

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЕМ НОВОЛЯЛИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА

Муниципальное казённое образовательное учреждение дополнительного образования
Новлялинского муниципального округа «Спортивная школа»
(МКОУ ДО НМО «СШ»)

Принята на педагогическом
совете
МКОУ ДО НМО «СШ»
Протокол № 4 от 03.09.2025г.



УТВЕРЖДЕНА
Приказом № 66 о/д от 03.09.2025г.
и.о. директора МКОУ ДО НМО «СШ»
О.А. Кузеванова

Дополнительная общеобразовательная программа
в области физической культуры и спорта по виду спорта «лыжные гонки»

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст учащихся: 7-18 лет
Срок реализации: 3 года

Составитель программы:
Н.С. Нежинская, инструктор-методист

г. Новая Ляля
2025г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.

1.	ОСНОВНЫЕ ХАРААКТЕРИСТИКИ	3
1.1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.1.1	НАПРАВЛЕННОСТЬ	3
1.1.2	АКТУАЛЬНОСТЬ.....	3
1.1.3.	<i>ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ.....</i>	3
1.1.4.	<i>АДРЕСАТ.....</i>	3
1.1.5.	<i>ОБЪЕМ И СРОК ОСВОЕНИЯ.....</i>	4
1.1.6.	<i>ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА</i>	4
1.2.	<i>ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ</i>	5
1.3.	<i>ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.....</i>	5
1.4.	<i>СОДЕРЖАНИЕ.....</i>	6
2.	<i>ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ.....</i>	9
2.1.	<i>КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.....</i>	9
2.2.	<i>УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ.....</i>	9
2.3.	<i>ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ</i>	22
3.	СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	23

1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «лыжные гонки» (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 04 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», возрастными и индивидуальными особенностями обучающихся.

1.1.1. Направленность Программы – физкультурно-спортивная.

1.1.2. Актуальность. Лыжные гонки объединяют большинство общедоступных упражнений (бег, прыжки), которые сопровождают человека в повседневной жизни, и потому являются одним из наиболее массовых видов спорта.

Занятия лыжными гонками имеют оздоровительное значение: положительно влияют на развитие всех органов и систем человеческого организма. С помощью легкоатлетических упражнений, при условии их регулярности, полностью решаются задачи гармоничного физического развития. На занятиях лыжными гонками развиваются основные физические качества - выносливость, сила, скорость, гибкость, что широко применяются в повседневной жизни, в частности - в трудовой деятельности. Во время занятий приобретаются навыки координации движений, быстрого и экономичного передвижения и рационального выполнения сложных физических упражнений. Люди, которые занимаются лыжными гонками, приобретают специальные знания относительно техники исполнения физических упражнений, основных функций человеческого организма, организации тренировочных занятий, режима личной гигиены, питания, работы и отдыха.

Кроме этого, лыжные гонки имеют воспитательное значение, способствуя популяризации здорового образа жизни. Правильная организация и методика проведения занятий положительно влияют на формирование личности человека, развитие ее моральных качеств и умственных способностей.

Легкоатлетические упражнения требуют от обучающегося высокого уровня развития физических качеств, специфических антропометрических особенностей, высокой психической устойчивости, умения качественно реализовывать эти потенциальные способности в конкретных и разнохарактерных видах спортивных упражнений.

1.1.3. Отличительные особенности программы. Программа охватывает спортивно-оздоровительный этап. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, общая физическая подготовка с элементами других видов спорта, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники легкоатлетических упражнений, выполнение контрольных нормативов для перехода на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Программа предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (общей и специальной физической, технической, теоретической, подготовки, воспитательной работы, контроля).

1.1.4. Адресат. В спортивно-оздоровительные группы зачисляются лица, достигшие 7 - летнего возраста, желающие заниматься лыжными гонками и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача).

Спортивно-оздоровительные группы формируются как из вновь зачисляемых в

учреждение, так и из обучающихся в ней, но не имеющих по каким-либо причинам возможность

продолжать занятия на других этапах подготовки и желающих заниматься лыжными гонками.

Группы могут быть смешанные (мальчики и девочки совместно).

Наполняемость группы от 10 до 20 человек.

1.1.5. Объем и срок освоения программы.

Таблица 1

Объем, срок освоения программы и наполняемость групп

Этап подготовки	Год обучения (лет)	Возраст (лет)	Наполняемость группы (чел.)	Макс. объем учебно-тренировочной работы (часы, нед./год)	Режим занятий (кол-во дней в нед.)	Уровень спортивной подготовленности
Спортивно-оздоровительный	1	7-17	10-20	6/216	3	Прирост показателей ОФП, СФП
Спортивно-оздоровительный	2	7-17	10-20	6/216	3	Прирост показателей ОФП, СФП
Спортивно-оздоровительный	3	7-17	10-20	6/216	3	Прирост показателей ОФП, СФП

1.1.6. Особенности организации образовательного процесса.

Продолжительность одного академического часа - 45мин.

Перерыв между учебными занятиями -10мин.

Общее количество часов в неделю – 6 часов.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.

Продолжительность занятий определяется в соответствии с требованиями СанПиН и регламентирована годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 36 недель (включая период самостоятельной подготовки для обеспечения непрерывности учебно- тренировочного процесса). Занятия проводятся в соответствии с утвержденным расписанием. По окончании учебного года по результатам сдачи контрольно-переводных нормативов, обучающиеся переводятся на следующий этап обучения, либо остаются на повторное обучение.

Форма обучения – очная. Занятия проводятся на русском языке.

Форма организации образовательного процесса:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- зачетные требования и контроль.

Форма реализации образовательного процесса:

Методы обучения:

1. **Словесные**, направленные на обращение к сознанию детей, помогает осмысленно поставить перед ребенком двигательную задачу, раскрывает содержание и структуру движения (объяснения, пояснения, указания, подача команд, сигналов, вопросы, словесные инструкции и др.);

2. **Наглядные**, направленные на создание зрительных представлений о движении - (наглядно-зрительные приемы, показ физических упражнений, использование наглядных пособий и др.);

Практические, закрепляющие на практике знания, умения и навыки основных движений

(повторение упражнений без изменения и с изменениями, проведение упражнений в игровой форме, проведение упражнений в соревновательной форме и др.)

3. Игровые, активизирующие внимание, улучшающие эмоциональное состояние обучающихся. Обучающиеся забывают об усталости, продолжают заниматься с желанием и интересом. Овладевая техникой лыжных гонок, обучающиеся совершенствуют свою координацию.

Общепедагогические принципы:

1. Принцип систематичности.

Суть принципа раскрывается в ряде положений, касающихся учебно-тренировочных занятий - это чередование нагрузки и отдыха.

2. Принцип индивидуализации.

Учитываются индивидуальные особенности каждого ребенка.

3. Принцип развивающего обучения.

При обучении движениям учитывается «зона ближайшего развития», т.е. предлагаемые упражнения направлены не на имеющийся в данный момент у детей уровень умений и навыков, а опережает его.

4. Принцип воспитывающего обучения.

В процессе которого решаются воспитательные задачи (воспитание настойчивости, смелости, выдержки, нравственно-волевых качеств).

5. Принцип оздоровительной направленности.

Специфический принцип физического воспитания - средствами физических упражнений укреплять здоровье, физические нагрузки давать адекватно возрасту, полу ребенка, уровня физического развития и здоровья, сочетают двигательную активность с общедоступными закалывающими процедурами, включая в комплексы физических упражнений элементы дыхательной гимнастики, упражнения для повышения выносливости, повышать двигательную активность.

6. Принцип сознательности.

Основополагающий принцип обучения движениям. Он направлен на понимание детьми сути производимого ими того или иного движения.

7. Принцип наглядности.

Заключается в создании у ребенка при помощи различных органов чувств представления о движении.

8. Принцип доступности.

Предусматривает тренировки с учетом возрастных, половых особенностей и индивидуальных различий, уровня их физической подготовленности. Одним из основных различий, уровня их является преемственность и постепенность усложнения физических упражнений. Каждое новое движение следует предлагать после достаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого. Обучение надо вести в несколько замедленном действии.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Целью данной Программы является обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья обучающихся за счёт учебно-тренировочных занятий по виду спорта «лыжные гонки».

Основными задачами реализации Программы являются:

1. Обучающие задачи

Эти задачи направлены на приобретение детьми конкретных знаний, умений и навыков в лыжных гонках.

- Техническая подготовка:

Обучить основам классических лыжных ходов (попеременный двухшажный, одновременные бесшажный и одношажный).

Обучить основам коньковых лыжных ходов (попеременный двухшажный, одновременный одношажный, двухшажный).

Сформировать навыки преодоления подъемов и спусков с различным рельефом.

Обучить технике торможения и поворотов.

Обучить правильной технике падения и безопасного подъема после падения.

- Тактическая и теоретическая подготовка:

Дать знания о правилах соревнований по лыжным гонкам.

Обучить основам тактики прохождения дистанции.

Изучить основы безопасности при занятиях на лыжах.

Сформировать знания о гигиене спортсмена, режиме дня и основах здорового питания.

- Практические умения:

Научить подбору и подготовке лыжного инвентаря.

2. Развивающие задачи

Эти задачи направлены на развитие физических и психических качеств ребенка.

- Физическое развитие:

Развитие общей выносливости (аэробных возможностей организма) как ключевого качества лыжника-гонщика.

Развитие силовой выносливости мышц ног, рук, корпуса и плечевого пояса.

Развитие скоростных качеств и координации движений.

Развитие гибкости и равновесия.

Укрепление сердечно-сосудистой, дыхательной и иммунной систем.

- Психическое развитие:

Развитие волевых качеств: настойчивости, целеустремленности, терпения и умения преодолевать усталость.

Развитие мышления, тактического и оперативного принятия решений на дистанции.

Тренировка концентрации внимания и памяти.

3. Воспитательные задачи

Эти задачи направлены на формирование личности, социальных и морально-этических качеств.

- Формирование личностных качеств:

Воспитание дисциплинированности, ответственности и трудолюбия.

Воспитание самостоятельности и силы воли.

- Формирование адекватной самооценки, уверенности в своих силах.

Воспитание умения ставить цели и добиваться их.

Социальное и нравственное воспитание:

Воспитание уважения к товарищам, тренеру, соперникам и судьям.

- Формирование чувства коллективизма, взаимопомощи и командного духа.

Воспитание честности, порядочности и соблюдения принципов «честной игры».

Привитие любви к природе и бережного отношения к окружающей среде (как к месту занятий).

- Формирование здоровых привычек:

Воспитание устойчивого интереса к регулярным занятиям спортом и здоровому образу жизни.

Профилактика вредных привычек через осознанную заботу о своем организме.

1.3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1. Предметные результаты

- Знания и теория:

Основные виды лыжных ходов, их названия и отличия.

Правила безопасности на тренировках, соревнованиях и при подготовке инвентаря.

Основные правила соревнований по лыжным гонкам.

Основы здорового образа жизни и влияние лыжной подготовки на организм.

- Умения и навыки:

Самостоятельная подготовка лыжного инвентаря к тренировке.

Выполнение основных элементов техники классического и конькового хода.

Преодоление подъемов, спусков и поворотов на лыжах, применяя изученные способы торможения.

Прохождение дистанции продолжительностью, соответствующей возрасту и уровню подготовки.

2. Метапредметные результаты

- Регулятивные:

Ставить и удерживать учебно-тренировочную задачу.

Планировать свои действия для достижения цели.

Осуществлять самоконтроль и самооценку техники движений, вносить необходимые коррективы.

Проявлять познавательную инициативу в организации тренировочного процесса.

- Познавательные:

Анализировать и сравнивать свою технику с эталонной (по видео или показу тренера).

Устанавливать причинно-следственные связи между качеством подготовки инвентаря и результатом тренировки.

Использовать знаково-символические средства (схемы, рисунки, таблицы) для освоения техники.

- Коммуникативные:

Эффективно работать в команде на тренировках.

Четко и ясно формулировать свои мысли, задавать вопросы тренеру и товарищам.

Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.

Уважительно и тактично оказывать помощь одноклассникам в освоении сложных элементов.

3. Личностные результаты

- Ценностно-смысловые установки:

Осознание ценности здоровья и важности регулярных физических нагрузок.

Формирование устойчивой мотивации к занятиям спортом и здоровому образу жизни.

Умения ставить цели и преодолевать трудности.

Проявление ответственности и дисциплинированности.

- Социальная компетентность:

Развитие чувства товарищества, коллективизма и взаимопомощи.

Усвоение принципов «честной игры»: уважение к сопернику, судьям, принятие как побед, так и поражений.

Формирование патриотических чувств через знакомство с достижениями российских лыжников.

- Саморазвитие и рефлексия:

Развитие адекватной самооценки, уверенности в своих силах.

Формирование позитивного и оптимистического отношения к жизни.

Приобретение опыта самостоятельной деятельности и личной ответственности за свой результат.

1.4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план по разделам подготовки рассчитан на 3 года с 36 недельными учебно - тренировочными занятиями.

Таблица 2

Учебно-тренировочный план 1 год обучения

№ п/п	Разделы подготовки	Количество часов
1.	Теоретическая подготовка	4
2.	Общая физическая подготовка (в том числе другие виды спорта и подвижные игры)	156
3.	Специальная физическая подготовка	30
4.	Техническая подготовка	22
5.	Спортивные соревнования (интегральная подготовка)	в соответствии с планом спортивно-массовых мероприятий*
6.	Тестирование и контроль	4

Всего часов	216
--------------------	------------

* Обучающиеся принимают участие в соревнованиях только по личному желанию.

Учебно-тренировочный план 2 год обучения

№ п/п	Разделы подготовки	Количество часов
1.	Теоретическая подготовка	4
2.	Общая физическая подготовка (в том числе другие виды спорта и подвижные игры)	133
3.	Специальная физическая подготовка	42
4.	Техническая подготовка	33
5.	Спортивные соревнования (интегральная подготовка)	в соответствии с планом спортивно-массовых мероприятий*
6.	Тестирование и контроль	4
Всего часов		216

Учебно-тренировочный план 3 год обучения

№ п/п	Разделы подготовки	Количество часов
1.	Теоретическая подготовка	4
2.	Общая физическая подготовка (в том числе другие виды спорта и подвижные игры)	123
3.	Специальная физическая подготовка	52
4.	Техническая подготовка	33
5.	Спортивные соревнования (интегральная подготовка)	в соответствии с планом спортивно-массовых мероприятий*
6.	Тестирование и контроль	4
Всего часов		216

Таблица 3

Соотношение средств общей физической, специальной физической и технической подготовки (%)

1 год обучения

№ п/п	Разделы подготовки	Показатель (%)
1.	Общая физическая подготовка (в том числе другие виды спорта и подвижные игры)	72
2.	Специальная физическая подготовка	13
3.	Техническая подготовка	10

2 год обучения

№ п/п	Разделы подготовки	Показатель (%)
-------	--------------------	----------------

1.	Общая физическая подготовка (в том числе другие виды спорта и подвижные игры)	62
2.	Специальная физическая подготовка	19
3.	Техническая подготовка	15

3 год обучения

№ п/п	Разделы подготовки	Показатель (%)
1.	Общая физическая подготовка (в том числе другие виды спорта и подвижные игры)	57
2.	Специальная физическая подготовка	24
3.	Техническая подготовка	15

В спортивно-оздоровительных группах основное внимание уделяется общей физической подготовке. Учебно-тренировочное занятие строится традиционно: разминка в виде медленного бега, специальных беговых упражнений, гимнастических упражнений на растягивание мышечного аппарата. Большое внимание уделяется другим видам спорта, подвижным играм, игровым заданиям.

Таблица 4

Учебно-тематический план

1 год обучения

№	Разделы программы	Часы
	Теоретическая подготовка:	4
1.	1. Вводное занятие История спортивной школы, достижения и традиции. Лыжные гонки как вид спорта. Права и обязанности обучающегося спортивной школы. Правила поведения на учебно-тренировочном занятии. Инструктаж по технике безопасности при занятии лыжными гонками	0,2
	2. Физическая культура как средство всестороннего развития личности Понятие о физической культуре и спорте. Спорт как средство воспитания характера, укрепление здоровья человека	1
	3. Правила поведения и техники безопасности на занятии. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь Правила ухода за лыжами и их хранение	0,8
	4. Краткая характеристика техники лыжных ходов Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двухшажным и одновременными ходами. Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах. Правила поведения на соревнованиях	1
	5. Основы здорового образа жизни Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Роль закаливания при занятиях лыжами. Рациональное питание. Основы профилактики инфекционных заболеваний. Вредные привычки и их профилактика	0,5
	6. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России Эволюция лыж и снаряжение лыжников. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников	0,5

	7. Врачебный контроль и самоконтроль Профилактика травм и заболеваний. Физические упражнения как средство профилактики нарушения осанки. Основные способы контроля и самоконтроля за физической нагрузкой.	0,5
	8. Основные средства восстановления Спортивный массаж, самомассаж и их применение в тренировочном процессе	0,5
2.	<i>Общая физическая подготовка</i>	156
	Строевые упражнения	1
	Разновидности ходьбы	2
	Бег на лыжах и его разновидности	77
	Бег и его разновидности	15
	Общеразвивающие упражнения	15
	Упражнения для укрепления мышц рук и верхнего плечевого пояса: сгибание, разгибание, отведение, приведение рук. Круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, повороты головы и туловища	10
	<i>Другие виды спорта и подвижные игры</i>	36
	Гимнастика	2
	Акробатика	2
	Баскетбол	3
	Футбол	17
	Легкая атлетика	7
	Подвижные игры специальной направленности, эстафеты с элементами бега, метания, прыжков, с предметами и без	5
3.	<i>Специальная физическая подготовка</i>	30
	Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Наклоны и круговые движения туловищем, кувырки вперед, назад в стороны, с последующим выпрыгиванием вверх и с поворотами на 90-180° в прыжке и другие упражнения вращательного характера. Упражнения на шведской стенке	5
	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.)	5
	Упражнения с внешними отягощениями (набивными мячами, гантелями), с отягощением собственным весом	5
	Упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах	5
	Бег с прыжковой имитацией попеременного двухшажного хода в подъемы с палками	5
	Кроссовый бег на равнине и сильнопересеченной местности (на холмах)	3
	Бег на лыжероллерах (по возможности)	2
4.	<i>Техническая подготовка</i>	22
	Специальные подготовительные упражнения, направленные на овладение рациональной техникой скользящего шага	3
	Техника спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках	2
	Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой» ступающим, скользящим, беговым шагом	3

	Торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падение	3
	Повороты на месте и в движении	2
	Основные элементы конькового хода	3
	Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах	3
	Контрольно-тренировочный бег на лыжах	3
5.	Тестирование и контроль	4
6.	Участие в соревнованиях (интегральная подготовка)	По плану спортивно-массовых мероприятий
	Тактическая, психологическая подготовка	
	С относительно равномерной скоростью по всей дистанции	
	С относительно равномерной скоростью на большей части дистанции и увеличением скорости в конце	
	С относительно равномерной скоростью на большей части дистанции и замедлением в конце	
	С быстрым началом, замедлением скорости на дистанции и ускорением в конце	
	С быстрым прохождением первой половины дистанции и снижением скорости на второй	
	С усилением на второй половине дистанции	
	С постепенным убыванием скорости	
	С увеличением скорости хода на отдельных участках дистанции (рывками)	

Учебно-тематический план

2 год обучения

№	Разделы программы	Часы
1.	Теоретическая подготовка:	4
	1. Вводное занятие История спортивной школы, достижения и традиции. Лыжные гонки как вид спорта. Права и обязанности обучающегося спортивной школы. Правила поведения на учебно-тренировочном занятии. Инструктаж по технике безопасности при занятии лыжными гонками	0,2
	2. Физическая культура как средство всестороннего развития личности Понятие о физической культуре и спорте. Спорт как средство воспитания характера, укрепление здоровья человека	1
	3. Правила поведения и техники безопасности на занятии. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь Правила ухода за лыжами и их хранение	0,8
	4. Краткая характеристика техники лыжных ходов Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двухшажным и одновременными ходами. Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах. Правила поведения на соревнованиях	1
	5. Основы здорового образа жизни Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Роль закаливания при занятиях лыжами. Рациональное питание. Основы профилактики инфекционных заболеваний. Вредные привычки и их профилактика	0,5
	6. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России Эволюция лыж и снаряжение лыжников. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников	0,5
	7. Врачебный контроль и самоконтроль Профилактика травм и заболеваний. Физические упражнения как средство профилактики нарушения осанки. Основные способы контроля и самоконтроля за физической нагрузкой.	0,5
	8. Основные средства восстановления Спортивный массаж, самомассаж и их применение в тренировочном процессе	0,5
	<i>Общая физическая подготовка</i>	<i>133</i>
2.	Строевые упражнения	1
	Разновидности ходьбы	2
	Бег на лыжах и его разновидности	77
	Бег и его разновидности	15
	Общеразвивающие упражнения	15
	Упражнения для укрепления мышц рук и верхнего плечевого пояса: сгибание, разгибание, отведение, приведение рук. Круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, повороты головы и туловища	10
	<i>Другие виды спорта и подвижные игры</i>	<i>13</i>

	Гимнастика	2
	Акробатика	2
	Баскетбол	2
	Футбол	2
	Легкая атлетика	3
3.	Подвижные игры специальной направленности, эстафеты с элементами бега, метания, прыжков, с предметами и без	2
	<i>Специальная физическая подготовка</i>	42
	Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Наклоны и круговые движения туловищем, кувырки вперед, назад в стороны, с последующим выпрыгиванием вверх и с поворотами на 90-180° в прыжке и другие упражнения вращательного характера. Упражнения на шведской стенке	5
	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.)	5
	Упражнения с внешними отягощениями (набивными мячами, гантелями), с отягощением собственным весом	5
	Упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах	5
	Бег с прыжковой имитацией попеременного двухшажного хода в подъемы с палками	5
	Кроссовый бег на равнине и сильнопересеченной местности (на холмах)	3
	Бег на лыжероллерах (по возможности)	2
4.	<i>Техническая подготовка</i>	33
	Специальные подготовительные упражнения, направленные на овладение рациональной техникой скользящего шага	5
	Техника спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках	4
	Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой» ступающим, скользящим, беговым шагом	5
	Торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падение	5
	Повороты на месте и в движении	4
	Основные элементы конькового хода	4
	Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах	3
5.	Контрольно-тренировочный бег на лыжах	3
6.	<i>Участие в соревнованиях (интегральная подготовка)</i>	По плану спортивно-массовых мероприятий
	<i>Тактическая, психологическая подготовка</i>	
	С относительно равномерной скоростью по всей дистанции	
	С относительно равномерной скоростью на большей части дистанции и увеличением скорости в конце	
	С относительно равномерной скоростью на большей части дистанции и замедлением в конце	
	С быстрым началом, замедлением скорости на дистанции и ускорением в конце	
	С быстрым прохождением первой половины дистанции и снижением скорости на второй	
	С усилением на второй половине дистанции	
	С постепенным убыванием скорости	
	С увеличением скорости хода на отдельных участках дистанции (рывками)	

Учебно-тематический план

2 год обучения

№	Разделы программы	Часы
1.	Теоретическая подготовка:	4
	1. Вводное занятие История спортивной школы, достижения и традиции. Лыжные гонки как вид спорта. Права и обязанности обучающегося спортивной школы. Правила поведения на учебно-тренировочном занятии. Инструктаж по технике безопасности при занятии лыжными гонками	0,2
	2. Физическая культура как средство всестороннего развития личности Понятие о физической культуре и спорте. Спорт как средство воспитания характера, укрепление здоровья человека	1
	3. Правила поведения и техники безопасности на занятии. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь Правила ухода за лыжами и их хранение	0,8
	4. Краткая характеристика техники лыжных ходов Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двухшажным и одновременными ходами. Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах. Правила поведения на соревнованиях	1
	5. Основы здорового образа жизни Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Роль закаливания при занятиях лыжами. Рациональное питание. Основы профилактики инфекционных заболеваний. Вредные привычки и их профилактика	0,5
	6. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России Эволюция лыж и снаряжение лыжников. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников	0,5
	7. Врачебный контроль и самоконтроль Профилактика травм и заболеваний. Физические упражнения как средство профилактики нарушения осанки. Основные способы контроля и самоконтроля за физической нагрузкой.	0,5
	8. Основные средства восстановления Спортивный массаж, самомассаж и их применение в тренировочном процессе	0,5
	<i>Общая физическая подготовка</i>	123
2.	Строевые упражнения	1
	Разновидности ходьбы	2
	Бег на лыжах и его разновидности	67
	Бег и его разновидности	15
	Общеразвивающие упражнения	15
	Упражнения для укрепления мышц рук и верхнего плечевого пояса: сгибание, разгибание, отведение, приведение рук. Круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, повороты головы и туловища	10
	<i>Другие виды спорта и подвижные игры</i>	13

	Гимнастика	2
	Акробатика	2
	Баскетбол	2
	Футбол	2
	Легкая атлетика	3
3.	Подвижные игры специальной направленности, эстафеты с элементами бега, метания, прыжков, с предметами и без	2
	<i>Специальная физическая подготовка</i>	52
	Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Наклоны и круговые движения туловищем, кувырки вперед, назад в стороны, с последующим выпрыгиванием вверх и с поворотами на 90-180° в прыжке и другие упражнения вращательного характера. Упражнения на шведской стенке	7
	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.)	7
	Упражнения с внешними отягощениями (набивными мячами, гантелями), с отягощением собственным весом	7
	Упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах	7
	Бег с прыжковой имитацией попеременного двухшажного хода в подъемы с палками	7
	Кроссовый бег на равнине и сильнопересеченной местности (на холмах)	5
4.	<i>Техническая подготовка</i>	33
	Специальные подготовительные упражнения, направленные на овладение рациональной техникой скользящего шага	5
	Техника спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках	4
	Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой» ступающим, скользящим, беговым шагом	5
	Торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падение	5
	Повороты на месте и в движении	4
	Основные элементы конькового хода	4
	Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах	3
5.	Контрольно-тренировочный бег на лыжах	3
6.	<i>Участие в соревнованиях (интегральная подготовка)</i>	По плану спортивно-массовых мероприятий
	<i>Тактическая, психологическая подготовка</i>	
	С относительно равномерной скоростью по всей дистанции	
	С относительно равномерной скоростью на большей части дистанции и увеличением скорости в конце	
	С относительно равномерной скоростью на большей части дистанции и замедлением в конце	
	С быстрым началом, замедлением скорости на дистанции и ускорением в конце	
	С быстрым прохождением первой половины дистанции и снижением скорости на второй	
	С усилением на второй половине дистанции	
	С постепенным убыванием скорости	
	С увеличением скорости хода на отдельных участках дистанции (рывками)	

2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1. Календарный учебный график.

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	
1.	Количество учебных недель	36
2.	Количество учебных дней	108
3.	Количество часов в неделю	6
4.	Количество часов	216
5.	Неделя в I полугодии	17
6.	Неделя во II полугодии	19
7.	Начало занятий	с 1 сентября
8.	Выходные дни	с 29.12. по 11.01.
9.	Окончание учебного года	31 мая

2.2. Условия реализации Программы.

Материально-техническое обеспечение школы:

- наличие лыжной трассы;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для освоения Программы.

Методические материалы.

Общеподготовительные упражнения

Строевые и порядковые упражнения: общие понятия о строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

Ходьба: обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутри, наружу); в полуприседе, приседе; ускоренная; спортивная; с выпадами; на коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами; перекатами с пятки на носок; приставным шагом в одну и другую сторону и др.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции; по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий по песку, воде; змейкой; вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления и др.

Прыжки: в длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; выпрыгивание на возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты; в глубину; через скакалку; тройной прыжок с места и с разбега; многоскоки; пятикратный прыжок с места и др.

Метания: на дальность и в цель: волейбольного мяча, набивного мяча, вперед из-за головы, из положения руки внизу, от груди; назад; толкание набивного мяча и других отягощений.

Переползания: на скамейке вперед, назад; на четвереньках; на коленях вперед, назад, влево, вправо, с поворотом на 360°; через несколько предметов; «змейкой» между предметами; подтягиваться на скамейке, лежа на животе, стоя на коленях, сидя на скамейке с помощью рук и ног; перелезть через препятствия; в упоре сидя сзади согнув ноги вперед, назад, вправо, влево, с

вращением; с переходом из упора лежа в упор сидя сзади (не отрывая рук от пола).

Упражнения без предметов:

а) *упражнения для рук и плечевого пояса* - одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибания и разгибания рук в упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке, с опорой ногами о стену) и др.;

б) *упражнения для туловища* - упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибания лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа спиной; поднимание ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами (педалирование) и др.;

в) *упражнения для ног* - в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на двух и на одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах и др.;

г) *упражнения для рук, туловища и ног* - в положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами; круговые движения ногами; разноименные движения руками и ногами на координацию; маховые движения с большой амплитудой; упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивания обеими руками и одной рукой от стены; пола; наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление и др.

д) *упражнения для формирования правильной осанки* - стоя спиной возле вертикальной плоскости, согнуть ногу, выпрямить и отвести в сторону; то же с подниманием на носки; наклоны туловища вправо, влево, не отрываясь от плоскости; из основной стойки, прижавшись затылком, плечами, ягодицами, пятками к вертикальной плоскости, отойти на несколько шагов вперед, сохраняя строго вертикальное положение, и вернуться в исходное положение; поднимание рук в стороны, вверх, прижавшись спиной к вертикальной плоскости; то же в приседе; удержание груза (150-200 г) на голове; в основной стойке, руки на поясе, поднимание на носки и опускание на всю стопу; в том же и.п. пройти заданное, количество шагов по коридору шириной 15 см, обозначенному на полу нитями (скакалками), то же с приседаниями ходьба по линии с касание пальцами пяток; передвижение боком по гимнастической стенке; ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за головой, плечи развернуты; стоя на одной ноге, другую поднять вперед, отвести в сторону и назад, согнуть, подтянуть к себе; ходьба с различной постановкой стопы (ноги прямые, руки за головой) - ходьба по обручу, гимнастической палке, канату; захват мелких предметов сводом стопы;

е) *упражнения на расслабление* - из полунаклона туловища вперед - приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны - свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; из полунаклона туловища в стороны - встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке – махи, свободные покачивания, встряхивания другой ноги; из основной стойки или стойки ноги врозь, руки вверх – расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев согнувшись и др.;

ж) *дыхательные упражнения* – синхронное чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой - вдох в секунду); повороты головы с одновременным вдохом; покачивания головы влево-вправо с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения согнутых в локтях рук перед грудью с касанием разноименных плеч ладонями и одновременным вдохом; наклон туловища вперед с одновременным вдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямлении; перенос веса туловища с

акцентированными вдохами на каждое движение, с одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый подъем ноги; выпады в стороны; шаги на месте с вдохом на каждый выпад; повороты туловища в стороны с вдохом на каждое движение и др.

Упражнения с предметами:

а) со скакалкой - прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полуприседе; два прыжка на один оборот скакалки; с двойным вращением скакалки; со скрещиванием рук; бег со скакалкой по прямой и по кругу; прыжки в приседе через скакалку, сложенную вдвое, вчетверо; те же прыжки в стойке; прыжки через скакалку вращаемую одним концом по кругу; опускание скакалки за спину, не сгибая рук; эстафета со скакалками и др.;

б) с гимнастической палкой - наклоны и поворот туловища, держа палку в различных положениях; маховые и круговые движения руками; переворачивание, выкручивание и вкручивание; переносы ног через палку (перешагиванием и прыжком); подбрасывание и ловля палки; упражнения вдвоем с одной палкой (с сопротивлением); упор палкой в стену - поворот на 360°; переворот вперед с упором палкой в ковер (с разбега и без разбега); кувырки с палкой (вперед, назад); перекаты в сторону с палкой сверху (не касаясь палкой ковра) и др.;

в) упражнения с теннисным мячом - броски и ловля мяча 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 (мишень) и на дальность (соревновательного характера);

г) упражнения с набивным мячом (вес мяча 1-2 кг) - вращение мяча пальцами; сгибание и разгибание рук; круговые движения руками; сочетание движений руками с движениями туловищем; маховые движения; броски и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, на груди) в различит направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подкидывания мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед, назад) и др.;

д) упражнения с гантелями (вес до 1 кг) - поочередное и одновременное сгибание рук; наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках; приседания с различными положениями гантелей; вращение гантелей, захваченных за ручки, за головки в положении руки внизу, вверху, впереди, в стороне; поднимание гантелей вверх одновременно и попеременно через стороны, впереди, от плеч; встречные движения гантелями вверх-вниз (вправо, влево, кругами; «удары» руками с гантелями перед собой; наклоны и повороты туловища с гантелями в руках (руки за головой, в стороны, впереди, вверху); жонглирование гантелями - броски и ловля за ручку (головку) без вращения, с вращением в полете (0,5-2 оборота), с вращением из руки в руку и др.

Упражнения на гимнастических снарядах:

а) на гимнастической скамейке упражнения на равновесие в стойке на одной ноге махи другой ногой, вращение рук в различных направлениях, вращение туловища; прыжки на двух ногах, с одной на другую, на одной ноге с поворотом на 90°, 180°, 360°, сидя на скамейке поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног; сидя верхом на скамейке поочередные наклоны к правой и левой ногами; наклоны к ноге, поставленной на скамейку; сидя на скамейке, прогибаясь коснуться головой ковра и вернуться в и.п.; поднимание и опускание ног в седе углом на скамейке; сидя на скамейке с зафиксированными ногами наклоны назад (ноги закреплены за другую скамейку, за нижнюю перекладину гимнастической стенки или удерживаются партером), лежа на спине садиться и ложиться на скамейку; в том же и.п., сгибаясь, доставать ногами скамейку за головой); прыжки через скамейку на двух (одной) ногах, стоя к ней лицом, спиной, боком; ходьба и бег по наклонной скамейке (скамейку закрепить за рейку гимнастической стенки); лежа на наклонной скамейке ногами вверх, руки за головой, сгибание и разгибание туловища; лежа на спине на наклонной скамейке головой вверх, держась руками за рейку, сгибаясь доставать ногами до рейки; поднимание скамейки группой и переставление ее в другую сторону (группа в колонне по

одному боком к скамейке) и др.;

б) на гимнастической стенке - передвижение и лазанье с помощью и без помощи ног, стоя на разной высоте; прыжки вверх с рейки на рейку одновременным толчком руками и ногами; прыжки в стороны, сверху вниз, подтягивания на верхней рейке в висе лицом к стенке, спиной к стенке; в висе на верхней рейке поднимание ног до касания рейки; угол в висе; раскачивания в висе; вис на стенке ноги в сторону, хватом за рейки на разной высоте («флажок»); соскоки из вися спиной к стенке, лицом к стенке (выполняются с толчком и без толчка ногами); из вися вниз головой спиной к стенке, сгибаясь, коснуться ногами пола; из упора хватом сверху за 4-6 рейку снизу (на расстоянии более 1 м от стенки) коснуться грудью пола и вернуться в и.п. (руки и ноги во время упражнения не сгибать); сидя спиной к стенке (хват за рейку над головой), прогнуться, не сгибая рук, выйти в стойку и вернуться в и.п.; стоя лицом к стенке (хват рейки на уровне груди), махи ногой с возможно большей амплитудой; стоя лицом к стенке, коснуться ногой рейки как можно выше, прыжки на другой ноге (ногу отставлять от стенки возможно дальше); стоя лицом к стенке на расстоянии 1-2-х шагов (хват рейки на уровне плеч), махи ногой назад одновременно с наклоном вперед и др.

Акробатические и гимнастические упражнения - группировка, перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Стойка на носках, на одной ноге (на полу и на гимнастической скамейке); ходьба на гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90 градусов; ходьба по рейке гимнастической скамейки, шаги с подскоками, приставные шаги, шаг галопом в сторону; комбинации и комплексы общеразвивающих упражнений различной координационной сложности.

Подвижные игры и эстафеты:

Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, с сопротивлением, на внимание, координацию движений, с элементами футбола.

Эстафеты встречные и круговые, с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом, в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Спортивные игры по упрощенным правилам - мини-футбол, ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом.

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) имеет основные задачи - достижение высокой общей работоспособности, всестороннее развитие и улучшение здоровья лыжников. В процессе ОФП развиваются и совершенствуются основные физические качества. Для достижения высокого уровня развития физических качеств и решения других задач ОФП применяется широкий круг самых разнообразных физических упражнений. С этой целью используются упражнения из различных видов спорта, а также общеразвивающие упражнения из основного вида - лыжного спорта. ОФП для юных лыжников проводится примерно одинаково независимо от предполагаемой будущей специализации. В летнее время с целью разностороннего развития в подготовку юных лыжников широко включаются упражнения из других видов спорта, в основном в виде длительного передвижения - прогулки на велосипеде, равномерный бег, различные спортивные и подвижные игры. Дозировка зависит от возраста, уровня подготовки и т.д. Кроме этого, широко применяются разнообразные упражнения на основные группы мышц с предметами и без отягощений для развития силы, прыгучести, гибкости, равновесия и способности к расслаблению. Для квалифицированных спортсменов и разрядников, мастеров спорта она более специфична и строится с учетом индивидуальных особенностей и избранного вида лыжного спорта. Но уже на ранних ступенях тренированности очень важно правильно Подбирать средства ОФП и методику их применения с тем, чтобы полностью использовать положительный перенос развиваемых физических качеств на основное упражнение -

передвижение на лыжах. Это не следует понимать, как полное сближение средств ОФП и СФП. Общая физическая подготовка служит базой для дальнейшего совершенствования физических качеств и функциональных возможностей.

Средства общей физической подготовки:

- разминочный бег;
- бег на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние дистанции, с изменением направления, с высоким подниманием бедра, с «захлестом» голени назад, «спиной», «бокком», приставными шагами, «зигзагом» с касанием предметов и без, челночный бег, рывки вперед, в стороны, назад из стартового положения, ускорения на различные дистанции;
- прыжковые упражнения: «многоскоки», выпрыгивания, прыжки на одной ноге и т.п.;
- упражнения без предметов для укрепления мышц рук и верхнего плечевого пояса: сгибание, разгибание, отведение, приведение рук; круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах; наклоны туловища вперед, назад, в стороны, повороты головы и туловища;
- общеразвивающие упражнения (на месте с предметами (набивные мячи, гантели, отягощения, ядра и др.) и без предметов, в движении, с партнером) направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости;
- упражнения с сопротивлением партнеров и упругих предметов (амортизаторы резиновые, пружинные и т.п.).
- циклические упражнения, направленные на развитие выносливости;
- подвижные игры и эстафеты, направленные на развитие скоростно-силовых способностей, быстроты, ловкости, выносливости.
- упражнения из других видов спорта, (легкой атлетики, спортивных игр и др.). Эти упражнения применяются в основном в бесснежное время года для развития физических качеств, необходимых лыжнику.

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. 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:*
 - а) сгибание и разгибание рук в упоре лежа и на брусьях;
 - б) подтягивание на перекладине и кольцах;
 - в) переход из виса в упор на перекладине (силой);
 - г) приседание на одной и двух ногах;
 - д) 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 (гири, гантели, набивные мячи и др.):*
 - а) броски, рывки, толчки и жимы указанных предметов одной или двумя руками в различных направлениях;
 - б) 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. Величина отягощений, количество повторений, интервалы отдыха и сочетание упражнений подбираются в зависимости от пола, возраста, подготовленности и квалификации лыжников и

уровня развития силы отдельных групп мышц (для ликвидации недостатков в развитии у каждого лыжника индивидуально).

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 спортсменов.

Упражнения для развития ловкости:

1. Спортивные игры.
2. Элементы акробатики.
3. Прыжки и прыжковые упражнения с дополнительными движениями, поворотами и вращениями.
4. 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 спортсмена новыми. Применение освоенных упражнений не способствует развитию ловкости и координации движений.

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.

ДРУГИЕ ВИДЫ СПОРТА И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

ГИМНАСТИКА. Различные упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Упражнения на равновесие и сопротивление, лазание по лестнице, подтягивание на перекладине. Простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки. Упражнения со скакалкой.

АКРОБАТИКА. Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках. Мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, «полушпагат» и «шпагат», сальто вперед, переворот боком (колесо).

Гимнастика и акробатика успешно развивают координацию движений, силу, ловкость и быстроту.

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

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 тренер-преподаватель дает обучающимся определенную установку на игру.

БАСКЕТБОЛ. Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке вперед, в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча, Тактика нападения, выбор места и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

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

ФУТБОЛ. Удары по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

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 общей физической подготовки.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. Кроссовый бег, бег на короткие и средние дистанции, техника высокого и низкого старта.

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 общей физической подготовки.

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

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ. *Различные подвижные игры на быстроту, быстроту реакции, внимание, выносливость.* Эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием. Комбинированные эстафеты с элементами бега, прыжков, ползания, лазанья, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скалками, набивными мячами, элементами спортивных игр.

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

1.1. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Основными средствами СФП являются, передвижение на лыжах и специально подготовленные упражнения. Специально подготовленные упражнения способствуют повышению уровня развития специфических качеств лыжника и совершенствованию элементов техники избранного вида лыжного спорта.

В настоящее время одним из основных средств специальной физической подготовки лыжника-гонщика является передвижение на лыжероллерах, однако одностороннее увлечение лыжероллерами не в состоянии полностью решить все задачи СФП. Поэтому в тренировку лыжника-гонщика включено смешанное передвижение по пересеченной местности с чередованием бега и имитации в подъемы различной крутизны и длины. Соотношение этих средств зависит от уровня подготовленности юных лыжников и отдельных групп мышц.

Средства специальной подготовки разделяются на две подгруппы: а) специально подготовительные; б) специально подводящие. Специально подготовительные упражнения применяются для развития физических и волевых качеств применительно к лыжным гонкам. Специально подводящие упражнения применяются с целью изучения элементов техники способов передвижения на лыжах.

В группу специальных упражнений включаются упражнения, избирательно воздействующие на отдельные группы мышц, участвующие в определенных движениях, в способах передвижения на лыжах (например, в отталкивании), а также широкий круг имитационных упражнений (на месте и в движении). Имитационные упражнения могут применяться как для совершенствования отдельного элемента техники, так и для нескольких элементов (в связке). Передвижение на лыжероллерах значительно расширяет возможности воздействия специальных упражнений.

В начале подготовительного периода имитационные упражнения, применяемые в небольшом объеме, используются как средство обучения и совершенствования элементов техники. Осенью же объем и интенсивность применения этих упражнений увеличиваются, и они способствуют развитию специальных качеств.

В большом объеме применяются также специальные упражнения на развитие этих качеств 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.

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.). Прыжковые упражнения можно выполнять и 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, 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.

Из перечисленных групп и упражнений составляются комплексы. При этом необходимо учитывать, что условия выполнения упражнения могут изменить его направленность и конечный

эффект от применения. Так, бег с высокой скоростью по ровному участку (по дорожке) развивает скорость, а бег в гору способствует развитию силы мышц.

В тренировке лыжников-гонщиков на общем фоне высокого развития силы, силовой выносливости, быстроты, ловкости и гибкости основное внимание уделяется развитию общей и специальной (скоростной) выносливости и скоростно-силовым качествам. В лыжных гонках для совершенствования элементов техники способов передвижения на лыжах используются имитационные упражнения и передвижение на лыжероллерах.

Средства специальной физической подготовки:

1. Бег с прыжковой имитацией попеременного двухшажного хода в подъемы с палками с тренировочной скоростью предельной - 100% и большой - 90% напряженности нагрузки.
2. Бег с прыжковой имитацией попеременного двухшажного хода в подъемы с палками с соревновательной скоростью.
3. Бег с прыжковой имитацией попеременного двухшажного хода в подъемы с палками с тренировочной скоростью средней - 70% и малой - 50% напряженности нагрузки.
4. Кроссовый бег на равнине с соревновательной скоростью.
5. Кроссовый бег на равнине и сильнопересеченной местности (на холмах) с тренировочной скоростью.
6. Бег на лыжероллерах с тренировочной скоростью.
7. Бег на лыжероллерах с соревновательной скоростью.

1.2. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Практическая подготовка

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

Техническая подготовка

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

Средства технической подготовки:

1. Контрольно-тренировочный бег на лыжах на "коротких" дистанциях;
2. Скоростной бег на лыжах на отрезках 1/5-1/3 основной соревновательной дистанции с соревновательной скоростью;
3. Повторный бег на лыжах в подъемы малой, средней крутизны и большой длины.
4. Повторный бег на лыжах в подъемы различной длины, средней и большой крутизны с тренировочной и соревновательной скоростью.
5. Контрольно-тренировочный бег на лыжах.

1.3. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ (ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА)

Участие в соревнованиях возможно по личному желанию обучающихся, однако в начале обучения на спортивно-оздоровительном этапе участие в соревнованиях ограничивается в связи с повышенной реактивностью и эмоциональностью детей, большей чувствительностью их

центральной нервной системы и вегетативных функций к воздействию соревновательных нагрузок.

Последующие годы тренировок в спортивно-оздоровительных группах являются логическим продолжением первого. По-прежнему основное внимание концентрируется на физической и технической подготовках, проводится отбор отдельных обучающихся.

Интегральная подготовка представляет собой систему тренировочных воздействий, призванную максимально использовать тренировочные эффекты технической, тактической, физической и других видов подготовки в соревновательной деятельности.

Основу интегральной подготовки составляют упражнения, при помощи которых в единстве решаются вопросы физической и технической подготовок; технической и тактической подготовок; переключения в выполнение технических приемов и тактических действий.

В задачи интегральной подготовки на этом этапе входят: осуществление связи между видами подготовки физической и технической, технической и тактической, технико-тактической с физической.

Взаимосвязь сторон подготовки требует специального целенаправленного воздействия. Именно в этом смысле и говорится об интеграции всех качеств, навыков, умений и знаний.

1.4. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Восстановительные мероприятия включают в себя в основном педагогические, гигиенические и медико-биологические средства.

Педагогические средства подразумевают творческое использование учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок; применение средств общей физической подготовки с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

Режим дня и питание имеют специальную восстанавливающую направленность.

Пищевой рацион обучающихся должен быть построен на основе сбалансированности, т.е. соответствия его калорийности суточным энергозатратам обучающегося и оптимального соотношения как основных пищевых веществ, так и их компонентов.

Восстановительный рацион должен включать продукты, богатые легкоусвояемыми углеводами (молоко, особенно молочнокислые изделия, хлеб из пшеничной муки высшего сорта, мед, варенье, компоты и др.). Следует включать растительные масла без термической обработки как основной источник полиненасыщенных жирных кислот, усиливающих восстановительные процессы.

Между учебно-тренировочными занятиями следует применять продукты, обогащенные белком, витаминами, углеводно-минеральными продуктами.

Система **гигиенических факторов** включает следующие разделы:

- оптимальные социальные условия микросреды, быта, учебы, трудовой деятельности;
- рациональный распорядок дня;
- личная гигиена;
- специализированное питание и рациональный питьевой режим;
- закаливание;
- гигиенические условия учебно-тренировочного процесса.

Личная гигиена - это рациональный распорядок дня, уход за телом, отказ от вредных привычек и др.

1.5. ТАКТИЧЕСКАЯ, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактическая подготовка – это искусство ведения соревнования с противником. В лыжном спорте в некоторых случаях спортсмен не ведет борьбу с конкретным противником, а

ставит цель – достигнуть максимально высокого результата (при данном уровне тренированности). Победа в соревнованиях при достижении максимально высокого результата при прочих равных условиях во многом зависят от уровня тактического мастерства лыжника. Овладев тактикой ведения соревнования, обучающийся 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. При тактической подготовке необходимо изучить 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 тщательно анализируют эффективность применяемой тактики и делают выводы на будущее.

Тактическое мастерство лыжника базируется на большом запасе знаний, умений и навыков, а также его физической, технической, морально – волевой подготовленности, что позволяет точно выполнить задуманный план, принять правильное решение для достижения победы или высокого результата.

В зависимости от подготовленности, индивидуальных особенностей, профиля трассы и внешних условий участники соревнований могут проходить дистанции с применением следующих тактических вариантов:

1. С относительно равномерной скоростью по всей дистанции.
2. С относительно равномерной скоростью на большей части дистанции и увеличением скорости в конце.
3. С относительно равномерной скоростью на большей части дистанции и замедлением в конце.
4. С быстрым началом, замедлением скорости на дистанции и ускорением в конце.
5. С быстрым прохождением первой половины дистанции и снижением скорости на второй.
6. С усилением на второй половине дистанции.
7. С постепенным убыванием скорости.
8. С увеличением скорости хода на отдельных участках дистанции (рывками).

Чтобы выбрать правильный тактический вариант и нужна тактическая подготовка.

В ходе обучения, роста уровня подготовленности обучающихся изменяются и задачи учебно-тренировочного процесса: от обучения техники передвижения на лыжах до совершенствования переходов, как в классических, так и в коньковых ходах.

Психологической подготовкой обучающегося можно назвать организованный, управляемый процесс реализации его потенциальных психических возможностей в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Психологическая подготовка является, прежде всего, воспитательным процессом, направленным на развитие личности путем формирования соответствующей системы отношений, что позволяет перевести неустойчивый характер психического состояния в устойчивый - свойство личности.

Психологическая подготовка к продолжительному учебно-тренировочному процессу осуществляется, во-первых, за счет непрерывного развития и совершенствования мотивов спортивной тренировки и, во-вторых, за счет создания благоприятных отношений к различным сторонам учебно-тренировочного процесса.

Психологическая подготовка к соревнованию направлена на формирование готовности к

эффективной деятельности в экстремальных условиях и создание условий для полноценной реализации такой готовности.

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 средства* - 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, психологические тренинги.

На этапах предварительной подготовки 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.

Цель, которую тренер-преподаватель ставит перед обучающимся, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности спортсмена в том, что у него есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени, при осознании ее важности у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение. Тренер-преподаватель должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию 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 изменения в организме лыжника, выражающиеся в своеобразии психической деятельности, определенной динамике психических процессов, снижении интенсивности процессов сознания.

В учебно-тренировочной деятельности и в 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 необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха и причин, которые привели к неудаче.

1.6. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Специфика воспитательной работы состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее не только во внеучебное время, а также во время учебно-тренировочных занятий, в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется свободное время.

Тренер-преподаватель формирует у обучающихся, прежде всего, патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества, дружного коллектива;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием вновь поступивших в школу;
- просмотр соревнований (видео, телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- тематические диспуты и беседы.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у занимающихся понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивного состязания на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.

Здесь важно сформировать у обучающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям в спорте (неспортивное поведение, взаимоотношения спортсменов, тренеров, судей, зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать обучающихся не только на достижение победы, но и на

проявление морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы. Наблюдая за особенностями поведения обучающихся во время учебно-тренировочных занятий, спортивно-массовых и воспитательных мероприятий, тренер-преподаватель может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

2.3. Форма аттестации/контроля и оценочные материалы.

Для оценки уровня освоения Программы проводится тестирование и контроль обучающихся.

Контроль за уровнем физической подготовки проводится тренером-преподавателем в начале и в течение учебно-тренировочного года. Выполнение обучающимися контрольных упражнений в начале учебно-тренировочного года оформляется протоколом и может проводиться в форме тестирования или соревнований, в течение года, тренер-преподаватель может проводить контрольные срезы в виде приема одного или двух тестов (упражнений) у всех обучающихся или выборочно, показавших ранее низкий уровень выполнения норматива.

Формы контроля:

- устный опрос обучающихся по вопросам теоретической подготовки;
- выполнение контрольных упражнений по общей, специальной физической подготовке, которые могут проводиться в форме соревнований, результаты оформляются протоколом.

Данные тестирования учитываются при приеме обучающихся на дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.

1. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000.
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. Евстратов В.Д., Виролайнен П.М., Чукардин Г.Б. Коньковый ход? Не только... - М.: Физкультура и спорт, 1988.
6. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов. – Смоленск: СГИФК, 1989.
7. Платонов В.Н. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте - М.: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2022 – 512 с.
8. 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.
9. Лыжный спорт/ Под ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чукардина, Б.И. Сергеева. – М.: Физкультура и спорт, 1989.
10. Мартынов В. С. Комплексный контроль в лыжных видах спорта. - М., 1990.
11. Макарова Г.А. Основы медико-биологического обеспечения подготовки спортсменов - М.: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2022 – 512 с.
12. Основы управления подготовкой юных спортсменов/Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 1982.
13. Поварницын А.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и спорт, 1976.
14. Раменская Т.И. Лыжный спорт. - М., 2000.
15. Ширковец Е.А., Шустин Б.Н. Общие принципы тренировки скоростно-силовых качеств в циклических видах спорта // Вестник спортивной науки. - М.: Советский спорт, № 1, 2003.
16. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая, спортивная, возрастная. - М: Советский спорт, 2001 – 248 с.
17. Якимов А.М. Основы тренерского мастерства – М: Советский спорт, 2003 – 239 с.
18. Федеральный закон РФ от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями)
19. Федеральный закон РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями)
20. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации
21. <http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России
22. <http://www.olympic.org/> - Международный Олимпийский Комитет

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 668457944626561634972740990882929036601482128238

Владелец Кузеванова Оксана Анатольевна

Действителен с 18.02.2025 по 18.02.2026