен на толчковой ноге. При отталкивании руками выполнять полноценное подседание (амплитуда колебания в коленном суставе 30-50°) и иметь 35-55° наклон туловища. Вторая нога отводится в сторону.

Имитация полуконькового хода на месте с загрузкой толчковой ноги (переносом тяжести тела на нее) с последующим отталкиванием. При выполнении учтите следующие требования. Выполнив шаг-выпад в сторону,
перенесите вес тела на толчковую ногу, согнув ее в коленном суставе и не отрывая при этом опорную ногу. После отталкивания ногой, вернитесь в и.п. Мах руками вперед надо начинать только по окончании отталкивания ногой.

Имитация одновременного одношажного хода на месте. Делая шаг- выпад (длина 80-120 см) в сторону с одновременным выполнением отталкивания руками, перенесите вес тела на маховую ногу.

Имитация одновременного двухшажного хода в движении. С первым шагом-выпадом (длина 80-120 см) в сторону сделайте мах руками, а со вторым - проимитируйте отталкивание ими. Когда добьетесь хорошей координации без палок, сделайте то же самое с палками.

Имитация одновременного одношажного хода на лыжероллерах. Не расшифровывая конкретных движений спортсмена, скажем, что лыжероллеры - наиболее эффективное и универсальное средство как в технической, так и специальной подготовке лыжника. Оно позволяет совершенствовать все способы передвижений коньковым стилем. И, конечно,
вы должны помнить, что конструкция их несколько отличается от аналогичных классических.

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. Орджоникидже. – 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 — 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 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	теория практика	3	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях.	Лыжная база	Текущий контроль
2		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Кроссовый бег. Силовые упражнения на гимнастической лесенке и перекладине.	Лыжная база	Текущий контроль
3		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Кроссовый бег Силовые упражнения на гимнастической лесенке и перекладине	Лыжная база	Текущий контроль
4		в соответствии с расписанием	Контрольное занятие	3	Контрольные нормативы	Лыжная база	Зачет
5		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Имитационные упражнения. Кроссовый бег	Лыжная база	Текущий контроль
6		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Кроссовый бег Прыжковые упражнения	Лыжная база	Текущий контроль
7		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Имитационные упражнения. Кроссовый бег	Лыжная база	Текущий контроль
8	**октябрь**	в соответствии с расписанием	теория практика	3	Равномерный бег до 15 мин., акробатика, упражнения на перекладине.	Лыжная база	Текущий контроль
9		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения на растягивание, разогрев мышц. Кроссовый бег	Лыжная база	Текущий контроль
10		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Разминка, занятие с мячами, скакалкой, держание равновесия.	Спортивный зал	Текущий контроль
11		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Разминка, прыжковые упражнения.	Спортивный зал	Текущий контроль
12		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Эстафеты и прыжковые упражнения	Спортивный зал	Текущий контроль
13		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для развития скоростных и силовых качеств	Лыжная база	Текущий контроль
14		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для развития скоростных и силовых качеств	Лыжная база	Текущий контроль

15		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Развитие быстроты и координации	Лыжная база	Текущий контроль
16	**ноябрь**	в соответствии с расписанием	теория практика	3	Разминка, прыжковые упражнения.	Спортивный зал	Текущий контроль
17		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Эстафеты и прыжковые упражнения	Спортивный зал	Текущий контроль
18		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для развития скоростных и силовых качеств	Лыжная база	Текущий контроль
19		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для развития скоростных и силовых качеств	Лыжная база	Текущий контроль
20		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Развитие быстроты и координации	Лыжная база	Текущий контроль
21		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Разминка, прыжковые упражнения.	Спортивный зал	Текущий контроль
22		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Эстафеты и прыжковые упражнения	Спортивный зал	Текущий контроль
23		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Циклические упражнения на развитие быстроты	Лыжная база	Текущий контроль
24	**декабрь**	в соответствии с расписанием	теория практика	3	Совершенствование техники спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойке	Лыжная база	Текущий контроль
25		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Совершенствование техники спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойке	Лыжная база	Текущий контроль
26		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Совершенствование техники спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойке	Лыжная база	Текущий контроль
27		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Подготовка к соревнованиям	Лыжная база	Текущий контроль
28		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Соревнование	Лыжная база	Текущий контроль
29		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Совершенствование техники подъемов «елочкой», «полу елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом	Лыжная база	Текущий контроль
30		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Совершенствование техники подъемов «елочкой», «полу елочкой», ступающим,	Лыжная база	Текущий контроль

					скользящим, беговым шагом		
31		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Совершенствование техники подъемов «елочкой», «полу елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом	Лыжная база	Текущий контроль
32		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Имитационные упражнения, силовые упражнения.	Лыжная база	Текущий контроль
33	**январь**	в соответствии с расписанием	теория практика	3	Подготовка к соревнованиям	Лыжная база	Текущий контроль
34		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Соревнование	Лыжная база	Текущий контроль
35		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Совершенствование техники поворотов на месте и в движении	Лыжная база	Текущий контроль
36		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Совершенствование техники поворотов на месте и в движении	Лыжная база	Текущий контроль
37		в соответствии с расписанием	контрольное занятие	3	Контрольные нормативы	Лыжная база	Зачет
38		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	Лыжная база	Текущий контроль
39		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Совершенствование основных элементов конькового хода	Лыжная база	Текущий контроль
40	**февраль**	в соответствии с расписанием	теория практика	3	Совершенствование техники лыжных ходов	Лыжная база	Текущий контроль
41		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Совершенствование техники лыжных ходов	Лыжная база	Текущий контроль
42		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Совершенствование техники лыжных ходов	Лыжная база	Текущий контроль
43		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Совершенствование техники лыжных ходов	Лыжная база	Текущий контроль
		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Совершенствование техники конькового хода	Лыжная база	Текущий контроль
44		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Совершенствование техники конькового хода	Лыжная база	Текущий контроль
45		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Совершенствование техники конькового хода	Лыжная база	Текущий контроль
46		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Подготовка к соревнованиям	Лыжная база	Текущий контроль

47	**март**	в соответствии с расписанием	теория практика	3	Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойке	Лыжная база	Текущий контроль
48		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойке	Лыжная база	Текущий контроль
49		в соответствии с расписанием	контрольное занятие	3	Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойке	Лыжная база	Зачет
50		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Совершенствование техники классических лыжных ходов	Лыжная база	Текущий контроль
51		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Совершенствование техники классических лыжных ходов	Лыжная база	Текущий контроль
52		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Совершенствование техники классических лыжных ходов	Лыжная база	Текущий контроль
53		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Совершенствование техники классических лыжных ходов	Лыжная база	Текущий контроль
54		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Совершенствование техники классических лыжных ходов	Лыжная база	Текущий контроль
55		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Преодоление подъемов «елочкой», «полу елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом	Лыжная база	Текущий контроль
56	**апрель**	в соответствии с расписанием	теория практика	3	Бег с равномерной и переменной интенсивностью	Лыжная база	Текущий контроль
57		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Бег с равномерной и переменной интенсивностью	Лыжная база	Текущий контроль
58		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Комплексы спец .упражнения. для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса	Спортивный зал	Текущий контроль
59		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Комплексы спец .упражнения. для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса	Спортивный зал	Текущий контроль
60		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Комплексы спец .упражнения. для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса	Спортивный зал	Текущий контроль
61		в соответствии с расписанием	контрольное занятие	3	Прыжки с места в длину двумя ногами, одной ногой, держание равновесия, работа с эспандером	Спортивный зал	Текущий контроль

62		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	Спортивный зал	Текущий контроль
63		в соответствии с расписанием	контрольное занятие	3	Спортивные игры	Спортивный зал	Зачет
64		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Циклические упражнения на развитие выносливости	Лыжная база	Текущий контроль
65	**май**	в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения на развитие специальной силовой выносливости	Лыжная база	Текущий контроль
66		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Передвижение на лыжероллерах	Лыжная база	Текущий контроль
67		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Передвижение на лыжероллерах	Лыжная база	Текущий контроль
68		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Спортивные игры / футбол	Лыжная база	Текущий контроль
69		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Спортивные игры / футбол, баскетбол	Лыжная база	Текущий контроль
70		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Кроссовая подготовка, ходьба	Лыжная база	Текущий контроль
71		в соответствии с расписанием	Контрольное занятие	3	Контрольно-переводные нормативы	Лыжная база	Зачет
72		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Кроссовая подготовка, ходьба	Лыжная база	Текущий контроль
73	**июнь (июль)**	в соответствии с расписанием	теория практика	3	Общеразвивающие упражнения, подвижные игры	Лыжная база	Текущий контроль
74		в соответствии	теория	3	Велопрогулка	Лыжная база	Текущий контроль
75		с расписанием	практика		Эстафеты и прыжковые упражнения	Лыжная база	
76		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Разминка, прыжковые упражнения.	Лыжная база	Текущий контроль
77		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Спортивные игры (снайпер, вышибалы)	Лыжная база	Текущий контроль
78		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Циклические упражнения на развитие выносливости	Лыжная база	Текущий контроль
79		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения с набивным мячем	Лыжная база	Текущий контроль

80		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Циклические упражнения на развитие быстроты	Лыжная база	Текущий контроль
81		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Велопрогулка	Лыжная база	Текущий контроль
82		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Спортивные игры, эстафеты	Лыжная база	Текущий контроль
83	**июль (август)**	в соответствии с расписанием	теория практика	3	Разминка, занятие с мячами, скакалкой, держание равновесия.	Лыжная база	Текущий контроль
84		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Разминка, прыжковые упражнения.	Лыжная база	Текущий контроль