

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»
ЯСНОГОРСКОГО РАЙОНА ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ

Прята на
Педагогическом совете
Протокол №1 от 31.08.2023г.

Утверждаю
Директор _____ С.В. Хренцов
Приказ № 01.08-21а/од от 04.09.2023г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ И
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП

направленность: физкультурно-спортивная
срок реализации программы– до 8 лет
возраст обучающихся – 9-18 лет
уровень-базовый, продвинутый

СОСТАВИТЕЛИ:
тренеры-преподаватели по лыжным гонкам
Ильичев В.Г.
Гончаров Г.П.

г. Ясногорск, 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ:

- Программный материал этапа начальной подготовки.
- Программный материал учебно-тренировочного этапа.
- Требования техники безопасности в процессе реализации программы (для всех этапов подготовки)

4. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

Пояснительная записка.

Дополнительная общеразвивающая программа по лыжным гонкам (далее- Программа) определяет содержание и организацию образовательного процесса в муниципальном образовательном учреждении дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» Ясногорского района Тульской области (далее- Учреждение).

Дополнительная общеразвивающая программа по лыжным гонкам разработана и реализуется в соответствии и с учетом основных положений и требований:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Федерального закона от 4 декабря 2007 г. 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Устава МОУ ДО ДЮСШ.

Программа составлена на основе примерной программы спортивной подготовки по лыжным гонкам для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (П.В.Квашук, г.Москва, "Советский спорт", 2005г.) для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы обусловлена положительным оздоровительным эффектом, компенсацией недостаточной двигательной активности современных детей и подростков, формированием и совершенствованием двигательных умений и навыков наряду с оптимизацией развития физических качеств, совершенствованием функциональных возможностей организма и повышением работоспособности. Совокупность перечисленных эффектов будет определять физическую дееспособность воспитанников в будущем. Главная ценность лыжного спорта в его массовости, в том, что он побуждает человека систематически готовиться, накапливать силы, выявлять свои возможности, управлять ими сознательно и целенаправленно, приучает постоянно работать над собой.

Основополагающие принципы:

Комплексность – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

Преемственность – определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач. Средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

Вариативность - предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена. Включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Цель программы: приобщение детей и подростков к активным систематическим занятиям физической культурой и спортом, укрепление здоровья обучающихся и

вовлечение большего количества детей и подростков в организованный учебно-тренировочный процесс в объединении «Лыжные гонки» в ДЮСШ.

Основными задачами реализации Программы являются:

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

Программа направлена на:

- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- организацию досуга детей и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни;
- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса, климатическими условиями;
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала на весь период освоения программы;
- реализацию принципа комплексности, предусматривающего тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);
- усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования обучающимися освоенных знаний, физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, в режиме дня и самостоятельных занятиях физической культурой и спортом.

Программа является основным документом при организации и проведении учебно-тренировочных занятий по лыжным гонкам в МОУ ДО ДЮСШ и содержит следующие предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, физическая и специальная подготовка, другие виды спорта и подвижные игры.

В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на этапах начальной подготовки и учебно-тренировочных этапах, комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития, физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей обучающихся.

Содержание Программы учитывает особенности подготовки обучающихся по лыжным гонкам в зависимости от времени года и специфики подготовки, в том числе:

- большой объем разносторонней физической подготовки в общем объеме тренировочного процесса;
- постепенное увеличение интенсивности тренировочного процесса и постепенное достижение высоких общих объемов тренировочных нагрузок;
- необходимой продолжительностью индивидуальной соревновательной подготовки, характерной для избранного вида спорта;

- повышение специальной скоростно-силовой подготовленности за счет широкого использования различных тренировочных средств;
- перспективность спортсмена выявляется на основе наличия комплексов специальных физических качеств.

Программа рассчитана на обучение и воспитание детей и подростков в возрасте от 9 до 18 лет.

Срок реализации программы может сокращаться в зависимости от возраста поступления ребенка в ДЮСШ и качества освоения программы (выполнение норм и требований Единой всероссийской спортивной классификации).

Учебный год рассчитан на 37 недель.

В настоящей программе выделено 2 этапа спортивной подготовки:

□ этап начальной подготовки (НП). На данный этап зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, достигшие 9-летнего возраста, имеющие разрешение врача для занятий данным видом спорта. На этом этапе осуществляются физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники выбранного вида спорта, выбор спортивной специализации;

□ учебно-тренировочный этап (УТ). Группы обучающихся на этом этапе комплектуются из числа одаренных и способных к лыжному спорту детей и подростков, прошедших необходимую подготовку в группах начальной подготовки в течении, как минимум, одного года, сдавших контрольно-переводные нормативы.

В дальнейшем, в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований, все обучающиеся находятся под постоянным врачебно-педагогическим контролем, который проводится в тесном контакте с тренером. Регулярно проходят медицинский осмотр.

Формы подведения итогов:

- сдача контрольных нормативов по физической и технической подготовке;
- участие в соревнованиях;
- участие в судействе соревнований по лыжным гонкам.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются групповые теоретические занятия, групповые практические учебно-тренировочные занятия, сдача контрольных нормативов, контрольные соревнования, календарные соревнования (городские, районные, региональные, российские), восстановительно-профилактические и оздоровительные мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Подготовка обучающихся к сдаче контрольно-переводных нормативов осуществляется регулярно и является органической частью учебного процесса. Сдача контрольно-переводных нормативов проводится в конце учебного года в присутствии комиссии. Для перевода из одной учебной группы в другую обучающийся обязан выполнить требования, предусмотренные программой для каждой возрастной группы.

В учебно-тренировочных группах обучающиеся должны получать элементарные навыки судейства по лыжным гонкам. Практические занятия по обучению судейству начинаются после того, как усвоены правила соревнований по лыжным гонкам. Учебным планом специальные часы на судейскую и инструкторскую практику предусматриваются с учебно-тренировочной группой 3-го года обучения.

Обучение судейству соревнований осуществляется во время проведения контрольных соревнований.

У обучающихся в учебно-тренировочном процессе постоянно воспитываются уважение к товарищам, коллективные навыки, высокая сознательность, умение

преодолевать трудности, гордость за свой коллектив и другие морально-волевые качества. Воспитанию лыжников способствует четкая организация учебно-тренировочного процесса, требовательность к выполнению упражнений, строгое выполнение правил и норм поведения на занятиях, соревнованиях и в быту. Особую роль, как средство воспитания, играет личный пример тренера-преподавателя.

Принципы спортивной тренировки:

1. Возрастная адекватность спортивной деятельности;
2. Единство общей и специальной подготовки;
3. Непрерывность тренировочного процесса;
4. Единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок;
5. Цикличность тренировочного процесса;
6. Направленность на максимально возможные достижения, индивидуализация.

Средства спортивной тренировки

Основным средством спортивной тренировки являются физические упражнения. Они могут быть разделены на 3 группы:

- ☐ общеподготовительные упражнения;
- ☐ специально подготовительные упражнения;
- ☐ избранные соревновательные упражнения.

Материально-технические условия.

Для тренировок по лыжным гонкам, нацеленных на достижение максимально возможного результата необходимо:

Лыжи для конькового хода, лыжи для классического хода, палки для конькового хода, палки для классического хода, крепления лыжные, ботинки лыжные универсальные под крепления, лыжероллеры для конькового хода, лыжероллеры для классического хода, пульсометры, комплект парафинов и мазей держания.

Для разминок и заминок по Программе используются: гантели весом 1-6 кг, комплект резиновых эспандеров, скакалки гимнастические, велотренажеры, гимнастическая перекладина, мячи и др.

В занятиях с обучающимися лыжными гонками спортивный инвентарь должен соответствовать весовым и ростовым нормам, одежда лыжника соответствовать погодным условиям.

Задачи программы на этапах подготовки:

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Цель: базовая подготовка и определение избранного вида спорта для дальнейшей специализации.

Задачи программы в группах начальной подготовки 1, 2 и 3 годов обучения:

- привлечение максимального количества детей и подростков в систематические занятия лыжными гонками;
- укрепление здоровья, привитие устойчивого 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;
- овладение знаниями теории лыжного спорта;
- воспитание черт спортивного характера;

- формирование должных норм общественного поведения, выявление задатков, способностей и спортивной одаренности;
- подготовка и выполнение контрольно-переводных норм по ОФП, СФП;
- участие в соревнованиях;
- в группах начальной подготовки выполнение норм и требований Единой всероссийской спортивной классификацией для получения I-III юношеских разрядов по лыжным гонкам.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

Цель: углубленное овладение техникой и тактикой лыжных гонок.

Задачи:

1-2 год обучения:

1. Укрепление здоровья и закаливание организма.
2. Повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности.
3. Углубленное изучение основных элементов техники лыжных ходов.
4. Подготовка и выполнение контрольно-переводных норм в учебно-тренировочную группу 2-го года обучения.
5. Выполнение квалификационных норм и требований Единой всероссийской спортивной классификацией для получения от I юношеского до III спортивного разрядов по лыжным гонкам.
6. Приобретение соревновательного опыта, участие в соревнованиях по лыжным гонкам.
7. Приобретение навыков в организации и проведении соревнований по ОФП, в освоении теоретического раздела программы.

Задачи:

3 год обучения:

1. Укрепление здоровья и дальнейшее развитие всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием общей и специальной выносливости.
2. Совершенствование техники классического и конькового ходов.
3. Воспитание специальных физических качеств.
4. Повышение функциональной подготовленности.
5. Освоение допустимых тренировочных нагрузок.
6. Подготовка и сдача контрольно-переводных норм в УТ 4-го года обучения.
7. Накопление соревновательного опыта, участие в соревнованиях.
8. Выполнение квалификационных норм и требований Единой всероссийской спортивной классификацией для получения III - II спортивных разрядов.

Задачи:

4 год обучения:

1. Совершенствование всесторонней физической подготовки, укрепление здоровья, развитие скоростных качеств, общей и специальной выносливости.
2. Повышение подготовленности.
3. Динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности в соответствии с индивидуальными способностями.
4. Освоение допустимых объемов тренировочных нагрузок.
5. Совершенствование техники классических и коньковых ходов.
6. Подготовка и сдача контрольно-переводных норм в УТ 5-го года обучения.
7. Накопление соревновательного опыта, участие в соревнованиях.
8. Выполнение требований для получения II-I спортивных разрядов.
9. Развитие волевых качеств.

Задачи:

5 год обучения:

- 1.Совершенствование всесторонней физической подготовки, укрепление здоровья, развитие скоростных качеств, общей и специальной выносливости.
- 2.Повышение подготовленности.
- 3.Динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности в соответствии с индивидуальными способностями.
- 4.Освоение допустимых объемов тренировочных нагрузок.
- 5.Совершенствование техники классических и коньковых ходов.
- 6.Подготовка и сдача выпускных контрольно-переводных норм.
- 7.Накопление соревновательного опыта, участие в соревнованиях.
- 8.Выполнение требований для получения II-I спортивных разрядов.
- 9.Развитие волевых качеств.
- 10.Совершенствование инструкторских и судейских навыков.

Ожидаемые результаты.

Результатом реализации программных требований по лыжным гонкам по уровню подготовленности обучающихся являются:

на этапе начальной подготовки: стабильность состава обучающихся, динамика прироста показателей физической подготовленности; уровень освоения основ техники лыжных гонок, выполнение нормативов по ОФП и СФП; участие в соревнованиях школьного, муниципального, областного уровней, выполнение норм и требований Единой всероссийской спортивной классификацией-массовых спортивных разрядов

на учебно-тренировочном этапе: динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями обучающихся; освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой; овладение знаниями теории лыжного спорта и практическими навыками проведения соревнований, успешное выступление на соревнованиях и выполнение норм и требований Единой всероссийской спортивной классификацией-первого и массовых спортивных разрядов.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Наполняемость учебных групп и объем учебно-тренировочной нагрузки определяется с учетом техники безопасности.

При необходимости объединения в одну группу обучающихся, разных по возрасту, уровню спортивной подготовленности, разница в уровне спортивной подготовленности не должна превышать двух спортивных разрядов.

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

- в группах начальной подготовки 2-х часов в неделю (3-4 занятия в неделю);
- в учебно-тренировочных группах 3-х часов в неделю (4-6 занятий в неделю).

Наполняемость и режим работы групп

Этап подготовки	Возраст обучающихся	Наполняемость групп	Количество часов в неделю
Начальная подготовка			
1 год обучения	9-10 лет	15-20 человек	6
2 год обучения	10-11 лет	14-20 человек	8
3 год обучения	11-12 лет	14-20 человек	8
Учебно-тренировочный			
1 год обучения	12-13 лет	10-12 человек	12

2 год обучения	13-14 лет	10-12 человек	12
3 год обучения	14-15 лет	8-10 человек	15
4 год обучения	15-16 лет	8-10 человек	18
5 год обучения	16-17 лет	6-8 человек	18

Годовой учебный план на 37 учебных недель.

Содержание занятий	Группа							
	НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5
1. Теоретическая подготовка	9	14	14	18	18	18	20	28
2. Общая физическая подготовка	141	181	172	244	236	233	263	255
3. Специальная физическая подготовка	56	58	65	124	132	227	300	289
4. Техничко-тактическая подготовка	10	35	37	50	50	57	61	66
5. Участие в соревнованиях	По календарному плану спортивно-массовых мероприятий							
6. Выполнение контрольных нормативов	6	8	8	8	8	8	8	8
7. Инструкторская и судейская практики						12	14	20
8. Медицинский контроль	По плану							
Итого:	222	296	296	444	444	555	666	666

ПРИМЕЧАНИЕ: При составлении тематического плана учитывается режим учебно - тренировочной работы в неделю с расчетом на 37 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы. При составлении рабочей документации в рамках годичного цикла график расчета часов на отдельные виды подготовки может быть изменен.

План-график распределения учебных часов по месяцам для обучающихся групп начальной подготовки 1-го года обучения

Виды подготовки	Месяцы									Всего часов
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	
Теория	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
ОФП	19	17	18	15	8	9	16	19	16	137
СФП	4	6	6	9	9	9	8	5	4	60
Технико-тактическая подготовка		2	1	1	2	1	1	1	1	10

Участие в соревнованиях	По календарному плану спортивных мероприятий									
Выполнение контрольных нормативов	2					2			2	6
Медицинский контроль	По плану									
	26	26	26	26	20	22	26	26	24	222

Учебно-тематический план для групп начальной подготовки 1-го года обучения

№ п\п	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Теоретическая подготовка			
1.1	Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта	2		2
1.2	Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь	2		2
1.3	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена	2		2
1.4	Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам	3		3
	Всего часов	9		9
2	Общая физическая подготовка			
2.1	Упражнения, развивающие общую выносливость		68	68
2.2	Упражнения для развития силы, скоростно-силовых качеств и гибкости		69	69
	Всего часов		137	137
3	Специальная физическая подготовка			
3.1	Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности		12	12
3.2	Имитационные упражнения		12	12
3.3	Кроссовая подготовка		12	12
3.4	Ходьба, направленная на увеличение аэробной производительности организма и развития волевых качеств		12	12
3.5	Комплексы специальных упражнений на лыжах		12	12
	Всего часов		60	60
4	Технико-тактическая подготовка			
4.1	Подводящие упражнения, направленные на овладение «чувством лыжи и снега»		1	1
4.2	Упражнения в движении		1	1
4.3	Подводящие упражнения, направленные на овладение устойчивостью на скользящей опоре		2	2

4.4	Упражнения, направленные на овладение рациональным отталкиванием лыжами		2	2
4.5	Упражнения, рекомендуемые для овладения координацией движений в работе рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом		2	2
4.6	Подъемы		1	1
4.7	Способы торможения		1	1
	Всего часов		10	10
5	Текущие и контрольно-переводные нормативы		6	6
	Всего		222	222

План-график распределения учебных часов по месяцам для обучающихся начальной подготовки 2-го года обучения

Виды подготовки	Месяцы									Всего часов
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	
Теория	2	2	1	2	1	1	2	2	1	14
ОФП	23	22	22	19	12	16	19	22	22	177
СФП	5	6	7	8	6	8	6	6	6	58
Технико-тактическая подготовка	2	4	4	7	5	5	5	4	3	39
Участие в соревнованиях	По календарному плану спортивных мероприятий									
Выполнение контрольных нормативов	2					2	2		2	8
Медицинский контроль	По плану									
	34	34	34	36	24	32	34	34	34	296

Учебно-тематический план для начальной подготовки 2-го года обучения

№ п\п	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Теоретическая подготовка			
1.1	Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта	3		3
1.2	Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь	4		4
1.3	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена	3		3
1.4	Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам	4		4
	Всего часов	14		14
2	Общая физическая подготовка			

2.1	Упражнения, развивающие общую выносливость		88	88
2.2	Упражнения для развития силы, скоростно-силовых качеств и гибкости		89	89
	Всего часов		177	177
3	Специальная физическая подготовка			
3.1	Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности		11	11
3.2	Имитационные упражнения		11	11
3.3	Кроссовая подготовка		11	11
3.4	Ходьба, направленная на увеличение аэробной производительности организма и развития волевых качеств		11	11
3.5	Комплексы специальных упражнений на лыжах		14	14
	Всего часов		58	58
4	Технико-тактическая подготовка			
4.1	Подводящие упражнения, направленные на овладение «чувством лыжи и снега»		5	5
4.2	Упражнения в движении		6	6
4.3	Подводящие упражнения, направленные на овладение устойчивостью на скользящей опоре		6	6
4.4	Упражнения, направленные на овладение рациональным отталкиванием лыжами		6	6
4.5	Упражнения, рекомендуемые для овладения координацией движений в работе рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом		6	6
4.6	Подъемы		5	5
4.7	Способы торможения		5	5
	Всего часов		39	39
5	Текущие и контрольно-переводные нормативы		8	8
	Всего		296	296

План-график распределения учебных часов по месяцам для обучающихся начальной подготовки 3-го года обучения

Виды подготовки	Месяцы									Всего часов
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	
Теория	2	1	2	1	2	1	2	1	2	14
ОФП	21	20	20	21	10	16	18	21	20	167
СФП	7	7	7	7	8	9	7	7	7	66
Технико-тактическая подготовка	2	6	5	7	4	4	5	5	3	41
Участие в соревнованиях	По календарному плану спортивных мероприятий									

Выполнение контрольных нормативов	2					2	2		2	8
Медицинский контроль	По плану									
	34	34	34	34	24	32	34	34	34	296

Учебно-тематический план для начальной подготовки 3-го года обучения

№ п\п	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Теоретическая подготовка			
1.1	Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта	3		3
1.2	Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь	4		4
1.3	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена	3		2
1.4	Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам	4		4
	Всего часов	14		14
2	Общая физическая подготовка			
2.1	Упражнения, развивающие общую выносливость		83	83
2.2	Упражнения для развития силы, скоростно-силовых качеств и гибкости		84	84
	Всего часов		167	167
3	Специальная физическая подготовка			
3.1	Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности		13	13
3.2	Имитационные упражнения		13	13
3.3	Кроссовая подготовка		13	13
3.4	Ходьба, направленная на увеличение аэробной производительности организма и развития волевых качеств		13	13
3.5	Комплексы специальных упражнений на лыжах		14	14
	Всего часов		66	66
4	Технико-тактическая подготовка			
4.1	Подводящие упражнения, направленные на овладение «чувством лыжи и снега»		6	6
4.2	Упражнения в движении		6	6
4.3	Подводящие упражнения, направленные на овладение устойчивостью на скользящей опоре		6	6
4.4	Упражнения, направленные на овладение рациональным отталкиванием лыжами		6	6
4.5	Упражнения, рекомендуемые для овладения координацией движений в работе рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом		6	6

4.6	Подъемы		6	6
4.7	Способы торможения		5	5
	Всего часов		41	41
5	Текущие и контрольно-переводные нормативы		8	8
	Всего		296	296

ПЛАН-СХЕМА ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ 1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Средства подготовки	Подготовительный период					Соревновательный период			Переходн. период	Всего за год
	май	сент.	окт.	нояб	дек	янв	февр	март	апрель	
Бег, ходьба										
1 зона (км)	37	35	25	17	18	15	18	15	40	216
Бег										
2 зона (км)	15	33	30	23	-	-	-	-	-	101
3 зона (км)	2	8	4	2	-	-	-	-	-	16
4 зона (км)	-	2	2	2	-	-	-	-	-	6
Имитация (км)	1	3	2	-	-	-	-	-	-	6
Всего (км)	55	80	63	45	18	15	18	15	40	330
Лыжи										
1 зона (км)	-	-	-	10	25	23	23	20	-	101
2 зона (км)	-	-	-	10	50	65	38	33		196
3 зона (км)	-	-	-	-	5	11	14	16		46
4 зона (км)	-	-	-	-	3	4	5	2		14
Всего (км)	-	-	-	10	83	103	80	71		358
Общий объем (км)	55	80	63	55	101	118	98	96		688
Спорт. Игры (ч)	5	4	3	3	5	3	3	4	5	35

Для девочек нагрузка на 20% меньше

ПЛАН-СХЕМА ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ 2-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

[illegible]

2 зона (км)	21	39	36	29	-	-	-	-	-	125
3 зона (км)	8	14	10	8	-	-	-	-	-	40
4 зона (км)	-	8	8	8	-	-	-	-	-	24
Имитация (км)	7	11	8	-	-	-	-	-	-	26
Всего (км)	79	110	93	69	24	21	24	21	46	479
Лыжи										
1 зона (км)	-	-	-	20	35	33	33	30	-	151
2 зона (км)	-	-	-	15	55	70	43	38	-	221
3 зона (км)	-	-	-	-	8	14	17	19	-	58
4 зона (км)	-	-	-	-	5	6	7	4	-	22
Всего (км)	-	-	-	35	103	123	100	91	-	452
Общий объем (км)	79	110	98	80	127	144	124	112	-	931
Спорт. Игры (ч)	9	7	6	6	7	6	6	7	8	62

Для девочек нагрузка на 20% меньше

**ПЛАН-СХЕМА ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ
3-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Средства подготовки	Подготовительный период					Соревновательный период			Переходн. период	Всего за год
	май	сент.	окт.	нояб	дек	янв	февр	март	апрель	
Бег, ходьба										
1 зона (км)	48	46	36	28	29	26	30	26	51	309
Бег										
2 зона (км)	26	44	40	34	-	-	-	-	-	145
3 зона (км)	13	19	15	13	-	-	-	-	-	60
4 зона (км)	-	8	8	8	-	-	-	-	-	24
Имитация (км)	7	11	8	-	-	-	-	-	-	26
Всего (км)	94	125	108	84	29	26	30	26	51	564
Лыжи										
1 зона (км)	-	-	-	25	40	38	38	35	-	176
2 зона (км)	-	-	-	20	60	75	48	43	-	246
3 зона (км)	-	-	-	-	11	17	20	22	-	70
4 зона (км)	-	-	-	-	6	7	8	5	-	26
Всего (км)	-	-	-	45	117	137	114	105	-	518
Общий объем (км)	94	125	108	129	146	163	144	131	-	1084
Спорт. Игры (ч)	9	7	6	6	7	6	6	7	8	62

Для девочек нагрузка на 20% меньше

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ И СОРЕВНОВАНИЯ

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год
Бег 60 м (сек)	11,3	1,11	11,0	11,5	11,3	11,1
Прыжок в длину с места (см)	125	140	150	120	130	145
Бег 800 м (мин)	3,45	3,38	3,30	3,55	3,48	3,45
Сгибание, разгибание рук в упоре лежа от пола (раз)	10	15	27	8	12	20
Прохождение на лыжах 500 м (мин)	2,30	2,25	2,15	2,50	2,35	2,25
Прохождение на лыжах с максимальной скоростью 100 м (сек)	28	24	21	30	28	22

1 год обучения: участие в 3-4 соревнованиях по ОФП, 3-4 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанции 1-2 км.

2-3 год обучения: участие в 4-6 соревнованиях по ОФП, 4-8 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанции 1 -3 км.

План-график распределения учебных часов по месяцам для учебно-тренировочных групп 1-го года обучения

Виды подготовки	Месяцы									Всего часов
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	
Теория	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18
ОФП	37	35	30	27	12	13	24	36	34	248
СФП	7	8	12	14	15	22	18	12	8	116
Технико-тактическая подготовка	3	6	7	8	7	9	5	4	5	54
Участие в соревнованиях	По календарному плану спортивных мероприятий									
Выполнение контрольных нормативов	2					2	2		2	8
Медицинский контроль	По плану									
	51	51	51	51	36	48	51	54	51	444

Учебно-тематический план для учебно-тренировочных групп 1-го года обучения

№ п\п	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Теоретическая подготовка			
1.1	Лыжные гонки в мире, России, ДЮСШ	3		3
1.2	Спорт и здоровье	4		4
1.3	Лыжный инвентарь, мази, парафины	3		3
1.4	Основы техники лыжных ходов	4		4
1.5	Правила соревнований по лыжным гонкам	4		4
	Всего часов	18		18
2	Общая физическая подготовка			
2.1	Общеразвивающие упражнения,		82	82

	направленные на развитие гибкости			
2.2	Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие координационных способностей		83	83
2.3	Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие силовой выносливости		83	83
	Всего часов		248	248
3	Специальная физическая подготовка			
3.1	Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности		29	29
3.2	Имитационные упражнения		29	29
3.3	Кроссовая подготовка		29	29
3.4	Ходьба, направленная на увеличение аэробной производительности организма и развития волевых качеств		29	29
	Всего часов		116	116
4	Технико-тактическая подготовка			
4.1	Упражнения, направленные на овладение «чувством лыжи и снега».		10	10
4.2	Упражнения, направленные на овладение устойчивостью на скользящей опоре.		11	11
4.3	Упражнения, направленные на овладение рациональным отталкиванием палками.		11	11
4.4	Упражнения, направленные на овладение рациональным отталкиванием лыжами.		11	11
4.5	Упражнения, направленные на овладение координацией движений в работе рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом.		11	11
	Всего часов		54	54
5	Текущие и контрольно-переводные нормативы		8	8
	Всего		444	444

План-график распределения учебных часов по месяцам
для учебно-тренировочных групп 2-го года обучения

Виды подготовки	Месяцы									Всего часов
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	
Теория	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18
ОФП	32	30	30	21	11	15	20	39	34	232
СФП	9	13	13	21	15	22	19	10	10	132
Технико-тактическая подготовка	6	6	6	7	8	7	8	3	3	54
Участие в соревнованиях	По календарному плану спортивных мероприятий									
Выполнение	2					2	2		2	8

контрольных нормативов										
Медицинский контроль	По плану									
	51	51	51	51	36	48	51	54	51	444

Учебно-тематический план для учебно-тренировочных групп 2-го года обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Теоретическая подготовка			
1.1	Лыжные гонки в мире, России, ДЮСШ	3		3
1.2	Спорт и здоровье	4		4
1.3	Лыжный инвентарь, мази, парафины	3		3
1.4	Основы техники лыжных ходов	4		4
1.5	Правила соревнований по лыжным гонкам	4		4
	Всего часов	18		18
2	Общая физическая подготовка			
2.1	Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие гибкости		77	77
2.2	Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие координационных способностей		77	77
2.3	Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие силовой выносливости		78	78
	Всего часов		232	232
3	Специальная физическая подготовка			
3.1	Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности		33	33
3.2	Имитационные упражнения		33	33
3.3	Кроссовая подготовка		33	33
3.4	Ходьба, направленная на увеличение аэробной производительности организма и развития волевых качеств		33	33
	Всего часов		132	132
4	Технико-тактическая подготовка			
4.1	Упражнения, направленные на овладение «чувством лыжи и снега».		10	10
4.2	Упражнения, направленные на овладение устойчивостью на скользящей опоре.		11	11
4.3	Упражнения, направленные на овладение рациональным отталкиванием палками.		11	11
4.4	Упражнения, направленные на овладение рациональным отталкиванием лыжами.		11	11
4.5	Упражнения, направленные на овладение координацией движений в работе рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом.		11	11
	Всего часов		54	54
5	Текущие и контрольно-переводные нормативы		8	8
	Всего		444	444

План-схема построения тренировочных нагрузок в годичном цикле 1 год обучения

Средства подготовки	Подготовительный период					Соревноват. период			Переходн. период	Всего за год
	май	сент.	окт.	нояб.	дек.	янв.	февр.	март	апрель	
Бег, ходьба:										
1 зона (км)	74	70	50	35	35	30	28	30	80	432
Бег:										
2 зона (км)	30	65	60	47	-	-	-	-	-	202
3 зона (км)	4	16	8	4	-	-	-	-	-	32
4 зона (км)	-	4	4	4	-	-	-	-	-	12
Имитация (км)	2	5	5	-	-	-	-	-	-	12
Всего (км)	110	160	127	90	35	30	28	30	80	660
Лыжероллеры:										
1 зона (км)	-	20	37	10	-	-	-	-	-	67
2 зона (км)	-	27	30	10	-	-	-	-	-	67
3 зона (км)	-	3	3	-	-	-	-	-	-	6
Всего (км)	-	50	70	30	-	-	-	-	-	140
Лыжи:										
1 зона (км)	-	-	-	20	50	45	46	42	-	203
2 зона (км)	-	-	-	20	100	130	76	66	-	392
3 зона (км)	-	-	-	-	10	22	28	32	-	92
4 зона (км)	-	-	-	-	5	8	10	5	-	28
Всего (км)	-	-	-	40	165	205	160	145	-	715
Общий объем (км)	110	210	197	160	200	235	188	175		1515
Спорт.игры (ч)	10	8	6	6	10	6	6	8	10	70

План-схема построения тренировочных нагрузок в годичном цикле 2 год обучения

Средства подготовки	Подготовительный период					Соревноват. период			Переходн. период	Всего за год
	май	сент.	окт.	нояб.	дек.	янв.	февр.	март	апрель	
Бег, ходьба:										
1 зона (км)	52	74	54	40	4	45	42	45	100	492
Бег:										
2 зона (км)	32	86	64	28	-	-	-	-	-	210
3 зона (км)	5	20	10	5	-	-	-	-	-	40
4 зона (км)	3	10	4	2	-	-	-	-	-	55
Имитац., прыж. (км)	-	12	12	6	-	-	-	-	-	30
Всего (км)	92	196	144	81	40	45	42	45	100	857
Лыжероллеры:										
1 зона (км)	30	47	50	10	-	-	-	-	-	137
2 зона (км)	12	54	58	15	-	-	-	-	-	139

Всего (км)	42	101	108	25	-	-	-	-	-	276
Лыжи:										
1 зона (км)	-	-	-	30	100	81	68	65	-	344
2 зона (км)	-	-	-	20	116	180	120	65	-	501
3 зона (км)	-	-	-	-	18	32	36	44	-	130
4 зона (км)	-	-	-	-	9	16	10	6	-	41
Всего (км)	-	-	-	50	243	309	234	180	-	1016
Общий объем (км)	134	297	252	156	283	354	276	225	100	2149
Спорт.игры (ч)	10	10	7	6	5	4	4	7	15	68

Контрольные упражнения.

Контрольные упражнения	юноши		девушки	
	Год обучения			
	1	2	1	2
Бег 60м	-	-	10,9	10,5
Бег 100м	15,3	14,8	-	-
Прыжок в длину с места	180	190	160	175
Бег 800м	-	-	3,40	3,30
Бег 1000м	3,45	3,35	-	-
Кросс 2км	-	-	-	10,00
Кросс 3 км	-	12,30	-	-
Лыжи, классический ход				
3км	-	-	15,40	14,20
5км	21,00	19,30	24,30	22,30
10км	44,00	41,00	-	-
Лыжи, коньковый ход				
3км	-	-	15,30	13,30
5км	20,00	19,00	24,00	22,00
10км	43,00	40,00	-	-

Обучающиеся 1-го года обучения в УТГ в течении сезона должны принять участие в 7-8 стартах на дистанциях 1-5 км.

Обучающиеся 2-го года обучения в УТГ в течении сезона должны принять участие в 9-12 стартах на дистанциях 2-10 км.

Допустимые объёмы основных средств подготовки.

Показатели	Юноши		Девушки	
	Год обучения			
	1	2	1	2
Общий объем циклической нагрузки (км)	1400-1600	2100-2200	1000-1100	1100-1200
Объём лыжной подготовки (км)	700-900	900-1200	600-700	700-1000

Объём лыжероллерной подготовки	140-150	250-300	100-150	200-250
Объём бега, ходьбы, имитации	600-700	800-900	500-550	600-650

Классификация интенсивности тренировочных нагрузок юных лыжников - гонщиков на этапе начальной спортивной специализации.

Зона интенсивности	Интенсивность нагрузки	чсс
4	максимальная	180±10
3	высокая	170±10
2	средняя	150±10
1	низкая	120 и менее

План-график распределения учебных часов по месяцам для учебно-тренировочных групп 3-го года обучения

Виды подготовки	Месяцы									Всего часов
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	
Теория	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18
ОФП	34	30	30	24	8	12	13	45	43	239
СФП	20	23	22	30	27	38	37	16	12	225
Технико-тактическая подготовка	5	6	7	8	6	7	7	3	4	53
Участие в соревнованиях	По календарному плану спортивных мероприятий									
Выполнение контрольных нормативов	2					2	2		2	8
Инструкторская и судейская практики		2	2	2	2	2	2			12
Медицинский контроль	По плану									
	63	63	63	66	45	63	63	66	66	555

Учебно-тематический план для учебно-тренировочных групп 3-го года обучения

№ п\п	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Теоретическая подготовка			
1.1	Перспективы подготовки юных лыжников в УТГ	3		3
1.2	Педагогический и врачебный контроль	3		3
1.3	Основы техники лыжных ходов	4		4
1.4	Основы методики тренировки лыжника-гонщика	4		4
1.5	Правила соревнований по л\г, инструкторская и судейская практика	4		4
	Всего часов	18		18

2	Общая физическая подготовка			
2.1	Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие гибкости		79	79
2.2	Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие координационных способностей		80	80
2.3	Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие силовой выносливости		80	80
	Всего часов		239	239
3	Специальная физическая подготовка			
3.1	Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности		56	56
3.2	Имитационные упражнения		56	56
3.3	Кроссовая подготовка		56	56
3.4	Ходьба, направленная на увеличение аэробной производительности организма и развития волевых качеств		57	57
	Всего часов		225	225
4	Технико-тактическая подготовка			
4.1	Упражнения, направленные на овладение «чувством лыжи и снега».		10	10
4.2	Упражнения, направленные на овладение устойчивостью на скользящей опоре.		10	10
4.3	Упражнения, направленные на овладение рациональным отталкиванием палками.		11	11
4.4	Упражнения, направленные на овладение рациональным отталкиванием лыжами.		11	11
4.5	Упражнения, направленные на овладение координацией движений в работе рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом.		11	11
	Всего часов		53	53
5	Инструкторская и судейская практики		12	12
6	Текущие и контрольно-переводные нормативы		8	8
	Всего		555	555

План-график распределения учебных часов по месяцам
для учебно-тренировочных групп 4-го года обучения

Виды подготовки	Месяцы									Всего часов
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	
Теория	3	2	2	2	2	2	2	3	2	20
ОФП	37	32	30	24	10	19	20	44	43	259
СФП	28	31	32	41	34	45	48	23	22	304
Технико-тактическая подготовка	6	7	8	8	9	8	6	5	4	61

Участие в соревнованиях	По календарному плану спортивных мероприятий									
Выполнение контрольных нормативов	1	1	1	1		1		1	2	8
Инструкторская и судейская практики		2	2	2	2		2	2	2	14
Медицинский контроль	По плану									
	75	75	75	78	57	75	78	78	75	666

Учебно-тематический план для учебно-тренировочных групп 4-го года обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Теоретическая подготовка			
1.1	Перспективы подготовки юных лыжников в УТГ	4		4
1.2	Педагогический и врачебный контроль	4		4
1.3	Основы техники лыжных ходов	4		4
1.4	Основы методики тренировки лыжника-гонщика	4		4
1.5	Правила соревнований по л\г, инструкторская и судейская практика	4		4
	Всего часов	20		20
2	Общая физическая подготовка			
2.1	Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие гибкости		86	86
2.2	Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие координационных способностей		86	86
2.3	Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие силовой выносливости		87	87
	Всего часов		259	259
3	Специальная физическая подготовка			
3.1	Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности		76	76
3.2	Имитационные упражнения		76	76
3.3	Кроссовая подготовка		76	76
3.4	Ходьба, направленная на увеличение аэробной производительности организма и развития волевых качеств		76	76
	Всего часов		304	304
4	Технико-тактическая подготовка			
4.1	Упражнения, направленные на овладение «чувством лыжи и снега».		12	12
4.2	Упражнения, направленные на овладение устойчивостью на скользящей опоре.		12	12

4.3	Упражнения, направленные на овладение рациональным отталкиванием палками.		12	12
4.4	Упражнения, направленные на овладение рациональным отталкиванием лыжами.		12	12
4.5	Упражнения, направленные на овладение координацией движений в работе рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом.		13	13
	Всего часов		61	61
5	Инструкторская и судейская практики		14	14
6	Текущие и контрольно-переводные нормативы		8	8
	Всего		666	666

План-график распределения учебных часов по месяцам
для учебно-тренировочных групп 5-го года обучения

Виды подготовки	Месяцы									Всего часов
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	
Теория	2	2	5	2	2	2	3	5	5	28
ОФП	34	31	29	19	10	16	20	49	48	256
СФП	30	31	31	45	33	44	42	17	15	288
Технико-тактическая подготовка	6	7	7	9	10	10	10	3	4	66
Участие в соревнованиях	По календарному плану спортивных мероприятий									
Выполнение контрольных нормативов	1	1	1	1		1	1	1	1	8
Инструкторская и судейская практики	2	3	2	2	2	2	2	3	2	20
Медицинский контроль	По плану									
	75	75	75	78	57	75	78	78	75	666

Учебно-тематический план для учебно-тренировочных групп 5-го года обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Теоретическая подготовка			
1.1	Перспективы подготовки юных лыжников в УТГ	5		5
1.2	Педагогический и врачебный контроль	5		5
1.3	Основы техники лыжных ходов	6		6
1.4	Основы методики тренировки лыжника-гонщика	6		6
1.5	Правила соревнований по л\г, инструкторская и судейская практика	6		6
	Всего часов	28		28
2	Общая физическая подготовка			

1. $\frac{1}{2}$ 2. $\frac{1}{2}$ 3. $\frac{1}{2}$ 4. $\frac{1}{2}$ 5. $\frac{1}{2}$ 6. $\frac{1}{2}$ 7. $\frac{1}{2}$ 8. $\frac{1}{2}$ 9. $\frac{1}{2}$ 10. $\frac{1}{2}$

[illegible]

2 зона (км)	35	60	80	62	20	-	-	-	25	282
3 зона (км)	5	20	10	4	-	-	-	-	-	39
4 зона (км)	3	4	4	-	-	-	-	-	-	11
Имитац., прыж. (км)	2	8	6	10	-	-	-	-	-	26
Всего (км)	85	172	150	106	45	30	20	10	105	723
Лыжероллеры:										
1 зона (км)	30	50	20	30	-	-	-	-	-	130
2 зона (км)	30	70	70	60	-	-	-	-	-	227
3 зона (км)	5	15	10	5	-	-	-	-	-	35
Всего (км)	65	135	100	95	-	-	-	-	-	392
Лыжи:										
1 зона (км)	-	-	-	40	65	130	70	75	-	380
2 зона (км)	-	-	-	40	170	170	154	110	-	654
3 зона (км)	-	-	-	-	28	45	50	53	-	176
4 зона (км)	-	-	-	-	12	25	16	12	-	65
Всего (км)	-	-	-	80	275	370	290	250	-	1275
Общий объем (км)	150	310	250	281	320	400	310	260	105	2390
Спорт.игры (ч)	15	12	8	5	5	5	5	5	20	80

Обучающиеся 3-го года обучения в УТГ должны принять участие в 10-12 стартах на дистанциях 3-5 км (девушки), 5-10 км (юноши).

План-схема построения тренировочных нагрузок в годичном цикле 4 год обучения

Средства подготовки	Подготовительный период					Соревноват. период			Переход н. период	Всего за год
	май	сент.	окт.	нояб.	дек.	январ.	февр.	мар т	апрель	
Бег, ходьба:										
1 зона (км)	30	60	40	40	25	20	15	10	75	315
Бег:										
2 зона (км)	40	85	80	62	25	-	-	-	35	277
3 зона (км)	5	17	10	5	-	-	-	-	-	37
4 зона (км)	3	5	4	-	-	-	-	-	-	12
Имитац., прыж. (км)	3	10	8	10	-	-	-	-	-	31
Всего (км)	81	177	142	117	50	20	15	10	110	672
Лыжероллеры:										
1 зона (км)	40	60	56	50	-	-	-	-	-	206
2 зона (км)	35	80	70	50	-	-	-	-	-	235
3 зона (км)	5	20	10	10	-	-	-	-	-	45
4 зона (км)	-	5	5	5	-	-	-	-	-	15
Всего (км)	80	165	141	115	-	-	-	-	-	476
Лыжи:										
1 зона (км)	-	-	-	50	85	130	100	95	-	460

2 зона (км)	-	-	-	50	195	182	159	120	-	706
3 зона (км)	-	-	-	-	35	55	60	68	-	218
4 зона (км)	-	-	-	-	17	30	20	14	-	81
Всего (км)	-	-	-	100	332	397	339	297	-	1465
Общий объем (км)	161	342	283	332	382	417	351	307	110	2613
Спорт.игры (ч)	15	14	5	5	8	7	5	8	20	87

Обучающиеся 4-го года обучения в УТГ должны принять участие в 13-15 стартах на дистанциях 3-5 км (девушки), 5-10 км (юноши).

План-схема построения тренировочных нагрузок в годичном цикле 5 год обучения

Средства подготовки	Подготовительный период					Соревноват. период			Переходн. период	Всего за год
	май	сент.	окт.	нояб.	дек.	январ.	февр.	март	апрель	
Бег, ходьба:										
1 зона (км)	40	70	50	50	35	30	20	20	100	415
Бег:										
2 зона (км)	40	85	80	62	25	-	-	-	35	227
3 зона (км)	8	27	18	10	-	-	-	-	-	63
4 зона (км)	5	17	10	5	-	-	-	-	-	37
Имитац., прыж. (км)	10	15	17	10	-	-	-	-	-	52
Всего (км)	103	214	175	127	60	30	20	20	135	749
Лыжероллеры:										
1 зона (км)	40	60	56	50	-	-	-	-	-	206
2 зона (км)	35	80	70	50	-	-	-	-	-	235
3 зона (км)	5	20	10	10	-	-	-	-	-	45
3 зона (км)	-	5	5	5	-	-	-	-	-	15
Всего (км)	80	165	141	115	-	-	-	-	-	501
Лыжи:										
1 зона (км)	-	-	-	80	115	160	150	125	-	630
2 зона (км)	-	-	-	90	200	182	180	140	-	762
3 зона (км)	-	-	-	-	35	55	90	98	-	278
4 зона (км)	-	-	-	-	20	30	70	80	-	200
Всего (км)	-	-	-	170	370	427	490	443	-	1870
Общий объем (км)	183	379	296	412	430	457	510	463	135	3265
Спорт.игры (ч)	15	14	5	5	8	7	5	8	20	87

Обучающиеся 3-го года обучения в УТГ должны принять участие в 16-18 стартах на дистанциях 3-10 км (девушки), 5-15 км (юноши).

Контрольные упражнения.

Контрольные упражнения	юноши			девушки		
	Год обучения					
	3	4	5	3	4	5
Бег 60м	-	-		10,0	9,6	9,2
Бег 100м	14,1	13,5	13,2	-	-	-
Прыжок в длину с места	200	210	220	180	190	200
Бег 800м	-	-	-	3,15	3,00	2,50
Бег 1000м	3,20	3,10	3,00	-	-	-
Кросс 2км	-	-	-	9,30	9,10	8,50
Кросс 3км	12,00	11,15	10,40	-	-	-
Лыжи, классический ход						
3км	-	-	-	13,00	12,00	11,30
5км	18,20	17,30	16,50	21,00	20,00	19,00
10км	37,50	36,30	34,50	-	-	-
Лыжи, коньковый ход						
3км	-	-	-	12,00	11,00	10,30
5км	18,00	17,00	16,00	20,00	19,00	18,00
10км	37,00	35,30	34,00	-	-	-

Допустимые объёмы основных средств подготовки.

Показатели	Юноши			Девушки		
	Год обучения					
	3	4	5	3	4	5
Общий объем нагрузки (км)	2300-2500	2600-2700	3200-3400	1800-1900	2000-2100	2300-2500
Объём лыжной подготовки (км)	1300-1400	1500-1700	1800-2500	1100-1200	1300-1400	1500-2000
Объём лыжероллерной подготовки	350-450	450-500	450-550	280-290	360-380	360-380
Объем бега, ходьбы, имитации	700-800	650-700	700-800	550-600	600-650	700-800

Классификация интенсивности тренировочных нагрузок юных лыжников-гонщиков на этапе начальной спортивной специализации.

Зона интенсивности	Интенсивность нагрузки	чсс
4	максимальная	180±10
3	высокая	160±10
2	средняя	150±10
1	низкая	130 и менее

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.

Программный материал этапа начальной подготовки.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта.

Лыжный спорт в России и мире.

Возникновение, развитие и распространение лыж.

Краткие исторические сведения об Олимпийских играх. Российские лыжники на Олимпийских играх.

Эволюция лыж и снаряжение лыжника. Первые соревнования в России и за рубежом.

Популярность лыжных гонок в России. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнование юных лыжников.

2. Правила поведения 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 систему 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, отталкивания 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.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (для всех годов обучения)

Упражнения, развивающие общую выносливость — равномерный и попеременный бег в условиях пересеченной местности, бег по песку, езда на велосипеде. Подвижные игры, спортивные игры. Различные прогулки, туристские походы.

Упражнения для развития силы, скоростно-силовых качеств и гибкости — упражнения с отягощениями, упражнения с предметами, гимнастические упражнения, прыжковые упражнения, упражнения на растягивание и расслабление. Бег толчками, семенящий бег, подскоки на двух, на одной ноге. Подтягивание в смешанном висе, лазание по канату с помощью ног и без помощи ног. Упражнения в различных стойках, круговые движения туловищем. Выпрыгивания вверх с разведением ног из положения упор присев. Выпрыгивание из глубокого приседа.

Выпрыгивание вверх одна нога на опоре. Прыжки вперед, в сторону из положения присев. Прыжки с отягощением. Бег с высоким подниманием бедра. Выбрасывание ногами предмета.

Бег с прямыми ногами и захлестыванием голени.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленная на увеличение аэробной производительности организма и развития волевых качеств, специфических для лыжников гонщиков. Комплексы специальных упражнений на лыжах.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1 год обучения: обучение общей схеме передвижения 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 попеременным двухшажным ходом; обучение спуска со склонов в высокой стойке; обучение преодолению подъемов «ёлочкой»; обучение торможению «плугом»; обучение поворотам на месте. Знакомство с основными элементами конькового хода.

2-3 год обучения: совершенствование ранее пройденных элементов; разучивание техники конькового хода; обучение технике спусков со склонов в средней и низкой стойках; обучение преодолению подъёмов «полуёлочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом; обучение торможению «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением; обучение поворотам в движении.

ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА:

Подводящие упражнения, направленные на овладение «чувством лыжи и снега»: скользящие движения лыжей вперёд назад; размахивания в стороны носком лыж; повороты переступанием вокруг пяток: передвижения приставными шагами; прыжки на месте; садиться и ложиться на лыжи; правильно и быстро вставать.

Упражнения в движении: передвижения по ровной или пологой местности ступающим шагом, ходьба ступающим шагом на лыжне, скольжение на двух, на одной лыже по рыхлому снегу и накатанной лыжне; бег на лыжах по кругу; переход с одной лыжни на другую; игры и игровые задания на равнинной местности.

Подводящие упражнения направленные на овладение устойчивостью на скользящей опоре: спуски со склонов в высокой, средней, низкой стойке; спуски после разбега; спуски с переходом из одной стойки в другую; спуски в положении шага; подпрыгивание во время спуска: спуски траками, двойками, группами; спуски со склонов в основной стойке с переходом в коньковый шаг; спуски с переходом с раскатанного склона на целину и наоборот; спуски без палок с различным положением рук; спуски с различными движениями рук; спуски с различным положением головы; спуски при

встречном ветре или снегопаде; спуски с поездом в ворота различной формы; спуски с закрытыми глазами; спуски с собиранием предметов, с метанием снежков в цель.

Упражнения, направленные на овладение рациональным отталкиванием лыжами: махи одной, другой ногой в положении наклона на выпрямленной ноге; махи ногой с броском туловища вперед с усилением опоры на поставленные впереди палки; передвижение в наклоне «полушагом», палки поперек лыжи удерживаются руками хватом сверху на ширине плеч, кисти на уровне коленей; передвижение «полушагом» с махом рук с палками, взятыми за середину; передвижение скользящим шагом без палок и с палками, взятыми за середину, акцентированным размахиванием рук, передвижение скользящим шагом в небольшие подьёмы; ходьба без палок по хорошо накатанной лыжне и по рыхлому снегу; прохождение без палок отрезков дистанции на время.

Упражнения, рекомендуемые для овладения координацией движений в работе рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом.

С этой целью вначале следует передвигаться по лыжне «полушагом» с большим наклоном туловища, удерживая палки за верхние концы (вдеть руки в петли палок) параллельно лыжне. По мере овладения упражнением постепенно увеличивать длину шага, сильнее отталкиваясь ногой и переходя на скольжение то на одной, то на другой лыжне.

По мере удлинения шагов, усиления отталкивания лыжами и более резкого выполнения махов ногами, туловище постепенно принимает требуемый наклон. Палки вначале свободно волочатся по снегу, далее начинается все более отчетливый вынос их вперед, и, наконец, резко на каждый шаг ставятся на снег и выполняют отталкивания.

При овладении правильным отталкиванием лыжами и палками в попеременном двухшажном ходе необходимо сначала добиться легкости всех движений, не стремясь к большой скорости передвижения. Далее, не теряя легкости хода, необходимо добиваться стремительности движений и всего хода в целом. Наконец, сохраняя легкость и стремительность движений, добиваться мощности хода.

Одновременно с выполнением рекомендованных комплексов упражнений в занятиях изучаются и отдельные лыжные ходы – когда есть уверенность, что у занимающихся имеются к этому определенные предпосылки и требования «школы» будут ими перенесены в технику отдельных способов передвижения.

Остальные ходы разучиваются и совершенствуются в следующей последовательности: Одновременный двухшажный ход, одновременный одношажный и попеременный четырехшажный ход. Одновременный бесшажный, изученный ранее при овладении рациональным отталкиванием палками, постоянно применяется и совершенствуется при овладении одновременными ходами.

В группах НП основное внимание уделяется изучению техники одновременного бесшажного хода, попеременного двухшажного и одновременного двухшажного лыжных ходов. С остальными ходами может быть проведено, главным образом, ознакомление. Кроме указанного разучиваются и совершенствуются спуски в стойке отдыха, аэродинамический, спуски наискось.

Подьёмы; ступающим шагом, «полуёлочкой» - прямо и наискось, «ёлочкой». Способы преодоления неровностей (выката, встречного склона).

Способы торможения: плугом, упором. Способы поворотов в движении на гоночных лыжах с переступанием, рулением (в упоре, в плуге).

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

Осуществляется врачами городской поликлиники.

Углубленное медицинское обследование включает: анамнез, врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания, электрокардиографическое исследование, клинический анализ крови и мочи.

В случае необходимости, по медицинским показаниям организуется дополнительная консультация у других специалистов. К занятиям лыжным спортом допускаются дети и подростки, отнесенные к основной медицинской группе.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ

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

Основной путь оптимизации оздоровительных и восстановительных процессов на этапе начальной подготовки — рациональная тренировка и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительного процесса. Полноценное питание.

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

Программный материал учебно-тренировочного этапа.

Учебно- тренировочные группы 1-2 годов обучения (этап начальной спортивной специализации).

Теоретическая подготовка.

1. Лыжные гонки в мире, России, ДЮСШ.

Лыжные гонки в программе Олимпийских игр. Чемпионаты мира и Европы по лыжным гонкам. Результаты выступлений российских на международной арене. Всероссийские, региональные, городские соревнования юных лыжников. История спортивной школы, достижения, традиции.

2. Спорт и здоровье.

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

3. Лыжный инвентарь, мази, парафины.

Выбор лыж, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Снаряжение лыжника, подгонка инвентаря к соревнованиям. Классификация лыжных мазей и парафинов. Особенности их применения и хранения.

4. Основы техники лыжных ходов.

Значение рациональной техники в достижении высоких результатов. Классификация классических лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов. Типичные ошибки при передвижении классическими лыжными 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.

Общая физическая подготовка.

Эффективность спортивной подготовки 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.

Практическая подготовка:

1. Общая 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 скоростных и силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Упражнения для развития равновесия и координации движений. Всевозможные упражнения с предметами, упражнения с отягощениями. Прыжковые упражнения. Броски набивного мяча из различных положений. длительный равномерный и переменный бег в условиях пересеченной местности. Ходьба в различном темпе. Ходьба и бег в гору. Бег по песку и мелководью.

2. Специальная физическая 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 лыжников.

Техническая подготовка.

Основной задачей технической подготовки на этапе начальной спортивной специализации является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений.

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

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

На стадии формирования совершенного двигательного навыка, помимо свободного передвижения классическими и свободными ходами на тренировках и соревнованиях,

применяются разнообразные методические приёмы, например лидирование - для формирования скоростной техники, создание облегченных условий для отработки отдельных элементов, а также затрудненных условий для закрепления и совершенствования основ техники.

Средства и методы:

- Упражнения, направленные на овладение «чувством лыжи и снега».
- Упражнения, направленные на овладение устойчивостью на скользящей опоре.
- Упражнения, направленные на овладение рациональным отталкиванием палками.
- Упражнения, направленные на овладение рациональным отталкиванием лыжами.
- Упражнения, направленные на овладение координацией движений в работе рук и

ног при передвижении попеременным двухшажным ходом.

Техническая подготовка в бесснежное время.

Основные задачи:

- создать точное представление о требованиях к технике выполнения как каждого элемента, так и всего скользящего шага в целом.
- закрепить изученные элементы и технику выполнения хода в целом.
- подготовить опорно-двигательный аппарат к выполнению работы с большой мощностью и длительностью.

Средства и методы.

- Упражнения в принятии граничных поз фаз скользящего шага.
- Упражнения, способствующие овладению движений отталкивания руками без палок.
- Упражнения, способствующие овладению движений отталкивания руками без лыж.
- Упражнения в переносе тяжести тела лыжника из крайнего заднего положения в переднее.
- Упражнения в выпадах с последующим переставлением ног.

Программный материал.

Учебно-тренировочные группы 3-5 годов обучения. Этап углубленной тренировки.

Теоретическая подготовка.

1. Перспективы подготовки юных лыжников в УТГ.

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

2. Педагогический и врачебный контроль.

Значение комплексного педагогического тестирования и углубленного медико-педагогического 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.

3. Основы техники лыжных ходов.

Фазовый состав и структура движений коньковых и классических лыжных ходов.

Индивидуальный анализ техники лыжников учебно-тренировочной группы. Типичные ошибки.

4. Основы методики тренировки лыжника-гонщика.

Основные средства и методы физической подготовки лыжника-гонщика. Общая и специальная физическая подготовка. Объём 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 цикла.

5. Правила соревнований по л/г, инструкторская и судейская практика.

Техническая подготовка.

Основной задачей технической подготовки на этапе углубленной спортивной специализации является достижение автоматизма и стабилизации двигательных действий лыжников, совершенствование координационной и ритмической структуры при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами.

Также пристальное внимание продолжает уделяться совершенствованию отдельных деталей, отработке чёткого выполнения подседания, эффективного отталкивания и скольжения, активной постановке лыжных палок, овладению жёсткой системой рука - туловище.

В тренировке широко используется многократное повторение технических элементов в стандартных и вариативных условиях до достижения необходимой согласованности движений по динамическим и кинематическим характеристикам.

На этапе углубленной тренировки техническое совершенствование теснейшим образом связано с процессом развития двигательных качеств и уровнем функционального состояния организма лыжника. В этой связи техника должна совершенствоваться при различных состояниях, в том числе, в том числе и в состоянии компенсированного и явного утомления. В этом случае у лыжника формируется рациональная и лабильная техника с широким спектром компенсаторных колебаний в основных характеристиках культуры движения.

3 год обучения.

Задачи технической подготовки: совершенствование техники передвижения на лыжах в единстве с работой по развитию выносливости, силы и скоростно-силовых возможностей лыжника. Устранить лишние мышечные напряжения при передвижениях на лыжах различными способами. Развить умение дифференцировать движения и находить естественную и эффективную форму.

4 год обучения.

Задачи технической подготовки: дальнейшее совершенствование техники передвижения на лыжах и повышения уровня выносливости, силы и скоростно-силовых возможностей гонщика. Совершенствовать умение наиболее полно использовать для передвижения вперёд внешние и внутренние силы. Совершенствовать умение дифференцировать движения при передвижениях с различной интенсивностью и находить эффективную их форму с повышением уровня функциональной готовности.

5 год обучения.

Задачи технической подготовки: дальнейшее повышение эффективности и экономичности техники при освоении объемных и напряженных тренировочных упражнений в передвижении на лыжах. Дальнейшее совершенствование умения наиболее полно использовать при передвижении с различной интенсивностью внешние и внутренние силы.

Подготовка лыжника-гонщика в бесснежный период тренировки.

Функциональная подготовка.

1 год обучения.

Задачи: всесторонняя физическая подготовка; овладение основами техники различных физических упражнений, связанных с проявлением силы, быстроты, координации движений; воспитание общей выносливости; повышение скоростных возможностей.

2 год обучения.

Задачи: продолжать всестороннюю физическую подготовку; совершенствовать технику различных физических упражнений; повышение скоростных возможностей.

3 год обучения.

Задачи: продолжать всестороннюю физическую подготовку; воспитывать общую выносливость; овладевать техникой различных видов спорта, связанных с проявлением выносливости; способствовать воспитанию специальной выносливости; развивать способности к длительному передвижению в специфических условиях.

4 год обучения.

Задачи: продолжать всестороннюю физическую подготовку; воспитывать общую выносливость и силу; совершенствовать технику движения в различных видах спорта, способствовать воспитанию специальной выносливости.

5 год обучения.

Задачи: воспитывать общую и специальную выносливость; иловую выносливость; повышать способность к длительному передвижению в специфических упражнениях на пересечённой местности.

Тактическая подготовка.

1 год обучения:

Задача: научить эффективному применению различных способов передвижения в зависимости от конкретных условий (скольжения, рельефа местности, состояния лыжни). Средства и методы: спуски в различных стойках на дальность скольжения, спуски в аэродинамической стойке и стойке отдыха с определением времени прохождения участка до контрольной отметки, спуски по жёсткой лыжне на время, передвижение на лыжах отдельных участков дистанции различными способами с фиксированием времени.

2 год обучения:

Задача: продолжить обучение эффективному применению различных способов передвижения в зависимости от конкретных условий. Средства и методы: совершенствование пройденных упражнений, спуски с поворотом, переступанием, ножницами, спуски в различных стойках с отталкиванием палками после выката, прохождение на время по хорошо накатанной лыжне, с чередованием различных способов передвижения.

3 год обучения:

Задача: учить самооценке готовности к соревнованиям, учить самооценке возможностей с учётом эмоционального подъёма под влиянием обстановки соревнований. Средства и методы: прохождение отдельных участков на время, участие в контрольных тренировках и последующее прохождение той же дистанции на время с увеличением интервалов между участниками и без информации.

4 год обучения:

Задача: научить распределять силы на дистанции, научить принятию старта и финишированию, выбору места и способа обгона на дистанции. Средства и методы: участие в контрольных прикидках и соревнованиях с заданием равномерного прохождения всей дистанции, прохождение с увеличением скорости в начале дистанции, на отдельных её участках, при финишировании, прохождение отдельных участков дистанции с общего

старта; прохождение по круговой лыжне с выбором места и способа обгона впереди идущего.

5 год обучения:

Задача: научить разработке и реализации тактического плана. Средства и методы: участие в контрольных прикидках и соревнованиях с заданиями: проходить технически правильно сложные участки дистанции, проводить всю дистанцию с околосоревновательной интенсивностью, проходить дистанцию с ориентацией на график конкретных участников.

Техническая, тактическая и функциональная подготовка в снежный период тренировки.

1 год обучения.

Основные задачи: овладение основами техники способов передвижения на лыжах, связанными с проявлением силы, быстроты, координации движения; воспитание общей выносливости, повышение скоростных возможностей.

Средства и методы: равномерные передвижения на лыжах с низкой интенсивностью до 12 км в одном занятии; переменные тренировки по слабо пересечённой местности до 8-10 км в одном занятии; контрольные тренировки и соревнования.

2 год обучения

Основные задачи: совершенствовать основы способов передвижения на лыжах; воспитание базовой выносливости путём продолжительного непрерывного передвижения на лыжах с умеренной интенсивностью, с акцентом внимания на технику.

Средства и методы: длительное равномерное передвижение на лыжах с низкой интенсивностью до 15 км в одном занятии; переменные тренировки по среднепересечённой местности до 1-12 км в одном занятии; контрольные тренировки и соревнования.

3 год обучения.

Основные задачи: воспитание общей выносливости; дальнейшее совершенствование способностей к длительному непрерывному передвижению на лыжах со средней интенсивностью; способствовать воспитанию специальной выносливости;

Средства и методы: длительное равномерное передвижение на лыжах с низкой интенсивностью до 18 км в одном занятии; переменные тренировки по среднепересечённой местности до 14-15 км в одном занятии; контрольные тренировки и соревнования.

4 год обучения.

Основные задачи: воспитание общей выносливости и силы с использованием средств общей подготовки, способствовать воспитанию специальной выносливости; постепенное повышение работоспособности за счёт освоения значительных объёмов тренировочных нагрузок и передвижения на лыжах с переменной интенсивностью.

Средства и методы: длительное равномерное передвижение на лыжах с низкой и средней интенсивностью до 20-25 км в одном занятии; переменные тренировки по среднепересечённой местности до 15-18 км в одном занятии, равномерные передвижения с высокой интенсивностью до 100% длины соревновательных дистанций; контрольные тренировки и соревнования.

5 год обучения.

Основные задачи: воспитывать общую и специальную выносливость; способствовать развитию скоростно-силовых качеств с использованием средств лыжной подготовки.

Средства и методы: Длительное равномерное передвижение на лыжах в одном занятии до 30-35км; переменные тренировки до 20-25км; равномерное передвижение с высокой интенсивностью до 100-130% длины соревновательной дистанции своей возрастной категории.

Психологическая подготовка.

Специфика лыжных гонок прежде всего способствует формированию психической выносливости, целеустремлённости, самостоятельности в постанове и реализации целей, принятии решений воспитания воли.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

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

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные.

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

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

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

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение спортивного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, 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. В дальнейшем основной задачей психологической подготовки является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

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

Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжёлым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать это состояние. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Проводить тренировку в любую погоду на открытых для ветра участках трассы. Наиболее благоприятные возможности для практического овладения приёмами, помогающими преодолевать развивающееся утомление усилиями воли, даёт участие в соревнованиях.

Для воспитания смелости и самообладания, решительности, способности преодолевать различные формы страха и неуверенности необходимо повышать степень риска при прохождении трудных участков трассы.

Если же трудности, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать на тренировке, то спортсмен должен иметь о них чёткое представление и знать как действовать при их появлении.

Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленное воздействие на укрепление у юных лыжников 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.

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

Медико-биологический контроль.

Осуществляется врачами городской поликлиники. Углубленное медицинское обследование включает: анамнез, врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания, электрокардиографическое исследование, клинический анализ крови и мочи.

В случае необходимости, по медицинским показаниям организуется дополнительная консультация у других специалистов. К занятиям лыжным спортом допускаются дети и подростки, отнесённые к основной медицинской группе.

Восстановительные средства и мероприятия.

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

Основной путь оптимизации восстановительных процессов на этапе начальной спортивной специализации - рациональная тренировка и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов. Полноценное питание.

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

В учебно-тренировочных группах 3-5го годов обучения применяется значительно более широкий арсенал восстановительных мероприятий. Помимо педагогических средств, широко используются медико-биологические и психологические средства.

Медико-биологические средства восстановления: рациональное питание, физические факторы (гидропроцедуры, теплые ванны, хвойные ванны, баня сауна, массаж).

Фармакологические средства восстановления и витамины. Фармакологическое регулирование тренированности спортсменов проводится строго индивидуально и направлены на расширение «узких» мест метаболических циклов с использованием малотоксичных биологически активных соединений, являющихся нормальными метаболитами или катализаторами реакций биосинтеза. Под их действием быстрее восполняются пластические и энергетические ресурсы организма, активизируются ферменты, изменяются соотношения различных реакций метаболизма.

Основные принципы применения фармакологических средств восстановления:

1. Фармакологические препараты применяет только врач в соответствии с конкретными показаниями и состоянием спортсмена. Тренерам-преподавателям категорически запрещается делать это.

2. Необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата.

3. Продолжительное непрерывное применение препарата приводит к привыканию организма к данному лекарственному средству.

4. При адекватном течении восстановительных процессов нецелесообразно путём введения каких-либо веществ вмешиваться в естественное течение обменных реакций.

5. Недопустимо использование фармакологических средств восстановления в пубертный период развития организма юного спортсмена.

Психологические средства восстановления. Моральный климат в группе, комфортные условия быта, разнообразный отдых, аутогенная тренировка, специальные приёмы мышечной релаксации.

Инструкторская и судейская практика.

Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится в учебно-тренировочных группах в форме бесед, семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований.

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

Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной части занятий. Разминка перед соревнованиями.

Составление планов-конспектов тренировочных занятий по физической технической подготовке. Проведение, по лыжной подготовке занятий в общеобразовательных школах и группах УТ.

Судейство соревнований по лыжным гонкам в ДЮСШ, помощь в организации и проведении соревнований по лыжным гонкам в общеобразовательных школах.

Методические рекомендации.

Многолетняя подготовка спортсмена-лыжника на учебно-тренировочном этапе строится на основе следующих методических положений

1. Единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективной 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 различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки.

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

5. Поступательное увеличение объёма 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. 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 учётом сенситивных 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, скоростной способности и силы, т.е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические организмы. Оптимальными периодами для развития физических качеств у мальчиков являются: аэробные возможности организма - 8-10 лет и после 14 лет, анаэробно-гликолитические возможности - возраст 15-17 лет, анаэробно-алактатный механизм обеспечения - 16 и старше. У девочек сенситивные периоды формирования физических качеств наступают приблизительно на один год старше.

Эффективность спортивной тренировки на этапе начальной спортивной специализации обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой лыжных ходов и физической подготовкой 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 объём специальных средств подготовки приводит к относительно быстрому приросту результатов, что в дальнейшем отрицательно отражается на становлении спортивного мастерства.

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

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 напряжённой тренировки. Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает за счёт 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.

Практические занятия должны проводиться круглогодично. Для полноценного проведения тренировочных занятий должна быть полноценная учебно-тренировочная база. Занятия проводятся в форме учебно-тренировочных уроков с учётом возрастных особенностей обучающихся. В основу всего тренировочного процесса должен быть положен один из основных принципов системы физического воспитания - принцип оздоровительной направленности. Большая роль должна принадлежать санитарно-медицинскому обслуживанию обучающихся. Контроль за режимом труда и восстановительных мероприятий — важнейший фактор успешного решения многолетней подготовки спортсменов высокого класса. Поэтому тренеры-преподаватели должны обладать не только знаниями по лыжным гонкам, но и быть достаточно теоретически подготовленными в плане медико-биологических дисциплин.

В основу принципов обучения должны быть положены основные принципы педагогики: сознательность, активность, наглядность, систематичность, доступность. Только на основе этих принципов можно воспитать у учащихся необходимые знания, умения, двигательные навыки и развить у них физические качества.

Учебный материал программы рассчитан на группы юношей и девушек. Однако следует иметь ввиду, что при планировании занятий для девушек рекомендованные в программе объёмы нагрузок следует уменьшать на 20-25%. Теоретические сведения обучающимся рекомендуется сообщать во время практических занятий, уделяя этому 15-20 минут. Кроме этого следует проводить и отдельные занятия по темам программы до 45 минут.

Годичный учебно-тренировочный цикл делится на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный, имеющих специфические задачи, структуру и содержание. Длительность периодов и этапов тренировки зависит от возраста и уровня подготовленности. Подготовительный период — начинается в мае и подразделяется на два этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный. Заканчивается в декабре.

Задача общеподготовительного этапа - создание и развитие предпосылок для приобретения спортивной формы.

Задача специально-подготовительного этапа - создание и развитие условий для непосредственного становления спортивной формы.

Средства - общеподготовительные и специальные упражнения, передвижения на роликах, кроссовый бег, имитация, ходьба, спортивные игры.

Соревновательный период - начинается с конца декабря и продолжается до последних соревнований сезона.

Задача - сохранение и упрочение спортивной формы и на основании этого достижение высоких спортивных результатов.

Средства - главное средство этого периода передвижение на лыжах и специально-подготовительные упражнения.

Переходный период - начинается после окончания последнего соревнования и продолжается до конца апреля.

Задача - реабилитация организма после значительных нагрузок подготовительного и соревновательного периодов тренировки, обеспечение полноценного активного отдыха и вместе с тем сохранение определённого уровня тренированности, необходимого для начала нового цикла тренировок.

Средства - ходьба, бег, гимнастика, плавание, спортивные игры

Требования техники безопасности в процессе реализации программы (для всех этапов подготовки)

Общие требования безопасности

1. К занятиям допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
3. При проведении занятий возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:
 - травмы при столкновениях
4. Занятия должны проводиться в спортивной экипировке.
5. При проведении занятий на объекте должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.
6. Тренер-преподаватель и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.
7. О каждом несчастном случае с обучающимся тренер-преподаватель обязан немедленно сообщить администрации ДЮСШ, оказать первую помощь пострадавшему.
8. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать правила поведения на занятиях, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

Требования безопасности перед началом занятий

1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь.
2. Проверить надежность установки и крепления спортивного оборудования.
3. Провести разминку.

Требования безопасности во время занятий

1. Начинать заниматься, делать остановки в и заканчивать упражнение только по команде (сигналу) тренера-преподавателя.
2. Строго выполнять правила проведения упражнений.
3. Избегать столкновений, толчков и ударов по рукам и ногам.
4. При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.
5. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера-преподавателя.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.
2. При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации ДЮСШ, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.
3. При возникновении пожара немедленно эвакуировать обучающихся из помещения через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации ДЮСШ и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

Требования безопасности по окончании занятий

1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.
2. Снять спортивную одежду, спортивную обувь.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Лыжные гонки. Программа для ДЮСШ и СДЮСШОР. Москва «Просвещение» 1997г.
2. Лыжные гонки. Программа для ДЮСШ и СДЮСШОР. Москва «Просвещение» 1974 г.
3. Основы специальной физической подготовки спортсменов. Верхошанский Ю.В. ФиС 1988г.
4. Восстановительные процессы в спорте. Волков В.М. ФиС 1977 г.
5. Детская спортивная медицина. 2-е издание. Медицина 1991 г.
6. Коньковый ход. Евстратов В.Д., Вироллайнен П.М., Чукардин Г.Б.. ФиС 1988г.
7. Лыжный спорт. Евстратов Г.Б., Чукардин В.И. ФиС 1989г.
8. Техника лыжных ходов. Ермаков В.В. Смоленск, СГИФК 1989г.
9. Тренировка лыжника-гонщика. Манжосов В.Н. ФиС 1986г.
10. Функциональные возможности спортсмена Мищенко В.С. Киев, Здоровье 1990г.
11. Система подготовки спортивного резерва Никитушкин В.Г. МГСФО, ВНИИФИ 1994г.
12. Волевая подготовка лыжника-гонщика. Позарницын Л.П. ФиС 1976г.
13. Современная система спортивной подготовки. Суслов В.Л., Сыч Б.Н. 1995г.
14. Основы юношеского спорта. Филин В.П., Фомин Н.А. ФиС 1980г.