

**Муниципальное Образовательное Учреждение
Дополнительного образования детей
«Детско – юношеская спортивная школа»**

Согласовано
На заседании тренерского совета
Протокол № ____ от _____ г.

Утверждаю:
Директор МОУ ДОД «ДЮСШ»
_____ Шанько А.А.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ
СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ: 7-8 ЛЕТ.
ПРОГРАММА РАСЧИТАНА НА ДЕТЕЙ ОТ 9 ДО 18 ЛЕТ.

Составил: тренер – преподаватель Мезенцев А.В.

с.Зырянское Томской области
2009г.

Пояснительная записка

Учебный план для ДЮСШ в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» (в редакции Федерального Закона от 13.01.96 г. № 12-ФЗ). Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей (постановление Правительства Российской Федерации от 7.03.95 г. № 233), нормативными документами Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, регламентирующими работу спортивных школ (Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ, от 25.01.95 г. № 96-ИТ).

Учебный план 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 района и области; воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов; подготовка инструкторов и судей по лыжному спорту.

Цель программы: достижение хорошей физической подготовки, формирование устойчивых качеств личности, направленность к дальнейшему мастерству, достижению высоких спортивных результатов.

Для достижения этой цели в процессе освоения программы решаются следующие задачи:

1. Укрепление здоровья, физического развития и повышения работоспособности детей.
2. Формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни и потребности в систематических и самостоятельных занятиях лыжными гонками.
3. Воспитание таких черт характера как активность, сила воли, настойчивость в достижении цели.
4. Формирование коллектива, воспитание чувства ответственности.
5. Освоение теоретических знаний о развитии лыжного спорта в стране и в мире.
6. Формирование представлений о функциях и строении организма, гигиенических знаниях, развитие навыков закаливания и самоконтроля.
7. Развитие навыков самостоятельного планирования и проведения занятий, соревнований.
8. Создание команды, способной защищать честь Зырянского района на соревнованиях различного уровня.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы, 9-18 лет. Срок реализации 7-8 лет:

- 3 года - в группах начальной подготовки.
- 5 лет - в учебно-тренировочных группах.

Учебно - методическое обеспечение.

Для реализации данной образовательной программы необходимо наличие следующих помещений, оборудования, инвентаря:

- спортивный зал, лыжная база, лыжная трасса, лыжероллерная трасса;
- лыжи, лыжные ботинки, лыжные палочки, лыжные мази и парафины, скребки, щетки, лыжероллеры, тренажеры, мячи, скакалки, секундомеры, и др.
- спортивная форма, комбинезоны для лыжников, шапочки, перчатки, кроссовки;
- методическая литература по теории и методике лыжных гонок, наглядные пособия, видеозаписи соревнований по лыжным гонкам.

Основными формами проведения занятий являются учебная, учебно-тренировочная и тренировочная. Учебная форма применяется при ознакомлении с новыми упражнениями и новой техникой. Учебно-тренировочная - при закреплении вновь изученной техники и тактики в повторном режиме. Тренировочная - для закрепления и совершенствования изученной техники (отрабатывается скорость, сила, выносливость). Модельная форма имеет вид внутригрупповых или межгрупповых соревнований и частично моделирует обстановку настоящих соревнований. Контрольная форма определяет фактический уровень подготовленности спортсменов. Соревновательная форма - официальные первенства по лыжным гонкам всех уровней, целью которых является определение реального рейтинга каждого спортсмена и накопление соревновательного опыта.

Диагностика результатов по данной программе точно определена и нормирована. Показателями результативности реализации программы являются спортивные достижения детей в выступлениях на соревнованиях, турнирах, фестивалях лыжного спорта, контрольных тренировках, но не отрицаются и количественные показатели знаний, умений и навыков.

СПОРТИВНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- укрепление здоровья;
- улучшение физического развития;
- приобретение разносторонней физической подготовленности;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- воспитание черт спортивного характера;
- овладение основами техники передвижения на лыжах;
- приобретение навыков контроля состояния здоровья и физической работоспособности.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

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;
- выявление задатков, способностей и спортивной одаренности.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП. 1-2-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ (начальная спортивная специализация)

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

укрепление здоровья; повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;

углубленное изучение основных элементов техники лыжных ходов;

приобретение соревновательного опыта; приобретение навыков в организации и проведении соревнований по общей и специальной физической подготовке.

Эффективность спортивной тренировки на этапе начальной спортивной специализации обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой лыжных ходов и физической подготовки занимающихся. В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие специальной выносливости лыжника-гонщика.

Однако стремление чрезмерно увеличить объем специальных средств подготовки приводит к относительно быстрому росту спортивных результатов, что в дальнейшем отрицательно отражается на становлении спортивного мастерства.

Преобладающей тенденцией динамики нагрузок на этапе начальной спортивной специализации должно быть увеличение объема без форсирования общей интенсивности тренировки.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП. 3-5-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ (углубленная тренировка)

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- совершенствование техники классических и коньковых лыжных ходов;
-
- воспитание специальных физических качеств;
- повышение функциональной подготовленности;
- освоение допустимых тренировочных нагрузок;
- накопление соревновательного опыта.

Этап углубленной тренировки приходится на период, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем подростка, обеспечивающих высокую работоспособность и резистентность организма по отношению к неблагоприятным

факторам, проявляющимся в процессе напряженной тренировки. Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает за счет увеличения времени, отводимого на специальные подготовительные и соревновательные упражнения. В лыжных гонках доминирующее место занимают длительные и непрерывно выполняемые упражнения, которые в наибольшей степени способствуют развитию специальной выносливости лыжника. На этапе углубленной тренировки спортсмен начинает совершенствовать свои тактические способности, овладевает умением оперативно решать двигательные задачи, возникающие в процессе гонки.

ОСНОВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ВЫПОЛНЕНИЯ ПРОГРАММНЫХ ТРЕБОВАНИЙ

На спортивно-оздоровительном этапе:

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

На этапе начальной подготовки:

- стабильность состава занимающихся;
- динамика прироста показателей физической подготовленности;
- уровень освоения основ техники лыжных гонок.

На учебно-тренировочном этапе:

- состояние здоровья, уровень физического развития занимающихся;
- динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся;
- освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой;
- освоение теоретического раздела программы.

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 и климатические условия, материальная база, тренажерные и восстановительные средства могут служить основанием для корректировки рекомендуемой программы.

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ЛЫЖНИКОВ ГОНЩИКОВ

Многолетняя подготовка спортсмена строится на основе следующих методических положений.

1. Единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности многолетней подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах.

Возрастные границы этапов подготовки и границы зоны первых больших успехов в процессе многолетней тренировки лыжников-гонщиков (лет)

Этап спортивно-оздоровительный	Этап начальной подготовки	Этап учебно-тренировочный	Зона первых больших успехов	
			мужчины	женщины
Весь период обучения	9-11	12-18	19-22	18-20

2. Целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп.

3. Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки.

4. Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес средств общей подготовки.

5. Поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней подготовки. Каждый период очередного годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годового цикла.

6. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми, подростками, юношами и девушками. Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней тренировки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям спортсмена.

Преимущественная направленность тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки определяется с учетом сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств. Вместе с тем необходимо уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных способностей и силы, т. е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы. Оптимальными периодами для развития физических качеств у мальчиков являются: аэробные возможности организма - возраст от 8 до 10 лет и после 14 лет; анаэробно-гликолитические возможности - возраст 15-17 лет, анаэробно-алактатный механизм энергообеспечения - 16-18 лет. У девочек сенситивные периоды формирования физических качеств наступают приблизительно на один год раньше.

В программе для каждой категории занимающихся поставлены задачи, определены допустимые объемы тренировочных нагрузок по основным средствам, предложены варианты построения годового тренировочного цикла с учетом возрастных особенностей и должного уровня физической, функциональной подготовленности и требований подготовки лыжников-гонщиков высокого класса.

Режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке.

Этапы подготовки	Период обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец учебного года
НП	<i>до 1 года</i>	8	15	6	выполнение нормативов ОФП
	<i>2 год</i>		15	9	
	<i>3 год</i>		12	9	
УТ	1		12	12	
	2		10	12	
	3		8	14	
	4		8	16	выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП
	5		6	18	

**Учебный план на 36 недель
Учебно-тренировочных занятий
в ДЮСШ по лыжным гонкам (ч)**

№	Содержание занятий	Этап спортивно оздоровительный	Этап начальной подготовки		Этап учебно-тренировочный					
			Год обучения							
					Весь период	І	ІІ	ІІІ	І	ІІ
I	Теоретическая подготовка	10	10	16	16	25	25	28	30	32
II	Практическая подготовка									
1	Общая Физическая подготовка	90	90	158	158	204	204	218	210	210
2	Специальная физическая подготовка	72	72	104	104	123	123	140	176	206
3	Техническая подготовка	30	30	30	30	50	50	60	78	90
4	Участие в соревнованиях	6	6	8	8	12	12	24	28	32
5	Контрольные нормативы	4	4	4	4	4	4	4	4	8
III	Медицинское обследование	4	4	4	4	4	4	4	6	10
IV	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	10	10	18	26	32
V	Инструкторская практика	-	-	-	-	-	-	8	18	28
	ИТОГО: часов	216	216	324	324	432	432	504	576	648

**Учебно- тематический план
Спортивно-оздоровительная группа.**

№	Содержание материала	Спортивно-оздоровительная 8-9 лет
	Теоретическая подготовка	
1.	Вводная часть.	1
2.	История развития лыжного спорта.	1
3.	Краткие сведения о строениях и функциях организма человека.	1
4.	Гигиенические знания и навыки.	1
5.	Режим дня. Закаливание организма.	3
6.	Техническая подготовка.	1
7.	Оборудование и инвентарь	2
Итого часов:		10
Воспитательная и психологическая подготовка		
1.	Развитие восприятия.	
2.	Способность управлять своими эмоциями.	
Практические занятия		
1.	Общая физическая подготовка.	90
2.	Специальная физическая подготовка	72
3.	Техническая подготовка.	30
4.	Участие в соревнованиях	6
5.	Контрольные нормативы	4
6.	Медицинское обследования	4
Итого часов:		206
Всего часов:		216

Содержание

в спортивно-оздоровительных группах.

1. Теория

Вводная часть.

История развития лыжного спорта.

Краткие сведения о строениях и функциях организма человека.

Гигиенические знания и навыки.

Режим дня. Закаливание организма.

Техническая подготовка.

Оборудование и инвентарь

2. Общая и специальная физическая подготовка.

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

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.

3. Техническая подготовка.

Обучение общей схеме выполнения классических и коньковых способов передвижения на лыжах. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении на лыжах различными способами. 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, падением. Обучение поворотам на месте и в движении.

4. Практические рекомендации по организации физической, технической подготовки и оценке контрольных упражнений.

В процессе реализации физической и технической подготовки в спортивно-оздоровительных группах наиболее универсальным тренировочным средством являются подвижные спортивные игры, позволяющие придать учебно-тренировочному процессу эмоциональную окраску и тем самым поддержать интерес к занятиям лыжным спортом.

Поскольку в спортивно-оздоровительных группах занимаются учащиеся разного паспортного и биологического возраста, с неодинаковой физической подготовленностью, то при проведении всевозможных игр, эстафет, игровых заданий возникает проблема уравнивания возможностей занимающихся.

5. Врачебный контроль, предупреждение травм

Прохождение медицинского осмотра.

Оказание ПМП.

**Учебно- тематический план
Группа начальной подготовки 1 года обучения.**

№ п/п	Тема	Общее кол-во часов	Теория	Практика
1	Теория	10	10	
	Вводная часть	1	1	
	История развития лыжного спорта в России.	1	1	
	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	1	1	
	Место для занятий	1	1	
	Оборудование, инвентарь	1	1	
	Гигиена спортсмена	1	1	
	Режим дня. Закаливание организма.	2	2	
	Техника безопасности.	2	2	
2	Общefизическая подготовка	90		90
	Укрепление мышц брюшного пресса	11		11
	Бег	28		28
	Прыжковые упражнения	12		12
	Подвижные игры	22		22
	Эстафеты	17		17
3	СФП	72		72
	Имитация с палочками (шаговая)	12		12
	Имитация без палочек (прыжковая)	10		10
	Лыжная подготовка	50		50
4	Техническая подготовка	30		30
5	Участие в соревнованиях	6		6
6	Контрольные нормативы	4		4
7	Врачебный контроль, предупреждение травм	4		4
	ВСЕГО часов в год	216	10	200

Содержание

1. Теория

Правило лыжного спорта.

Место занятий.

Оборудование, инвентарь.

История развития лыжного спорта в России.

Краткие сведения о строении и функции организма человека.

Гигиена. Спортивная повседневная одежда, обувь, режим для юного спортсмена.

2. Общая физическая подготовка

Бег.

Укрепление мышц брюшного пресса.

Прыжковые упражнения.

Подвижные игры.

Эстафеты.

3. Специальная физическая подготовка

Имитация с палочками (шаговая)

Имитация без палочек (прыжковая)

Лыжная подготовка.

4. Техника и тактика лыжных гонок

Понятие о технике лыжного спорта.

Классификация способов передвижения на лыжах.

5. Участие в соревнованиях

Участие во внутренних соревнованиях.

6. Выполнение контрольных нормативов

Промежуточная, итоговая аттестация.

7. Врачебный контроль, предупреждение травм

Прохождение медицинского осмотра.

Оказание ПМП.

**Учебно- тематический план
Группы начальной подготовки 2-3 года обучения.**

№ п/п	Тема	Общее кол-во часов	Теория	Практика
1	Теория	16	16	306
	Вводная часть	1	1	
	Российские лыжники на Олимпийских играх	2	2	
	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	1	1	
	Оказание первой помощи при травмах	3	3	
	Оборудование, инвентарь	1	1	
	Гигиена спортсмена	1	1	
	Режим дня. Закаливание организма.	2	2	
	Основные средства восстановления	2	2	
	Правила соревнований по лыжным гонкам	3	3	
2	Общезфизическая подготовка	158		158
	Укрепление мышц брюшного пресса	18		18
	Бег	60		60
	Прыжковые упражнения	30		30
	Подвижные игры	30		30
	Эстафеты	20		20
3	СФП	104		104
	Передвижение по равнинной местности	60		60
	Циклические упражнения	44		44
4	Техническая и тактическая подготовка	30		30
5	Участие в соревнованиях	8		8
6	Контрольные нормативы	4		4
7	Врачебный контроль, предупреждение травм	4		4
	ВСЕГО часов в год	324	10	314

Содержание

1. Теория

Российские лыжники на Олимпийских играх.

Строение и функции организма.

Оборудование, инвентарь.

Оказание первой помощи при травмах.

Питание, самоконтроль.

Техника безопасности на занятиях лыжным спортом.

Правила соревнований по лыжным гонкам.

2.Общая физическая подготовка

Бег.

Укрепление мышц брюшного пресса.

Прыжковые упражнения.

Подвижные игры.

Эстафеты.

3.Специальная физическая подготовка

Передвижение по равнинной местности

Циклические упражнения

Лыжная подготовка.

4.Техника и тактика лыжных гонок

Обучение общей схеме выполнения классических ходов, передвижения на лыжах.

Имитационные упражнения.

5.Участие в соревнованиях

Участие во внутренних соревнованиях.

Выступление на районном уровне.

6.Выполнение контрольных нормативов

Промежуточная, итоговая аттестация.

7.Зачётные требования: отработка зачётных требований.

8.Врачебный контроль, предупреждение травм

Прохождение медицинского осмотра.

Оказание ПМП.

**Учебно-тематический план
УТГ 1 -2 года обучения**

№ п/п	Тема	Общее кол-во часов	Теория	Практика
1	Теория	25	25	407
	Вводная часть	1	1	
	Лыжные гонки в мире, России, ДЮСШ	5	5	
	Спорт и здоровье	3	3	
	Питание, самоконтроль	3	3	
	Техника безопасности на занятиях лыжным спортом	5	5	
	Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха	3	3	
	Основные средства восстановления	2	2	
	Правила соревнований по лыжным гонкам	3	3	
2	Общefизическая подготовка	204		204
	Укрепление мышц брюшного пресса	20		20
	Циклические упражнения	50		50
	Прыжковые упражнения	45		45
	Спортивные и подвижные игры	63		63
	Эстафеты	26		26
3	СФП	123		123
	Имитационные упражнения	40		40
	Кроссовая подготовка	60		60
	Упражнения на лыжероллерах.	23		23
4	Техническая и тактическая подготовка	50		50
	Упражнения, направленные на овладение рациональной техникой скользящего шага	16		16
	Совершенствование основных элементов техники классического хода	24		24
	Техника спусков и подъёмов	10		10
5	Участие в соревнованиях	12		12
6	Контрольные нормативы	4		4
7	Врачебный контроль, предупреждение травм	4		4
8	Восстановительные мероприятия	10		10
	ВСЕГО часов в год	432	25	407

Содержание

1. Теория

Лыжные гонки в мире, России, ДЮСШ.

Спорт и здоровье.

Оборудование, инвентарь.

Питание, самоконтроль.

Техника безопасности на занятиях лыжным спортом.

Гигиена. Закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха.

Правила лыжного спорта.

Гигиена. Спортивная, повседневная одежда, обувь, режим для юного спортсмена.

2. Общая физическая подготовка

Бег.

Укрепление мышц брюшного пресса.

Прыжковые упражнения.

Спортивные и подвижные игры.

Эстафеты.

3. Специальная физическая подготовка

Имитационные упражнения

Кроссовая подготовка.

Упражнения на лыжероллерах.

4. Техника и тактика лыжных гонок

Упражнения, направленные на овладение рациональной техникой скользящего шага.

Совершенствование основных элементов техники классического хода.

Техника спусков и подъёмов.

5. Участие в соревнованиях

Участие во внутренних соревнованиях.

Выступление на районном уровне.

6. Выполнение контрольных нормативов

Промежуточная, итоговая аттестация.

7. Зачётные требования: отработка зачётных требований.

8. Врачебный контроль, предупреждение травм

Прохождение медицинского осмотра.

Оказание ПМП.

9. Восстановительные мероприятия.

**Учебно-тематический план
УТГ 3 года обучения**

№ п/п	Тема	Общее кол-во часов	Теория	Практика
1	Теория	28	28	476
	История лыжного спорта в России.	3	3	
	Основные средства восстановления.	6	6	
	Оборудование, инвентарь.	3	3	
	Техника безопасности на занятиях лыжным спортом	5	5	
	Дозировка нагрузки.	6	6	
	Правила соревнований по лыжным гонкам	2	2	
	Лыжные мази, парафины.	3	3	
2	Общезащитная подготовка	218		218
	Укрепление мышц брюшного пресса	30		30
	Бег	68		68
	Прыжковые упражнения	44		44
	Спортивные и подвижные игры	56		56
	Эстафеты	20		20
3	СФП	140		140
	Совершенствование элементов классического хода.	70		70
	Подготовка на лыжероллерах.	30		30
	Циклические упражнения.	25		25
	Имитационные упражнения.	15		15
4	Техническая и тактическая подготовка	60		60
	Упражнения, направленные на овладение рациональной техникой скользящего шага	16		16
	Совершенствование основных элементов техники классического хода	24		24
	Техника спусков подъёмов и торможений.	20		20
5	Участие в соревнованиях	24		24
6	Контрольные нормативы	4		4
7	Врачебный контроль, предупреждение травм	4		4
8	Восстановительные мероприятия	18		18
9	Инструкторская практика	8		8
	ВСЕГО часов в год	504	28	476

Содержание

1. Теория

История лыжного спорта в России.

Основные средства восстановления.

Оборудование, инвентарь.

Питание, самоконтроль.

Техника безопасности на занятиях лыжным спортом.

Гигиена. Закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха.

Правила лыжного спорта.

2. Общая физическая подготовка

Бег.

Укрепление мышц брюшного пресса.

Прыжковые упражнения.

Спортивные и подвижные игры.

Эстафеты.

3. Специальная физическая подготовка

Имитационные упражнения

Кроссовая подготовка.

Упражнения на лыжероллерах.

4. Техника и тактика лыжных гонок

Упражнения, направленные на овладение рациональной техникой скользящего шага.

Совершенствование основных элементов техники классического хода.

Техника подъёмов и торможений.

5. Участие в соревнованиях

Участие во внутренних соревнованиях.

Выступление на районном уровне.

6. Выполнение контрольных нормативов

Промежуточная, итоговая аттестация.

7. Зачётные требования: отработка зачётных требований.

8. Врачебный контроль, предупреждение травм

Прохождение медицинского осмотра.

Оказание ПМП.

9. Восстановительные мероприятия.

10. Инструкторская практика.

**Учебно-тематический план
УТГ 4 года обучения**

№ п/п	Тема	Общее кол-во часов	Теория	Практика
1	Теория	30	30	546
	Достижения и традиции	5	5	
	Понятия об утомлении, восстановлении, тренированности	5	5	
	Классификация лыжных мазей и парафинов.	5	5	
	Классификация коньковых лыжных ходов.	6	6	
	Дозировка нагрузки.	4	4	
	Гигиена.	5	5	
2	Общезащитная подготовка	210		210
	Изучение конькового хода	36		36
	Бег	55		55
	Прыжковые упражнения	35		35
	Укрепление мышц брюшного пресса	24		24
	Спортивные и подвижные игры	34		34
	Эстафеты	26		26
3	СФП	176		176
	Имитационные упражнения	66		66
	Подготовка на лыжероллерах.	30		30
	Совершенствование конькового хода.	80		80
4	Техническая и тактическая подготовка	78		78
	Совершенствование координационной и ритмической структуры.	34		34
	Совершенствование активной постановки палок.	14		14
	Совершенствование конькового хода.	30		30
5	Участие в соревнованиях	28		28
6	Контрольные нормативы	4		4
7	Врачебный контроль, предупреждение травм	6		6
8	Восстановительные мероприятия	26		26
9	Инструкторская практика	18		18
	ВСЕГО часов в год	576	30	546

Содержание

1. Теория

Достижения и традиции лыжного спорта в России.

Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности.

Классификация лыжных мазей и парафинов.

Классификация коньковых лыжных ходов.

Дозировка нагрузки.

Гигиена.

2. Общая физическая подготовка

Бег.

Укрепление мышц брюшного пресса.

Прыжковые упражнения.

Спортивные и подвижные игры.

Эстафеты.

3. Специальная физическая подготовка

Имитационные упражнения

Упражнения на лыжероллерах.

Совершенствование конькового хода.

4. Техника и тактика лыжных гонок

Совершенствование координационной и ритмической структуры.

Совершенствование активной постановки палок.

Совершенствование конькового хода.

5. Участие в соревнованиях

Участие во внутренних соревнованиях.

Выступление на районном уровне.

6. Выполнение контрольных нормативов

Промежуточная, итоговая аттестация.

7. Зачётные требования: отработка зачётных требований.

8. Врачебный контроль, предупреждение травм

Прохождение медицинского осмотра.

Оказание ПМП.

9. Восстановительные мероприятия.

10. Инструкторская практика.

**Учебно-тематический план
УТГ 5 года обучения**

№ п/п	Тема	Общее кол-во часов	Теория	Практика
1	Теория	32	32	546
	Достижения и традиции	5	5	
	Понятия об утомлении, восстановлении, тренированности	6	6	
	Классификация лыжных мазей и парафинов.	5	5	
	Классификация коньковых лыжных ходов.	6	6	
	Дозировка нагрузки.	5	5	
	Гигиена.	5	5	
2	Общefизическая подготовка	210		210
	Совершенствование конькового хода	40		40
	Бег	60		60
	Прыжковые упражнения	26		26
	Укрепление мышц брюшного пресса	34		34
	Спортивные и подвижные игры	40		40
	Эстафеты	20		20
3	СФП	206		206
	Имитационные упражнения	84		84
	Подготовка на лыжероллерах.	56		56
	Совершенствование конькового хода.	66		66
4	Техническая и тактическая подготовка	90		90
	Совершенствование координационной и ритмической структуры.	32		32
	Совершенствование активной постановки палок.	24		24
	Совершенствование конькового хода.	34		34
5	Участие в соревнованиях	32		32
6	Контрольные нормативы	8		8
7	Врачебный контроль, предупреждение травм	10		10
8	Восстановительные мероприятия	32		32
9	Инструкторская практика	28		28
	ВСЕГО часов в год	576	30	546

Содержание

1. Теория

Достижения и традиции лыжного спорта в России.

Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности.

Классификация лыжных мазей и парафинов.

Классификация коньковых лыжных ходов.

Дозировка нагрузки.

Гигиена.

2. Общая физическая подготовка

Бег.

Укрепление мышц брюшного пресса.

Прыжковые упражнения.

Спортивные и подвижные игры.

Эстафеты.

3. Специальная физическая подготовка

Имитационные упражнения

Упражнения на лыжероллерах.

Совершенствование конькового хода.

4. Техника и тактика лыжных гонок

Совершенствование координационной и ритмической структуры.

Совершенствование активной постановки палок.

Совершенствование конькового хода.

5. Участие в соревнованиях

Участие во внутренних соревнованиях.

Выступление на районном уровне.

6. Выполнение контрольных нормативов

Промежуточная, итоговая аттестация.

7. Зачётные требования: отработка зачётных требований.

8. Врачебный контроль, предупреждение травм

Прохождение медицинского осмотра.

Оказание ПМП.

9. Восстановительные мероприятия.

10. Инструкторская практика.

ПРОГНОЗИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

1-3 год обучения (ГНП-1,2,3)

Дети должны знать и уметь:

- правила по технике безопасности по лыжной подготовке;
- правила соблюдения личной гигиены;
- выполнение юношеских разрядов;
- выявление задатков, способностей и спортивной одаренности,
- выполнять нормативные показатели по ОФП и СФП.

1-2 год начальной спортивной специализации (УТГ-1,2)

Дети должны знать и уметь:

- элементы закаливания и самоконтроля;
- правила соревнования по спортивным играм;
- приобрести соревновательный опыт по лыжным гонкам;
- изучить основные элементы техники лыжных ходов;
- выполнить II-III взрослые разряды.

3-5 год углубленной тренировки (УТГ-3,4,5)

Дети должны знать и уметь:

- правила проведения соревнований по лыжным гонкам;
- методику проведения учебно-тренировочных занятий;
- в совершенстве освоить технику классических и коньковых лыжных ходов;
- освоить допустимые тренировочные нагрузки и накопить соревновательный опыт;
- выполнить 1 взрослый разряд по лыжным гонкам.

Список используемой литературы

- Книга учителя физической культуры под редакцией Л.Б. Кофмана, Г.И. Погодаева, 1998г.
В.М. Видякин Система лыжной подготовки детей и подростков» Волгоград 2006г.
Журнал «ФК в школе» 2001-2005гг.
Г.П. Богданов «Лыжный спорт в школе» 1975г.
Е.П. Корытников «Учить юных лыжников правильно распределять силы на дистанции» ФК и спорт в школе 1980г.
В.И. Шапошникова «Многолетняя подготовка юных лыжников-гонщиков» Москва ФК и С 1970г.
Г.В. Стародубцев №Контрольные упражнения и нормативы для оценки развития физических качеств лыжников-гонщиков» Теория и практика Ф.К. 1971г.
Т.Н. Раменская «Техническая подготовка лыжника». – М. ФК и С. 1999г.

Список рекомендуемой литературы для детей и родителей

- Е.П. Корытников «Учить юных лыжников правильно распределять силы на дистанции» ФК и С в школе 1980г.
Л.К. Дуркин «Определение состояния тренированности детей 11-13л. 14-17л., занимающихся лыжным спортом. «Теория и практика ФК, 1970г.
О.П. Попович «Упражнения с резиновыми бинтами в подготовке юных лыжников» ФК и С в школе. 1970г.
С.К. Иконников, «Зимние виды Томского спорта XX век.2003г.