

Управление образования Администрации Артинского муниципального округа
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Куркинская основная общеобразовательная школа»

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1 от 26.08.2026г.

Утверждено:
приказом директора МБОУ «Куркинская
ООШ» № 122-од от «22» июня 2026г

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

Возраст учащихся: 9-16 лет
Срок реализации программы: 5 лет

Автор-разработчик:
Шутов Сергей Анатольевич,
учитель физкультуры, 1 кв.кт

Курки, 2026

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

Возраст учащихся: 9-16 лет
Срок реализации программы: 5 лет

Автор-разработчик:
Шутов Сергей Анатольевич,
учитель физкультуры, 1 кв.кт

Курки, 2026

Пояснительная записка

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

Реализация дополнительной общеобразовательной программы обусловлена объективной необходимостью повышения роли физической культуры в воспитании современных школьников, укреплении их здоровья, увеличения объема двигательной активности обучающихся, развития их физических качеств

и совершенствования физической подготовленности, привития навыков здорового образа жизни.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса лыжников-гонщиков.

Актуальность дополнительной общеобразовательной программы состоит в том, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных организациях на современном этапе для обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности обучающихся требует увеличения их двигательной активности, усиления образовательной направленности учебных занятий по физической культуре и расширения вне учебной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.

В большинстве районов нашей страны, где зима продолжительная и снежная, занятия лыжами гонками - один из самых доступных и массовых видов физической культуры и спорта

Передвижение на лыжах в условиях равнинной и пересеченной местности с преодолением подъемов и спусков различной крутизны вовлекает в работу большие группы мышц и оказывает положительное воздействие на развитие и укрепление функциональных систем организма и в первую очередь на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную.

На учебных занятиях по программе лыжной подготовки у учащихся воспитываются необходимые физические качества – выносливость, ловкость, быстрота, координация движений, а также морально – волевые качества – смелость, настойчивость и выдержка.

Физическая нагрузка при занятиях на лыжах очень легко дозируется как по объему, так и по интенсивности. Это позволяет рекомендовать лыжи как **доступное универсальное средство физического воспитания** для детей с разным состоянием здоровья и уровнем физической подготовленности.

Цель дополнительной общеобразовательной программы: создание условий для развития разносторонней физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры; укрепление и сохранение здоровья подрастающего поколения, воспитания у него потребности в здоровом образе жизни и занятиях спортом.

Задачи образовательной программы:

Обучающие

Способствовать:

- формированию представлений о виде спорта – лыжные гонки, их возникновении, развитии и правилах соревнований;
- приобретению знаний о закалывающих процедурах и способах укреплении здоровья;
- освоению начальных навыков самоконтроля и самонаблюдения за своим состоянием здоровья;
- овладению учащимися спортивной техникой и тактикой лыжных гонок;
- обучению начальным навыкам судейства;

Развивающие

Создавать условия для:

- всесторонней физической подготовке учащихся с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- развития лидерских качеств, инициативы и социальной активности;

Воспитательные:

Содействовать

- воспитанию у юных спортсменов чувства ответственности за свои действия перед коллективом;
- воспитанию взаимопомощи и трудолюбия;
- формированию коммуникативных качеств;
- воспитанию морально-волевых качеств: смелости, решительности, самообладанию, инициативности, самостоятельности.

Отличительные особенности и новизна программы.

Лыжные гонки - это циклический вид спорта, который входит в программу олимпийских игр и программу физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений.

Отличительная особенность программы заключается в том, что основой подготовки занимающихся в секции является не только технико-тактическая подготовка юных лыжников гонщиков, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Расширяется кругозор и интерес занимающихся к данному виду спорта и здоровому образу жизни.

Данная программа усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует совершенствованию знаний, умений, навыков, освоенных детьми в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля ребенка, помогает учащимся в профессиональном самоопределении.

Программа нацелена на удовлетворение возрастной потребности учащихся в развитии индивидуальности личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации.

Педагогическая целесообразность

В процессе тренировок и игр у занимающихся лыжными гонками, совершенствуется функциональная деятельность, обеспечивается правильное физическое развитие. Формируются такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, активность и чувство ответственности.

Программа призвана осуществлять 3 исключительно важные функции:

- создавать эмоционально значимую среду для развития ребёнка и переживания им «ситуации успеха»;
- способствовать осознанию и дифференциации личностно-значимых интересов личности;

- выполнять защитную функцию по отношению к личности, компенсируя ограниченные возможности индивидуального развития детей в условиях общеобразовательной школы реализацией личностного потенциала в условиях дополнительного образования.

Ведущими ценностными приоритетами программы являются:

- демократизация учебно-воспитательного процесса;
- формирование здорового образа жизни;
- саморазвитие личности;
- создание условий для педагогического творчества;
- поиск, поддержка и развитие детской спортивной одаренности посредством выбранного ими вида спорта

Программа дополнительного образования детей «Лыжные гонки» предназначена для детей **9-16 лет**. Срок реализации программы 5 лет. Основной формой проведения занятий по программе дополнительного образования детей «Лыжные гонки» являются учебно-тренировочные занятия.

Программа состоит из трех модулей:

- ознакомительного (1,2 года обучения);
- базового (3,4 годы обучения);
- углубленного (5 год обучения).

Модули можно осваивать как целостно, в заявленной последовательности, так и автономно по программе каждого модуля.

Ознакомительный модуль.

Освоение этого модуля позволит учащимся овладеть знаниями теории лыжного спорта, основами техники передвижения на лыжах различными способами.

Базовый модуль.

Этот модуль предполагает подготовку по лыжным гонкам, участие в школьных, городских и областных соревнованиях, изучение приемов работы с лыжным снаряжением.

Углубленный модуль.

В рамках этого модуля учащиеся занимаются предпрофессиональной подготовкой: изучают правила судейства соревнований по лыжным гонкам, документы по организации и проведению массовых мероприятий в школе, районе, городе. Занимаются организацией и проведением соревнований, конкурсов, слетов (правила, положения, условия проведения, протоколы, составление отчетов) и др. Помогают педагогу в проведении занятий с младшими учащимися, участвуют в судействе соревнований

Ожидаемые результаты от реализации программы

Ознакомительный модуль (1,2 года обучения):

учащиеся должны знать:

- технику безопасности на занятиях, прогулках, походах;
- исторические сведения о возникновении лыжного спорта;
- основы техники передвижения на лыжах;
- приемы оказания первой помощи;

учащиеся должны овладеть:

- техникой передвижения на лыжах (начальная подготовка);
- основами проведения соревнований.

Базовый модуль (3,4 года обучения):

учащиеся должны знать:

- историю лыжных гонок в мире, России;
- правила обращения с лыжным снаряжением;
- правила соревнований по лыжным гонкам.

учащиеся должны овладеть:

- техникой передвижения на лыжах;
- приемами оказания первой помощи.

Углубленный модуль (5 год обучения).

учащиеся должны знать:

- основы методики тренировки лыжника-гонщика
- меры безопасности при проведении массовых мероприятий;
- правила присвоения спортивных разрядов;
- правила постановки дистанций по лыжным соревнованиям;

учащиеся должны овладеть:

- техникой передвижения на лыжах (предпрофессиональная подготовка);
- умением составлять отчет о соревнованиях;
- приемами оказания первой помощи.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	ТЕМА	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ		
		ТЕОРИЯ	ПРАКТИКА	ВСЕГО
1	Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России.	4	0	4
2	Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.	4	0	4
3	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	4	2	6
4	Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам	8	0	8
5	Контрольные нормативы и соревнования	0	18	18

6	Техническая подготовка	0	30	30
7	ОФП	2	80	82
8	СФП	4	60	64
ИТОГО		26	190	216

Содержание первого года обучения

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

Порядок и содержание работы секции. Значение лыж и жизни народов. Эволюция лыж и снаряжение лыжника. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

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

Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.

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

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля. Подсчет пульса.

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

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

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

5. Контрольные упражнения и соревнования.

Практика

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в 3-6 соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в 3-6 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 1-2км, в годичном цикле.

6. Техническая подготовка.

Практика

Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении переменным двухшажным ходом. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов 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. Знакомство с основными элементами конькового хода.

7. Общая физическая подготовка. (ОФП)

Состав ОФП: строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

Практика

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

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

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

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

Бег: 20, 30, 60м, повторный бег – два-три отрезка по 20-30м (с 12 лет) и по 40м (с 14 лет), три отрезка по 50-60м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60м (с 13 лет), 100м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40м (10-12 лет), до 50-60м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000м.

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

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

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

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

8. Специальная физическая подготовка. (СФП)

Виды упражнений, необходимых лыжнику-гонщику.

Практика

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ П/П	ТЕМА	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ		
		ТЕОРИЯ	ПРАКТИКА	ВСЕГО
1	Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России.	2	0	4
2	Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.	4	0	4

3	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	6	0	6
4	Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам	8	0	8
5	Контрольные нормативы и соревнования	0	24	24
6	Техническая подготовка	0	30	30
7	ОФП	2	80	82
8	СФП	0	60	64
ИТОГО		22	194	216

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

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

Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

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

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

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

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

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля. Подсчет пульса.

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

Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов.

Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двухшажным и

одновременными ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов.

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

5. Контрольные упражнения и соревнования.

Практика

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в 3-6 соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в 3-6 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 1-2км, в годичном цикле.

6. Техническая подготовка.

Практика

Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении переменным двухшажным ходом. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов 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. Знакомство с основными элементами конькового хода.

7. Общая физическая подготовка. (ОФП)

Виды упражнений общей физической подготовки: строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

Практика

Гимнастические упражнения: – для мышц рук и плечевого пояса, – для мышц туловища и шеи; – для мышц ног и таза.

Упражнения без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

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

Легкоатлетические упражнения: упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20, 30, 60м, повторный бег – два-три отрезка по 20-30м (с 12 лет) и по 40м (с 14 лет), три отрезка по 50-60м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60м (с 13 лет), 100м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40м (10-12 лет), до 50-60м (с

13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-100м.

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

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

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

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

8. Специальная физическая подготовка. (СФП)

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 для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ П/П	ТЕМА	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ		
		ТЕОРИЯ	ПРАКТИКА	ВСЕГО
1	Вводное занятие. Лыжные гонки в мире, России	8	0	8
2	Спорт и здоровье	10	2	12
3	Лыжный инвентарь, мази и парафины	10	0	10
4	Основы техники лыжных ходов	10	0	10
5	Правила соревнований по лыжным гонкам	2	0	2

6	Общая физическая подготовка.	2	60	62
7	Специальная физическая подготовка.	2	30	32
8	Техническая подготовка.	0	60	60
9	Контрольные нормативы и соревнования	0	20	20
ИТОГО		44	172	216

1. Лыжные гонки в мире, России.

Лыжные гонки в программе Олимпийских игр. Чемпионаты мира и Европы по лыжным гонкам. Результаты выступлений российских лыжников на международной арене. Всероссийские, региональные, городские соревнования юных лыжников-гонщиков.

2. Спорт и здоровье.

Задачи и порядок прохождения медицинского контроля. Поведение, техника безопасности, оказание первой помощи при травмах, потертостях, обморожениях. Питание спортсмена. Личная гигиена. Особенности одежды лыжника в различных погодных условиях. Самоконтроль и ведение дневника. Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности.

Практика

Заполнение дневника.

3. Лыжный инвентарь, мази, парафины.

Выбор лыж, подготовка к эксплуатации. Уход и хранение. Снаряжение лыжника. Подгонка инвентаря, мелкий ремонт, подготовка инвентаря к соревнованиям. Классификация лыжных мазей и парафинов. Особенности их применения и хранения.

4. Основы техники лыжных ходов.

Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. Классификация классических лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений поперечного двухшажного и одновременных лыжных ходами. Классификация коньковых лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений.

5. Правила соревнований по лыжным гонкам.

Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников соревнований. Правила поведения на старте. Правила прохождения дистанции лыжных гонок. Финиш. Определение времени и результатов индивидуальных гонок.

6. Общая физическая подготовка (ОФП)

Разбор методических приемов выполнения упражнений общей физической подготовки

Практика

Гимнастические упражнения – для мышц рук и плечевого пояса, вторая – для мышц туловища и шеи; третья – для мышц ног и таза.

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

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

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

Легкоатлетические упражнения: упражнения в беге, прыжках и метаниях.

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

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

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

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

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

7. Специальная физическая подготовка (СФП)

Разбор методических приемов выполнения упражнений специальной физической подготовки.

Практика

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба и другие упражнения, 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.

8. Техническая подготовка

Практика

Формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений.

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

Согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов.

Формирование совершенного двигательного навыка. Применение методических приемов для формирования скоростной техники. Создание облегченных условий для отработки отдельных элементов и деталей, а также затрудненных условий с целью закрепления и совершенствования основных технических действий при передвижении классическими и коньковыми ходами.

9. Контрольные упражнения и соревнования

Практика

Проведение контрольных упражнений и соревнований с учетом нормативов по ОФП и СФП.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО *ОФП И СФП*

№№	ВИДЫ НОРМАТИВОВ		
		МАЛЬЧИКИ	ДЕВОЧКИ
1.	БЕГ 60 м. (СЕК.)	-	10.8
2.	БЕГ 100 м. (СЕК.)	15.3	-
3.	ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА (СМ)	190	167
4.	БЕГ 800м, (МИН.С)	-	3.35
5.	БЕГ 1000м, (МИН.С)	3.45	-
6.	КРОСС 2км, (МИН.С)	-	-
7.	КРОСС 3км, (МИН.С)	-	-
8.	Лыжи 3км, (МИН.С) (классический)	выполнение разрядных нормативов	выполнение разрядных нормативов
9.	Лыжи 5км, (МИН.С) (классический)	выполнение разрядных нормативов	выполнение разрядных нормативов
10.	Лыжи 3км, (МИН.С) (свободный)	выполнение разрядных нормативов	выполнение разрядных нормативов
11.	Лыжи 5км, (МИН.С) (свободный)	выполнение разрядных нормативов	выполнение разрядных нормативов

12.	Количество стартов	7-8	7-8
13.	Дистанция лыжных гонок (км)	1-5	1-5

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЧЕТВЕРТОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ П/П	ТЕМА	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ		
		ТЕОРИЯ	ПРАКТИКА	ВСЕГО
1	Вводное занятие. Лыжные гонки в мире, России	4	0	4
2	Спорт и здоровье	10	2	12
3	Лыжный инвентарь, мази и парафины	10	0	10
4	Основы техники лыжных ходов	10	0	10
5	Правила соревнований по лыжным гонкам	2	0	2
6	Общая физическая подготовка.	0	62	62
7	Специальная физическая подготовка.	0	32	32
8	Техническая подготовка.	0	64	64
9	Контрольные нормативы и соревнования	0	20	20
ИТОГО		36	180	216

1. Лыжные гонки в мире, России.

Лыжные гонки в программе Олимпийских игр. Чемпионаты мира и Европы по лыжным гонкам. Результаты выступлений российских лыжников на международной арене. Всероссийские, региональные, городские соревнования юных лыжников-гонщиков.

2. Спорт и здоровье.

Задачи и порядок прохождения медицинского контроля. Поведение, техника безопасности, оказание первой помощи при травмах, потерях, обморожениях. Питание спортсмена. Личная гигиена. Особенности одежды лыжника в различных погодных условиях. Самоконтроль и ведение дневника. Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности.

Практика

Составление меню, соответствующего потребностям организма в период проведения регулярных осенних тренировок.

3. Лыжный инвентарь, мази, парафины.

Выбор лыж, подготовка к эксплуатации. Уход и хранение. Снаряжение лыжника. Подгонка инвентаря, мелкий ремонт, подготовка инвентаря к соревнованиям. Классификация лыжных мазей и парафинов. Особенности их применения и хранения.

4. Основы техники лыжных ходов.

Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. Классификация классических лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений поперечного двухшажного и одновременных лыжных ходами. Классификация коньковых лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений.

5. Правила соревнований по лыжным гонкам.

Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников соревнований. Правила поведения на старте. Правила прохождения дистанции лыжных гонок. Финиш. Определение времени и результатов индивидуальных гонок.

6. Общая физическая подготовка (ОФП)

Практика

Строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

Гимнастические упражнения– для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища и шеи; для мышц ног и таза.

Упражнения без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

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

Легкоатлетические упражнения:. упражнения в беге, прыжках и метаниях.

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

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

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

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

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»),

«Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10, 15м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

7. Специальная физическая подготовка (СФП)

Практика

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

8. Техническая подготовка

Практика

Отработка рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений.

Совершенствование элементов классического хода (отработка подседания, отталкивания, махов руками и ногами, активной постановки палок), конькового хода (отработка махового выноса ноги и постановки ее на опору, подседания на опорной ноге и отталкивания боковым скользящим упором, ударной постановки палок и финального усилия при отталкивании руками), отработка целесообразного ритма двигательных действий при передвижении классическими и коньковыми ходами.

Отработка согласованного и слитного выполнения основных элементов классических и коньковых ходов, целостной картины двигательного действия.

6. Контрольные упражнения и соревнования

Практика

Проведение контрольных упражнений и соревнований с учетом нормативов по ОФП и СФП.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП И СФП

№№	ВИДЫ НОРМАТИВОВ		
		МАЛЬЧИКИ	ДЕВОЧКИ
1.	БЕГ 60 м. (СЕК.)	-	10.4
2.	БЕГ 100 м. (СЕК.)	14.6	-
3.	ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА	203	180

	(СМ)		
4.	БЕГ 800м, (МИН.С)	-	3.20
5.	БЕГ 1000м, (МИН.С)	3.25	-
6.	КРОСС 2км, (МИН.С)	-	9.50
7.	КРОСС 3км, (МИН.С)	12.00	-
8.	Лыжи 3км, (МИН.С) (классический)	выполнение разрядных нормативов	выполнение разрядных нормативов
9.	Лыжи 5км, (МИН.С) (классический)	выполнение разрядных нормативов	выполнение разрядных нормативов
10.	Лыжи 3км, (МИН.С) (свободный)	выполнение разрядных нормативов	выполнение разрядных нормативов
11.	Лыжи 5км, (МИН.С) (свободный)	выполнение разрядных нормативов	выполнение разрядных нормативов
12.	Количество стартов	9-12	9-12
13.	Дистанция лыжных гонок (км)	2-10	2-10

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПЯТОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

ТЕМА	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ		
	ТЕОРИЯ	ПРАКТИКА	ВСЕГО
1.Педагогический и врачебный контроль, физические возможности и функциональное состояние организма спортсмена	12	0	12
2.Основы техники лыжных ходов	10	0	10
3.Основы методики тренировки лыжника-гонщика	8	0	8
4.Общая физическая подготовка.	0	66	66
5.Специальная физическая подготовка.	0	36	36
6.Техническая подготовка.	0	64	64
7.Контрольные нормативы и соревнования	0	20	20
ИТОГО	30	186	216

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

Значение комплексного педагогического тестирования и углубленного медико-биологического обследования. Резервы функциональных систем организма и факторы, лимитирующие работоспособность лыжника-гонщика.

Анализ динамики физических возможностей и функционального состояния спортсменов учебно-тренировочной группы в годичном цикле. Особенности энергообеспечения физических упражнений различной интенсивности. Значение разминки и особенности ее содержания перед тренировочными занятиями различной направленности, контрольными тренировками и соревнованиями. Понятия переутомления и перенапряжения организма.

2. Основы техники лыжных ходов.

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

3. Основы методики тренировки лыжника-гонщика.

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

4. Общая физическая подготовка (ОФП)

Практика

Гимнастические упражнения– для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища и шеи; для мышц ног и таза.

Упражнения без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

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

Легкоатлетические упражнения: упражнения в беге, прыжках и метаниях.

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

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

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

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

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

5. Специальная физическая подготовка (СФП)

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.

6. Техническая подготовка

Дальнейшее совершенствование технической подготовки на этапе углубленной спортивной специализации: достижение автоматизма и стабилизации двигательных действий лыжников, координационной и ритмической структуры при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами. Отработка четкого выполнения подседания, эффективного отталкивания и скольжения, активной постановке лыжных палок, овладению жесткой системой рука-туловище.

Повторение технических элементов в стандартных и вариативных условиях до достижения необходимой согласованности движений по динамическим и кинематическим характеристикам.

7. Контрольные упражнения и соревнования.

Практика

Проведение контрольных упражнений и соревнований с учетом нормативов по ОФП и СФП.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП И СФП

№№	ВИДЫ НОРМАТИВОВ	5 ГОД	
		ЮНОШИ	ДЕВУШКИ
1.	БЕГ 60 м. (СЕК.)	-	9.0
2.	БЕГ 100 м. (СЕК.)	13.2	-

3.	ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА (СМ)	240	208
4.	БЕГ 800м, (МИН.С)	-	2.40
5.	БЕГ 1000м, (МИН.С)	2.50	-
6.	КРОСС 2км, (МИН.С)	-	8.20
7.	КРОСС 3км, (МИН.С)	10.20	-
8.	Лыжи 3км, (мин.с) (классический)	выполнение разрядных нормативов	выполнение разрядных нормативов
9.	Лыжи 5км, (мин.с) (классический)	выполнение разрядных нормативов	выполнение разрядных нормативов
10.	Лыжи 10км, (мин.с) (классический)	выполнение разрядных нормативов	выполнение разрядных нормативов
11.	Лыжи 3км, (мин.с) (свободный)	выполнение разрядных нормативов	выполнение разрядных нормативов
12.	Лыжи 5км, (мин.с) (свободный)	выполнение разрядных нормативов	выполнение разрядных нормативов
13.	Лыжи 10км, (мин.с) (свободный)	выполнение разрядных нормативов	выполнение разрядных нормативов
14.	Количество стартов	19-20	19-20
15.	Дистанция лыжных гонок (км)	5-15	3-10

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, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности многолетней подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах.

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 годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годичного цикла.

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

Условиями реализации программы являются: наличие спортивного зала, необходимого снаряжения и инвентаря для организации занятий по лыжным гонкам, технических средств и информационно-методического обеспечения.

Материально-техническое обеспечение:

1. Спортивное оборудование и инвентарь

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество
1	Комплект коньковых лыж	комплект	10
2	Комплект классических лыж	комплект	10
3	Тренажеры (эспандеры)	штук	2
4	Секундомеры	штук	2

2. Техническое оборудование

№ п/п	Наименование оборудования	Единица измерения	Количество
1	Компьютер	штук	1
2	Мультимедийный проектор	штук	1

Мониторинг

Ожидаемые результаты и диагностика результативности образовательного процесса (средства контроля).

Успешное осуществление спортивной тренировки во многом зависит от правильного контроля за подготовленностью обучающихся.

В практических и научных работах отечественных и зарубежных исследованиях по лыжному спорту можно встретить большое количество разнообразных контрольных испытаний и тестов по определению уровня тренированности.

С помощью этих тестов определяется уровень развития специальных физических качеств: выносливости, скорости, силовой выносливости; уровень развития двигательной работоспособности; уровень развития технических и тактических навыков.

В течение тренировочного года такие испытания проводятся 2-3 раза. Метод тестирования дает возможность оценить уровень подготовленности учащихся группы, прирост их физического развития и совершенствования технического мастерства.

Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке для лыжного кружка.

№	ВИДЫ НОРМАТИВОВ	1 ГОД		2 ГОД	
		МАЛЬЧИКИ	ДЕВОЧКИ	МАЛЬЧИКИ	ДЕВОЧКИ
1.	БЕГ 60 м. (СЕК.)	-	10.8	-	10.4
2.	БЕГ 100 м. (СЕК.)	15.3	-	14.6	-
3.	ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА (СМ)	190	167	203	180
4.	БЕГ 800м, (МИН.С)	-	3.35	-	3.20
5.	БЕГ 1000м, (МИН.С)	3.45	-	3.25	-
6.	КРОСС 2км, (МИН.С)	-	-	-	9.50
7.	КРОСС 3км, (МИН.С)	-	-	12.00	-
8.	Лыжи 3км, (МИН.С)	выполнение разрядных	выполнение разрядных	выполнение разрядных	выполнение разрядных

	(классический)	нормативов	нормативов	нормативов	нормативов
9.	Лыжи 5км, (МИН.С) (классический)	выполнение разрядных нормативов	выполнение разрядных нормативов	выполнение разрядных нормативов	выполнение разрядных нормативов
10.	Лыжи 3км, (МИН.С) (свободный)	выполнение разрядных нормативов	выполнение разрядных нормативов	выполнение разрядных нормативов	выполнение разрядных нормативов
11.	Лыжи 5км, (МИН.С) (свободный)	выполнение разрядных нормативов	выполнение разрядных нормативов	выполнение разрядных нормативов	выполнение разрядных нормативов
12.	Количество стартов	7-8	7-8	9-12	9-12
13.	Дистанция лыжных гонок (км)	1-5	1-5	2-10	2-10

2. Специальная физическая подготовка								
1.	Лыжи. Классический стиль. 1 км (мин, сек)	9	7,38	6,17	5,17	8,17	7,38	6,32
		10	6,17	5,47	5,12	7,38	6,32	5,47
		11	5.40	5,00	4,30	7,10	6,00	5,15
2.	2 км (мин,сек)	9	15,18	13,39	12,44	16,34	15,19	13,52
		10	13,28	12,44	11,19	15,19	13,52	12,38
		11	12,50	12,00	10,40	14,40	13,00	12,10

№	ВИДЫ НОРМАТИВОВ	3 ГОД		4 ГОД		5 ГОД	
		ЮНОШИ	ДЕВУШКИ	ЮНОШИ	ДЕВУШКИ	ЮНОШИ	ДЕВУШКИ
1.	БЕГ 60 м. (СЕК.)	-	10.00	-	9.5	-	9.0
2.	БЕГ 100 м.	14.1	-	13.5	-	13.2	-

	(СЕК.)						
3.	ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА (СМ)	216	191	228	200	240	208
4.	БЕГ 800м, (МИН.С)	-	3.05	-	2.50	-	2.40
5.	БЕГ 1000м, (МИН.С)	3.00	-	2.54	-	2.50	-
6.	КРОСС 2км, (МИН.С)	-	9.15	-	8.45	-	8.20
7.	КРОСС 3км, (МИН.С)	11.20	-	10.45	-	10.20	-
8.	Лыжи 3км, (МИН.С) (классический)	выполнение разрядных нормативов	выполнение разрядных нормативов	выполнение разрядных нормативов	выполнение разрядных нормативов	выполнение разрядных нормативов	выполне разрядн нормати
9.	Лыжи 5км, (МИН.С) (классический)	выполнение разрядных нормативов	выполнение разрядных нормативов	выполнение разрядных нормативов	выполнение разрядных нормативов	выполнение разрядных нормативов	выполне разрядн нормати
10.	Лыжи 10км, (МИН.С) (классический)	выполнение разрядных нормативов	выполнение разрядных нормативов	выполнение разрядных нормативов	выполнение разрядных нормативов	выполнение разрядных нормативов	выполне разрядн нормати
11.	Лыжи 3км, (МИН.С) (свободный)	выполнение разрядных нормативов	выполнение разрядных нормативов	выполнение разрядных нормативов	выполнение разрядных нормативов	выполнение разрядных нормативов	выполне разрядн нормати
12.	Лыжи 5км, (МИН.С) (свободный)	выполнение разрядных нормативов	выполнение разрядных нормативов	выполнение разрядных нормативов	выполнение разрядных нормативов	выполнение разрядных нормативов	выполне разрядн нормати
13.	Лыжи 10км, (МИН.С) (свободный)	выполнение разрядных нормативов	выполнение разрядных нормативов	выполнение разрядных нормативов	выполнение разрядных нормативов	выполнение разрядных нормативов	выполне разрядн нормати
14.	Количество стартов	13-16	13-16	17-18	17-18	19-20	19-20
15.	Дистанция лыжных гонок (км)	5-10	3-5	5-10	3-5	5-15	3-10

Контрольные упражнения и соревнования.

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в 3-6 соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в 3-6 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 1-2 км, в годичном цикле.

Контроль за уровнем нагрузки на занятия проводится по карте педагогического наблюдения за степенью утомления учащихся:

Объект наблюдения	Степень и признаки утомления		
	Небольшая	Средняя	Большая (недопустимая)
Цвет кожи лица	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Редкое покраснение, побледнение или синюшность.
Речь	Отчетливая	Затрудненная	Крайне затрудненная или невозможная.
Мимика	Обычная	Выражение лица напряженное	Выражение страдания на лице.
Потливость	Небольшая	Выраженная верхней половины тела	Резкая верхней половины тела и ниже пояса, выступание соли.
Дыхание	Учащенное, ровное	Сильно учащенное	Сильно учащенное, поверхностное, с отдельными глубокими вдохами, сменяющимися беспорядочным дыханием.
Движения	Бодрая походка	Неуверенный шаг, покачивание	Резкое покачивание, дрожание, вынужденная поза с опорой, падение.
Самочувствие	Жалоб нет	Жалобы на усталость, боль в мышцах, сердцебиение, одышку, шум в ушах.	Жалобы на головокружение, боль в правом подреберье, головная боль, тошнота, иногда икота, рвота

Самоконтроль в подготовке

Самоконтроль играет в подготовке юных лыжников важную роль. Для самоконтроля предлагается несколько простых и доступных для занимающихся самонаблюдений за своим физическим развитием и состоянием здоровья. Их цель - сохранение спортивной работоспособности и совершенствование подготовленности юных лыжников. Комплекс достаточно простых методов самонаблюдения дает возможность получить субъективные и объективные данные.

Рекомендуется ежедневно учитывать самочувствие, желание выполнять тренировочные и соревновательные нагрузки, длительность ощущения

усталости после них, характер сна, аппетит, сердцебиение, различного характера боли.

Непременным условием самоконтроля является обязательность и постоянство самонаблюдений, их систематичность, а также анализ показателей, проводимый совместно с тренером и врачом.

ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ПЕДАГОГОВ

1. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
2. 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. Иванов. В.А., Филимонов В.Я., Мартынов В.С. Оптимизация тренировочного процесса лыжников-гонщиков высокой квалификации (методические рекомендации). – М.: Госкомитет СССР по физической культуре и спорту, 1988.
6. Лекарства и БАД в спорте/ Под. Общ. Ред. Р.Д. Сейфуллы, З.Г. Орджоникидзе. – М.: «Литтерра», 2003
7. Лыжный спорт / Под. Ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чугардина, Б.И. Сергеева. – М.: Физкультура и спорт, 1989.
8. Камаев О.И. Теоретические и методические основы оптимизации системы многолетней подготовки лыжников-гонщиков: Дисс. ... докт. пед. наук. – Харьков, 2000.
9. 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.
10. Макарова Г.А. Фармалогическое обеспечение в системе подготовки спортсменов. – М., 1992.
11. Манжосов В.Н., Огольцов И.Г., Смирнов Г.А. Лыжный спорт. – М.: Высшая школа, 1979.
12. Мартынов В.С. Комплексный контроль в лыжных видах спорта.- М., 1990.
13. Мартынов В.С. Комплексный контроль в циклических видах спорта: Дисс. ... докт. пед. наук. – СПб., 1992.
14. Матвеев Л.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки // Теория и практика физической культуры, №2, №3, 2000.
15. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. – Киев: Здоровья, 1990.
16. Основы управления подготовкой юных спортсменов/ Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 1982.
- 17.. Раменская Т.И. Лыжный спорт. – М., 2000.

18. Система подготовки спортивного резерва / Под общ. ред. В.Г. Никитушкина. – М.: МГФСО, ВНИИФК, 1994.
19. современная система спортивной подготовки / Под. ред. Ф.П.Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина Б.Н. – М.: Издательство «СААМ», 1995
20. Ширковец Е.А., Шустин Б.Н. общие принципы тренировки скоростно-силовых качеств в циклических видах спорта // Вестник спортивной науки. – М.: Советский спорт, № 1, 2003.
21. Физиология спорта / Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. – Киев. Олимпийская литература, 2001.
22. Марков К.К. Тренер-педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
23. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
24. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана. - М., 1998.
25. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М., 1982.
26. Система подготовки спортивного резерва. - М., 1999.
27. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина, - М., 1995.
28. Спортивная медицина: справочное издание. - М., 1999.
- Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. - М., 1987.

ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

1. Манжосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
2. Платонов В.Н. общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.
3. Поварницин А.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. – М.: Физкультура и спорт, 1976.
4. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов.- Смоленск: СГИФК, 1989.
5. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
6. Лыжный спорт / Под. Ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чугардина, Б.И. Сергеева. – М.: Физкультура и спорт, 1989.