

**Управление образования, спорта и молодёжной политики  
Администрации Тоншаевского муниципального района  
Нижегородской области**

---

**Муниципальное учреждение дополнительного образования  
«Тоншаевский детско-юношеский центр «Олимп»  
(Тоншаевский ДЮЦ «Олимп»)**

Утверждено  
педагогическим советом  
Тоншаевского ДЮЦ «Олимп»  
р.п. Тоншаево  
Протокол № 50  
От 01.09.2021 г.

Утверждено  
приказом директора  
Тоншаевского ДЮЦ «Олимп»  
№ 43 от 01.09.2021 г.

**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа  
физкультурно-спортивной направленности  
по лыжным гонкам  
возраст учащихся: 8-18 лет  
срок реализации: 3 года**

Педагог дополнительного образования:  
Хлыбова Елена Викторовна

Программа составлена и оформлена в соответствии с методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей, Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844, методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ Минобрнауки России (проект) 2015 г., Приказом Минобрнауки «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеразвивающим программам» от 29 августа 2013 г. № 1008 и локальными документами организации.

р.п. Тоншаево  
2021 год

## **Содержание**

1. Пояснительная записка	3
2. Цели и задачи	3
3. Содержание программы	4
4. Учебно-тематическое планирование	7
5. Ожидаемые результаты	19
6. Условия реализации программы	20
7. Формы аттестации	21
8. Методическое обеспечение	21
9. Список используемой литературы	23

## **1. Пояснительная записка**

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Лыжные гонки» (далее по тексту – «Программа») с учётом особенностей организации занятий режима образовательного процесса (под образовательным процессом в данном пункте и далее по тексту подразумевается образовательная деятельность по реализации образовательных программ.

## **2. Цели и задачи**

Программа преследует следующие **цели**:

- Формирование у детей стойкого положительного отношения к физической культуре в целом и к лыжным гонкам в частности.
- Формирование и развитие способностей детей и подростков, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании,
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни,
- организация свободного времени.

Основные положения данной программы отвечают

**решению следующих задач:**

1. Укреплять здоровье учащихся, повышать и поддерживать на оптимальном уровне физическую и умственную работоспособность, спортивную тренированность.
2. Прививать необходимые теоретические знания в области гигиены и медицины, физической культуры и спорта.
3. Развивать и совершенствовать физические качества, поддерживая их на высоком уровне.
4. Обучать учащихся простейшим методам оценки физического, функционального и психоэмоционального состояния организма.
5. Подготовить учащихся к успешной сдаче норм ГТО.

6. Выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности.

Обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья, профессионального самоопределения и спортивных достижений учащихся.

### **Нормативно-правовое обеспечение программы**

1. Конституция Российской Федерации
2. Конвенция ООН «О правах ребенка»
3. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
4. Федеральный Закон от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».
5. Федеральный Закон от 18 апреля 2018 г. N85-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации"
6. Концепция развития дополнительного образования детей (утв. Распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р).
7. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утв. Распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р).
8. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей» (утв. Правительством Нижегородской области от 27.06.2017г. № 1001-р)
9. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утв. Приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018г. № 196)..//Downloads/СанПиН и мед. документы/Оценка эффективности оздоровления в загородных лагерях.doc

Отличительные особенности программы состоят в том, что внесены изменения в учебный план и тематическое планирование. Больше внимания уделяется общефизической подготовке обучающихся, специальной физической подготовке, техническому и тактическому умению, психологической и психической устойчивости.

Возраст детей: программа рассчитана на учащихся в возрасте с 8 до 18-летнего возраста и обеспечивает непрерывность дополнительного образования.

Сроки реализации программы: 3 года

### **3. Содержание программы**

Содержание программного материала предполагает разделение его на две части: спортивно-оздоровительная - 3 года и общеразвивающая 3 года.

**Спортивно – оздоровительные группы.** Эта часть программы предусматривает воспитание интереса детей к спорту и приобщение к лыжным гонкам , развитие физических качеств в общем плане и с учетом специфики лыжных гонок, воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (подвижные игры, эстафеты).

**Общеразвивающие группы.** Эта часть программы посвящена базовой физической подготовке, в этот период осуществляются освоение основ техники и тактики, силовая подготовка, статическая , воспитание соревновательных качеств применительно к лыжным гонкам.

Специализированная часть программы ориентирована на лыжные гонки.

Программа содержит материал планирования процесса дифференцированный по годам обучения.

Выполнения задач, поставленных перед ДЮСШ отделениями по лыжным гонкам, предусматривает: проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебного плана ; контрольно-переводных нормативов ; регулярное участие в соревнованиях и проведение контрольных тренировок

При определении тренировочных и соревновательных нагрузок, осуществлении развития физических качеств воспитанников, обучения их на различных этапах многолетней подготовки необходимо учитывать периоды их полового созревания и сенситивные периоды развития физических качеств (табл.1). Необходимо в сенситивные периоды акцентировано воздействовать на развитие соответствующих качеств. Однако нельзя забывать об «отстающих» качествах, их развитию также должно уделяться внимание, следует соблюдать соразмерность в развитии физических качеств, имеющих в основе своей разные

физиологические механизмы (общая выносливость и скоростные качества, общая выносливость и сила ). Так оптимальные периоды у мальчиков и юношей для развития аэробных возможностей будут от 7 до 10 и 14 лет; для развития анаэробных - гликолитических механизмов будет возраст 11 -13 лети 16-17; для развития креатинофосфатного энергетического механизма будет возраст 16 – 18 лет. У девочек и девушек сенситивные периоды энергетических предпосылок формирования физических качеств наступают на год раньше.

Подбор средств и объем общей физической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения на том или ином этапе и от условий, в которых проводятся занятия. Так на начальном этапе обучения (7-12 ) лет целесообразно выделять отдельные занятия на общую физическую подготовку. В этом случае в подготовительной части занятия изучается техника , например, легкой атлетики, проводятся подвижные игры, волейбол, баскетбол. Но особое внимание уделяется в зимний период лыжным гонкам , а в осенний и весенний период бегу; а так же упражнениям на силу мышц рук.

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 воспитанников.

*Подготовительный период* начинается в конце мая, начале июня и подразделяется на два этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный. Заканчивается подготовительный период в декабре. Задачей общеподготовительного этапа является создание и развитие предпосылок для приобретения спортивной формы. Задачей второго, специально-подготовительного этапа , включающего и подготовку на снегу «вкатывание», является создание условий для непосредственного становления спортивной формы.

Основными средствами решения задач подготовительного периода являются общеподготовительные и специальные упражнения : передвижение на лыжах роллерах с целью совершенствования техники и развития двигательных

качеств; кроссовый бег в сочетании с имитацией попеременного двухшажного хода и без нее ; езда на велосипеде ; спортивные игры .

*Соревновательный период* начинается с января и продолжается до последних соревнований сезона.

**Задачей** этого периода является сохранение и упрочнение спортивной формы и на основании этого достижение высоких спортивных результатов.

Главными средствами этого периода являются способы передвижения на лыжах на различных тренировочных дистанциях. Средства общей физической подготовки в этом периоде применяются для поддержания общей тренированности и обеспечения активного отдыха путем переключений.

*Переходный период* начинается после окончания последних соревнований (обычно с конца марта середины апреля) и продолжается до конца мая.

**Основной задачей** переходного периода является реабилитация организма после значительных нагрузок подготовительного и соревновательного периодов , обеспечение полноценного активного отдыха и вместе с тем сохранение определенного уровня тренированности , необходимого для начала нового цикла тренировки. Средствами для решения задач переходного периода являются ; спортивные игры, бег, гимнастика общего и специального воздействия.

#### **4. Учебный план по лыжным гонкам.**

№ п\п		Группы			
		Спортивно-оздоровительные (4 часа в неделю)	Начальной подготовки (6 часов в неделю)		
		Весь период	1 год	2 год	3 год
	<b>Теоретические занятия Всего часов</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>
1.	Физическая культура и спорт в России	1	1	1	1

3.	Гигиена тренировочных занятий, режим питания спортсменов	1	1	1	1
4.	Врачебный контроль и самоконтроль	1	1	1	1
5.	Влияние физических упражнений на организм человека	1	1	1	1
6.	Основы техники лыжных ходов	1	1	1	1
7.	Планирование тренировки, методика ведения дневника	1	1	1	1
8.	Морально-волевая подготовка	1	1	1	1
9.	Основные средства восстановления	1	1	1	1
10	Правила соревнований по лыжным гонкам	1	1	1	1
11	Правила безопасности при проведении занятий	1	1	1	1
	Практические занятия Всего часов	134	206	206	206
1.	Общефизическая подготовка	70	100	100	100

2.	Специальная физическая подготовка	30	50	50	50
3.	Изучение и совершенствование техники и тактики лыжных гонок, тренировка на лыжах	34	56	56	56
	<b>Общее количество часов</b>	<b>144</b>	<b>216</b>	<b>216</b>	<b>216</b>
4.	Участие в соревнованиях		По календарному графику		

### **Содержание программного материала групп**

#### **1, 2, 3 годов обучения.**

#### **Теоретический раздел**

- Правила поведения учащихся на занятиях по лыжным гонкам . Предупреждение травматизма, обеспечение безопасности жизни и здоровья детей.
- Гигиена при занятиях физической культурой и спортом.
- Значение физической культуры и спорта и в частности лыжных гонок, как средства укрепления здоровья.
- Основы техники лыжных гонок. Виды лыжных ходов. Значение правильной техники в достижении спортивного мастерства. Повороты различными способами на лыжах. Техника подъемов , техника спусков.
- Значение систематических, регулярных занятий для укрепления здоровья и достижения спортивного результата.
- Правила поведения в экстремальных ситуациях ; оказание первой помощи (помощь при ушибах, растяжениях, обморожениях, порезах).
- Подготовка лыжного инвентаря к занятиям и соревнованиям.

#### **Практический раздел**

## **Основными задачами** в группах будут:

- Укрепление здоровья воспитанников;
- Всестороннее физическое развитие ;
- Закаливание организма;
- Создание предпосылок для совершенствования в зимнем полиатлоне;
- Привитие интереса к систематическим занятиям спортом и воспитание трудолюбия.

### **Общая физическая подготовка ( для всех годов обучения)**

#### *Упражнения, развивающие общую выносливость*

Равномерный и попеременный бег в условиях пересеченной местности. Бег по песку , по кочкам. Длительная езда на велосипеде в различных условиях местности и по шоссе. Подвижные игры. Спортивные игры: волейбол, баскетбол, бадминтон, футбол, настольный теннис. Различные прогулки, туристические походы и др..

#### *Упражнения для развития скоростно-силовых качеств и гибкости .*

Одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения в плечевых, локтевых, и лучезапястных суставах. Всевозможные упражнения с предметами (малые мячи, набивные мячи, гимнастические палки, скамейки и др.). Упражнения с отягощением – сгибание разгибание рук в упоре сзади, в наклонном упоре, в упоре лежа. Лазание по канату , наклонной гимнастической скамейке, гимнастической стенке.

Из положения, лежа на спине – поочередное и одновременное поднимание ног. Тоже, поднимание туловища в положение седа.

Прогибания из положения, лежа на животе (ноги зафиксированы). Различные движения ног в положения стоя , с опорой. Приседания на двух, на одной ноге, держась за различные предметы. Выпады с пружинящими движениями с поворотами. Бег толчками. Семенящий бег. Прыжки. Подскоки.

#### *Упражнения на растягивание и расслабление.*

#### *Упражнения на развитие равновесия и координации движения.*

Упражнения на полу, на уменьшенной опоре, на гимнастической стенке, на бревне. Прыжки с различными заданиями, с использование различной длины скакалки. Броски теннисного мяча вверх и ловля его двумя и одной руками. Броски мячей друг другу в парах. Встречные мячи одновременно двух мячей. Метание теннисных мячей в цель и на дальность.

*Подводящие упражнения , направленные на овладение  
«чувством лыжи и снега».*

Упражнения на месте: скользящие движения лыжей вперед-назад; размахивания в стороны носком лыжи, изменения темпа и ритма движений, меняя амплитуду движений; повороты переступанием вокруг пяток и носков лыж; передвижение вправо, влево приставными шагами; прыжки на месте с опорой на палки и без опоры, продвижение приставными прыжками в стороны; учимся быстро вставать из положения, сидя и лежа.

Упражнения в движении передвижение по ровной или слегка пологой местности ступающим шагом; ходьба ступающим шагом по лыжне , тоже с приседанием и выпрямлением; приседание ступающим шагом с поворотами. Ходьба скользящим шагом по лыжне; продвижение скольжением на двух, а на одной лыже после предварительного небольшого разбега; бег на лыжах зигзагом вокруг предметов, передвижение по равнине и в пологие подъемы «полуелочкой» и «елочкой»; 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 с изменением ширины постановки лыж; одновременный спуск нескольких человек шеренгой взявшись за руки; подпрыгивание вовремя спуска; спуски с прыжками в стороны; спуски в основной , высокой стойке с поочередной загрузкой то одной , то другой лыжи; спуски со склонов в основной стойке с переходом на коньковый ход; спуски с поворотом и переступанием после выката; спуски без палок с различными положениями рук; спуски в сумеречное время .

При подъеме к месту начала упражнения воспитанники изучают подъем «лесенкой» , «полуелочкой», «елочкой» скользящим шагом. Упражнения,

направленные на овладение рациональным отталкиванием палками; передвижение без шагов под небольшой уклон , чередуя одновременное отталкивание двумя палками и отталкивание одной палкой; передвижение под небольшой уклон и по равнине, чередуя одновременную и попеременную работу руками . Во всех случаях для палок должна быть хорошая опора. При правильном и многократном выполнении упражнения занимающиеся овладеваают ощущением эффективности отталкивания и возможностью не только поддерживать скорость, но и увеличивать ее.

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 параллельно лыжне. По мере овладения упражнением увеличиваем длину шага, сильнее отталкиваясь ногой и переходя на скольжение. По мере удлинении шагов, усилии отталкивания лыжами и более резкого выполнения махов ногами, туловище постепенно принимает требуемый наклон. Палки сначала волочатся по снегу , далее начинается все более отчетливый вынос их вперед, и, наконец резко на каждый шаг ставятся на снег и выполняются отталкивания.

В подготовительных группах основное внимание уделяется изучению техники одновременного бесшажного хода, попеременного двухшажного и одновременного двухшажного лыжных ходов. Кроме того изучаются и совершенствуются спуски в стойке отдыха. Подъемы: ступающим шагом, «полуелочкой», «елочкой».

Особое внимание в группах уделяем лыжной подготовке.

### ***Общая физическая подготовка (для всех годов обучения).***

Основные упражнения, способствующие развитию физических качеств

#### ***Упражнения, развивающие общую выносливость***

Длительный - равномерный и попеременный бег в условиях пересеченной местности. Скорость бега от 2.4 до 3.5 м.\ сек.

Ходьба и бег в различном темпе. Ходьба и бег в гору. Длительная езда на велосипеде. Спортивные игры: волейбол, баскетбол, теннис.

*Упражнения для развития силы, скоростно-силовых качеств и гибкости.*

Одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения в плечевых суставах.

Всевозможные упражнения с предметами (гимнастические палки, набивные мячи, гантели и др.) из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа). Упражнения с отягощениями.

Подтягивание в смешанном висе и в висе прямым и обратным хватом. Перемещение по гимнастической стенке в висе на руках. Упражнения с отягощениями: с гантелями 1-2 кг., со штангой 15-20 кг. и др.

Упражнения в различных стойках, наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями руками. Круговые движения туловищем. Одновременное или попеременное поднимание ног вверх из положения, лежа на животе. Прогибание лежа на животе с зафиксированными руками и ногами.

Из положения, лежа на спине – поочередное и одновременное поднимание и опускание ног. Исходное положение тоже – круговые движения ногами, поднятыми до угла 45 градусов.

Переходы в положение сидя из положения лежа на спине с фиксированными ногами и с различным положением рук (вдоль туловища, на поясе, за голову, вверх, с различными отягощениями в руках).

Подобные упражнения из положения, лежа на спине, на наклонной гимнастической скамейке или доске (голова ниже ног). Лежа на спине одновременное поднимание рывками ног и рук вверх, стараясь коснуться руками носков.

Из положения виса на гимнастической стенке поднимание ног вверх до касания носками ног места хвата, круги ногами в обе стороны.

Различные движения ногой стоя, с опорой на различные предметы. Приседание на двух ногах, на одной с дополнительной опорой. Выпады.

Подскоки на двух и одной ноге. Энергичное поднимание на носки, стоя на полу; то же стоя на наклонной опоре. Ходьба с перекатом с пяток на носки.

Выпрыгивание вверх с разведением ног из положения упор присев. Выпрыгивание из глубокого приседа. Прыжки вперед в сторону из положения присев.

Прыжки с отягощением. Стоя на коленях – ноги фиксированы сзади – наклоны прогнувшись вперед. Бег с высоким подниманием бедра.

#### *Упражнения на развитие равновесия и координации движения*

Упражнения на полу, на уменьшенной опоре, на гимнастической стенке, на бревне. Прыжки с различными заданиями, с использование различной длины скакалки. Броски теннисного мяча вверх и ловля его двумя и одной руками. Броски мячей друг другу в парах. Встречные мячи одновременно двух мячей. Метание теннисных мячей в цель и на дальность.

#### *Лыжная подготовка в бесснежное время.*

Упражнения в принятии граничных поз фаз скользящего шага: поза начального скольжения, поза начала отталкивания ногой, поза начала отталкивания рукой, поза начала подседания, смена позы начала подседания на позу начала отталкивания ногой с ее выпрямлением, смена позы окончания подседания на позу начала скольжения.

Упражнения, способствующие овладению движений отталкивания руками без палок и контролем правильности их выполнения: имитация попеременного отталкивания руками; имитация попеременного и одновременного отталкивания руками с использованием специальных амортизаторов.

Упражнения в выпадах с дальнейшим приставлением ноги.

Передвижение на лыжероллерах.

Весенне-летний этап.

Основные средства этого этапа: бег и ходьба в различных вариантах, обще развивающие упражнения и игры. В весеннюю распутицу занятия лучше

всего проводить в зале. Широко включаются в занятия подвижные и спортивные игры. В это время лыжники занимаются 2-3 раза в неделю, продолжительность занятий 1,5 часов. Идет система нагрузки после соревновательного периода. Как только просохнет земля, занятия следует перенести на улицу.

Уделяется особое внимание развитию быстроты. Даётся бег на короткие отрезки (30-60м). Спринтерский бег даётся в небольшом объеме (1,5-2км в месяц) и преимущественно в виде эстафет и командных игр. 50 % времени нужно отвести подвижным играм, ускорение, езда на велосипеде. Беговые упражнения и многоскоки и прыжки включаются в каждое занятие, но главным средством развития быстроты следует считать бег на коротких отрезках. Быстрота в значительной степени зависит от силы мышц и их способности к быстрому сокращению и расслаблению, поэтому в летнее время в тренировку включаются силовые и скоростно-силовые упражнения. Однако силовые упражнения не следует выполнять в большом объеме или в максимальном темпе. Основное внимание должно быть сосредоточено на развитии относительной и динамической силы, а также выполнять умеренную силовую работу (силовая выносливость). Упражнения на развитие силы должны обязательно чередоваться с упражнениями на расслабление и гибкость.

Учитывая неравномерность развития отдельных групп мышц необходимо подбирать упражнения, последовательно охватывающие всю мускулатуру. В летнее время для развития силовых качеств можно использовать плавание, только с помощью рук и ног, можно с тормозящими устройствами. Все это создает дополнительную силовую нагрузку. Целесообразно в тренировке юношей для развития силы особенно отдельных групп мышц использовать изометрические упражнения, применяемые в большом количестве, способствуют специальному приспособлению организма к статической работе. Эти упражнения рекомендуется применять 2-3 раза в неделю по 15-20 минут в занятие, повторяя 6 раз при одном или двух подходах, постепенно увеличивая напряжение. Целесообразно чередовать их с обычными динамическими или с динамическими

замедленными движениями или с остановками. Эти упражнения лучше выполнять сериями ( 3 серии по 6-10 повторений).

Для развития ловкости применяется бег по незнакомой местности с сильно пересеченным рельефом. Кроме этого спортивные игры, гимнастические упражнения.

Осенний этап подготовительного периода.

В это время большое внимание уделяется воспитанию скоростной и специальной выносливости.

Для развития быстроты выполняются имитационные движения на отрезках 50-100 метров. Имитация попеременного двухшажного хода в подъеме малой и средней крутизны с максимальной интенсивностью выполняется повторно с 4-6 минутными интервалами для отдыха и способствует развитию быстроты. Объем 6-8 км. в месяц из них 2.5-3 км. приходится на скоростную имитацию.

Скоростная выносливость – ускорение на отрезках различной длины. Ускорение выполняется на подъемах различной крутизны и очень пологих спусков

Для развития и быстроты отталкивания применяются имитационные упражнения с резиновыми амортизаторами длиной 3 метра, на концах которых делаются петли из широкой тесьмы (как на лыжных палках).

1. Имитационное движение работы рук в попеременном двухшажном ходе.
2. То же в положение посадки в одноопорном скольжении.
3. То же со сменой ног в посадке.
4. Имитация одновременно - бесшажного хода.
5. Имитация одношажного хода.

(Имитационные упражнения в 2-3 подхода по 15-25 минут).

Помимо перечисленных упражнений применяется передвижение на роликовых коньках и лыжах роллерах.

В месячном цикле наибольший подъем кривой нагрузки приходится на третью неделю; в четвертой происходит ее снижение до 40 процентов.

**Зимний этап подготовительного периода.**

Начинается с выпадением первого снега и продолжается до января.

Первые 5-7 занятий проводятся со слабой и средней интенсивностью. Раннее увеличение скорости обычно приводит к появлению ошибок в технике, которые могут закрепиться. Даже у квалифицированных лыжников за летний период навыки техники передвижения на лыжах частично утрачиваются. На последующих занятиях совершенствование техники происходит на высоких скоростях. Скорость передвижения постепенно увеличивается, но при появлении значительных ошибок следует прекратить наращивание скорости.

От занятия к занятию увеличивается не только скорость, но и сложность рельефа местности.

Развитие быстроты проводится на отрезках 150-200 метров на равнине и на подъемах разной крутизны. Развитию быстроты уделяется особое внимание, так как на отрезках 3-10 км в значительной мере связаны с максимальной скоростью передвижения на коротких дистанциях.

Интервалы отдыха при прохождении скоростных отрезках 4-6 минуты. Количество повторений в одном занятии зависит от подготовленности. Снижение скорости при прохождении очередного отрезка и ощущение усталости является сигналом для прекращения скоростной работы.

Развитие скоростной выносливости производится на отрезках 300-600 метров.

Объем скоростной работы при развитии скоростной выносливости на первых занятиях не должен превышать 3-4 км. От занятия к занятию нагрузка увеличивается до 5-6 км, в зависимости от подготовленности спортсменов.

После подготовительного периода начинается соревновательный период.

### **Соревновательный период.**

Масленников И.Б., Копланский В.Е. в книге “Лыжный спорт” рассматривают следующий метод распределения нагрузки в этот период.

Соревновательный период начинается в феврале. Основные задачи этого периода дальнейшее совершенствование техники и тактики, повышение уровня общей и специальной физической подготовки, реализация спортивной формы – участие в соревнованиях, воспитание морально-волевых качеств.

Занятия в этом периоде проводятся 4 раза в неделю. Если планируется участие в соревнованиях, количество тренировочных занятий соответственно сокращаются. В период участия в соревнования тренировочные занятия проводятся с небольшой нагрузкой, имея своей задачей подведения к соревнованиям юношей в наилучшей работоспособности.

Особенно детально в этот период разрабатывается кривая изменения нагрузок объема интенсивности тренировок и интервалов отдыха. Главное – не стремиться прямолинейно увеличивать нагрузку от занятия к занятию. В недельном цикле должны сочетаться с умеренной, средней, большой и в отдельных случаях с предельной нагрузкой. Для планирования важно знать продолжительность периода восстановления. Например, после тренировки на развитие скорости с объемом до 1,5-2 км (8x200м) восстановление обычно наступает на следующий день.

Тренировки с объемом выше 2 км скоростной работы (13 x 200м) требует более продолжительного отдыха.

При планировании месячных циклов предусматривают недели со снижением и повышением нагрузки. В течении 3 недель – повышение, с последующим снижением в четвертой наибольшая нагрузка планируется на третью неделю, в четвертой она снижается на 35-50 процентов. Тренировки нужно планировать так, что бы последняя неделя перед основными соревнованиями проходила со сниженным объемом.

Что бы избежать форсирования нагрузки, очень важно пораньше встать на лыжи. Тренировки на развитие качества быстроты и скоростной выносливости можно начать с первой половины декабря. При этом не следует искусственно сокращать время “вкатывание” и форсировать подготовку.

По окончании соревновательного периода тренировочная нагрузка уменьшается, но количество занятий в неделю остается тоже. Важно продолжать занятия на лыжах до последнего снега. В это время основное внимание уделяется технике ходов, подбору мази в различных условиях скольжения.

### **Разминка перед соревнованием .**

Очень важно правильно провести разминку перед соревнованием , приняв во внимание погоду и самочувствие . Продолжительность разминки перед стартом при температуре воздуха - 3- 8 градусов составляет , как правило , 12-15 минут , при - 10 - 15 градусов 15-18 минут, при - 15-20 градусов 20-25 минут . Если чувствуется перед стартом вялость , сонливость , разминку следует провести активно , быстро , с ускорениями . Если же наоборот , излишнее возбуждение , нужно успокоить себя продолжительной и спокойной разминкой . Опробуй смазку лыж , наметь план гонки . Заканчивается разминка за 3 - 5 минут до старта.

### **5. Ожидаемые результаты**

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта лыжные гонки;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта лыжные гонки.

Способы определения результативности:

- сдача контрольных нормативов;
- участие в соревнованиях

### **6. Условия реализации программы**

Для осуществления учебно-тренировочного процесса необходимо наличие оборудования, инвентаря и инфраструктуры собственной или используемой на основании договорных взаимоотношений (сетевых) с образовательными и другими организациями.

Используемая инфраструктура:

- тренировочный спортивный зал;
- тренажерный зал;
- раздевалки, душевые;

Необходимое оборудование, инвентарь:

1. Лыжи гоночные
2. Лыжные ботинки
3. Палки для лыжных гонок.
4. Снегоход
5. Термометр наружный
6. Флажки для разметки лыжных трасс
7. Гантели
8. Мат гимнастический
9. Набивные мячи
- 10.Мяч баскетбольный
- 11.Мяч волейбольный
- 12.Палка гимнастическая
- 13.Скалка гимнастическая
- 14.Скамейка гимнастическая
- 15.Стенка гимнастическая
- 16.Стол для подготовки лыж комплект
- 17.Эспандер лыжника

## **7. Формы аттестации**

### **Контрольные нормативы**

№	Виды нормативов	Группы подготовки					
		1 год обучения		2 год		3 год	
		Мал.	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.
1.	Бег 60 м (сек)	10,4	10,6	10,0	10.2	9.8	10.0
2.	Прыжки в длину с места (см)	150	140	160	150	170	160
3.	Метание теннисного мяча (метры)	28	18	30	20	35	22
4.	Подтягивание (кол-во раз)	4	-	5	-	7	-
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	-	10	-	12	-	15

### **Контрольные нормативы по лыжной подготовке**

1.	Прохождение на лыжах с максимальной скоростью 100 м. (сек)	24	25	23	24	22	23
2.	Прохождение на лыжах 500 м (мин.сек.)	2.20	2.40	2.10	2.20	2.00	2.10
3.	Дистанции лыжных гонок (км)	3-5	2-3	3-5	2-3	3-5	2-3

## **8. Методическое обеспечение**

### **Принципы, средства, методы спортивной тренировки**

#### **Принципы спортивной тренировки**

Возрастная адекватность спортивной деятельности;

Единство общей и специальной подготовки;

Непрерывность тренировочного процесса;

Единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок;

Цикличность тренировочного процесса;

Направленность на максимально возможные достижения, индивидуализация.

#### **Средства спортивной тренировки**

Основным средством спортивной тренировки являются физические упражнения.

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

### **Методы спортивной тренировки**

Общепедагогические:

- словесные (беседа, рассказ, объяснение); наглядные (видеоматериал, наглядные пособия, пример).

Практические:

- метод строго регламентированного упражнения;
- метод направленный на освоение спортивной техники;
- метод направленный на воспитание физических качеств;
- игровой метод;
- соревновательный метод.

### **Список литературы.**

1. Антонова О.Н., Кузнецов В.С.. Лыжная подготовка: Методика преподавания -М: 1999.-207 с.
2. Масленников И.Б., Копланский В.Е.. Лыжный спорт. - М: 1984.-93 с.
3. Геселевич В.А. . Медицинский справочник тренера. - М., Ф и С, 1981.-268 с.
4. Попцов Виталий. Некоторые аспекты спортивной физиологии применительно к видам спорта на выносливость \\ Лыжные гонки. - 1998, № 1(7)-с. 4-8.
5. Антонина Ордина. Россия обладает лучшей в мире системой подготовки высококлассных лыжников гонщиков \\ Лыжные гонки.-1997, №5 - с. 40-42.
6. Вайнбум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников. М: 1991-64 с.
7. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. М., 1977.
8. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. -Киев, 1984 .