

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Агинская средняя общеобразовательная школа № 2»

Рассмотрена на
заседании ЦМО учителей
физической культуры, труда,
ОБЗР, ИЗО, музыки
Протокол № 1
от 30.08.2024 г.

Утверждена:
директор школы
Фроленкова М.И.
Приказ № 94-Д
от 30.08.2024

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Лыжные гонки»

Возраст обучающихся: 8-17 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель программы
Бусыгин Юрий Иванович,
педагог дополнительного образования

с. Агинское, 2024

Пояснительная записка

Программа составлена на основе «Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки» (Приказ Минспорта России от 14.03.2013 N 111, зарегистрировано в Минюсте России 10.06.2013 N 28765), в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», нормативными документами, регулирующими работу спортивных школ, и методическими рекомендациями.

Программа разработана для педагогов дополнительного образования, занимающихся с детьми групп этапов: спортивно-оздоровительного этапа, начальной подготовки по лыжным гонкам.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса лыжников на различных этапах подготовки.

Программный материал объединен в целостную систему подготовки спортивно-оздоровительных групп и предполагает решение следующих основных задач:

1. содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся;
2. подготовка лыжников, сборной команды МБОУ «Агинская СОШ № 2», команды Саянского района;
3. воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;
4. подготовка инструкторов и судей по лыжному спорту.

I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

1. Особенности осуществления подготовки спортивно-оздоровительных групп по отдельным спортивным дисциплинам по виду спорта лыжные гонки.

1.1. Особенности осуществления подготовки спортивно-оздоровительных групп в спортивных дисциплинах "классический стиль - спринт" и "свободный стиль - спринт" определяются в Программе и учитываются при:

- составлении индивидуальных планов подготовки лыжников;
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

1.2. Тренировочный процесс в организации, осуществляющей подготовку спортивно-оздоровительных групп, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 34 недели.

1.3. Основными формами осуществления подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

1.4. Работа по индивидуальным планам подготовки спортивно-оздоровительных групп осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства.

1.5. Порядок формирования групп подготовки спортивно-оздоровительных групп в спортивных дисциплинах по виду спорта лыжные гонки определяется самостоятельно.

1.6. Лицам, проходящим подготовку спортивно-оздоровительных групп, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить подготовку на том же этапе подготовки спортивного резерва.

1.7. С учетом специфики вида спорта лыжные гонки определяются следующие особенности подготовки спортивного резерва:

- комплектование групп подготовки спортивно-оздоровительных групп, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта лыжные гонки осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих подготовку спортивно-оздоровительных групп.

2 Продолжительность этапов подготовки спортивно-оздоровительных групп, минимальный возраст лиц для зачисления и минимальное количество лиц, проходящих подготовку спортивного резерва в группах на этапах подготовки спортивного резерва по виду спорта лыжные гонки.

Этапы подготовки спортивного резерва	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Спортивно-оздоровительный этап	1	7-10	15

Этап начальной подготовки	1	11-14	15

3.Режим тренировочной работы на различных этапах обучения лыжным гонкам.

Этап подготовки	Период	Минимальная наполняемость группа (человек)	Максимальная наполняемость группа (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах
Спортивно-оздоровительный этап	Весь период	15	15	4.5
Этап начальной подготовки	до 1 года	15	15	4.5

4.Примерный учебный план на 34 недели учебно-тренировочных занятий по лыжным гонкам (часы).

Содержание занятий	Спортивно- оздоровительный этап			
	Весь период			
Общая физическая подготовка	185		85	24
Специальная физическая подготовка	64		4	50
Техническая подготовка	60		0	6
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3			0
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	-			0
итого		312	12	20

7. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).

Определять структуру процесса подготовки - значит предвидеть, как будет

развертываться построенный процесс во времени. Принципиальное значение при этом имеет выбор интервалов, в расчете на которые ведется конкретное планирование.

Процесс построения подготовки лыжников имеет и свои противоречия: чем длиннее намечаемый интервал времени, чем на большие сроки рассчитывается план, тем труднее предвидеть, какими будут конкретные черты планируемого процесса в действительности.

8. Планирование годового цикла подготовки

Специфика лыжных гонок предопределила структуру годового цикла.

Общепринятым является выделение трех этапов: подготовительного, соревновательного и переходного. Соответственно существующей периодизации тренировки определяются задачи подготовки, объемы основных тренировочных средств, методы тренировки.

Традиционное построение годичной подготовки характеризуется повышением уровня разносторонней подготовленности, акцентированным развитием общей выносливости в подготовленном периоде за счет использования больших объемов нагрузок низкой интенсивности и повышения в соревновательном периоде специальной выносливости за счет использования высокоинтенсивных нагрузок при снижении общего объема тренировочной работы.

В настоящее время в связи с интенсификацией тренировочного процесса, увеличением количества соревнований, включением в календарь летних соревнований экспериментально обоснована эффективность планирования годового цикла тренировки по типу сдвоенного цикла. Каждый из полуциклов включает подготовительный и соревновательный периоды.

Как при одноцикловом варианте, так и при сдвоенном построении годичной подготовки принципиальная структура макроциклов похожа, содержание тренировочного процесса последовательно изменяется и должно удовлетворять ряду обязательных условий:

1) в начале каждого периода развития и сохранения спортивной формы должна происходить смена примерного комплекса тренировочных нагрузок, т.е. замена определенного количества упражнений, применение несколько большего объема тренировочных нагрузок, их интенсификация;

2) каждый последующий период развития спортивной формы (т.е. макроцикл) по силе воздействия должен быть больше каждого предыдущего.

Исходя их сроков развития физических качеств и изменение показателей специальной физической работоспособности, макроцикл делится на ряд мезоциклов, основные из которых в подготовительном периоде - втягивающие и базовые.

Втягивающие мезоциклы характеризуются наиболее плавной тенденцией роста интенсивности нагрузок, объем которых в то же время может достигать весьма значительных величин. *Базовые* мезоциклы - главный тип мезоциклов подготовительного периода. Именно в них по преимуществу развертываются основные тренировочные нагрузки, увеличивающие функциональный потенциал организма спортсмена.

Длительность мезоциклов определяет сроки развития основных физических качеств.

Для лыжных гонок - прежде всего общая и специальная выносливость. Наибольшие темпы прироста показателей общей выносливости и максимального повышения аэробной производительности составляет 12-14 недель а наивысшие темпы прироста показателей, отражающих уровень специальной выносливости, составляет 9-10 недель.

Главным в последовательном решении тренировочных задач является такая организация тренировочного процесса, при которой работа над повышением скорости

выполнения основного соревновательного упражнения не лимитируется уровнем развития физических качеств и функциональных возможностей спортсменов.

Соревновательный мезоцикл включает в себя основное соревнование, непосредственную подготовку к нему и кратковременную послесоревновательную фазу разгрузочного характера. Длительность данных мезоциклов чаще всего колеблется в пределах 4-6 недель.

В простейшем случае весь соревновательный период состоит из одного, двух, трех таких мезоциклов. В условиях соревновательного периода большой продолжительности (4-6 месяцев) помимо соревновательных целесообразно включать промежуточные мезоциклы, которые характеризуются снижением интенсивности тренировочного процесса и значительным повышением его объема и имеют целью повышение общей работоспособности.

Наблюдения показывают, что в последние годы показатели общего объема циклических нагрузок достаточно стабильны и находятся в пределах допустимых границ. На этапе высшего спортивного мастерства увеличение объема возможна за счет увеличения времени снежной подготовки.

II Методическая часть программы

Методическая часть учебной программы составлена на основе «Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки». В программе нашли свое отражение основные принципы и научно обоснованные методологические положения подготовки юных квалифицированных лыжников-гонщиков.

Структура методической части программы включает программный материал по разделам подготовки, его распределения по годам обучения и в годичном цикле; организацию и проведение педагогического и медико-биологического контроля; содержит рекомендации по построению недельных микроциклов на различных этапах годичного цикла подготовки.

Важным вопросом построения тренировочного процесса является реализация индивидуального подхода при организации тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки и дозировании тренировочных нагрузок различной направленности на тренировочном занятии.

Соотношение времени, отводимого на отдельные виды подготовки, в зависимости от конкретных обстоятельств может измениться (наличие материальной базы, тренировочных сборов, соревнований, климатических условий и т.д.).

Наряду с планированием важной функцией управления является контроль над эффективностью тренировочного процесса.

Критерием оценки эффективности подготовки служит достижение занимающимися стабильно высокого уровня спортивных результатов, а также модельных показателей физической подготовленности и функционального состояния организма.

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП (ВСЬ ПЕРИОД)

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Укрепление здоровья и гармоническое физическое развитие обучающегося; развитие и совершенствование силы, гибкости, быстроты, выносливости и ловкости; расширение круга двигательных навыков и повышение функциональных возможностей организма; использование физических упражнений с целью активного отдыха и профилактического лечения.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

На данном этапе, на протяжении всего периода обучения упражнения для развития и совершенствования специальных качеств лыжников, комплекс упражнений разрабатывается и применяется тренером индивидуально к каждой группе (в соответствии с ее направленностью, с ее комплектацией). Могут быть приняты за основу тренировок,

упражнения применяемые на этапе начальной подготовки, с коррекцией на возраст, пол и физические способности занимающихся.

ТЕХНИЧЕСКАЯ И ПОДГОТОВКА

Техническая подготовка регламентируется непосредственно тренером, индивидуально к каждой группе, на основании общефизической и специально-физической подготовленности спортсменов. Техническая подготовка проводится в необходимом объеме для сдачи нормативных требований, для зачисления в группы НП. Поэтому, обучение спортсменов на всем периоде спортивно- оздоровительного этапа техническим приемам, тренер может проводить в соответствии с программой обучения НП1 года.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1 ГОД ОБУЧЕНИЯ

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 скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

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 лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

1 ГОД ОБУЧЕНИЯ

(начальная спортивная специализация)

- укрепление здоровья;
- повышение Задачи и преимущественная направленность тренировок:**
- разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- углубленное изучение основных элементов техники лыжных ходов;
- приобретение соревновательного опыта;
 - приобретение навыков в организации и проведении соревнований по общей и специальной физической подготовке.

Эффективность спортивной тренировки на этапе начальной спортивной специализации обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой лыжных ходов и физической подготовки занимающихся. В это период наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными

играми широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие выносливости лыжника-гонщика. Однако стремление чрезмерно увеличить объем специальных средств подготовки приводит к относительно быстрому росту спортивных результатов, что в дальнейшем отрицательно отражается на становлении спортивного мастерства.

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

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА Допустимые объемы основных средств

показатели	юноши	девушки
	1-й	1-й
Общий объем циклической нагрузки, км	2100-2500	1800-2100
Объем лыжной подготовки, км	700-900	600-700
Объем бега, ходьбы, имитации, км	1100-1200	1000-1100

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 её 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, направленных 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 коньковыми лыжными ходами, на тренировках и в соревнованиях применяются разнообразные методические приемы, например лидирование - для формирования скоростной техники, создание облегченных условий для отработки отдельных элементов и деталей, а также затрудненных условий для закрепления и совершенствования основных технических действий при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
Допустимые объемы основных средств подготовки

показатели	Юноши	девушки
	Год обучения	
	1-й	1-й
Общий объем циклической нагрузки, км	3400-3700	4400-5500
Объем лыжной подготовки, км	1300-1400	1800-2500
Объем бега, имитации, км	1300-1400	1400-1600

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.

Пристальное внимание уделяется совершенствованию отдельных деталей, отработке четкого выполнения подседания, эффективного отталкивания и скольжения, активной постановке лыжных палок, овладению жесткой 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 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 структуры движений.

СХЕМА ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ

Примерная план-схема построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки лыжников-гонщиков 1 года обучения в группе ССМ

Средства подготовки	Подготовительный период						Соревновательный период						Всего за год
		I	II	III	IV	V	I	II	III	IV	V		
Тренировочных дней	0	3	6	6	4	4	6	6	6	2	2	8	283
Тренировок	0	0	8	2	0	0	0	5	5	0	8	8	366
Бег, ходьба 1 зона, км	5	5	5	0	5	0	0	0	5	0	0	5	530
Бег 2 зона, км	0	3	0	00	00	00	2	0	5	0	0	0	770
3 зона, км	5	0	5	0	0	0	0				-		160
4 зона, км		2	2	4	0						-		65
Имитация, прыжки, км		0	9	9	3	3	2				-		90
Всего	12	70	21	53	18	82	34	0	0	0	0	35	1615
Лыжероллеры, 1 зона, км	0	00	00	14	0	6	0					-	570
2 зона, км	0	0	00	00	10	20	0					-	640
3 зона, км	0	0	5	2	5	3	5					-	160
4 зона, км				0	0	0						-	48

Всего	20	95	30	56	35	29	53					-	141	
Лыжи 1 зона, км							05	05	85	80	1	65	0	890
2 зона, км							00	64	00	89	1	40	-	893
3 зона, км							0	2	00	00	1	08	-	400
4 зона, км							0	2	4	7	3	4	-	157
Всего							35	73	29	06	5	47	0	234
Общий объем	32	65	51	09	53	11	22	33	79	46	5	87	85	537
Спортивные игры, ч	8	8	8	6	0								0	136

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
К СОРЕВНОВАНИЯМ

Общая психологическая подготовка к соревнованиям

	Содержание подготовки	Частные задачи
	Морально-этическое воспитание	Воспитание дисциплинированности и организованности
		Развитие способности произвольно управлять своим поведением в аффектирующих условиях соревнований
	Волевая подготовка	Преодоление пробелов в развитии волевых качеств
	Подготовка к преодолению неожиданно возникающих препятствий	Развитие умения быстро овладеть собой, трезво оценивать ситуацию, принимать адекватные решения и реализовывать их в необходимые действия
4	Совершенствование интеллектуальных качеств	Развитие аналитико-синтетического мышления и критичности ума
		Развитие наблюдательности, глубины, устойчивости мышления
		Развитие творческого мышления
	Повышение помехоустойчивости при неблагоприятных внешних условиях соревновательной обстановки	Развитие интенсивности и устойчивости внимание
		Развитие выдержки и самообладания
	Настройка на выполнение соревновательной деятельности	Совершенствование приемов идеомоторной подготовки к гонке
		Уточнение индивидуальных особенностей настройки на соревнование
	Саморегуляция неблагоприятных психических состояний	Овладение приемами адекватной самооценки внешних проявлений эмоциональной напряженности, произвольного расслабления и коррекции психического состояния

***Непосредственная психологическая подготовка
к конкретному соревнованию***

	Содержание подготовки	Частные задачи
/п	Формирование уверенности в своих силах, стремление к мобилизации психологического потенциала для достижения высокого результата	Сбор и анализ информации об условиях предстоящего соревнования, особенно о противниках
		Уточнение данных о собственной готовности
		Определение цели и формирование мотивов участия в соревнованиях

	Совершенствование способности управлять своими действиями, чувствами, мыслями в соответствии с условиями предстоящего соревнования	Вероятностное программирование деятельности в предполагаемых условиях соревнования с использованием методов регуляции психологического состояния и моделирования будущего соревнования
		Определение оптимального варианта вероятной программы действия в условиях соревнования
		Оптимизация способов настройки непосредственно перед стартом
	Создание оптимального уровня эмоционального возбуждения и помехоустойчивости перед гонкой в ходе гонки	Устранение или ограничение всякого рода негативных влияний, на эмоциональное состояние спортсмена
		Определение наиболее адекватных методов регуляции нервно-психического напряжения, времени и места их применения.
		Определение наиболее целесообразных форм информирования спортсмена в ходе гонки.

2 Требования к результатам реализации программ подготовки

2.1. Результатом реализации Программы является:

- На спортивно- оздоровительном этапе:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- укрепление здоровья занимающегося.

- На этапе начальной подготовки:

- 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.

2.2.).

3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний.

Нормативы ОФП, СФП для зачисления в группы (перевода из группы в группу) спортивно-оздоровительного этапа не предусмотрены. Для зачисления в группы спортивно-оздоровительного этапа необходимо заявление и медицинский документ о состоянии здоровья.

НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1-го года обучения.

Развиваемое физическое	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки

качество		
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,8 с)	Бег 30 м (не более 6,0 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)
	Метание теннисного мяча (не менее 18 м)	Метание теннисного мяча с (не менее 14 м)

Тематическое планирование

	Тема занятия	Кол ичество часов	Дата
	Техника безопасности на занятиях. Оказание первой помощи при ушибах, растяжениях, переломах.	2	
	Кроссовый бег 1000м. Силовые упражнения на гимнастической лесенке и перекладине.	2	
	Кроссовый бег 1000м. Силовые упражнения на гимнастической лесенке и перекладине	2	
	Имитация попеременного двухшажного хода. Кроссовый бег 1000м	2	
	Имитация попеременного двухшажного хода. Кроссовый бег 1000м	2	
	Повторный бег 60м. Имитация попеременного двухшажного хода. Кроссовый бег 1000м.	2	
	Повторный бег 60м. Имитация попеременного двухшажного хода. Кроссовый бег 1000м.	2	
	Медицинское обследование	2	
	Игровые эстафеты (30 – 40м), силовые упражнения на перекладине, имитация работы рук одновременно,	2	

	кросс 1000м.		
0	Спортивные игры (снайпер)	2	
1	Игровые эстафеты (30 – 40м), силовые упражнения на перекладине, отжимания, работа с эспандером.	2	
2	Упражнения на растягивание, разогрев мышц. Кросс 1000м.	2	
3	Характеристика современного лыжного инвентаря, обуви и одежды лыжника – гонщика	2	
4	Равномерный бег до 10 мин., акробатика, упражнения на перекладине.	2	
5	Тестирование . ОФП	2	
6	Разминка, занятие с мячами, скакалкой, держание равновесия.	2	
7	Разминка, прыжковые упражнения.	2	
8	Спортивные игры (снайпер, вышибалы)	2	
9	Характеристика техники лыжных ходов. Основные элементы.	2	
0	Равномерный бег до 10 минут, имитационные упражнения, силовые упражнения.	2	
1	Контрольная (кросс 1000м.)	2	
2	Спортивные игры (снайпер, вышибалы)	2	

3	Равномерный бег до 10 мин, пресс, отжимания, прыжки с места в длину двумя ногами, одной ногой, держание равновесия, работа с эспандером.	2	
4	Попеременный двухшажный ход (без палок). Передвижение на лыжах от 1 до 3 км	2	
5	Попеременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах от 1 до 3 км в переменном темпе.	2	
6	Попеременный двухшажный ход (без палок). Передвижение на лыжах от 1 до 3 км в равномерном темпе.	2	
7	Попеременный двухшажный ход (с палками, без палок). Прохождение отрезков на скорость (200 x 5-8). Игры на лыжах.	2	
8	Нанесение мазей держания. Определение колодки. Попеременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах от 1 до 2 км в равномерном темпе.	2	
9	Попеременный двухшажный ход в горку + «ёлочка»	2	
0	Попеременный двухшажный ход (держание равновесия, прокат).	2	
1	Одновременные хода: двухшажный,	2	

	одношажный. Преодоление спусков, поворотов		
2	Переход с хода на ход. Просмотр трассы. Прохождение 3 км. круга	2	
3	Нанесение мазей держания. Преодоление спусков, поворотов + свободное катание	2	
4	Переход с хода на ход. Передвижение на лыжах от 1 до 3 км в переменном темпе.	2	
5	Переход с хода на ход. Передвижение на лыжах от 1 до 3 км в переменном темпе.	2	
6	Одновременные хода: двухшажный, одношажный 2 км.	2	
7	Попеременный двухшажный ход (без палок) 2 км.	2	
8	Прохождение дистанции 1км в равномерном темпе (кл. ход). Упражнения на склоне в спусках и подъёмах.	2	
9	Прохождение дистанции 3км. (кл. ход)	2	
0	Прохождение дистанции 1км на время. Упражнения на склоне в спусках и подъёмах («ёлочка», скользящим и ступающим шагом)	2	
1	Попеременный двухшажный ход	2	

	(держание равновесия, прокат). 2 км.		
2	Прохождение дистанции 2 км. Спуски (стойка; объезд препятствий, маневрирование, повороты способом переступания)	2	
3	Попеременный двухшажный ход 1 км. Спуски (маневрирование)	2	
4	Обработка скользящей поверхности лыж, нанесение мазей держания. Свободное катание.	2	
5	Одновременные хода: двухшажный, одношажный. Прохождение отрезков на скорость (200 x 5-8). Игры на лыжах.	2	
6	Упражнения (махи руками, ногами, наклоны туловища, выпады на правую, левую ногу). Прохождение дистанции 3 км. Работа с эспандером.	2	
7	Контрольная (1000 м. разд. старт)	2	
8	Нанесение мазей держания. Свободное катание.	2	
9	Характеристика современного инвентаря, обуви и одежды лыжника – гонщика. Лыжные мази и их назначение, смазка лыж.	2	
	Выполнение	2	

0	контрольных упражнений: спуск с горы в основной стойке, поворот переступанием в движении.		
1	Одновременный бесшажный ход. Прохождение отрезков на скорость (200 х 5-8)	2	
2	Туристический поход (длительная) 6 км.	2	
3	Прохождение дистанции 3км. всеми способами в тихом темпе.	2	
4	Изучение одновременного двухшажного конькового хода.	2	
5	Изучение одновременного двухшажного конькового хода.	2	
6	Одновременный двухшажный коньковый ход	2	
7	Коньковый ход без палок (прокат, держание равновесия)	2	
8	Коньковый ход без палок (прокат, держание равновесия)	2	
9	Одновременный двухшажный коньковый ход 2 км.	2	
0	Одновременный двухшажный коньковый ход 2 км.	2	
1	Коньковый ход без палок 1 км. (держание равновесия). Одновременный двухшажный ход 1км.	2	

2	Коньковый ход без палок 1 км. (держание равновесия, скольжение). Одновременный двухшажный ход 1 км.	2	
3	Прохождение дистанции 3 км. (кл. ход)	2	
4	Классический ход 3-6км. Упражнения с эспандером	2	
5	Одновременный бесшажный, двухшажный кл. ход 2 км., ускорения (100 х 3) одновременным бесшажным ходом.	2	
6	Классический ход 3км. с палками + 3 км. без палок.	2	
7	Классический ход 3км. с палками + 3 км. без палок.	2	
8	Совершенствование кл. ход (одновременный, попеременный)	2	
9	Совершенствование кл. ход (одновременный, попеременный)	2	
0	Прохождение дистанции 5 км. (кл. ход) Упражнения на мышцы пресса, отжимания, работа с эспандером.	2	
1	Коньковый ход 5 км. Совершенствование техники.	2	
2	Коньковый ход 3 км. + 2 км. без палок.	2	
	Коньковый	2	

3	ход 3 км. + эстафета.		
4	Коньковый ход без палок 3 км., с палками 3 км.	2	
5	Коньковый ход 5 км.	2	
6	Коньковый ход 5 км. Совершенствование техники.	2	
7	Коньковый ход 5 км. Совершенствование техники.	2	
8	Коньковый ход 5 км. Совершенствование техники.	2	
9	Коньковый ход 5 км. Совершенствование техники.	2	
0	Коньковый ход 5 км. Совершенствование техники.	2	
1	Коньковый ход 5 км. Совершенствование техники.	2	
2	Классический ход 5 км. Совершенствование техники.	2	
3	Классический ход 5 км. Совершенствование техники.	2	
4	Длительная. Поход 9 км.	2	
5	Коньковый ход. Спуски, повороты.	2	
6	Коньковый ход 3 км. + скоростная 500 м.	2	
7	Коньковый ход. Спуски, повороты.	2	
	Прохождение	2	

8	дистанции 5 км. (кон. ход)		
9	Свободное катание.	2	
0	Коньковый ход 5 км. Масстарт (совершенствование)	2	
1	Коньковый ход 5 км. Масстарт (совершенствование)	2	
2	Тестирование	2	
3	Прохождение дистанции 5 км. (кон. ход)	2	
4	Прохождение дистанции 5 км. (кон. ход).	2	
5	Прохождение дистанции 5 км. (кон. ход).	2	
6	Свободное катание.	2	
7	Свободное катание.	2	
8	Свободное катание.	2	
9	Бег 5 мин., упражнения на растягивание, разогрев мышц. ОРУ. Подвижные игры.	2	
00	Бег 5 мин., упражнения на растягивание, разогрев мышц. ОРУ. Подвижные игры.	2	
01	Бег 15 мин. Подвижные игры.	2	
02	Легкоатлетический пробег, посвящённый Дню победы.	2	
03	Беговая дорожка 10 мин., эллиптический тренажёр 10 мин., тренажёры,	2	

	скакалка.		
04	Беговая дорожка 10 мин., эллиптический тренажёр 10 мин., тренажёры, скакалка.	2	
05	Беговая дорожка 10 мин., эллиптический тренажёр 10 мин., тренажёры, скакалка.	2	
06	Подвижные игры.	2	
07	Подвижные игры.	2	
08	Подвижные игры.	2	
09	Шаговая имитация попеременного двухшажного хода. Прыжковые упражнения.	2	
10	Шаговая имитация попеременного двухшажного хода. Прыжковые упражнения.	2	
11	Шаговая имитация попеременного двухшажного хода. Прыжковые упражнения.	2	
Всего:		222	

IV. ПЕРЕЧЕНЬ ОБЕСПЕЧЕНИЯ

ИНФОРМАЦИОННОГО

1. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. - М.: Физкультура и спорт, 1985.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физическая культура и спорт, 1988.
3. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физическая культура и спорт, 1977.
4. Грачев Н.П. Интегральная оценка разносторонней подготовленности юных лыжников-гонщиков (методические рекомендации). - М.: ВНИИФК, 2001.
5. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов. - Смоленск: СГИФК, 1989.
6. Камаев О.И. Теоретические и методические основы оптимизации системы

многолетней подготовки лыжников-гонщиков. - Харьков, 2000.

7. Лыжные гонки: Примерная программа спортивной подготовки специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства: Этапы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. - М.: Советский спорт, 2004. - 64 с.

8. Лыжный спорт / Под ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чукардина, Б.И. Сергеева, - М.: Физкультура и спорт, 1989.

9. Макарова Г.А. Фармакологическое обеспечение в системе подготовки спортсменов. - М.: Советский спорт, 2003.

10. Манжосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и спорт, 1986.

11. Мартынов В.С. Комплексный контроль в лыжных видах спорта. - М., 1990.

12. Матвеев Л.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки // Теория и практика физической культуры, №2, №3, 2000.

13. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. - Киев: Здоровья, 1990.

14. Раменская Т.И. Техническая подготовка лыжника. - М.: Физкультура и спорт, 1999.

15. Современная система спортивной подготовки/ Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М.: Издательство «СААМ», 1995.

16. Ширковец Е.А., Шустин Б.Н. Общие принципы тренировки скоростно-силовой качеств в циклических видах спорта // Вестник спортивной науки. - М.: Советский спорт, №1, 2003.

17. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта.- М.: Физическая культура и спорт, 1980.

18. Физиология спорта / Под ред. ДЖ.Х. Уилмор, Д.Л. Костилл. - Киев.: Олимпийская литература, 2001.