

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Темниковская детско-юношеская спортивная школа»
Темниковского муниципального района Республики Мордовия

РЕКОМЕНДОВАНО
Педагогическим советом
МБУДО «Темниковская ДЮСШ»
Протокол № 15
От «15» 08 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУДО
«Темниковская ДЮСШ»
Пархаев В.А.
От «15» 08 2022 г.



Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
«ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»

Направленность: физкультурно – спортивная

Уровень программы: учебно – тренировочный

Возраст: обучающихся: 10-17 лет

Срок реализации программы: 4 года

Форма обучения: очная

Язык обучения: русский

Автор – составитель:
тренер – преподаватель
Шумкин Олег Дмитриевич

Темников, 2022 г.

Структура программы

1.	Пояснительная записка программы	3
2.	Цели и задачи программы	4
3.	Учебный план программы	5
4.	Содержание учебного плана программы	6
5.	Календарный учебный график программы	14
6.	Планирование результата освоение образовательной программы	15
7.	Оценочные материалы программы	19
8.	Формы, методы, приемы и педагогическая технология	20
9.	Методическое обеспечение программы	23
10.	Материальное техническое оснащение программы	28
11.	Список используемой литературы	29

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА ПРОГРАММЫ

Дополнительная предпрофессиональная программа разработана в соответствии с п.4, 5 ст.12 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ; п.5 «Порядка, организации и осуществления образовательной деятельности по общеобразовательным программам», утвержденного приказом Минобрнауки РФ от 29.08.2013 г. № 1008; письма Министерства спорта Российской Федерации от 30 июля 2013 г. № ЮН-04-10/4409; Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта, утвержденными приказом Минспорта РФ от 27.12.2013 г. № 1125; Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физкультуры и спорта и срокам обучения по этим программам, утвержденными приказом Минспорта РФ от 12.09.2013 г. № 730.

Лыжные гонки представляют собой передвижение на скорость по местности на определенные дистанции различными способами. Все способы передвижения на лыжах в зависимости от целей, условий их применения и способов выполнения разделяются на следующие группы: строевые упражнения с лыжами и на лыжах, лыжные ходы, переходы с хода на ход, подъемы, спуски со склона, торможения, повороты на месте и в движении.

В классификации техники передвижения лыжника насчитывается более 50 способов, среди которых доминирующее положение как по количеству, так и по значимости занимают лыжные ходы, которые подразделяются на две подгруппы: классические и коньковые.

Как классические, так и коньковые способы передвижения на лыжах технически сложны. Чтобы достичь высоких результатов в гонках, спортсмены должны овладеть всеми способами передвижения на лыжах и уметь рационально чередовать их при изменении рельефа трассы.

В физическом воспитании лыжный спорт занимает одно из ведущих мест. Лыжи доступны для детей с самого раннего возраста. Ходьба на лыжах оказывает всестороннее влияние на организм детей. При передвижении по равнине и пересеченной местности с преодолением подъемов и спусков в работу вовлекаются все основные группы мышц ног, рук и туловища. Лыжный спорт благотворно воздействует на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную систему.

Систематические занятия лыжным спортом способствуют всестороннему физическому развитию школьников, особенно положительно влияя на развитие таких двигательных качеств, как выносливость, сила, ловкость.

В процессе занятий и соревнований по лыжному спорту воспитываются и морально-волевые качества: смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм, способность к преодолению трудностей любого характера.

Длительная мышечная работа на чистом воздухе в условиях низких температур способствует закаливанию организма детей и подростков, значительно повышая его сопротивляемость к различным заболеваниям.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и характеризуется следующей направленностью:

- отбор одаренных детей;
- 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;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы: Приобщение школьников к активным систематическим занятиям физической культурой и спортом, укрепление здоровья обучающихся и вовлечение большего количества детей в организованный учебно-тренировочный процесс на отделении лыжные гонки в ДЮСШ.

Задачи программы:

1. Обучение основам техники и тактики передвижения на лыжах.
2. Осуществлять физкультурно-оздоровительную и воспитательную работу среди детей и подростков, направленную на укрепление их здоровья и всестороннее физическое развитие.
3. Укрепление здоровья и закалывание организма воспитанников.
4. Готовить резерв для пополнения команд, участвующих в первенстве района, области, РФ.
5. Повышать уровень общей и специальной физической подготовки с преимущественным совершенствованием двигательных качеств, наиболее важных для лыжников.
6. Освоить современную технику и тактику ведения лыжных гонок, уметь эффективно применять ее на соревнованиях;.
7. Приобрести соревновательный опыт.

Воспитательные задачи программы:

1. Воспитание устойчивого интереса к лыжному спорту.
2. Воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающим высоким уровнем социальной активности.

Ожидаемые конечные результаты:

1. Улучшение состояния здоровья детей и подростков;
2. Обеспечение содержательного досуга детей и подростков;
3. Рост популярности лыжных гонок, как массового вида спорта;
4. Формирование детских коллективов с положительными жизненными установками и интересами;
5. Рост мастерства лыжников и обеспечение успешного выступления команд ДЮСШ в проводимых соревнованиях.

3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

План разработан с учетом режима тренировочной работы в неделю из расчета 36 учебных недель занятий.

№ п/п	Тема	Объем работы (ч)
		7 лет
1 Теоретическая подготовка		
1	Вводное занятие	1
2	Лыжные гонки в РФ	1
3	Влияние занятий лыжными гонками на строение и функции организма спортсмена	1
4	Гигиена, закаливание, питание и режим лыжника	1
5	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях на лыжах	1
6	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж	1
7	Моральная и психологическая подготовка	1
8	Физическая подготовка	1
	Итого	8
2.Практическая подготовка		
1	Общая физическая подготовка	145
2	Специальная физическая подготовка	33
3	Техническая подготовка	27

4	Контрольные испытания	3
Итого		208
Общее количество часов		216

4. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА ПРОГРАММЫ

Содержание дополнительной образовательной программы включает всебя учебно-методическое пособие по лыжным гонкам.

В пособии раскрываются вопросы истории, теории программы входит также годовое планирование по лыжным гонкам, где указан весь проходимый материал по теории и практике. На теоретических занятиях учащиеся физкультурного движения, историей лыжных гонок, получают знания по гигиене, теоретические сведения о технике выполнения упражнений.

На практических занятиях учащиеся овладевают техникой лыжных ходов, развивают свои физические качества, выполняют контрольные нормативы.

Участие в соревнованиях организуется календарным планом. В спортивной школе на отделении лыжные гонки имеются следующие документы планирования и учёта работы.

- учебная программа
- учебный план
- тематический план-график
- расписание занятий
- календарный план спортивно-массовых мероприятий
- протоколы соревнований

Общая и специальная физическая подготовка

Физическая подготовка лыжника направлена на развитие основных двигательных качеств (выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости), необходимых в спортивной деятельности. В то же время физическая подготовка неразрывно связана с повышением общего уровня функциональной подготовки и укреплением здоровья лыжников. Физическая подготовка лыжника подразделяется на общую и специальную.

Целью общей физической подготовки (ОФП) является достижение высокой общей работоспособности, всестороннее развитие и улучшение здоровья лыжников. В процессе ОФП развиваются и совершенствуются основные физические качества. Для достижения высокого уровня развития физических качеств и решения других задач ОФП применяется широкий круг самых разнообразных физических упражнений: на развитие быстроты (все упражнения на развитие быстроты выполняются с максимальной скоростью

(интенсивностью), количество повторений до начала ее снижения, а также в зависимости от возраста и подготовленности спортсменов), гибкости (все упражнения на развитие гибкости используются многократно, повторно с постепенным увеличением амплитуды, сериями по несколько повторений в каждой), координации, силовой и общей выносливости (все упражнения на развитие выносливости выполняются с умеренной интенсивностью и длительностью в зависимости от этапа, периода, возраста и подготовленности), строевых команд и приемов, комплексов утренней зарядки.

Уже на ранних ступенях тренированности очень важно правильно подбирать средства ОФП и методику их применения с тем, чтобы полностью использовать положительный перенос развиваемых физических качеств на основное упражнение - передвижение на лыжах. Это не следует понимать как полное сближение средств ОФП и СФП. Общая физическая подготовка служит базой для дальнейшего совершенствования физических качеств и функциональных возможностей.

Целью специальной физической подготовки (СФП) является развитие специальных двигательных качеств и навыков, повышение функциональных возможностей организма, укрепление органов и систем применительно к требованиям избранного вида лыжного спорта.

При построении круглогодичной тренировки, а также в процессе многолетней подготовки наблюдаются определенная последовательность и преемственность между различными видами упражнений, применение которых решает задачи специальной физической подготовки.

Объем упражнений на этот вид подготовки постепенно увеличивается, но важно от этапа к этапу закреплять и поддерживать на достигнутом уровне навыки, приобретенные при изучении предыдущих разделов подготовки. Средства одного вида подготовки должны быть органически связаны с последующим видом, при этом важно соблюдать преемственность в развитии и укреплении отдельных физических качеств, групп мышц и систем.

Развитие специальных двигательных качеств (СФП) достигается путём кроссовой подготовки, кросса с имитацией, ходьбы, выполнения прыжковых упражнений - многократные прыжки с места, на одной и двух ногах из различных исходных положений (из глубокого приседа на всей ступне или на носках) в различных направлениях (вверх, вперед, вверх по склону или по лестнице, впрыгивание на препятствие, через невысокие барьеры, в глубину с тумбы или обрыва и т.п.). Все прыжковые упражнения можно выполнять с отягощением. Очень важно при выполнении прыжков добиваться максимально высокой скорости отталкивания. Для развития скоростно-силовых качеств целесообразно некоторые прыжковые упражнения выполнять с максимальной скоростью на

время, например прыжки на двух ногах на отрезке 10 или 20 м, то же, но с преодолением 5-ти барьеров высотой 80 см. Выполняются имитационные упражнения, имитация в подъем с палками и без палок, но выполняемую в высоком темпе, имитационные упражнения с отягощениями. В этом случае повторные упражнения должны чередоваться с имитацией обычной, без отягощений, комплексов специальных упражнений на лыжах и л/роллерах для развития силовой выносливости ног и плечевого пояса, выполнения упражнений на развитие специальной выносливости. Упражнения преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика.

В подготовке юных лыжников-гонщиков для развития физических качеств в основном применяются те же средства (упражнения), что и в подготовке взрослых лыжников. Основное различие заключается в объеме применения тех или иных упражнений. Например, у юных спортсменов применяется широкий круг общеразвивающих упражнений и меньше упражнений на развитие специальных качеств; постепенно (с возрастом и ростом уровня подготовленности) это соотношение меняется. Дозировка применяемых упражнений зависит от возраста, уровня развития тех или иных качеств общей подготовленности и этапа многолетней подготовки (задач).

Результатом освоения дополнительной предпрофессиональной программы в области ОФП и СФП является приобретение учащимися следующих знаний, умений и навыков:

- освоение комплексов физических упражнений,
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий лыжными гонками;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

Технико-тактическая и психологическая подготовка

Техническая подготовка - это процесс целенаправленного обучения технике способов передвижения на лыжах и её совершенствования. Овладение современной техникой с учетом индивидуальных особенностей и физической подготовленности позволяет достигнуть высоких результатов в избранном виде спорта. Высокий уровень спортивных результатов требует постоянной и углубленной работы над совершенствованием техники в течение всего периода активных занятий лыжным спортом.

В планах подготовки лыжников от новичка до квалифицированного спортсмена должна быть предусмотрена непрерывность овладения техникой.

Даже достижение наивысших результатов не означает, что достигнуто техническое совершенство. Лыжник должен и в этом случае продолжать улучшать технику различных элементов, движений, устранять отдельные неточности и ошибки. В плане многолетней технической подготовки, особенно в юношеском возрасте, необходимо учитывать, что отдельные элементы техники передвижения на лыжах не всегда доступны им в силу недостаточного уровня развития каких-либо качеств (равновесия, силы отдельных групп мышц). Однако при этом очень важно, чтобы не искажалась основа способа, с тем, чтобы при повышении уровня развития необходимых качеств можно было освоить и другие элементы без переучивания всего способа передвижения. Кроме того, в многолетней подготовке постоянно приходится приспосабливать технику к меняющимся условиям соревнований (более тщательной подготовке трасс, изменению их сложности, выпуску нового инвентаря), к улучшению физической подготовленности спортсменов-лыжников и т.п.

В ходе технической подготовки учащиеся получают, как теоретические, так и практические знания. Практические знания достигаются путем выполнения различных упражнений и большое внимание, на первых этапах обучения, уделяется развитию равновесия. Выполнение специальных подготовительных упражнений на равнинной местности помогает учащимся в дальнейшем правильно выбирать способы передвижения в зависимости от внешних условий и индивидуальных данных.

Тактическая подготовка - это искусство ведения соревнования с противником. В лыжном спорте в некоторых случаях спортсмен не ведет борьбу с конкретным противником, а ставит цель - достигнуть максимально высокого результата (при данном уровне тренированности). Победа в соревнованиях или достижение максимально высокого результата при прочих равных условиях во многом зависят от уровня тактического мастерства лыжника. Овладев тактикой ведения соревнования, спортсмен может лучше использовать свои технические возможности, физическую подготовленность, волевые качества, все свои знания и опыт для победы над противником или для достижения максимального результата. В лыжном спорте это особенно важно, так как соревнования проходят порой в необычайно переменных условиях скольжения и рельефа местности.

Изучение условий позволяет широко применять самые различные тактические варианты. При тактической подготовке необходимо изучить опыт сильнейших лыжников, что позволит овладеть широким кругом тактических вариантов и использовать их с учетом своих возможностей. Непосредственная тактическая подготовка к определенным соревнованиям требует ознакомления с условиями и местом их проведения. Сюда относятся изучение рельефа, состояние и возможное изменение лыжни в ходе соревнований с учетом стартового номера и

предполагаемых изменений погоды. Все это изучается накануне старта при просмотре дистанций и позволяет разработать тактику на предстоящие соревнования с учетом конкретных условий, перспектив противника и своих возможностей. По окончании соревнований тщательно анализируют эффективность применяемой тактики и делают выводы на будущее.

Тактическое мастерство лыжника базируется на большом запасе знаний, умений и навыков, а также его физической, технической, морально-волевой подготовленности, что позволяет точно выполнить задуманный план, принять правильное решение для достижения победы или высокого результата.

В зависимости от подготовленности, индивидуальных особенностей, профиля трассы и внешних условий участники соревнований могут проходить дистанции с применением следующих тактических вариантов:

1. С относительно равномерной скоростью по всей дистанции.
2. С относительно равномерной скоростью на большей части дистанции и увеличением скорости в конце.
3. С относительно равномерной скоростью на большей части дистанции с замедлением в конце.
4. С быстрым началом, замедлением скорости на дистанции и ускорением в конце.
5. С быстрым прохождением первой половины дистанции и снижением скорости на второй.
6. С усилением на второй половине дистанции.
7. С постепенным убыванием скорости.
8. С увеличением скорости хода на отдельных участках дистанции (рывками).

Чтобы выбрать правильный тактический вариант, нужна тактическая подготовка.

В ходе обучения, роста уровня подготовленности учащихся изменяются и задачи тренировочной деятельности: от обучения техники передвижения на лыжах до совершенствования переходов, как в классических, так и в коньковых ходах.

Результатом освоения дополнительной предпрофессиональной программы в области избранного вида спорта (лыжные гонки) является приобретение учащимися следующих знаний, умений и навыков:

- овладение основами техники и тактики в лыжных гонках,
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях,
- повышение уровня функциональной подготовленности,

- освоение соответствующих уровню подготовленности, полу и возрасту тренировочных и спортивных нагрузок,
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по лыжным гонкам.

Психологическая подготовка

Специфика лыжных гонок, прежде всего, способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании 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.

Сопряженные 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 этапах предварительной подготовки и начальной спортивной специализации важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, произвольного внимания, психосенсорных процессов.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, 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 тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

Основной задачей психологической подготовки на этапах углубленной тренировки и спортивного совершенствования мастерства является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости,

самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

Цель, которую тренер ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности спортсмена в том, что у него есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени, при осознании ее важности у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение. Тренер должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера о достижениях юного спортсмена, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

Появление объективных трудностей, связанных с нарастанием утомления и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием в процессе гонки, вызывает изменения в организме лыжника, выражающиеся в своеобразии психической деятельности, определенной динамике психических процессов, снижении интенсивности процессов сознания.

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

В зависимости от индивидуальных особенностей учащегося субъективные трудности в одних и тех же условиях проявляются по-разному: от малозаметных сомнений в своих силах и незначительных волнений до почти эффектных состояний, сопровождающихся ослаблением, а иногда и потерей сознательного контроля за своими действиями. Это оказывает самое неблагоприятное влияние на моторные функции организма.

Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Проводить тренировки в любую погоду (оттепель, мороз, метель) на открытых для ветра участках трассы. Наиболее благоприятные возможности для практического овладения приемами, помогающими преодолевать развивающееся утомление усилиями воли, дает участие в соревнованиях.

Для воспитания смелости и самообладания, способности преодолевать различные формы страха и неуверенности необходимо повышать степень риска

при прохождении сложных участков дистанции (крутых и закрытых спусков и др.) с различным качеством снежного покрова.

Готовность к преодолению неожиданных трудностей вырабатывается с помощью анализа возможных причин их возникновения. Иногда в процессе подготовки к соревнованиям следует специально создавать сложные ситуации, которые вынуждали бы юного спортсмена проявлять все волевые качества.

Если же трудности, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать на тренировке (болевые ощущения, поломка инвентаря, потертости и др.), то спортсмен должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении.

Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленные воздействия на укрепление у юных лыжников-гонщиков 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, дает уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями.

Медицинское обследование

Осуществляется специалистами врачебно-физкультурного диспансера и педиатрами городской детской поликлиники. Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год, как правило, в конце подготовительного (осень) и соревновательного (весна) периодов.

Углубленное медицинское обследование включает: анамнез; врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование; клинический анализ крови и мочи; обследование у врачей-специалистов (хирурга, невропатолога, окулиста, отоларинголога, дерматолога, стоматолога).

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.

Инструкторская и судейская практика

Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится в форме бесед, 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, судей на финише, контролеров. Оформление места старта, финиша, зоны передачи эстафеты. Подготовка трассы лыжных гонок. Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями. Составление планов-конспектов тренировочных занятий по физической и технической подготовке для групп начальной подготовки и тренировочных групп 1-2-го года обучения. Судейство соревнований по лыжным гонкам в спортивной школе, помощь в организации и проведении соревнований по лыжным гонкам в общеобразовательных школах района, города. Выполнение обязанностей судьи на старте и финише, начальника дистанции, контролера, секретаря.

5. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК ПРОГРАММЫ

- Дата начала и окончания учебного периода: 01.09.2022г. по 31.05.2023г.
- Количество занятий в неделю: 3 дня/6 часов
- Количество недель в учебном периоде: 34 недели
- Количество учебных дней в учебном периоде:
- Количество часов в учебном периоде $216ч * 2 группы = 432ч$
- Продолжительность каникул:
 - осенние – с 31 октября по 7 ноября;
 - зимние – с 25 декабря по 9 января;
 - весенние – с 27 марта по 3 апреля;
 - летние – с 1 июня по 31 августа; для выпускников 9 классов – с 11 июня по 31 августа.

6. ПЛАНИРОВАНИЕ РЕЗУЛЬТАТА ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Учебный план рассчитан на 52 недели: 46 недель занятий непосредственно в условиях ДЮСШ и 6 недель в спортивно-оздоровительном лагере и (или) по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха.

В соответствии с п.20 Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, к условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (далее - Требования), утвержденных приказом Минспорта РФ от 12.09.2013 г. № 730 в учебном плане данной программы отведено не менее 10% на *самостоятельную работу* учащихся с целью непрерывности освоения данной программы в каникулярный период, праздничные дни и на период отпуска тренера-преподавателя (п.45 Требования).

10% самостоятельной работы входят в общее количество часов каждой предметной области.

№	Тема занятия	Количество часов	Дата
1	Техника безопасности на занятиях. Оказание первой помощи при ушибах, растяжениях, переломах.	2	04.09.2019
2	Кроссовый бег 1000м. Силовые упражнения на гимнастической лесенке и перекладине.	2	06.09.2019
3	Кроссовый бег 1000м. Силовые упражнения на гимнастической лесенке и перекладине	2	08.09.2019
4	Имитация попеременного двухшажного хода. Кроссовый бег 1000м	2	11.09.2019
5	Имитация попеременного двухшажного хода. Кроссовый бег 1000м	2	13.09.2019
6	Повторный бег 60м. Имитация попеременного двухшажного хода. Кроссовый бег 1000м.	2	15.09.2019
7	Повторный бег 60м. Имитация попеременного двухшажного хода. Кроссовый бег 1000м.	2	18.09.2019

8	Медицинское обследование	2	20.09.2019
9	Игровые эстафеты (30 – 40м), силовые упражнения на перекладине, имитация работы рук одновременно, кросс 1000м.	2	22.09.2019
10	Спортивные игры (снайпер)	2	25.09.2019
11	Игровые эстафеты (30 – 40м), силовые упражнения на перекладине, отжимания, работа с эспандером.	2	27.09.2019
12	Упражнения на растягивание, разогрев мышц. Кросс 1000м.	2	29.09.2019
13	Характеристика современного лыжного инвентаря, обуви и одежды лыжника – гонщика	2	02.10.2019
14	Равномерный бег до 10 мин., акробатика, упражнения на перекладине.	2	04.10.2019
15	Тестирование. ОФП	2	06.10.2019
16	Разминка, занятие с мячами, скакалкой, держание равновесия.	2	09.10.2019
17	Разминка, прыжковые упражнения.	2	11.10.2019
18	Спортивные игры (снайпер, вышибалы)	2	13.10.2019
19	Характеристика техники лыжных ходов. Основные элементы.	2	16.10.2019
20	Равномерный бег до 10 минут, имитационные упражнения, силовые упражнения.	2	18.10.2019
21	Контрольная (кросс 1000м.)	2	20.10.2019
22	Спортивные игры (снайпер, вышибалы)	2	23.10.2019
23	Равномерный бег до 10 мин, пресс, отжимания, прыжки с места в длину двумя ногами, одной ногой, держание равновесия, работа с эспандером.	2	25.10.2019
24	Попеременный двухшажный ход (без палок). Передвижение на лыжах от 1 до 3 км	2	27.10.2019
25	Попеременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах от 1 до 3 км в переменном темпе.	2	30.10.2019

26	Попеременный двухшажный ход (без палок). Передвижение на лыжах от 1 до 3 км в равномерном темпе.	2	01.11.2019
27	Попеременный двухшажный ход (с палками, без палок). Прохождение отрезков на скорость (200 х 5-8). Игры на лыжах.	2	03.11.2019
28	Нанесение мазей держания. Определение колодки. Попеременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах от 1 до 2 км в равномерном темпе.	2	06.11.2019
29	Попеременный двухшажный ход в горку + «ёлочка»	2	08.11.2019
30	Попеременный двухшажный ход (держание равновесия, прокат).	2	10.11.2019
31	Одновременные хода: двухшажный, одношажный. Преодоление спусков, поворотов	2	13.11.2019
32	Переход с хода на ход. Просмотр трассы. Прохождение 3 км. круга	2	15.11.2019
33	Нанесение мазей держания. Преодоление спусков, поворотов + свободное катание	2	17.11.2019
34	Переход с хода на ход. Передвижение на лыжах от 1 до 3 км в переменном темпе.	2	20.11.2019
35	Переход с хода на ход. Передвижение на лыжах от 1 до 3 км в переменном темпе.	2	22.11.2019
36	Одновременные хода: двухшажный, одношажный 2 км.	2	24.11.2019
37	Попеременный двухшажный ход (без палок) 2 км.	2	27.11.2019
38	Прохождение дистанции 1км в равномерном темпе (кл. ход). Упражнения на склоне в спусках и подъёмах.	2	29.11.2019
39	Прохождение дистанции 3км. (кл. ход)	2	01.12.2019
40	Прохождение дистанции 1км на время.	2	04.12.2019

	Упражнения на склоне в спусках и подъёмах («ёлочка», скользящим и ступающим шагом)		
41	Попеременный двухшажный ход (держание равновесия, прокат). 2 км.	2	06.12.2019
42	Прохождение дистанции 2 км. Спуски (стойка; объезд препятствий, маневрирование, повороты способом переступания)	2	08.12.2019
43	Попеременный двухшажный ход 1 км. Спуски (маневрирование)	2	11.12.2019
44	Обработка скользящей поверхности лыж, нанесение мазей держания. Свободное катание.	2	13.12.2019
45	Одновременные хода: двухшажный, одношажный. Прохождение отрезков на скорость(200 х 5-8). Игры на лыжах.	2	15.12.2019
46	Упражнения (махи руками, ногами, наклоны туловища, выпады на правую, левую ногу). Прохождение дистанции 3км. Работа с эспандером.	2	18.12.2019
47	Контрольная (1000м. разд. старт)	2	20.12.2019
48	Нанесение мазей держания. Свободное катание.	2	22.12.2019
49	Характеристика современного инвентаря, обуви и одежды лыжника – гонщика. Лыжные мази и их назначение, смазка лыж.	2	25.12.2019
50	Выполнение контрольных упражнений: спуск с горы в основной стойке, поворот переступанием в движении.	2	27.12.2019
51	Одновременный бесшажный ход. Прохождение отрезков на скорость (200 х 5-8)	2	29.12.2019
52	Туристический поход (длительная) 6 км.	2	31.12.2019

7. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПРОГРАММЫ

Тематическое планирование представлено учебными лыжным гонкам с разбивкой количества часов по этому виду спорта с указанием количества часов на теоретические занятия и практические занятия, которые включают темы: общая, физическая, специальная физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая, подготовка, сдача контрольных нормативов и участие в соревнованиях.

Основными формами проведения учебно-тренировочной работы в ДЮСШ являются:

- групповые теоретические занятия в виде бесед тренеров-преподавателей, врачей, лекций специалистов по темам, изложенным в программе (по каждой теме тренер-преподаватель занимающимся список литературы и перечень вопросов для проведения зачёта);

- практические занятия и тренировки в соответствии с требованиями программы для каждой группы по расписанию, администрацией ДЮСШ;

- участие в спортивных соревнованиях и восстановительных мероприятиях;

- просмотр и методический разбор учебных видеофильмов, спортивных соревнований и техники обучающихся.

Итогом реализации программы является развитие у обучающихся мотивации к занятиям физической культурой и спортом, профессиональное самоопределение обучающихся (поступление физкультурно-спортивной направленности, военные вузы, вузы МЧС).

У обучающихся сформированы важные двигательные умения и навыки, отражающие готовность к проявлению наиболее рационального способа решения двигательной задачи: участвуя в соревнованиях различного уровня обучающиеся выполняют разрядные требования в соответствии со Всероссийской единой спортивной классификацией, победителями и призерами соревнований. Обучающиеся научены умению самостоятельно организовывать и проводить разнообразные формы занятий физической культурой на основе здоровь формирующих технологий.

Могут проводить занятия с младшими обучающимися, осуществляют волонтерскую работу на соревнованиях. Имеют разряд юного судьи и участвуют в судействе соревнований муниципального и областного уровней.

8. ФОРМЫ, МЕТОДЫ, ПРИЕМЫ И ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ТЕХНОЛОГИЯ

Основные средства подготовки лыжников:

В процессе многолетней подготовки лыжника для развития волевых и физических качеств, обучения технике и тактике, повышения уровня функциональной подготовки применяется необычайно широкий круг различных упражнений. Каждое из применяемых упражнений оказывает на организм лыжника-гонщика многообразное воздействие, но вместе с тем решение тех или иных задач подготовки зависит от целенаправленного применения определенных упражнений. Точный выбор упражнений при обучении и тренировке во многом определяет эффективность многолетней подготовки на всех ее этапах. Во всех случаях подбора упражнений следует исходить из взаимодействия навыков при обучении и физических качеств при тренировке, используя их положительный перенос с одного упражнения на другое.

В лыжных гонках при подборе упражнений необходимо учитывать больший или меньший перенос навыков и качеств с различных применяемых упражнений на способы передвижения на лыжах.

Все физические упражнения, применяемые в подготовке лыжников, принято делить на следующие основные группы:

1. Упражнения основного вида лыжного спорта - лыжных гонок, избранных как предмет специализации. В эту группу входят все способы передвижения на лыжах (лыжные ходы, спуски, подъемы, повороты и т.д.). Все эти упражнения выполняются в различных вариантах и разнообразными методами.

2. Общеразвивающие упражнения, подразделяющиеся, в свою очередь, на две подгруппы: а) общеразвивающие подготовительные; б) упражнения из других видов спорта.

В первую подгруппу включаются разнообразные упражнения без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, подсобные предметы - отягощения, ядра и др.). Сюда же включаются упражнения с сопротивлением партнеров и упругих предметов (амортизаторы резиновые, пружинные и т.п.). Наиболее широко общеразвивающие упражнения применяются в тренировке лыжников, а также новичков и лыжников низших разрядов. Во вторую подгруппу входят упражнения из других видов спорта, (легкой атлетики, гребли, спортивных игр, плавания и др.). Эти упражнения применяются в основном в бесснежное время года для развития физических качеств, необходимых лыжнику. Упражнения подбираются так, чтобы наблюдался наибольший положительный перенос физических качеств с применяемого вида на основной вид - лыжные гонки. Так, для развития выносливости применяется кроссовый бег по пересеченной местности; для развития силовой выносливости - длительная гребля; для развития ловкости,

координации движений и быстроты - спортивные игры (баскетбол, ручной мяч, футбол) и т.д.

3. Специальные упражнения также разделяются на две подгруппы: а) специально подготовительные; б) специально подводящие. Специально подготовительные упражнения применяются для развития физических и волевых качеств применительно к лыжным гонкам. Специально подводящие упражнения применяются с целью изучения элементов техники способов передвижения на лыжах.

В группу специальных упражнений включаются упражнения, избирательно воздействующие на отдельные группы мышц, участвующие в определенных движениях, в способах передвижения на лыжах (например, в отталкивании), а также широкий круг имитационных упражнений (на месте и в движении). Имитационные упражнения могут применяться как для совершенствования отдельного элемента техники, так и для нескольких элементов (в связке). В начале подготовительного периода имитационные упражнения, применяемые в небольшом объеме, используются как средство обучения и совершенствования элементов техники. Осенью же объем и интенсивность применения этих упражнений увеличиваются, и они способствуют развитию специальных качеств.

Общеразвивающие упражнения особенно важно подбирать в соответствии с особенностями избранного вида - лыжных гонок. В подготовке лыжников сложился широкий круг упражнений, которые классифицируются по преимущественному воздействию на развитие отдельных физических качеств. Это разделение несколько условно, так как при выполнении упражнений, например на быстроту, развиваются и другие качества, в частности сила мышц. Длительное выполнение разнообразных упражнений в какой-то мере способствует повышению и общего уровня выносливости.

Упражнения для развития выносливости:

1. Бег на средние и длинные дистанции (по дорожке и кросс).
2. Смешанное передвижение по пересеченной местности (чередование ходьбы и бега, бега и имитации в подъемы).
3. Гребля (байдарочная, народная, академическая).
4. Плавание на средние и длинные дистанции.
5. Езда на велосипеде (по шоссе и кросс) и др. Все упражнения на развитие выносливости выполняются с умеренной интенсивностью и длительностью в зависимости от этапа, периода, возраста и подготовленности.

Упражнение для развития силы:

1. Упражнения с отягощением собственным весом: а) сгибание и разгибание рук в упоре лежа и на брусьях; б) подтягивание на перекладине и кольцах; в) переход из виса в упор на перекладине и кольцах (силой); г) лазание

по канату без помощи ног; д) приседание на одной и двух ногах; е) поднимание ног в положении лежа или в висе на гимнастической стенке - в угол и, наоборот, поднимание туловища в положении лежа, ноги закреплены.

2.С внешними отягощениями (штанга, гири, гантели, набивные мячи, камни и другие подсобные предметы): а) броски, рывки, толчки и жимы указанных предметов одной или двумя руками в различных направлениях; б) вращательные движения руками и туловищем (с предметами) и наклоны (с предметами).

3.Упражнения в сопротивлении с партнером (различные движения руками, туловищем и т.д.), передвижение на руках в упоре, партнер поддерживает за ноги, скачки в таком же положении и т.п.

4.Упражнение с сопротивлением упругих предметов (резиновыми амортизаторами и бинтами, эспандерами) в различных положениях, разнообразные движения для всех групп мышц.

5.Упражнения на тренажерах. Используются разнообразные тренажеры с тягами через блоки и отягощениями для всех частей тела и групп мышц в различных положениях.

Величина отягощений, количество повторений, интервалы отдыха и сочетание упражнений подбираются в зависимости от пола, возраста, подготовленности и квалификации лыжников и уровня развития силы отдельных групп мышц (для ликвидации недостатков в развитии у каждого лыжника индивидуально).

Упражнения для развития быстроты:

1. Бег на короткие дистанции (30-100 м).
2. Прыжки в высоту и длину с места (одиночные, тройные, пятерные и т.п.) и с разбега.
3. Беговые упражнения спринтера.
4. Спортивные игры.

Все упражнения на развитие быстроты выполняются с максимальной скоростью (интенсивностью), количество повторений до начала ее снижения, а также в зависимости от возраста и подготовленности спортсменов.

Упражнения для развития ловкости:

1. Спортивные игры.
2. Элементы акробатики.
- 3.Прыжки и прыжковые упражнения с дополнительными движениями, поворотами и вращениями.
4. Специальные упражнения для развития координации движений.

При развитии ловкости необходимо постоянно обновлять комплексы упражнений, так как они оказывают необходимый эффект лишь до тех пор, пока

являются для спортсмена новыми. Применение освоенных упражнений не способствует развитию ловкости и координации движений.

Упражнения для развития гибкости:

1. Маховые и пружинистые с увеличивающейся амплитудой (для рук, ног и туловища).
2. То же с помощью партнера (для увеличения амплитуды).

Все упражнения на развитие гибкости используются многократно, повторно с постепенным увеличением амплитуды, лучше их выполнять сериями по несколько повторений в каждой. Особое внимание развитию гибкости следует уделять в подростковом возрасте, примерно с 11- до 14-летнего возраста, она в это время развивается легче всего.

Упражнения для развития равновесия:

1. Маховые и вращательные движения (для рук, ног и туловища), а также приседания на уменьшенной опоре.
2. То же на повышенной опоре.
3. То же на неустойчивой (качающейся) опоре.
4. Ходьба, бег и прыжки на тех же видах опор.
5. Специальные упражнения для развития вестибулярного аппарата.

9. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Для развития работоспособности лыжников применяются различные методы тренировки. Основа каждого метода - упражнение, применяемое при различных организационно-методических формах. Объём и интенсивность упражнений, число повторений, длительность и характер отдыха(покой, передвижение с низкой интенсивностью, отвлекающие упражнения) определяют содержание метода и воздействие тренировки на организм занимающихся.

В спортивной практике применяются следующие методы тренировки: равномерный, переменный, интервальный, повторный, контрольный, игровой, круговой, соревновательный.

Равномерный метод тренировки предусматривает длительное выполнение упражнений с относительно равномерной интенсивностью. Применение его способствует постепенному повышению общей работоспособности организма, совершенствованию техники передвижения.

Равномерные тренировки проводятся преимущественно с низкой или средней интенсивностью, в отдельных случаях можно придерживаться и около соревновательного режима работы (темповая работа).

Этот метод тренировки применяется в начале работы с юными спортсменами, в оздоровительных группах, а также во втягивающих, в базовых,

развивающих, поддерживающих и восстанавливающих мезоциклах круглогодичной подготовки взрослых лыжников.

Переменный метод заключается в выполнении упражнений с изменяющейся интенсивностью. Этот метод позволяет развивать общую и специальную выносливость. При применении его нагрузки лыжников за одну тренировку в основном выше соревновательных, но могут быть и ниже. Это зависит от длины отрезков, проходимых с ускорением, интенсивности прохождения их, этапа подготовки и уровня подготовленности лыжников. Переменный метод наиболее универсален: он применяется на всех этапах круглогодичной подготовки.

Интервальный метод тренировки предусматривает многократное прохождение отрезков дистанции с соревновательной или близкой к ней скоростью при строго регламентированном отдыхе. Предназначен он для развития специальной выносливости. Сначала длина отрезков должна быть небольшой, число повторений значительным и отдых продолжительным (пока ЧСС не станет равным 120 уд/мин). По мере улучшения тренированности лыжников сохраняются длина отрезков и число повторений, но уменьшается время отдыха (пока ЧСС снизится до 140 уд/мин) или же сохраняется продолжительность отдыха при увеличении длины отрезков и сокращении числа повторений.

Объём нагрузки лыжника за одну тренировку определяется его способностью поддерживать соревновательную скорость и может составить от половины соревновательной дистанции до объёма, превышающего её.

Использовать интервальный метод следует после выполнения спортсменом большого объёма работы в условиях равномерного и переменного методов тренировки. Этот метод используется преимущественно в развивающих и поддерживающих мезоциклах соревновательного периода.

Повторный метод тренировки с использованием соответствующих средств (основных и специальных) способствует развитию быстроты и скоростной выносливости спортсмена. Метод заключается в повторном выполнении упражнений с максимальной интенсивностью и со скоростью, составляющей более 105% от соревновательной. Между прохождением отрезков предусматривается отдых, продолжительность которого определяется по показателям восстановления пульса (не более 120 уд/мин).

При использовании повторного метода в тренировочном процессе лыжников рекомендуется учитывать следующие положения:

- длина отрезков и число повторений их должны быть такими, чтобы спортсмен мог проходить их со скоростью, превышающей соревновательную;

- время прохождения всех отрезков и отдыха хронометрируется, при заметном снижении скорости тренировка прекращается;
- время выполнения упражнений в сумме должно составлять 1/3 – 2/3 времени выполнения соревновательного упражнения;
- время отдыха должно быть достаточным для того, чтобы спортсмен отдохнул и повторно выполнял упражнения с планируемой скоростью;
- в начале использования повторного метода длина отрезков должна быть небольшой, а по мере роста тренированности спортсменов – увеличиваться.

Повторный метод используется преимущественно в развивающих и поддерживающих мезоциклах подготовки лыжников, а также при подведении спортсмена к пику спортивной формы.

Контрольный метод предназначен для контроля за уровнем различных сторон подготовленности лыжника в течение круглогодичной тренировки. Он используется также при подготовке спортсмена к основным соревнованиям.

В бесснежное время ОФП и СФП проверяют в конце циклов подготовки с соревновательной интенсивностью. Зимой проверяется специальная подготовленность спортсменов при прохождении ими дистанции несколько меньшей или, наоборот, большей, чем соревновательная. Контрольный метод – средство оперативного управления тренировочным процессом.

Игровой метод позволяет решать различные задачи тренировки (развитие быстроты, ловкости, выносливости и т.д.). Он широко используется в работе с юными спортсменами и на всех этапах подготовки взрослых. Эмоциональность занятий, элементы борьбы и соперничества позволяют спортсменам расширять свои функциональные возможности.

Круговой метод - это форма организации тренировочных занятий с применением комплексов упражнений, которые выполняются на каждой «станции» при передвижении спортсмена по кругу. В зависимости от вида лыжного спорта подбираются комплексы упражнений на развитие силы, силовой выносливости, улучшения ОФП и т.д. На каждой «станции» спортсмен выполняет упражнения с определенной нагрузкой при регламентированном отдыхе. Комплекс упражнений выполняется сериями.

Круговой метод применяется преимущественно в бесснежное время, но его можно использовать и в соревновательный период. Он предусматривает выполнение общеразвивающих и специальных упражнений, в том числе и с использованием тренажеров, амортизаторов, отягощений.

Соревновательный метод тренировки отражает уровень всех сторон подготовленности спортсменов на основе спортивно-технического результата, показанного на соревнованиях. Он используется на различных этапах подготовки

лыжников и является эффективным средством тренировки. По мере улучшения подготовленности спортсмена число соревнований должно возрастать.

Требования техники безопасности при реализации программы «Дополнительная предпрофессиональная программа «Лыжные гонки»:

1. Общие требования безопасности

К занятиям по лыжным гонкам допускаются дети, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, режим занятия и отдыха.

При проведении занятий возможно воздействие на учащихся следующих опасных факторов:

- обморожения при ветре более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже-20° С;
- травмы при ненадежном креплении лыж к обуви;
- потертости ног при неправильной подгонке лыжных ботинок;
- травмы при падении во время спуска с горы.

Тренер-преподаватель должен иметь при себе медицинскую аптечку с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств - для оказания первой помощи при травмах.

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации учреждения.

При обнаружении неисправности лыжного инвентаря учащийся должен сообщить об этом тренеру-преподавателю.

В процессе занятий учащиеся должны соблюдать установленный порядок и правила личной гигиены.

2. Требования безопасности перед началом занятий

Надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки и перчатки или варежки. При температуре воздуха ниже 10 гр. надеть плавки.

Проверить исправность лыжного инвентаря и подогнать крепление лыж к обуви. Лыжные ботинки должны быть подобраны по размеру ноги.

Проверить подготовленность лыжни или трассы, отсутствие в месте проведения занятий опасностей, которые могут привести к травме.

3. Требования безопасности во время занятий

Соблюдать интервал при движении на лыжах по дистанции 3-4 м, при спусках с горы - не менее 30 м.

При спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки.

После спуска с горы не останавливаться у подножия горы во избежание столкновений с другими лыжниками.

Следить друг за другом и немедленно сообщить тренеру-преподавателю, о первых же признаках обморожения.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

При поломке или порче лыжного снаряжения и невозможности починить его в пути, сообщить об этом тренеру-преподавателю и с его разрешения двигаться к месту расположения учреждения.

При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии сообщить об этом тренеру-преподавателю.

При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации учреждения.

5. Требования безопасности по окончании занятий

Проверить по списку наличие всех учащихся. Убрать в отведенное для хранения место спортивный инвентарь. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Объёмы максимальных тренировочных нагрузок

Этапный норматив Этап и год подготовки	Количество часов в неделю	Количество тренировок в неделю	Общее количество часов в год	Общее количество тренировок в год
Тренировочный этап 4 года обучения	14	4-5	728	208-260

10. МАТЕРИАЛЬНОЕ ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ ПРОГРАММЫ

- Лыжная база для хранения лыжного инвентаря, инструменты для ремонта лыж и палок;
- Раздевалки для девочек и для мальчиков с душевыми
- зал для подвижных игр, тренажёрный зал;
- стадион, лыжная трасса;
- гантели 1-3 кг, штанга;
- аптечка;
- инвентарь для проведения занятий по ОФП и СФП (гимнастические маты, скамейки, скакалки, обручи, мячи, эспандер лыжника и т.д); свисток, секундомер, рулетка;
- Термометр наружный -1 шт.

Оборудование, приобретённое в 2021 году по Государственному контракту № 0809500000321000748

1. Лыжи спортивно – беговые - 15 пар
2. Палки лыжные гоночно – спортивные – 15 пар
3. Ботинки лыжные туристские – 15 пар
4. Станок для заточки лыж – 1 шт.
5. Скамья гимнастическая – 1 шт.
6. Шведская стенка – 1 шт.

Дидактическое обеспечение реализации программы:

Для наиболее успешного усвоения учебного материала на занятиях используются следующие методические пособия и дидактический материал:

1. Информационный стенд с «Правилами техники безопасности на занятиях по лыжной подготовке», с расписанием занятий, с инструкцией по применению лыжных мазей, подбору лыжного инвентаря;
2. Карточки-задания для развития двигательных качеств;
3. Карточки-задания для выполнения и запоминания элементов лыжной техники;
4. Подборка журналов о лыжном спорте;
5. Комплексы общеразвивающих упражнений;
6. Учебно-методическая литература для тренеров-преподавателей;
7. Материалы по основам знаний.

11. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Е.Б. Мякинченко, В.Н.Селуянов, «Развитие локальной мышечной выносливости в циклических видах спорта», М.-2005 г.
2. Н.И. Кузьмин, «Лыжный спорт», изд-во «Физическая культура спорт», Москва 1967 г.
3. И.Г.Скачков, «Ежедневные занятия физкультурой с учащимися на свежем воздухе», «Просвещение», М. 1991 г.
4. Ю.А. Ермолаев, Возрастная физиология, СпртАкадмПресс, 2001 г.
5. Н.И. Кузьмин, И.Г.Огольцов «На лыжне», изд-во «Физкультура и спорт», М.-1969 г.
6. Т.И.Раменская, «Техническая подготовка лыжника», изд. «Физкультура и спорт», М., 1999;
7. В.Н.Манжосов «Тренировка лыжников-гонщиков», изд.«Физкультура и спорт», М.,1986 ;
8. К.К. Копс «Упражнения и игры лыжника» Москва, «Физкультура и спорт», 1969;
9. И.М.Бутин , «Лыжный спорт», изд. «Владос-пресс», М., 2003;
10. Т.И. Раменская, «Специальная подготовка лыжника», изд. «СпортАкадемПресс», М., 2001;
11. Л.А.Романина, «Летний отдых и оздоровление детей и подростков в Тамбовской области», Тамбов, 2001 г.
12. В.И. Столяров, В.П. Суханин, В.И. Логунов, «Олимпийский урок-час здоровья», М. 2011 г.
13. Н.М.Скорыходов «Эстафета поколений», Тамбов, 2007 г.
14. Г.Б.Чукардин, А.Н.Барышников «Лыжный спорт (лыжные гонки)», изд-во «Физкультура и спорт», М.-1976 г.
15. П.В.Квашук, Л.Н. Бакланов, О.Е.Левочкина «Примерная программа для системы доп. образования детей по лыжным гонкам», изд-во «Советский спорт», М.-2005 г. 2 экз.
16. ТГУ им. Г.Р. Державина, «Институт природной среды и спортивных технологий», Тамбов-2014 г.
17. Г.В.Бондаренкова, Н.И. Коваленко, А.Ю. Уточкин, Физкультура 5 кл. Волгоград, 2007 г.
18. Г.В. Бондаренкова, Н.И. Коваленко, А.Ю. Уточкин, Физкультура 7 кл. Волгоград, 2007 г.
19. М.В. Видякин, Физкультура 10 кл. с юношами, Волгоград, 2005 г.
20. М.В. Видякин, Физкультура 10 кл. с девушками, Волгоград, 2005 г.

21. М.В. Видякин, Физкультура 11 кл. с девушками, Волгоград, 2007 г.
22. М.В. Видякин, Физкультура 11 кл. с юношами, Волгоград, 2007 г.
23. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, «Планирование и организация занятий», Дрофа-М. 2006 г.
24. Г.Б. Мейксона, И.Г. Богданова, «Оценка техники движений на уроках физической культуры, Просвещение-М. 1975 г. »
25. Н.М. Скороходов, И.В. Еремин, «Контроль и самоконтроль в тренировке лыжников-гонщиков», Тамбов, 1985 г.
26. В.Г. Петрухин, В.В. Язвиков, Е.В. Бушаров, Р.Н. Дорохов, «Строение скелетной мускулатуры и ее адаптация к физическим нагрузкам», Малаховка, 1992 г.
27. В.П. Губа «Основы распознавания раннего спортивного таланта», изд. «Терра-Спорт», М., 2003 г.
28. О.С. Куленкова, «Фармакологическая помощь спортсмену», Советский спорт, М.-2006 г.
29. А.Ю. Кейно, А.С. Чубуков, А.В. Сычев, Е.С. Ильиных «Тренировка зимних полиатлонистов в условиях вуза», М. 2004 г.
30. Л.Н. Коданев, «Поиск путей повышения двигательной активности и укрепления здоровья детей школьного возраста», Тамбов-2003 г.
31. В.А. Китманов, «Физиолого-педагогическое обоснование использования физических нагрузок для детей школьного возраста в период летней оздоровительной кампании», Тамбов-2011 г.
32. В.В. Щеголев, «Психологические аспекты деятельности преподавателя физвоспитания», Тамбов-2002 г.
33. Н.Н. Яковлев «Питание спортсмена», М.-1967 г.
34. В.А. Китманов, В.А. Фурсов, «Исследование работоспособности лыжниц-гонщиц при нагрузках на выносливость», Тамбов-2011 г.