

Государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования Ненецкого автономного округа
«Детско-юношеский центр «Лидер»

Принята на заседании
педагогического совета
протокол № 2
от 30.08. 2021 г.

«Утверждаю»
Директор ГБУ ДО НАО
«ДЮЦ «Лидер»
Д. Н. Исполинов
2021 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа в области
физической культуры и спорта
(лыжные гонки)**

для учащихся 9-18 лет
Срок реализации – 3 года

Тренер - преподаватель по лыжным гонкам:
Речкова Татьяна Эдуардовна
Сингопина Анастасия Андреевна

г. Нарьян-Мар
2021г

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
1.1 Организационно- методические особенности.....	4
1.2 Возрастные особенности физического воспитания.....	5
2. Учебно-тематический план.....	6
3. Содержание изучаемого курса.....	7
4. Методическое обеспечение Программы.....	8
система контроля и зачетные требования.....	13
5. Литература.....	15

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта *лыжные гонки* имеет физкультурно-спортивную направленность и составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г № 273-ФЗ, постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.2648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», Уставом ГБУ ДО НАО «ДЮЦ «Лидер», нормативных документов и локальных актов Учреждения.

Актуальность Программы заключается в том, что увеличился социальный заказ на обучение лыжным гонкам детей школьного возраста. Лыжи играют отнюдь не второстепенную роль в физическом развитии современных детей.

Главной особенностью данной Программы является привитие детям понятия о культуре здорового образа жизни.

Новизна Программы в ее социальной направленности. Программа предоставляет возможности детям, не получившим ранее практики занятий каким-либо видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к занятиям лыжными гонками, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в коллективе. Группы формируются как из вновь зачисляемых детей, так и из обучающихся, сдавших тестирование по Программе 7-9 лет.

Данная Программа предназначена для реализации в условиях Учреждения. Срок реализации Программы 3 года.

Основная цель программы – оздоровительная, через приобщение детей к занятиям физической культурой с использованием в зимнее время лыж. Задачи программы:

- укрепление здоровья
- улучшение физического развития
- привитие интереса к занятиям спортом
- формирование двигательных навыков и умений
- овладение начальными навыками передвижения на лыжах
- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности.

Учебный год начинается 1 сентября. Занятия проводятся в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанном на 37 недель. Программа рассчитана на 222 часа, количество часов в неделю - 6.

Программой предусмотрены следующие формы организации учебного процесса:

- тренировочные занятия с группой
- участие в физкультурных мероприятиях

- соревнования
- медицинский контроль

Для всех видов занятий предусматривается академический час продолжительностью 45 минут. Продолжительность одного занятия не должна превышать двух часов.

Участие в соревнованиях является определяющей формой работы. Основные показатели выполнения программных требований:

- стабильность состава занимающихся
- посещаемость занятий
- динамика показателей развития физических качеств
- уровень освоения основ гигиены.

В группе занимаются учащиеся, допущенные к занятиям врачом отделения спортивной медицины Ненецкой окружной больницы.

Таблица 1

Режим учебно-тренировочной работы

Этап подготовки	Продолжительность, лет	Минимальный возраст для зачисления	Наполняемость, человек	Кол-во учебных часов в неделю
Спортивно-оздоровительный	3	9	12-15	6

Организационно – методические особенности занятий

Ведущее место в технологии обучения детей передвижению на лыжах составляют 3 педагогических принципа.

1. Принцип вербального воздействия. Суть принципа состоит в специально организованном точном словесном воздействии. С помощью ключевых слов ребенок увлекается предметом действия, самим действием. При этом он на учебных занятиях вначале выполняет движения *как может, как он хочет, как видит, как понимает*. В процессе обучения ребенка надо увлечь собой, своей личностью, своим внешним видом, физическими упражнениями.

2. Принцип синкретичности направлен на установление в целостном двигательном упражнении целенаправленных связей, с помощью которых постигается смысл двигательных действий при передвижении на лыжах. В первую очередь должны сформироваться первоначальные двигательные представления, а затем закрепить движения от главного к второстепенному (управление лыжами, скольжение, полуприседание, отталкивание, равновесие на одной ноге, координация движений рук и ног).

3. Третий принцип основан на творческой деятельности ребенка в освоении двигательных действий, результатом которой является самостоятельное усвоение ребенком предлагаемых движений. Учитывая двигательный опыт ребенка, давать задания со смысловым мотивом: найди движение, кто знает больше движений, узнай и назови движение. Обучение

через освоение сюжетных игровых упражнений: ловкая лиса, шустрый заяц, веселый медвежонок. Деятельность ребенка направлена на поиск правильного движения и его выполнения *как видит, как понимает, как хочет, как может сделать*.

Дети успешнее решают двигательные задачи, предлагаемые им в игровой форме. Двигательная активность в играх дает возможность испытать радость от физических упражнений. Можно использовать игры – развлечения, например передвижение на одной лыже, и игры с преобладанием двигательного действия на лыжах, например кто быстрее, кто сделает шаг шире.

Формирование у детей двигательных действий при передвижении на лыжах (повороты, подъемы, пдх) посредством игр эффективнее осваиваются при целенаправленном воздействии. Например, в игре «Постройка железной дороги» вначале прокладывается лыжня без установки прямолинейности. Затем условия усложняются: необходимо проявлять точность.

Единая педагогическая система обеспечивает преемственность задач, средств, методов подготовки всех возрастных групп. Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется. Поступательное увеличение объема и интенсивности нагрузок. Каждый возрастной период должен проходить на более высоком уровне нагрузок.

Возрастные особенности физического воспитания детей младшего школьного возраста (9-12 лет)

Для детей младшего школьного возраста естественной является потребность в высокой двигательной активности. Большой разницы между мальчиками и девочками пока нет. Заметно увеличивается окружность грудной клетки, становится больше ЖЕЛ. Однако функция дыхания остается еще несовершенной. Поэтому необходимо строго согласовывать их дыхание с движениями тела. Пульс остается учащенным, до 84-90 ударов в минуту, за счет этого снабжение органов кровью оказывается почти в 2 раза большим, чем у взрослого. После соревнований пульс может достигать 270 ударов. Поверхность тела этих детей относительно велика по сравнению с массой тела, то отдачи тепла больше. Мышцы слабые, поэтому надо уделять внимание симметричному развитию мышц. Чрезмерно тяжелая работа или недостаточный отдых ухудшают обмен веществ и замедляют рост и развитие ребенка.

Возрастные особенности физического воспитания детей среднего (12-15 лет) и старшего школьного возраста (16-18 лет)

Средний школьный возраст характеризуется интенсивным ростом и увеличением размеров тела. Наиболее интенсивный темп роста у мальчиков приходится на период 13-14 лет, а у девочек 11-12 лет. Позвоночный столб

подростков очень подвижный. Поэтому чрезмерные мышечные нагрузки могут замедлить рост костей в длину. Быстрыми темпами развивается мышечная система. Наступает процесс полового созревания. Адаптационные возможности системы кровообращения при мышечной работе значительно меньше, чем в юношеском возрасте. В период полового созревания отмечается высокий темп развития дыхательной системы. Происходит рост самосознания подростка. Быстро развивается вторая сигнальная система.

В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми используются специальные подготовительные упражнения и методы тренировки, направленные на развитие специальной выносливости. Однако стремление чрезмерно увеличить объем специальных средств подготовки приводит к относительно быстрому росту результатов, что в дальнейшем скажется отрицательно на росте результатов. Преобладающим должно быть в этом возрасте увеличение объема без форсирования общей интенсивности тренировок.

Процессы роста и развития продолжают относительно спокойно и равномерно. Завершается половое созревание. Замедляется рост тела в длину, начинается прирост в массе. Окостенение большей части скелета почти заканчивается. Скелет способен выдерживать значительные нагрузки. Появляются благоприятные возможности для развития силы и выносливости мышц. Повышается способность понимать структуру движений. Старшеклассники могут проявлять высокую волевую активность.

У старших школьников формирование всех функциональных систем подростка в основном завершается. Доминирующее место занимают длительные и непрерывно выполняемые упражнения.

Учебно-тематический план

Таблица 2

Примерный учебный план на 37 недель учебных занятий
в ГБУ ДО НАО «ДЮЦ «Лидер» по лыжным гонкам (ч)

Тема	Год обучения		
	1	2	3
Теоретическая подготовка	8	8	10
Практическая подготовка			
А) ОФП	138	138	123
Б)СФП	31	31	36
В)Техническая подготовка.	31	31	36
Контрольные упр. и соревнования	12	12	15
Медицинский контроль	2	2	2
Итого	222	222	222

Таблица 3

Соотношение средств физической и технической подготовки по годам
обучения (%)

Раздел подготовки	1 год обучения спортивно-оздоровительного этапа	Свыше года обучения спортивно-оздоровительного этапа
ОФП	57%	57%
СФП	19%	21%
Техническая подготовка	13%	13%
Теоретическая подготовка	6%	4%
Участие в соревнованиях	3%	3-6%

Содержание изучаемого курса

1. Лыжные гонки в мире, Росси, ДЮСШ.

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

2. Спорт и здоровье.

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

3. Лыжный инвентарь, мази и парафины.

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

4. Основы техники лыжных ходов.

Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. Классификация классических лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов. Типичные ошибки при передвижении классическими лыжными ходами. Классификация коньковых лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений.

5. Правила соревнований по лыжным гонкам.

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

Техническая подготовка

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

Особое значение имеет углубленное изучение и совершенствование элементов классического хода, конькового хода 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 обработки отдельных элементов и деталей, а также затрудненных условий для закрепления и совершенствования основных технических действий при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами.

Контрольные упражнения и соревнования

Учащиеся 1-го года обучения в течение сезона должны принять участие в 7-8 стартах на дистанции 1-5 км.

Учащиеся 2-го года обучения в течение сезона должны принять участие в 9-12 стартах на дистанциях 2-10 км.

Учащиеся 3-го года обучения в течение сезона должны принять участие в 13-16 стартах на дистанциях 3-5 км (девушки), 5-10 км (юноши)

Методическое обеспечение программы

Таблица 4

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет									
	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Рост				+	+	+	+			
Мышечная масса				+	+	+	+			
Быстрота	+	+	+							
Скоростно-силовые качества		+	+	+	+	+				
Сила				+	+	+				
Выносливость (аэробные)	+	+					+	+	+	+

возможности)										
Анаэробные возможности	+	+	+				+	+	+	+
Гибкость	+	+								
Координационные способности	+	+	+	+						
Равновесие		+	+	+	+	+				

В спортивно-оздоровительной группе осваивается большое количество различных двигательных действий. Успешность овладения новыми двигательными действиями во многом будет зависеть от сформированном представлении об изучаемом действии. Для формирования и контроля специальных знаний по теории лыжного спорта рекомендуется использовать тесты, включающие вопросы истории лыжного спорта, гигиены, лыжного инвентаря, техники выполнения различных способов передвижения на лыжах.

Тест на знание техники одновременного бесшажного хода

1. Цель отталкивания палками: А) увеличить скорость, Б) сохранить скорость, В) сохранить равновесие.

2. Цель свободного скольжения: А) увеличить скорость, Б) сохранить скорость, В) как можно меньше терять скорость

3. При выносе рук и палок вперед: А) движение рук начинается с плечевого сустава. Б) движение рук начинается с локтевого сустава, В) движение рук начинается с запястья.

4. Исходная поза отталкивания палками: А) постановка лыжных палок на опору впереди креплений, Б) постановка лыжных палок на опору на уровне креплений, В) постановка лыжных палок на опору позади креплений.

5. Отталкивание палками: А) только туловищем, Б) туловищем и руками, В) только руками.

6. Поза окончания отталкивания: А) палки составляют прямую с руками, Б) палки не составляют прямую с руками.

Для СФП используются ОРУ, направленные на развитие гибкости, координации, силовой выносливости. На развитие ловкости, быстроты, выносливости направлены спортивные и подвижные игры. Эстафеты и прыжковые упражнения направлены на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения направлены на развитие выносливости.

Передвижение на лыжах, имитационные упражнения, кроссовая подготовка направлены на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств.

В процессе реализации физической и технической подготовки в спортивно-оздоровительных группах наиболее универсальным тренировочным средством являются подвижные спортивные игры.

Поскольку в спортивно-оздоровительных группах занимаются учащиеся разного возраста с неодинаковой физической подготовленностью,

то возникает проблема уравнивания возможностей занимающихся при проведении игр, эстафет.

Для эффективного обучения в рамках реализации Программы необходимо определенное материально-техническое оснащение тренировочного процесса:

-инвентарь (лыжи для классического и конькового хода, палки лыжные, ботинки лыжные, крепления, лыжероллеры для классического и конькового хода)

- тренажеры
- секундомер
- лыжные смазки

Воспитательная работа

Правильное использование методов воспитания заключается в организации сознательных и целесообразных действий юных лыжников. При этом тренер должен понимать, что направленное влияние на развитие личности спортсмена лишь тогда эффективно, когда оно согласуется с законом формирования личности.

Эффективное использование средств воспитания, правильное применение воспитательно-методических мер зависят от многих условий. Важнейшее субъективное условие – это знание воспитательной ситуации и существующих в данном случае компонентов воздействия, а также педагогическое мастерство. Отсюда ясно, что педагогические и особенно теоретико-воспитательные знания и умения педагога составляют необходимую основу его эффективной воспитательной работы. Изолированное методическое мышление без понимания всего процесса образования и воспитания личности спортсмена ведет к узкому практизму.

Правильный выбор и успешное применение методов воспитания в спорте зависят:

- от знаний и умений воспитателя, от его педагогических способностей и методических навыков, от отношения к спортсменам;
- от основных идеологических убеждений, возраста, опыта, характера, темперамента и положения в коллективе;
- от спортивного коллектива, общественного мнения в нем, развития критики и самокритики, традиций и коллективных форм поведения.

При систематизации многообразных методов воспитания необходимо исходить из двух основных моментов воспитательного процесса.

Во-первых, в процессе воспитания формируются убеждения и установки личности, которые в значительной мере влияют на поступки, действия. Они формируются на базе знаний и опыта и в то же время становятся мотивами действий, принципами деятельности, правилами поведения и основой для суждений и оценок.

Во-вторых, в процессе воспитания многие формы и черты поведения повторяются так часто, что становятся привычками личности.

С учетом этого методы воспитания можно сгруппировать в систему методов убеждения и методов приучения. Методическая работа воспитателя

ориентируется на то, чтобы оптимально объединить в монолитном процессе воспитания обе группы методов и обеспечить им совместную оптимальную действительность.

Это достигается через:

- сообщение спортсменам и усвоение ими важных для воспитания знаний;
- развитие положительных черт поведения и исправление отрицательных.

Предъявляя требования и осуществляя контроль в процессе воспитания, необходимо соблюдать следующие правила:

- требование должно предъявляться на основе взаимного уважения;
 - требование должно быть ясным и недвусмысленным;
 - требование должно соответствовать уровню развития спортсмена и коллектива;
 - требование должно быть предметным и понятным спортсменам и коллективу;
 - контроль должен не только регистрировать, но и вносить изменения в аспекте поставленной цели;
 - контроль не должен ограничиваться лишь внешней картиной поведения, он призван вскрывать причины;
- контроль должен побуждать спортсмена к самоконтролю, становясь неотъемлемой частью самовоспитания.

Суждения, преследуя цель фиксировать положительные и отрицательные особенности развития спортсмена и коллектива, служат как бы опорными пунктами для необходимых изменений воспитательных ситуаций.

В суждении всегда присутствует оценка.

Педагогические правила этических суждений и оценки:

- судить и оценивать в процессе воспитания необходимо, ориентируясь на цель воспитания, - это решающий критерий;
- суждение и оценка должны охватывать отдельные воспитательные явления в их взаимосвязи;
- нельзя делать опрометчивых и легкомысленных суждений и оценок, их необходимо строить на достоверных результатах контроля;
- суждение и оценки должны быть понятны спортсменам и коллективу;
- спортсменов следует воспитывать так, чтобы они приучались сами судить о своем поведении и давать ему оценку.

Поощрение и порицание строятся на этических суждениях и оценках. Если в поощрении выражается признание уже достигнутых успехов, то наказание должно отеснить или исключить отрицательные явления и тенденции развития. Поощрение и наказание, таким образом, решают, в конечном счете, одну и ту же задачу – способствовать полноценному развитию личности спортсмена.

Педагогические правила использования поощрений и наказаний:

- поощрение и порицание необходимо применять соразмерно поступкам и так, чтобы был обеспечен прогресс в развитии спортсмена;
- не следует скупиться на поощрения, когда спортсмен хорошо выполняет предъявленные требования, но и нельзя злоупотреблять похвалой, применять ее без нужды и меры;
- для того чтобы эффективно поощрять, необходимо уметь правильно оценивать внутреннюю позицию спортсмена и коллектива; признание должно быть всегда заслуженным;
- поощрение оправдано во многих воспитательных ситуациях, поэтому воспитатель должен уметь им пользоваться разнообразно и гибко;
- поощрение отдельного спортсмена должно быть понятно и поддержано коллективом;
- наказанный спортсмен или коллектив должен ясно понимать причину порицания;
- санкции должны устранять возникший конфликт и не вызывать возникновения новых;
- санкции должны привести спортсмена к самокритичной оценке своей установки и поведения;
- санкции должны соответствовать уровню развития личности.

В спорте используются различные методические формы убеждения. Одна из них – беседа со спортсменом. Беседы следует тщательно планировать и проводить целенаправленно. Их содержание определяется проблемами воспитания и намерениями воспитателя.

Беседы апеллируют, прежде всего к сознанию и морали воспитываемого. Они должны содействовать активизации его сознания, чувств, воли и поведения.

Ведущий беседу должен принимать во внимание:

- соответствие содержания беседы воспитательной задаче;
- характер беседы в конкретной воспитательной ситуации, состав и количество участников беседы;
- тему беседы (ограничение рамок беседы заданной темой или обсуждение более широкого круга вопросов);
- активное участие спортсмена в беседе.

Следующий метод – поручения. Тренер может дать спортсмену срочные и долговременные задания, которые относятся как к процессу тренировки, так и нетренировочной деятельности. Но поручения всегда должны быть такими, чтобы результат выполнения поддавался проверке. Спортсмен обязательно должен отчитываться, как и в какой мере, он выполнил поручение. В ходе воспитания каждый спортсмен должен приучиться выполнять поручения своих педагогов и коллектива как нечто само собой разумеющееся.

Успешность применения методов убеждения и приучения наряду с уже охарактеризованными условиями решающим образом зависит от влияния личного примера тренера, степени выраженности его убеждений, моральных качеств, психических свойств и привычек. Целеустремленное

руководство педагогическим процессом нельзя осуществлять изолированными отдельными мероприятиями. Подлинный успех дает лишь единство действий тренера и спортсменов, единство воспитания и самовоспитания. При этом воздействие личного примера, индивидуальности тренера необходимо рассматривать как органический элемент всей совокупности педагогических условий.

Сила личного примера тренера определяется тем, насколько последовательно он демонстрирует верность принципам и нормам морали, нравственную чистоту и действительность воли.

Спортсмен должен быть убежден, что тренер справедлив, предъявляет высокие требования к самому себе и всегда стремится к совершенствованию собственных познаний, моральных качеств, опыта и профессионального мастерства.

Весьма важные черты личности и поведения тренера – скромность и простота, требовательность и чуткость, уравновешенность и жизнеутверждающий оптимизм.

Система контроля и зачетные требования

Тестирование общей физической подготовленности осуществляется 2 раза в год, в начале и в конце учебного года. Для оценки технической подготовки в спортивно-оздоровительных группах включает правильное выполнение попеременного двухшажного хода, одновременных ходов, техника преодоления спусков, поворотов, подъемов.

Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке для лыжников-гонщиков 1-3-го года обучения на СОЭ

Таблица 5

Контрольные упражнения	Юноши			Девушки		
	Год обучения					
	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й
Бег 60 м, с	-	-	-	10,8	10,4	10,0
Бег 100 м, с	15,3	14,6	14,1	-	-	-
Прыжок в длину с места, см	190	203	216	167	180	191
Бег 800 м; мин, с	-	-	-	3,35	3,20	3,05
Бег 1000м; мин, с	3,45	3,25	3,00	-	-	-
Кросс 2 км; мин, с	-	-	-	-	9,5	9,15
Кросс 3 км; мин, с	-	12,00	11,20	-	-	-
Льжи, классический стиль 3 км; мин, с	-	-	-	15,2	13,5	12,10
5 км; мин, с	21,00	19,00	17,30	24,00	22,00	20,30
10 км; мин, с	44,00	40,30	37,20	-	-	-
Льжи, свободный стиль 3 км; мин, с	-	-	-	14,30	13,00	11,20
5 км; мин, с	20,00	18,00	17,00	23,30	21,00	19,20
10 км; мин, с	42,00	39,00	35,00	-	-	-

Контроль за состоянием здоровья осуществляется врачом спортивной медицины. УМО проходят 2 раза в год. К занятиям лыжным спортом допускаются дети и подростки, отнесенные к основной медицинской группе.

Литература

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
2. Волков В.М. восстановительные процессы в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1977.
3. Детская спортивная медицина: Руководство для врачей / Под ред. С.Б. Тихвинского, С.В. Хрущева. 2-е изд. – М.: Медицина, 1991.
4. Евстратов В.Д., Виролайнен П.М., Чукардин Г.Б. Коньковый ход? Не только... - М.: Физкультура и спорт, 1988.
5. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов. – Смоленск: СГИФК, 1989.
6. Лыжный спорт / Под ред. В.Д.Евстратова, Г.Б. Чукардина, Б.И. Сергеева. – М.: Физкультура и спорт, 1989.
7. Манжосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика. – М., Физкультура и спорт, 1986.
8. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. – Киев: Здоровья, 1990.
9. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под общц. Ред. М.Я. Набатниковой. – М.: физкультура и спорт, 1982.
10. Поварницин А.П. Волевая подготовка лыжника. – М.: Физкультура и спорт, 1976.
11. Раменская Т.И. Техническая подготовка лыжника. – М.: Физкультура и спорт, 1999.
12. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. – М.: Издательство «СААМ», 1995.
13. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1980.

Приложение к программе с использованием электронного обучения и
дистанционных образовательных технологий

Таблица 1

Режим учебно-тренировочной работы

Наполняемость, человек	Количество учебных занятий в неделю	Количество учебных часов в неделю
12	3	6

Таблица 2

Примерный учебный план на 12 недель учебных занятий
в ГБУ ДО НАО «ДЮЦ «Лидер» по лыжным гонкам (ч)

Тема	Год обучения		
	1	2	3
Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России.	1	1	1
ТБ на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, экипировка.	1	1	1
Гигиена, режим дня. Врачебный контроль и самоконтроль.	1	1	1
ОФП.	44	44	44
СФП.	24	24	24
Медицинский контроль	1	1	1
Итого	72	72	72

Содержание программы

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

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

Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

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

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

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

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

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

4. 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.

5. 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.

Приложение к программе с использованием электронного обучения
и дистанционных образовательных технологий

Режим учебно-тренировочной работы

Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Максимальное количество учебных занятий в неделю
12	6	3

Таблица 2

Примерный учебный план на 12 недель тренировочных занятий в ГБУ ДО НАО «ДЮОЦ «Лидер» по лыжным гонкам

№ п/п	Содержание занятий	Этап спортивно-оздоровительный							
		год обучения							
		1	2	3	4	5			
1	Теоретическая подготовка	3	3	3	4	4			
2	Практическая подготовка								
2.1.	Общая физическая подготовка	56	56	56	56	56			
2.2.	Специальная физическая подготовка	12	12	12	11	11			
2.3.	Техническая подготовка								
2.4.	Участие в соревнованиях (интегральная подготовка)								
3	Углубленное медицинское обследование	1	1	1	1	1			
4	Восстановительные мероприятия	-	-	-					
5	Инструкторская практика	-	-	-	-	-			
6	Всего часов	72	72	72	72	72			

Программный материал

1. Лыжные гонки в мире, Росси, ДЮСШ.

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

2. Спорт и здоровье.

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

3. Правила соревнований по лыжным гонкам.

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

4. Перспективы подготовки юных лыжников

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

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