

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «Темп»**

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО ДЮСШ «Темп»
В.Н. Чупин



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ
НА 2016-2017 г**

**Составил: Журбенко Наталья Анатольевна
тренер-преподаватель**

**п. Нижний Ингаш
2016г**

Содержание

1. Пояснительная
записка.....3 -4стр.
2. Годовой учебный
план.....4 -5стр.
3. Календарно-тематическое
планирование.....5-7 стр.
4. Содержание
дисциплин.....7-27стр.
5. Система контроля и зачетные
требования.....27-30 стр.
6. План
воспитательной работы.....
.....30 стр.
7. Перечень
информационного обеспечения.....
.....31 стр.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа разработана для обучающихся групп начальной подготовки 1-го, 2-го, 3-го года обучения, возраста 7-10 лет, на основе дополнительной предпрофессиональной программы «По циклическим, скоростно-силовым видам спорта и многоборьям (лыжные гонки)» в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом от 4 декабря 2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (ред. от 23.06.2014г.)

Основными задачами реализации программы являются:

- ✓ формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- ✓ формирование культуры здорового образа жизни в обществе, укрепление здоровья обучающихся;
- ✓ формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации:
- ✓ выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа направлена на:

- ✓ отбор одаренных детей;
- ✓ создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- ✓ формирование знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- ✓ подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- ✓ подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- ✓ организация досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Актуальность разработки данной программы связана с активным развитием и необходимостью создания стройной системы подготовки спортсменов в соответствии с действующим законодательством.

Программа предназначена для организации тренировочного процесса обучающихся в группах начальной подготовки 1-го, 2-го, 3-го года обучения. Учебный материал предполагает обучение по следующим предметным областям:

- ✓ теория и методика физической культуры и спорта;
- ✓ общая и специальная физическая подготовка;
- ✓ избранный вид спорта;
- ✓ другие виды спорта и подвижные игры.

Основными формами тренировочного процесса являются:

- ✓ групповые и индивидуальные тренировочные занятия;
- ✓ теоретические занятия;
- ✓ самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам;
- ✓ посещение обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе районных, межрайонных, краевых, проводимых на территории Российской Федерации;

- ✓ организация и проведение совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями;
- ✓ тренировочные сборы;
- ✓ медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль;

Минимальный возраст для зачисления в группы:

✓ этап начальной подготовки – 7 лет (наполняемость группы - 15-20 человек);
 Непрерывность освоение обучающихся программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

- ✓ в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях, а также в спортивно-образовательных центрах;
- ✓ участием обучающихся в тренировочных сборах, проводимых образовательными организациями и иными физкультурно-спортивными организациями;
- ✓ самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам подготовки.

Реализация программы обеспечивается педагогическими работниками и другими специалистами, имеющими соответствующее среднее профессиональное образование, или высшее образование.

Спортивная организация осуществляет обеспечение спортивной экипировкой, спортивным инвентарем и оборудованием, проездом к месту проведения физкультурных и спортивных мероприятий и обратно, питанием в период проведения физкультурных и спортивных мероприятий, а также осуществлять медицинское обеспечение обучающихся в установленном порядке и объеме.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный год начинается с 1 сентября. Годовой объем работы составляет 52 недели занятий и распределяется на 46 недель и 6 недель работы по индивидуальным планам обучающихся в период их активного отдыха. Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки.

Учебный план является неотъемлемой частью Программы и определяет содержание и организацию образовательного процесса в Учреждении и включает в себя:

- ✓ наименование предметных областей;
- ✓ продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям;
- ✓ соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся, в том числе и по индивидуальным планам;
- ✓ учет особенностей подготовки обучающихся по циклическим, скоростно-силовым видам спорта и многоборьям (лыжные гонки).

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап начальной подготовки	
	1 год	Свыше года
Общая физическая подготовка (%)	57 - 62	52 - 57

Специальная физическая подготовка (%)	18 - 22	23 - 27
Техническая подготовка (%)	18 - 22	18 - 22
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	-	-
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	0,5 - 1	1 - 3

В процессе реализации учебного плана предусматривается возможность посещения обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе районных, межрайонных, краевых, проводимых на территории Российской Федерации, организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями.

Продолжительность и объемы реализации программы по предметным областям

Предметные области	Этапы подготовки		
	Начальная подготовка		
	Год обучения/кол-во часов в неделю		
	1 год 6 ч.	2 год 9 ч.	3 год 9 ч.
1. Теория и методика физической культуры и спорта	19	24	24
2. Общая и специальная физическая подготовка	102	163	163
3. Лыжные гонки *(45%)	140	210	210
4. Другие виды спорта и подвижные игры	20	24	24
5. Самостоятельная работа	31	47	47
Всего:100%	312	468	468

Предлагаемый настоящей программой учебный план предусматривает ежегодное увеличение объемов и интенсивности тренировочных нагрузок на основе общих закономерностей развития физических качеств и спортивного совершенствования и является многолетним планом подготовки спортсмена от новичка до кандидата в мастера спорта.

3. Календарно-тематическое планирование

**Календарно-тематический план
для групп этапа начальной подготовки 1-го года обучения**

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
	Теория (19 часов)	52 недели												
1	История развития лыжных гонок в Красноярском крае, России, мире - 2	2												
2	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе -2		2											
3	Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса в лыжных гонках -3		2	1										
4	Основы законодательства в сфере ФКиС -2.					2								
5	Необходимые сведения о строении и функциях организма человека -2						2							
6	Гигиенические знания, умения навыки -2							2						
7	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни -2									2				
8	Основы спортивного питания- 2				2									
9	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке -1			1										
10	Требования техники безопасности при занятиях лыжными гонками -1	1												
	Практика (293 часа)													
1	Общефизическая подготовка -102	16	15							11	17	24	17	2
2	Специальная физическая подготовка - 140			22	22	22	22	22	8					22
3	Спортивные игры. Подвижные игры - 20	5	5						5	5				
4	Самостоятельная работа - 31	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	9	2	
5	Контрольно-переводные нормативы										+			
6	Участие в соревнованиях(согласно календ. Плана)				+		+		+					
	Всего часов 312	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26

**Календарно-тематический план
для групп этапа начальной подготовки 2-го, 3-го года обучения**

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы							
		9	10	11	12	1	2	3	4

Теория (22 часа)		52 недели							
1	История развития лыжных гонок в Красноярском крае, России, мире - 2	2							
2	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе -2		2						
3	Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса в лыжных гонках - 4		2	2					
4	Основы законодательства в сфере ФКиС -2.								2
5	Необходимые сведения о строении и функциях организма человека -2								
6	Гигиенические знания, умения навыки -2				2				
7	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни -2					2			
8	Основы спортивного питания- 4						2		
9	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке -2			2					
10	Требования техники безопасности при занятиях лыжными гонками -2	2							
Практика (446 часов)									
1	Общеспортивная подготовка -163	30	30						30
2	Специальная физическая подготовка - 210			35	35	35	35	35	
3	Спортивные игры. Подвижные игры - 24	5	5						5
4	Самостоятельная работа - 47	2	2	2	2	2	2	2	2
5	Контрольно-переводные нормативы								
6	Участие в соревнованиях(согласно календ. Плана)			+	+		+		+
Всего часов		468	41	41	41	39	39	39	37

4.Содержание программы.

Содержание и методика работы по предметным областям на этапе начальной подготовки

№ п.п.	Предметная область	НП-1	НП-2	НП-3
1.	Теория и методика физической культуры и спорта	19	24	24

1.1.	История развития лыжных гонок в Красноярском крае, России, мире.	2	2	2
1.2.	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.	2	2	2
1.3.	Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса в лыжных гонках.	3	4	4
1.4.	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила лыжных гонок, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий в лыжных гонках; федеральные стандарты по лыжным гонкам, общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями, предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние).	2	2	2
1.5.	Необходимые сведения о строении и функциях организма человека	2	2	2
1.6.	Гигиенические знания, умения навыки	2	2	2
1.7.	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	2	2	2
1.8.	Основы спортивного питания	2	4	4
1.9.	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	1	2	2
1.10.	Требования техники безопасности при занятиях лыжными гонками	1	2	2
2.	Общая и специальная физическая подготовка	102	163	163
2.1.	Освоение комплексов физических упражнений	34	55	55
2.2.	Развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий лыжными гонками	35	54	54
2.3.	Укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.	33	54	54
3.	Лыжные гонки	140	210	210
3.1.	Овладение основами техники и тактики в лыжных гонках	15	25	25
3.2.	Приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях	15	20	20
3.3.	Повышение уровня функциональной подготовленности	65	100	100

3.4.	Освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок	25	30	30
3.5.	Развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств	15	20	20
3.6.	Выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта	5	15	15
4.	Другие виды спорта и подвижные игры	20	24	24
4.1.	Умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными в подвижных играх правилами	5	6	6
4.2.	Умение развивать профессионально необходимые физические качества в лыжных гонках средствами других видов спорта и подвижных игр	5	6	6
4.3.	Умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений	5	6	6
4.4.	Навыки сохранения собственной физической формы	5	6	6
5.	Самостоятельная работа	31	47	47

Методические рекомендации по теоретической подготовке

Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки высококвалифицированных спортсменов и играет важную роль в повышении спортивного мастерства.

Теоретическая подготовка, осуществляемая на всех этапах спортивной деятельности, имеет свои формы и методы.

Теоретические занятия проводятся в форме лекций, отдельных уроков, разбора методических пособий, кино - и видеоматериалов, публикаций в прессе, в сети Интернет в электронных средствах массовой информации, специализированных журналах, а также бесед непосредственно на занятиях.

Теоретическая подготовка органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Каждый обучающийся должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, клуб, свой город, страну на соревнованиях любого ранга.

Теоретический материал преподносится в доступной для данной возрастной группы форме. По мере спортивного совершенствования спортсмена, отдельные темы изучаются повторно с более глубоким раскрытием их содержания.

Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов, когда в секции, команде нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования тренера, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у юных спортсменов правильное, уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру, к судьям, к зрителям.

На этапе НП необходимо ознакомить обучающихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях спортивных лыжного спорта, его истории. В группах НП знакомство детей с особенностями избранного вида спорта проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий, обращая их внимание на то, что данный технический элемент или комбинацию технических элементов лучше всех выполнял такой-то известный спортсмен. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

Предметная область: «Теория и методика физической культуры и спорта»

История развития избранного вида спорта в Красноярском крае, России, мире.

- ✓ Характеристика различных видов лыжного спорта, место и значение в системе физического воспитания.
- ✓ Исторический обзор истории возникновения лыжного спорта.
- ✓ История развития лыжного спорта.
- ✓ Развитие лыжного спорта в России.
- ✓ Особенности развития лыжного спорта в Красноярском крае

Место и роль физической культуры и спорта в современном мире.

- ✓ Понятия: «физическая культура», «спорт», «физическая подготовка», «физическая подготовленность», «физическая готовность», «физическое совершенство», «физкультурное движение», «физическое развитие», «интегральная подготовка», «принципы спортивной тренировки».
- ✓ Физическая культура, как составная часть общей культуры.
- ✓ Значение физического развития граждан России для укрепления здоровья, в их подготовке к труду и защите Родины.
- ✓ Роль физической культуры в воспитании молодежи. Спортивная деятельность как фактор социализации детей и молодежи.

1. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса в лыжных гонках

- ✓ Понятие о процессе спортивной подготовки.
- ✓ Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления.
- ✓ Формы организации спортивной тренировки.
- ✓ Характерные особенности периодов спортивной тренировки.
- ✓ Единство общей и специальной подготовки.
- ✓ Понятие о тренировочной нагрузке.
- ✓ Основные средства спортивной тренировки.
- ✓ Методы спортивной тренировки.

- ✓ Значение тренировочных и контрольных занятий.
- ✓ Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке.
- ✓ Использование технических и тренажёрных устройств.
- ✓ Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов.
- ✓ Особенности спортивной тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение соревновательных и тренировочных нагрузок, значение общей физической подготовки.
- ✓ Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности.
- ✓ Основы философии и психологии лыжных гонок;
- ✓ Крупнейшие соревнования по лыжным гонкам.
- ✓ Известные спортсмены – представители вида спорта.
- ✓ Участие представителей лыжных гонок в Олимпийских играх, Международных дружеских играх молодежи и первенствах мира.
- ✓ Массовое развитие лыжного спорта и повышение технического мастерства юных спортсменов.
- ✓ Задачи отделения лыжных гонок спортивной школы в его массовом развитии и повышении мастерства.

Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта

- ✓ Правила соревнований в лыжных гонках.
- ✓ Требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по лыжным гонкам.
- ✓ Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила соревнований по лыжным гонкам, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по лыжным гонкам).
- ✓ Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки.
- ✓ Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями.
- ✓ Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние.

Строение и функции организма

- ✓ Необходимые сведения о строении и функциях организма человека.
- ✓ Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие.
- ✓ Основные сведения о кровообращении, значении крови, сердце и сосуды.
- ✓ Дыхание и газообмен, значение дыхания для жизнедеятельности организма.
- ✓ Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).
- ✓ Органы пищеварения. Обмен веществ.

✓ Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма человека.

✓ Понятие физических способностей.

✓ Понятие силовых способностей.

✓ Понятие скоростно-силовых способностей.

✓ Понятие гибкости, ловкость, выносливости.

✓ Совершенствование функций мышечной системы, дыхания и кровообращения, воздействие физических упражнений на центральную нервную систему, на обмен веществ.

✓ Спортивная тренировка, как процесс совершенствования функций организма.

✓ Анатомо-физиологическая характеристика обучающихся лыжным гонкам.

Режим дня, закаливание организма, значение здорового образа жизни

✓ Понятие о гигиене.

✓ Личная гигиена: уход за ногами, кожей, волосами и ногтями; гигиена полости рта.

✓ Гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи.

✓ Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий спортом. Правильный режим дня для спортсмена.

✓ Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня), водные процедуры утром и вечером (обтирание, обливание, душ).

✓ Гигиена жилищ и мест занятий: воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция помещений.

✓ Значение сна, утренней гимнастики в режиме дня юного спортсмена.

✓ Режим дня во время соревнований.

✓ Профилактика вредных привычек.

✓ Закаливание организма.

✓ Понятие о заразных заболеваниях (распространение). Меры личной и общественной профилактики (предупреждение заболеваний).

✓ Временные ограничения и противопоказания к занятиям лыжными гонками.

✓ Вред курения и употребление спиртных напитков.

✓ Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма.

Основы спортивного питания

✓ Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья.

✓ Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов.

✓ Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.

✓ Спортивное оборудование.

✓ Правила подготовки оборудования и спортивной экипировки к тренировке, соревнованиям.

✓ Гигиенические требования к одежде обучающихся.

✓ Особенности подбора обуви. Специальное снаряжение.

Требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта

✓ Требования техники безопасности при занятиях лыжными гонками.

✓ Инструктаж по технике безопасности тренировочного процесса.

✓ Значение и содержание врачебного контроля при тренировке обучающихся.

✓ Понятие о «спортивной форме», утомление и переутомление.

✓ Меры предупреждения переутомления.

✓ Самоконтроль спортсмена. Дневник самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динаметрия, спирометрия, пульс, кровяное давление, Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение.

✓ Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика.

✓ Страховка и самостраховка.

✓ Первая помощь (до врача) при травмах.

✓ Способы остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины, искусственное дыхание. Переноска и перевозка пострадавшего.

✓ Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения и разрывы связок, мышц и сухожилий.

✓ Кровотечение и их виды.

✓ Вывихи. Повреждение костей: ушибы, переломы (закрытые и открытые).

✓ Действие низкой температуры: обморожение, общее замерзание.

✓ Действие высокой температуры: ожог, солнечный удар, тепловой удар.

✓ Основы спортивного массажа. Общее понятие о спортивном массаже. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Самомассаж. Противопоказания к массажу.

Предметная область: «Общая и специальная физическая подготовка»

✓ Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Их соотношение в многолетней подготовке спортсмена в зависимости от вида спорта.

✓ Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок.

✓ Методические принципы и методы физического воспитания. Основы обучения движениям.

- ✓ Этапы обучения движениям: ознакомление, первоначальное разучивание, достижение двигательного мастерства, двигательного навыка.
- ✓ Основы развития и совершенствования физических качеств: быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость (координация).
- ✓ Понятие - быстрота, форма ее проявления и методы развития.
- ✓ Понятие - выносливость. Виды и показатели выносливости. Методика развития выносливости.
- ✓ Понятие о гибкости и ловкости. Их виды, методика развития.
- ✓ Особенности воспитания выносливости и скоростно-силовых возможностей.
- ✓ Использование тренажеров и технических средств для развития физических качеств спортсмена.
- ✓ Возрастные требования (тесты) в оценке развития физических качеств и двигательных способностей учащихся школы на этапах многолетней подготовки. Величина физической работоспособности PWC_{170} . Модельные характеристики подготовленности обучающихся на этапах многолетней подготовки.

Тренировочные задания для проведения разминки

Цель разминки - подготовить организм, настроить обучающегося на тренировочную работу, на выполнение непосредственного тренировочного задания.

Разминка может делиться на две части - *общую* и *специальную*.

В *общую* разминку может входить мало интенсивный бег с выполнением таких упражнений, как скрестный шаг, приставной шаг, захлестывание голени, бег с вращениями руками, подскоками, вращениями вокруг собственной оси, ускорениями, выполнение общеразвивающих циклических упражнений невысокой интенсивности, эстафеты с элементами лазанья или различных имитаций лазанья.

В *специальную* разминку должны входить упражнения на растягивание всех групп мышц.

Строевые упражнения

Общее понятие о строе и командах. Рапорт. Приветствие. Расчет на месте и в движении. Повороты на месте и в движении. Остановки во время движения строя шагом и бегом. Изменение скорости движения.

Общеразвивающие упражнения без предметов

Упражнения для рук и плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение и приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибание рук в упоре лежа (руки на полу, гимнастической скамейке).

Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями рук). Дополнительные пружинящие наклоны. Круговые движения туловищем. Прогибание из положения лежа на груди с различными положениями и движениями рук и ног. Переходы из упора лежа на груди в упор лежа боком, в упор лежа сзади. Поднимание рук и ног поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами («педалирование»).

Упражнения для ног. В положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой, приседание на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, поднимание на носки, различные прыжки на одной и двух ногах на месте и в движении, продвижения прыжками на одной и двух ногах.

Упражнения для рук, туловища и ног. В положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами, круговые движения ногами, разноименные движения руками и ногами, маховые движения с большой амплитудой, упражнения для укрепления мышц сгибателей и разгибателей пальцев рук, отталкивания обеими руками и одной рукой от стены, пола. Стоя лицом друг к другу и упираясь ладонями – попеременное сгибание и разгибание рук (при сопротивлении партнера); наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление, комбинации произвольных упражнений.

Общеразвивающие упражнения с предметами

Со скакалкой.

Прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полуприседе, с двойным вращением скакалки; бег со скакалкой по прямой и по кругу; эстафета со скакалками.

С гимнастической палкой.

Наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях; маховые и круговые движения руками, переворачивание, выкручивание и вкручивание; переносы ног через палку; подбрасывание и ловля палки; упражнения вдвоем с одной палкой (с сопротивлением).

Упражнения с теннисным мячом.

Броски и ловля из положения сидя (стоя, лежа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель и на дальность.

Упражнения с набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг).

Сгибание и разгибание рук, круговые движения руками, сочетание движений руками с движениями туловища, маховые движения; броски вверх и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, лежа на груди) в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, бросками двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подкидывание мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед и назад).

Упражнения с отягощениями.

С гантелями – сгибание рук, наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках и др.; Использование камней, бревен, труб в качестве отягощения.

Упражнения на гимнастических снарядах.

На канате и шесте – лазание с помощью и без помощи ног, раскачивание, прыжки с каната; на бревне – ходьба, быстрые повороты, прыжки и др.; на перекладине и кольцах – подтягивание, повороты, размахивания, соскоки и др.; на козле и коне – опорные прыжки.

Акробатические упражнения.

Кувырки, перевороты, подъемы. Кувырки вперед и назад. Группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках. Соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка характеризуется уровнем развития физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в лыжных гонках. Основными средствами специальной физической подготовки являются соревновательные упражнения и специально-подготовительные упражнения.

Известно, что различные виды спорта требуют различных способностей или неодинакового сочетания тех или иных способностей. От представителей лыжных гонок требуется особая общая выносливость, специфические координационные способности сочетаемые с динамическими способностями.

Развития быстроты и скоростных качеств

Основными двигательными характеристиками являются: время реакции, скорость выполнения отдельных движений и темп продвижения. Увеличение быстроты должно идти по пути совершенствования каждой из этих составляющих.

Тренировка быстроты отдельных движений должна отвечать двум основным требованиям:

- ✓ технический уровень обучающегося должен позволять выполнять заданное упражнение с максимальной скоростью.
- ✓ продолжительность работы должна быть такой, чтобы к концу повторения скорость не снижалась из-за утомления.

Развитие скоростно-силовых качеств

Известно, что чем большее усилие требуется приложить, тем медленнее выполняется движение.

Почти все движения обучающегося предполагают значительные усилия, следовательно, увеличить быстроту можно двумя путями:

- ✓ развивая максимальную скорость.
- ✓ развивая максимальную силу.

Обычно отдают предпочтение второму пути, так как он более эффективен. В ходе силовой подготовки, направленной на увеличение скорости отдельных движений, решаются задачи повышения максимального уровня силы и формирования способности совершать значительные усилия в условиях быстрых движений.

Развитие общей, силовой и специальной выносливости

Особенность двигательной деятельности обучающихся заключается в большом разнообразии выполняемых движений и необходимости постоянного контроля за их выполнением. Это требует высокой степени концентрации внимания и напряжения в условиях больших физических нагрузок. Речь идет о преодолении комплексного утомления - физического, умственного, сенсорного, эмоционального.

В зависимости от продолжительности и скорости в действие вступают различные механизмы утомления. Обучающийся совершает работу либо большой, либо субмаксимальной интенсивности. Пульс при этом может достигать 190-200 уд./мин. Обучающийся должен обладать высоким уровнем специальной силовой и скоростной выносливости, а также локальной выносливости отдельных групп мышц (кистей рук, ступней ног и т.д.). Выполнение большого объема тренировочной работы, повышающей уровень выносливости обучающегося, позволяет ему легче преодолевать утомление при нагрузке, быстрее восстанавливаться в паузы отдыха.

Тренировочные задания, адекватные нагрузке собственного соревновательного упражнения

Этот блок тренировочных заданий предназначается для повышения уровня специальной подготовленности обучающихся. Он должен включать разнообразные тренировочные упражнения, близкие по интенсивности и структуре выполнения движений к нагрузкам соревновательного упражнения.

Каждый блок содержит серию тренировочных заданий определенной преимущественной направленности. Каждое тренировочное задание должно иметь конкретные педагогические и воспитательные задачи, отражать место комплекса упражнений в многолетнем тренировочном процессе (год обучения, этап подготовки). Для групп начальной подготовки тренировочные задания могут быть сгруппированы по видам. При составлении блоков тренировочных заданий, особенно для ГНП, следует широко использовать спортивные и подвижные игры, круговую тренировку, эстафеты, различные виды спорта.

1. Предметная область: «Лыжные гонки»

3.1. Овладение основами техники и тактики в лыжных гонках.

Основной задачей технической и тактической подготовки является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений.

Особое значение имеет углубленное изучение и совершенствование элементов классического хода (обучение подседанию, отталкиванию, махам руками и ногами, активной постановке палок), конькового хода (обучение маховому выносу ноги и постановки ее на опору, подседанию на опорной ноге и отталкиванию боковым скользящим упором, ударной постановке палок и финальному усилию при отталкивании руками) и формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении классическими и коньковыми ходами.

С этой целью применяется широкий круг традиционных методов и средств, направленных на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов, создание целостной картины двигательного действия и объединение его частей в единое целое.

На стадии формирования совершенного двигательного навыка. Помимо свободного передвижения классическими коньковыми лыжными ходами применяются разнообразные методические приемы. Например, лидирование – для формирования скоростной техники, создание облегченных условий для обработки отдельных элементов и деталей, а также затрудненных условий для закрепления и совершенствования основных технических действий при передвижении классическими и коньковыми ходами.

Тактика - это искусство ведения соревнования с противником. Овладев тактикой ведения соревнования, лыжник может лучше использовать свои технические возможности, физическую подготовленность, волевые качества, все свои знания и опыт для победы над противником или для достижения максимального результата. В лыжном спорте это особенно важно, так как соревнования проходят порой в необычайно переменных условиях скольжения и рельефа местности. Изучение условий позволяет широко применять самые различные тактические варианты. Тактическая подготовка лыжника состоит из двух взаимосвязанных частей - общей и специальной.

Общая тактическая подготовка предполагает приобретение теоретических сведений по тактике в лыжном спорте, а также в смежных циклических дисциплинах. Знания по тактике обучающиеся получают во время специальных занятий, лекций и бесед, при наблюдении за соревнованиями с участием сильнейших лыжников, просмотре

кинофильмов, а также путем самостоятельного изучения литературы. Кроме этого, в процессе занятий, в соревнованиях и при анализе накапливаются опыт и знания.

Специальная тактическая подготовка - это практическое овладение тактикой в лыжных гонках путем применения лыжных ходов в зависимости от рельефа и условий скольжения, распределения сил по дистанции и составления графика ее прохождения, выбора вариантов смазки в зависимости от внешних условий, индивидуальных особенностей спортсменов и т.д. Специальная тактическая подготовка проводится в ходе учебно-тренировочных занятий и соревнований.

При изучении тактики необходимо изучать опыт сильнейших лыжников, что позволит овладеть широким кругом тактических вариантов и использовать их с учетом своих возможностей. Непосредственная тактическая подготовка к определенным соревнованиям требует ознакомления с условиями и местом их проведения. Сюда относятся изучение рельефа, состояние и возможное изменение лыжни в ходе соревнований с учетом стартового номера и предполагаемых изменений погоды. Все это изучается накануне старта при просмотре дистанций и позволяет разработать тактику на предстоящие соревнования с учетом конкретных условий, перспектив противника и своих возможностей. По окончании соревнований необходимо тщательно проанализировать эффективность применяемой тактики и сделать выводы на будущее.

Овладение способами передвижения и применение их в зависимости от внешних условий и индивидуальных особенностей имеют наибольшее значение в тактической подготовке лыжника.

3.2. Приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях

Планируемые показатели соревновательной деятельности по лыжным гонкам

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап начальной подготовки	
	1 год	Свыше 1 года
Контрольные	2-3	3-6
Отборочные	-	2-3
Основные	-	-

Оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся (часы по предметной области «Лыжные гонки»)

Разделы Спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап начальной подготовки	
	1	Свыше 1 года
Общая физическая подготовка %	43-55	32-41
Специальная физическая подготовка %	14-18	16-20
Технико-тактическая подготовка %	20-26	25-32
Теоретическая и психологическая подготовка %	5-7	6-8
Восстановительные мероприятия	-	6-7
Инструкторская и судейская практика %	-	0,5-1
Участие в соревнованиях %	0,5-1	1-2

3.3. Развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств

В подготовке лыжников сложился широкий круг упражнений, которые классифицируются по преимущественному воздействию на развитие специальных физических качеств. Это разделение несколько условно, так как при выполнении упражнений, например на быстроту, развиваются и другие качества, в частности сила мышц. Длительное выполнение разнообразных упражнений в какой-то мере способствует повышению и общего уровня выносливости.

Упражнения для развития выносливости:

1. Бег на средние и длинные дистанции (по дорожке и кросс).
2. Смешанное передвижение по пересеченной местности (чередование ходьбы и бега, бега и имитации в подъемы).
3. Гребля (байдарочная, народная, академическая).
4. Плавание на средние и длинные дистанции.
5. Езда на велосипеде (по шоссе и кросс) и др.

Все упражнения на развитие выносливости выполняются с умеренной интенсивностью и длительностью в зависимости от этапа, периода, возраста и подготовленности.

Упражнение для развития силы:

1. Упражнения с отягощением собственным весом: сгибание и разгибание рук в упоре лежа и на брусьях; подтягивание на перекладине и кольцах; переход из виса в упор на перекладине и кольцах (силой); лазание по канату без помощи ног; приседание на одной и двух ногах; поднимание ног в положении лежа или в висе на гимнастической стенке - в угол и, наоборот, поднимание туловища в положении лежа, ноги закреплены.
2. С внешними отягощениями (штанга, гири, гантели, набивные мячи, камни и другие подсобные предметы): броски, рывки, толчки и жимы указанных предметов одной или двумя руками в различных направлениях; вращательные движения руками и туловищем (с предметами) и наклоны (с предметами).
3. Упражнения в сопротивлении с партнером (различные движения руками, туловищем и т.д.), передвижение на руках в упоре, партнер поддерживает за ноги, скачки в таком же положении и т.п.
4. Упражнение с сопротивлением упругих предметов (резиновыми амортизаторами и бинтами, эспандерами) в различных положениях, разнообразные движения для всех групп мышц.
5. Упражнения на тренажерах. Используются разнообразные тренажеры с тягами через блоки и отягощениями для всех частей тела и групп мышц в различных положениях.

Упражнения для развития быстроты:

1. Бег на короткие дистанции (30-100 м).
2. Прыжки в высоту и длину с места (одиночные, тройные, пятерные и т.п.) и с разбега.
3. Беговые упражнения спринтера.
4. Спортивные игры.

Все упражнения на развитие быстроты выполняются с максимальной скоростью (интенсивностью), количество повторений до начала ее снижения, а также в зависимости от возраста и подготовленности обучающихся.

Упражнения для развития ловкости:

1. Спортивные игры.
2. Элементы акробатики.
3. Прыжки и прыжковые упражнения с дополнительными движениями, поворотами и вращениями.
4. Специальные упражнения для развития координации движений.

При развитии ловкости необходимо постоянно обновлять комплексы упражнений, так как они оказывают необходимый эффект лишь до тех пор, пока являются для обучающегося новыми.

Упражнения для развития гибкости:

1. Маховые и пружинистые с увеличивающейся амплитудой (для рук, ног и туловища).
2. То же с помощью партнера (для увеличения амплитуды).

Все упражнения на развитие гибкости используются многократно, повторно с постепенным увеличением амплитуды, лучше их выполнять сериями по несколько повторений в каждой. Особое внимание развитию гибкости следует уделять в подростковом возрасте, примерно с 11- до 14-летнего возраста, она в это время развивается легче всего.

Упражнения для развития равновесия:

1. Маховые и вращательные движения (для рук, ног и туловища), а также приседания на уменьшенной опоре.
2. То же на повышенной опоре.
3. То же на неустойчивой (качающейся) опоре.
4. Ходьба, бег и прыжки на тех же видах опор.
5. Специальные упражнения для развития вестибулярного аппарата.

В большом объеме применяются также специальные упражнения на развитие этого качества и совершенствование функций вестибулярного аппарата: наклоны головы вперед, назад, вправо, влево; кружение и повороты головы (2 движения в 1 с), быстрые движения головой в различных положениях (2-3 движения в 1 с); повороты на 180 и 360° на месте и в движении; наклоны и круговые движения туловищем, кувырки вперед, назад в стороны, то же многократно с последующим выпрыгиванием вверх и с поворотами на 90-180° в прыжке и другие упражнения вращательного характера. Кроме этого, применяются разного ряда тренажеры (на неустойчивой, вращательной, качающейся, катящейся опоре) как развивающие равновесие, так и укрепляющие суставы.

Для развития скоростно-силовых качеств применяются различные прыжки и прыжковые упражнения - многократные прыжки с места, на одной и двух ногах из различных исходных положений (из глубокого приседа на всей ступне или на носках) в различных направлениях (вверх, вперед, вверх по склону или по лестнице, выпрыгивание на препятствие, через невысокие барьеры, в глубину с тумбы или обрыва и т.п.). Все прыжковые упражнения можно выполнять с отягощением. Очень важно при выполнении прыжков добиваться максимально высокой скорости отталкивания. Для развития скоростно-силовых качеств целесообразно некоторые прыжковые упражнения выполнять с максимальной скоростью на время, например прыжки на двух ногах на отрезке 10 или 20 м, то же, но с преодолением 5-ти барьеров высотой 80 см и т.п. Для развития скоростно-силовых качеств мышц рук и плечевого пояса применяются разнообразные упражнения с

внешними отягощениями (набивными мячами, ядрами, гантелями), а также с отягощением собственным весом. Величина отягощений в различных упражнениях и для различных групп мышц меняется от малых (25 и более повторений) до средних (13-15 повторений), но никогда не бывает большой и предельной.

Все упражнения выполняются в динамическом характере - с высокой (доступной для величины отягощения) скоростью. Возможно применение различных амортизаторов и эспандеров, приближающих упражнение к характеру движений в лыжных ходах. Но величина усилий и скорость движений при развитии и скоростно-силовых качеств в этих упражнениях должна превышать привычную для передвижения на лыжах. Скоростно-силовым упражнением можно считать и имитацию в подъем с палками и без палок, но выполняемую в высоком темпе. Кроме этого, возможно выполнение имитационных упражнений с отягощениями. В этом случае повторные упражнения должны чередоваться с имитацией обычной, без отягощений.

В коллективе обучающихся очень важно создать высокий моральный климат, наладить дружеские отношения, накопить хорошие традиции. Необходимо воспитывать чувство долга перед командой, школой, коллективом. Трудные условия тренировок, туристских походов на лыжах порой еще больше сближают лыжников, укрепляют коллектив. Вместе с тем личный пример тренера-преподавателя, его высокие моральные качества (требовательность, честность, справедливость, настойчивость, твердость характера и принципиальность, любовь к своей работе, спортивный опыт и педагогическое мастерство) создают высокий авторитет и уважение. Все это в значительной мере способствует достижению отличных результатов в воспитательной работе с юными лыжниками. Тренер-преподаватель использует самые разнообразные методы (убеждение, принуждение, поощрение т.д.) и ряд специальных методов, применяемых непосредственно во время тренировочных занятий для воспитания волевых качеств. Это постепенное повышение трудностей (заданий), соревновательный метод, метод нагрузок "до отказа" и др. Все это способствует воспитанию настойчивости и упорства, целеустремленности, воли к победе, желанию преодолеть любые трудности. На занятиях лыжными гонками обучающиеся постоянно сталкиваются с трудностями самого различного характера - низкими температурами, сложным рельефом, выполнением большой тренировочной нагрузки (объем и интенсивность), несмотря на нарастающее утомление, передвижение в неблагоприятных условиях погоды и условий скольжения, преодоление чувства страха и неуверенности при сложных спусках на высокой скорости, болезненное переживание своих неудач, неуверенность в своих силах при участии в соревнованиях. Преодоление названных трудностей уже способствует воспитанию волевых качеств. Во время тренировок и соревнований необходимо проявлять качества, которые во многом решают задачи повышения работоспособности и достижения высоких спортивных результатов. Это прежде всего - настойчивость и упорство в преодолении трудностей и в достижении поставленной цели, способность к максимальным напряжениям, смелость и решительность, уверенность в своих силах и др. С тем, кто не обладает достаточным упорством и настойчивостью, целесообразно проводить занятие групповым методом. Совместное выполнение заданий с сильным лыжником позволит выполнить больший объем движений. Широко используется соревновательный метод при выполнении упражнений и различных заданий.

Такие упражнения-задания повышают эмоциональный фон занятия, способствуют выполнению большего объема тренировок при меньшей психологической перегрузке. Смелость, решительность и уверенность в своих силах - важнейшие качества, которые необходимы лыжнику-гонщику при преодолении сложных трасс во время тренировок и соревнований, особенно на спусках, проходимых на высокой скорости с крутыми поворотами. Основное значение при воспитании смелости, решительности и уверенности в своих силах имеет постепенное усложнение упражнений и заданий, повышение требований к условиям их выполнения: удлинение спусков и увеличение их крутизны, включение

поворотов на обычной и повышенной скорости (а затем и на максимальной) и другие упражнения, которые включаются в летнюю и осеннюю подготовку лыжника-гонщика. Психологический настрой на борьбу, специальная предстартовая подготовка к соревнованиям приобретают важное значение и будут способствовать достижению высокого результата. Можно использовать и методы тренировки, которые требуют максимальной концентрации усилий. Повторное прохождение отрезков с общего старта, когда спортсменам приходится бороться с соперником, идущим в непосредственной близости, способствует воспитанию волевых качеств. То же и при раздельном старте, когда ставится задача не просто пройти отрезок, а обязательно догнать впереди идущего товарища. С этой же целью возможны совместные тренировки менее подготовленных лыжников с сильнейшими обучающимися (но в одной возрастной группе). Здесь используются различные упражнения с разнообразными "гандикапами", когда одному (слабейшему) лыжнику заранее дается преимущество в несколько метров или секунд (в зависимости от длины отрезка и разницы в подготовленности). На финише отрезка выявляется победитель независимо от данного на старте преимущества. Такой соревновательный метод способствует воспитанию волевых качеств. Все это проходит непосредственно в соприкосновении с конкретным соперником, идущим рядом или чуть впереди, что резко повышает накал борьбы .

Стартовое состояние лыжника иногда оказывает решающее влияние на конечный результат соревнований. Даже при высокой степени готовности эмоциональное напряжение перед стартом может свести на нет весь длительный процесс подготовки. Специальная подготовка позволяет обеспечить оптимальный уровень психологической готовности к соревнованиям или к выполнению большой и интенсивной тренировочной нагрузки. Известно, что перед началом соревнований лыжники находятся в различном эмоциональном состоянии. В настоящее время можно выделить три вида такого состояния:

1. Состояние боевой готовности. Оно характеризуется активным стремлением лыжника к борьбе на трассе, уверенностью в своих силах, сосредоточенностью, вниманием и обострением процессов восприятия окружающей обстановки, четким пониманием целей и задач предстоящего соревнования.

2. Состояние стартовой лихорадки. При наблюдении за лыжником в этом состоянии обращает на себя внимание излишнее волнение перед стартом, рассеянность внимания, чрезмерная суетливость и возбудимость, неадекватно бурная реакция на обычные внешние раздражители и обстановку перед стартом, неустойчивое настроение, нарушение контроля за своими действиями и поступками и т.п.

3. Состояние стартовой апатии. В этом состоянии лыжник обычно пассивен, вял и безразличен к самим соревнованиям и к конечному результату. У него отсутствует желание стартовать и бороться на дистанции, кроме того, наблюдается плохое настроение.

При ярком проявлении какого-либо вида предстартового состояния (апатии или лихорадки) тренер должен целенаправленно воздействовать на психику учеников. Иногда достаточно провести со школьником короткую беседу, отвлекающую от соревнований, и привлечь его внимание к каким-либо деталям предстартовой подготовки, занять каким-то делом (подготовкой одежды, лыж и т.п.). Порой целесообразно вызвать положительные эмоции юного лыжника, напомнив об успехах в прошедших соревнованиях, или направить его мысли на другие воспоминания или дела, не связанные со стартом и спортом. Положительное воздействие на регуляцию предстартового состояния может оказать и аутогенная тренировка. Однако приемами аутогенной тренировки лыжники должны овладеть заранее под руководством тренера. Разминка перед стартом может быть использована не только с целью подготовки организма к предстоящим соревновательным нагрузкам, но и для регулирования предстартового состояния лыжника. Различные по характеру интенсивности и длительности упражнения и передвижение на лыжах, их

разнообразные сочетания могут заметно изменить эмоциональное состояние лыжника-гонщика. В том случае, если наблюдается в большей или меньшей степени предстартовая лихорадка, необходимо проводить разминку с меньшей интенсивностью, в виде спокойного, но более длительного передвижения на лыжах. Лучше это сделать в стороне от стартового городка и зрителей, чтобы избежать дополнительного возбуждающего влияния этих факторов. В случае стартовой апатии лыжника, наоборот, проводят более интенсивную разминку, выполняя несколько коротких ускорений. Все это повышает возбудимость, улучшает настроение и снимает апатию. Разминка перед стартом с учетом эмоционального состояния - дело сугубо индивидуальное и учиться ее проводить лыжники должны в процессе тренировок и перед малоответственными соревнованиями.

1. Предметная область: «Другие виды спорта и подвижные игры»

Основными видами общей физической подготовки являются гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, плавание, подвижные и спортивные игры. Надо иметь в виду, что занятия по гимнастике, легкой атлетике, лыжной подготовке и спортивным играм представляют собой единый процесс физического воспитания.

Гимнастика - одно из основных средств общей физической подготовки, с помощью которого решается большой круг задач: формируется правильная осанка, совершенствуются координация движений, сила мышц, гибкость, вестибулярная устойчивость, мышечная чувствительность и др. Гимнастика - это целая школа движений. С помощью гимнастических упражнений обеспечивается специальная физическая подготовленность для успешного выполнения программных требований по легкой атлетике, лыжной подготовке и др.

Гимнастика также играет большую роль в профессионально-прикладной физической подготовке учащихся. Вместе с тем занятия гимнастикой недостаточно влияют на органы кровообращения и дыхания, на функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Поэтому ее следует применять в сочетании с другими видами физических упражнений.

Программа по гимнастике включает строевые и общеразвивающие упражнения (без предметов и с предметами, на гимнастической стенке и скамейке), упражнения в равновесии, лазании, упражнения спортивной гимнастики, элементы акробатики.

Легкая атлетика имеет большое оздоровительное и прикладное значение. Легкая атлетика в учебной работе в школах содействует более успешному выполнению учащимися требований программ по лыжной подготовке и плаванию, восполняет недостатки в разносторонней, физической подготовке по другим видам спорта и в первую очередь гимнастике и плаванию. Программа по легкой атлетике включает специальные подготовительные упражнения, ходьбу, бег на короткие и средние дистанции, прыжки в длину и высоту с разбега, толкание ядра, метание гранаты.

Общая физическая подготовка предполагает разностороннее развитие физических качеств, функциональных возможностей и систем организма спортсмена, слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности. Средствами общей физической подготовки являются физические упражнения, оказывающие общее воздействие на организм. К их числу относятся различные передвижения — бег, ходьба на лыжах, плавание, подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощениями и др. Общая физическая подготовка играет первостепенную роль в повышении общего уровня

функциональных возможностей организма, комплексном развитии физической работоспособности применительно к широкому кругу различных видов деятельности и систематическом пополнении фонда двигательных навыков и умений.

В процессе организации подвижных и элементов спортивных игр с обучающимися возникают уникальные возможности для комплексного решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, но подвижные игры в силу своей специфики являются, прежде всего, эффективным средством укрепления здоровья и физического развития детей. Благоприятно воздействуют на обучающихся игры с активными, энергичными, многократно повторяющимися двигательными действиями, но не связанными с длительным и односторонним силовым напряжением, особенно статическим.

Подвижные и спортивные игры имеют строгие и четкие правила, что способствует упорядочению взаимодействия участников и устраняет излишнее возбуждение. При систематическом проведении подвижных и спортивных игр у обучающихся закрепляются и совершенствуются приобретённые двигательные умения и навыки, которые облегчают в дальнейшем более углубленное изучение техники сложнокоординированных движений и выполнение их в нестандартных условиях. Кроме того, подвижные и спортивные игры способствуют воспитанию двигательных качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости, и, что немаловажно эти физические качества развиваются в комплексе. Ограничение действий правилами, принятыми в подвижной игре, при одновременном увлечении игрой отлично дисциплинирует детей. Наряду с этим им приходится исполнять роли водящего, организатора игры, что развивает организаторские навыки.

В подвижных играх создаются благоприятные условия для проявления творчества, выдумки, фантазии. Необходимо поощрять игровое творчество детей, нацеливая их на создание вариантов игр путём введения новых двигательных действий, изменения правил.

Подвижные игры по своему содержанию чрезвычайно многообразны, для детей разного возраста различаются по сложности движений, по содержанию сюжета, по количеству правил и ролей, по наличию соревновательных элементов и словесного сопровождения. При этом активно развивается, тренируется внимание, логическое мышление.

6. Предметная область: «Самостоятельная работа»

Примерные задания для самостоятельной работы по лыжным гонкам.

1. Психологическая подготовка.

1. Понятия и виды психологической подготовки.
2. Задачи психологической подготовки (Платонов глава 15).
3. Значения психологических качеств.
4. Показатели уровня психологической подготовленности.
5. Задачи, средства формирования мотивации к занятиям.
6. Задачи, средства воспитания волевых качеств.

Литература:

1. Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. Ю.Ф. Курамшина. - М.: Советский спорт, 2003 (или 2004, 2006, 2007). гл. 24.4 с. 375-387
2. Холодов, Ж.К. Теория и методика спорта // Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - М.: ИЦ «Академия», 2000 (2001). - с. 365-369.

3. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин - М.: Аст Астрель, 2002. с. 242-292.
4. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: общая теория и ее практические приложения: учебник тренера высшей квалификации / В.Н. Платонов. - К.: Олимпийская литература, 2004. глава 18 с. 327-345 (задачи глава 15).
5. Матвеев, Л.П. Спорт, спортивная тренировка // Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания: теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учеб. для ин-тов физ.культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991. с 400-451.

1. Тактическая (стратегическая) подготовка.

1. Понятия:
Тактика, стратегия, тактическая подготовка, тактическая подготовленность, спортивная разведка.
2. Цель и задачи.
3. Виды тактики, направления тактической подготовки, значения тактики в различных видах спорта.

Требования техники безопасности в процессе реализации программы

1. Общие требования безопасности

- 1.1. К занятиям лыжными гонками допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.
- 1.2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
- 1.3. При проведении занятий лыжными гонками возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:
 - травмы при падениях.
- 1.4. Занятия лыжными гонками должны проводиться в спортивной экипировке.
- 1.5. При проведении занятий в спортивном зале или другом спортивном объекте, где проводится текущее занятие, должна быть мед. аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.
- 1.6. Руководитель занятий и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.
- 1.7. О каждом несчастном случае с обучающимся руководитель занятий обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.
- 1.8. В процессе занятий руководитель и обучающиеся должны соблюдать правила проведения занятий лыжными гонками, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.
- 1.9. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Надеть спортивную форму и подготовить спортивный инвентарь.

2.2. Одежда должна соответствовать температурному режиму, в котором проводится занятие

2.3. Проверить надежность установки и крепления спортивного инвентаря.

2.3. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу в зале или на лыжной трассе.

2.4. Провести разминку.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Начинать занятие, делать остановки в и заканчивать упражнения только по команде (сигналу) руководителя занятий.

3.2. Строго выполнять правила проведения физического упражнения.

3.3. Избегать столкновений, толчков и ударов по рукам и ногам обучающихся.

3.4. При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

3.5. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) руководителя занятий.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При возникновении неисправности спортивного инвентаря или оборудования прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

4.2. При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

4.3. При возникновении пожара немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Под руководством преподавателя убрать в отведенное место спортивный инвентарь и провести влажную уборку.

5.2. Тщательно проветрить спортивное помещение.

5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ.

5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Главным критерием для зачисляемых в группу подготовки является возраст и подготовленность обучающихся. Перевод обучающегося на этап реализации программы осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации и с учетом результатов выступления на официальных соревнованиях. По результатам сданных нормативов они либо переводятся на следующий этап подготовки, либо остаются повторно на том же уровне для дополнительного прохождения этапа. Окончательное решение о переводе обучающегося принимает педагогический совет.

Критерии оценки для приема контрольных нормативов по ОФП и СФП в баллах устанавливаются с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по лыжным гонкам.

**Приемные нормативы по ОФП (индивидуальный отбор)
отделение лыжные гонки
для групп начальной подготовки 1 года обучения (7 лет)
мальчики**

Развиваемое качество	Контрольные упражнения и единицы измерения	Оценка в баллах				
		1	2	3	4	5
Быстрота	Бег 30м.(сек.)	8,4	8,0	7,6	7,2	6,8
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места(см.)	105	110	115	120	125
	Поднимание туловища за 30 сек.(кол-во раз)	2	3	4	5	6

девочки

Развиваемое качество	Контрольные упражнения и единицы измерения	Оценка в баллах				
		1	2	3	4	5
Быстрота	Бег 30м.(сек.)	8,8	8,4	8,0	7,6	7,2
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места(см.)	100	105	110	115	120
	Поднимание туловища за 30 сек.(кол-во раз)	1	2	3	4	5

Обучающийся проходит индивидуальный отбор при условии набора от 9 и более баллов в сумме по всем упражнениям.

Методические рекомендации по организации промежуточной и итоговой аттестации

Промежуточная аттестация осуществляется в форме – зачета.

По завершению изучения предметных областей в соответствии с этапом подготовки (этап начальной подготовка; тренировочный этап), обучающихся, выполнивших все требования изучаемого раздела, обнаруживших всестороннее, систематическое и глубокое знание материала предметных областей, успешно выполнивших тестовые задания и ответивших на вопросы, предусмотренные для зачета, заслуживает оценки «зачтено».

ШКАЛА ПРОМЕЖУТОЧНОЙ И ИТОГОВОЙ ОЦЕНКИ УСПЕВАЕМОСТИ

Набранные баллы (%)	Меньше 60	61-75	76-91	92-100
Оценка за экзамен	Неудовлетворительно	Удовлетворительно	хорошо	отлично
Зачет	Не зачтено	Зачтено		

6. План воспитательной работы

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки проведения	Ответственные
-------	--------------------------	------------------	---------------

1	День открытых дверей, в рамках акции «Моя спортивная школа»	01.09.2016г.	Журбенко Н.А.
2	Проведение бесед на темы: «Меры безопасности во время низких температур»	Декабрь - февраль	Журбенко Н.А Баженов В.А.
3	Проведение бесед о вредных привычках, о закаливании организма	В течение года	Журбенко Н.А Баженов В.А.
4	Участие в акции «Мы-за чистые легкие!»	Май 2016г.	Журбенко Н.А Баженов В.А.

7.ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Учебная и методическая литература:

1. «Единая всероссийская спортивная классификация 2006-2009». Федеральное агентство по физической культуре и спорту РФ. М.; 2007.
2. «Маленькие игры для многих». А. Лёшер. Изд. «Полымя», Минск, 1983г.
3. «Микроциркуляция при мышечной деятельности». В.И. Козлов, И.О. Тупицын. Изд. «Физкультура и спорт», Москва, 1982г.
4. «От игры к спорту». Г.А. Васильков, В.Г.Васильков. Изд. «Физкультура и спорт», Москва, 1985г.
5. Жуков М.Н. Подвижные игры на уроках, переменах 2000 г. «Асадема»
6. Коджасперов Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры 1998 г. «Дрофа».
7. Яковлев Н.И., «Режим и питание спортсмена в период тренировки и соревнований», журнал Физкультура и Спорт
8. 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.
9. Лыжный спорт / Под. Ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чугардина, Б.И. Сергеева. – М.: Физкультура и спорт, 1989.

Интернет-ресурсы

1. <http://www.lib.sportedu.ru> – научно-методический журнал «Физическая культура».

2. <http://www.olimpiada.dljatebja.ru> – Летние и зимние олимпийские игры.
3. INFOLIO – Университетская электронная библиотека (АСФ КемГУ).
4. www.eLIBRARY.ru – Научная электронная библиотека.
5. www.pedlib.ru – Педагогическая библиотека.
6. www.nlr.ru – Российская национальная библиотека.
7. www.rsl.ru – Российская государственная библиотека.
8. www.fpo.asf.ru – Сайт факультета педагогического образования

Тематический план

Отделения лыжных гонок для групп начальной подготовки 1 года обучения

Тренер: Журбенко Наталья Анатольевна

Пояснительная записка.

Программа для ДЮСШ по лыжным гонкам составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании». Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования, нормативными документами Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, регламентирующими работу спортивных школ (Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ). Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса лыжников-гонщиков на различных этапах многолетней подготовки.

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

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся;
- подготовка лыжников-гонщиков высокой квалификации, резерва сборной команды Красноярского края;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;
- подготовка инструкторов и судей по лыжному спорту.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся в группах начальной подготовки являются:

- выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовке,
- овладение знаниями теории лыжного спорта и практическими навыками проведения соревнований.

В группах тренировочного этапа:

- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке,
- овладение знаниями теории лыжного спорта и практическими навыками проведения соревнований.

В группах спортивного совершенствования

- успешное выступление на соревнованиях,
выполнение норм кандидата в мастера спорта (КМС) и мастера спорта (МС) России,
организация и проведение соревнований.

Программа является основным государственным документом при проведении занятий в спортивных школах, однако она не должна рассматриваться как единственно возможный вариант планирования тренировочного процесса. Различные региональные, климатические условия, наличие материальной базы, тренажерных и восстановительных средств могут служить основанием для корректировки, рекомендуемой программы

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- укрепление здоровья;
- привитие интереса к занятиям лыжным спортом;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр;
- овладение основами техники лыжных ходов и других физических упражнений;
- воспитание черт спортивного характера;
- формирование должных норм общественного поведения;
- выявления задатков, способностей и спортивной одаренности.

Учебный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий по лыжным гонкам (ч)

Содержание и методика работы по предметным областям на этапе начальной подготовки

№ п.п.	Предметная область	НП-1	НП-2	НП-3
1.	Теория и методика физической культуры и спорта	19	24	24
1.1.	История развития лыжных гонок в Красноярском крае, России, мире.	2	2	2
1.2.	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.	2	2	2
1.3.	Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса в лыжных гонках.	3	4	4
1.4.	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила лыжных гонок, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий в лыжных гонках; федеральные стандарты по лыжным гонкам, общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями, предотвращение противоправного влияния на	2	2	2

	результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние).			
1.5.	Необходимые сведения о строении и функциях организма человека	2	2	2
1.6.	Гигиенические знания, умения навыки	2	2	2
1.7.	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	2	2	2
1.8.	Основы спортивного питания	2	4	4
1.9.	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	1	2	2
1.10.	Требования техники безопасности при занятиях лыжными гонками	1	2	2
2.	Общая и специальная физическая подготовка	102	163	163
2.1.	Освоение комплексов физических упражнений	34	55	55
2.2.	Развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий лыжными гонками	35	54	54
2.3.	Укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.	33	54	54
3.	Лыжные гонки	140	210	210
3.1.	Овладение основами техники и тактики в лыжных гонках	15	25	25
3.2.	Приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях	15	20	20
3.3.	Повышение уровня функциональной подготовленности	65	100	100
3.4.	Освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок	25	30	30
3.5.	Развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств	15	20	20
3.6.	Выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта	5	15	15
4.	Другие виды спорта и подвижные игры	20	24	24
4.1.	Умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными в подвижных играх правилами	5	6	6
4.2.	Умение развивать профессионально необходимые физические качества в лыжных гонках средствами других видов спорта и подвижных игр	5	6	6
4.3.	Умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений	5	6	6
4.4.	Навыки сохранения собственной физической формы	5	6	6

5.	Самостоятельная работа	31	47	47
----	------------------------	----	----	----

Тематический план занятий для группы начальной подготовки 1 года обучения

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Теория	Практика	Фактически проведенные часы	Месяц
I.	Теоретическая подготовка	19	19			
1.	История развития лыжных гонок в Красноярском крае, России, мире.	2	2			
2.	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.	2	2			
3.	Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса в лыжных гонках.	3	3			
4.	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила лыжных гонок, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий в лыжных гонках; федеральные стандарты по лыжным гонкам, общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями, предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние).	2	2			
5.	Необходимые сведения о строении и функциях организма человека	2	2			
6.	Гигиенические знания, умения навыки	2	2			
7.	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	2	2			

8.	Основы спортивного питания	2	2			
9.	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	1	1			
10.	Требования техники безопасности при занятиях лыжными гонками	1	1			
II.	Общая и специальная физическая подготовка	102		102		
1.	Освоение комплексов физических упражнений	34		34		
2.	Развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий лыжными гонками	35		35		
3.	Укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.	33		33		
III.	Лыжные гонки	140		140		
1.	Овладение основами техники и тактики в лыжных гонках	15		15		
2.	Приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях	15		15		
3.	Повышение уровня функциональной подготовленности	65		65		
4.	Освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок	25		25		
5.	Развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств	15		15		
6.	Выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта	5		5		
IV.	Другие виды спорта и подвижные игры	20		20		
1.	Умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными в подвижных играх правилами	5		5		
2.	Умение развивать профессионально необходимые	5				

	физические качества в лыжных гонках средствами других видов спорта и подвижных игр			5		
3.	Умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений	5		5		
4.	Навыки сохранения собственной физической формы	5		5		
V.	Самостоятельная работа	31		31		
	ИТОГО	312	19	293		

Тематический план занятий для группы начальной подготовки 1 года обучения.

Сентябрь

Тема	Количество часов	Фактически проведенных часов
I. Теория	3	
1 История развития лыжных гонок в Красноярском крае, России, мире.	2	
2. Требования техники безопасности при занятиях лыжными гонками	1	
II. Практика	23	
Общая физическая подготовка	16	
1 .Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости		
2. Спортивные игры и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости		
3. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты		
4. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости		
III. Спортивные игры и подвижные игры	5	
1. Спортивные игры и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости		
IV. Самостоятельная работа	2	
Итого	26	

Октябрь

Тема	Количество часов	Фактически проведенных часов
I. Теория	4	
1 Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	2	
2. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса в лыжных гонках.	2	
II. Практика	22	
Общая физическая подготовка	15	
1 .Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости		
2.Спортивные игры и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости		
3. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты		
4.Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости		
III. Спортивные игры и подвижные игры	5	
1.Спортивные игры и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости		
IV. Самостоятельная работа	2	
Итого	26	

Ноябрь

Тема	Количество часов	Фактически проведенных часов
I. Теория	2	
1 Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	1	
2. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса в лыжных гонках.	1	
II. Практика	24	
Специальная физическая подготовка	10	
1 .Передвижение на лыжах по равнине и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика		
2.Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса		
Техническая подготовка	12	
1. Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами		
2.Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развития равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом		

3. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях		
4. Обучение технике спуска со склонов в высокой стойке		
5. Обучение преодолению подъемов «елочкой», ступающим, скользящим шагом		
6. Обучение торможению «плугом», падением		
7. Обучение поворотам на месте и в движении		
III. Самостоятельная работа	2	
Итого	26	

Декабрь

Тема	Количество часов	Фактически проведенных часов
I. Теория	2	
1 Основы спортивного питания	2	
II. Практика	24	
Специальная физическая подготовка	10	
1. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика		
2. Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса		
Техническая подготовка	12	
1. Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами		
2. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развития равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом		
3. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях		
4. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней стойках		
5. Обучение преодолению подъемов «елочкой», ступающим, скользящим шагом		
6. Обучение торможению «плугом», падением		
7. Обучение поворотам на месте и в движении.		
III. Самостоятельная работа	2	
IV. Участие в соревнованиях	+	
Итого	26	

Январь

Тема	Количество часов	Фактически проведенных часов
I. Теория	2	
1 Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	2	
II. Практика	24	
Специальная физическая подготовка	10	

1. Передвижение на лыжах по равнине и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика 2. Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса		
Техническая подготовка	12	
1. Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами 2. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развития равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом 3. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях 4. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней стойках 5. Обучение преодолению подъемов «елочкой», ступающим, скользящим, шагом 6. Обучение торможению «плугом», падением 7. Обучение поворотам на месте и в движении		
III. Самостоятельная работа	2	
Итого	26	

Февраль

Тема	Количество часов	Фактически проведенных часов
I. Теория	2	
1 Основы спортивного питания	2	
II. Практика	24	
Специальная физическая подготовка	10	
1. Передвижение на лыжах по равнине и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика 2. Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса		
Техническая подготовка	12	
1. Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами 2. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развития равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом 3. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях 4. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней стойках 5. Обучение преодолению подъемов «елочкой», ступающим, скользящим шагом 6. Обучение торможению «плугом», падением 7. Обучение поворотам на месте и в движении.		
III. Самостоятельная работа	2	

IV. Участие в соревнования	+	
Итого	26	

Март

Тема	Количество часов	Фактически проведенных часов
I. Теория	2	
1 Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	2	
II. Практика	24	
Специальная физическая подготовка	10	
1 .Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика 2.Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса		
Техническая подготовка	12	
1. Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами 2.Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развития равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом 3. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях 4.Обучение технике спуска со склонов в средней и низкой стойках 5.Обучение преодолению подъемов «елочкой», ступающим, скользящим шагом 6.Обучение торможению «плугом», падением 7.Обучение поворотам на месте и в движении		
III. Самостоятельная работа	2	
Итого	26	

Апрель

Тема	Количество часов	Фактически проведенных часов
I. Практика	26	
Общая физическая подготовка	11	
1 .Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости 2.Спортивные игры и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости 3. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты 4.Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости		
Специальная физическая подготовка	8	

1. Имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика 2. Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса		
II. Спортивные игры и подвижные игры	5	
III. Самостоятельная работа	2	
IV. Участие в соревнованиях	+	
Итого	26	

Май

Тема	Количество часов	Фактически проведенных часов
I. Теория	2	
1 Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	2	
II. Практика	24	
Общая физическая подготовка	17	
1. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости 2. Спортивные игры и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости 3. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты 4. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости		
III. Спортивные игры и подвижные игры	5	
IV. Контрольно-переводные нормативы	+	
V. Самостоятельная работа	2	
Итого	26	

Июнь

Тема	Количество часов	Фактически проведенных часов
I. Практика	26	
Общая физическая подготовка	24	
1. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости 2. Спортивные игры и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости 3. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты 4. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости		
II. Самостоятельная работа	2	
Итого	26	

Июль

Тема	Количество часов	Фактически проведенных часов
I. Практика	26	
Общая физическая подготовка	17	

1. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости		
2. Спортивные игры и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости		
3. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты		
4. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости		
II. Самостоятельная работа	9	
Итого	26	

Август

Тема	Количество часов	Фактически проведенных часов
I. Практика	26	
Общая физическая подготовка	2	
1. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости		
2. Спортивные игры и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости		
3. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты		
4. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости		
Специальная физическая подготовка	22	
1. Имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика		
2. Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса		
II. Самостоятельная работа	2	
Итого	26	