

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа дополнительного образования детей «Лыжные гонки» предназначена для детей с девятилетнего возраста. Срок реализации программа до 3 лет. Формой проведения занятий по программе дополнительного образования детей «Лыжные гонки» являются учебно-тренировочные занятия.

Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки резервов квалифицированных лыжников-гонщиков и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста. В данной программе предоставлено содержание работы в учреждении дополнительного образования детей на двух этапах: начальной подготовки срок реализации программы до 2 лет, учебно-тренировочном – срок реализации программы до 3 лет.

Цель реализации программы заключается в подготовке физически крепкой, с гармоничным развитием личности, готовой к трудовой деятельности в будущем.

Программный материал объединения в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предлагает решение следующих основных задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся;

-подготовка лыжников-гонщиков высокой квалификации;

-воспитание смелых, волевых дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;

-подготовка инструкторов и судей по лыжному спорту.

В программе отражены основные принципы спортивной подготовки юных спортсменов:

*Принцип системности* предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

*Принцип преемственности* определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах, соответствия его требования спортивного мастерства. Надо обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технической подготовленности.

*Принцип вариативности* предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальности особенностей юного лыжника вариативность программного материал для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи. Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса лыжников-гонщиков на различных этапах многолетней подготовки.

Результатом реализации программы является положительная динамика показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся:

- в группах начальной подготовки являются: стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, технической и теоретической подготовки, выполнение нормативных требований по уровню подготовленности.

- в учебно-тренировочных группах – выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовки, выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовки и выполнение спортивного разряда, овладение знаниями теории лыжного спорта и практическими навыками проведения соревнований.

Формами подведения итогов реализации программы дополнительного образования детей «Лыжные гонки» являются соревнования и сдача контрольных нормативов по физической подготовке.

***УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН***

***ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема | ГОД ОБУЧЕНИЯ | | |
| 1 | 2 | 3 |
| I  1 | Теоретическая подготовка  Вводное занятие. Краткие исторические ведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России | 3 | 3 | 3 |
| 2 | Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. | 6 | 3 | 3 |
| 3 | Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. | 3 | 4 | 4 |
| 5 | Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам. | 5 | 10 | 10 |
| II  1 | Практическая подготовка  Общая физическая подготовка. | 170 | 231 | 231 |
| 2 | Специальные физическая подготовка | 67 | 86 | 86 |
| 3 | Техническая подготовка | 40 | 55 | 55 |
| 4 | Контрольные нормативы и соревнования | 14 | 20 | 20 |
| III | Врачебный контроль | 4 | 4 | 4 |
|  | **ИТОГО** | 312 | 416 | 416 |

**ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ.**

**(этап предварительной подготовки)**

**Задачи и преимущественная направленность тренировки:**

- укрепление здоровья;

- привитие интереса к занятиям лыжным спортом;

- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе

комплексного применения упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр;

- овладение основами техники лыжных ходов и других физических упражнений;

- формирование черт спортивного характера;

- формирование должных норм общественного поведения;

- выявление задатков, способностей и спортивной одаренности.

**Программный материал.**

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

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

Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

1. **Правила проведения 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.

1. **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. Краткое 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.

1. **Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.**

Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременными двухшажными и одновременными ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов.

Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах. Задачи спортивных и их значение в подготовке спортсмена. Подготовка к соревнованиям. Оформление стартового городка, разметка дистанции. Правила поведения на соревнованиях.

**II. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**1. Общая физическая подготовка. (ОФП)**

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры

*Гимнастические упражнения* подразделяются на три группы: первая – для мышц рук и плечевого пояса, вторая – для мышц туловища и шеи; третья – для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

*Акробатические упражнения* включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

*Легкоатлетические упражнения*. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20, 30, 60м, повторный бег – два-три отрезка по 20-30м (с 12лет) и по 40м (с 14 лет), три отрезка по 50-60м (с 15 лет). Бег с низкого старта 60м (с 13 лет), 100м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40м (10-12 лет), до 50-60м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-100м.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты (250-700г) с места, с разбега; толкание ядра весом 3кг (девочки 13-16 лет), 4кг (мальчики 13-15 лет), 5кг (юноши 16 лет); метание копья в цель и дальность с места и с шага.

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные – от 3 до 5 видов.

*Спортивные и подвижные игры.* Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»). «Невод», «Метко в цель», «Подвижные цель», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотник и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действия. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии», сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставным шагами.

**2. Специальная физическая подготовка. (СФП)**

Передвижение на лыжах равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфический для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

**3. 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 переменным двухшажным ходом. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающими скользящими, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Знакомство с основными элементами конькового хода.

1. **Контрольные упражнения и соревнования.**

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в 3-6 соревнования по ОФП в годичном цикле; участие в 3-6 соревнования по лыжным гонкам на дистанциях 1-2км, в годичном цикле.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ***ОФП*** И ***СФП*** ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N\N | ВИДЫ НОРМАТИВОВ | 1 ГОД | | СВЫШЕ 2 ЛЕТ | |
| МАЛЬЧИКИ | ДЕВОЧИК | МАЛЬЧИКИ | ДЕВОЧИК |
| 1. | БЕГ ***30м.*** С ХОДА (СЕК.) | 5.4 | 5.7 | 5.3 | 5.6 |
| 2. | БЕГ ***60м.*** (СЕК.) | 10.4 | 10.6 | 10.2 | 10.4 |
| 3. | ПОДТЯГИВАНИЕ | 2 |  | 3 |  |
| 4. | СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ |  | 10 |  | 12 |
| 5. | ПРОХОЖДЕНИЕ НА ЛЫЖХ С МАКС. СКОРОСТЬЮ ***100м.*** С ХОДА (СЕК.) СВОБОДНЫЙ СТИЛЬ | 24.0 | 25.0 | 23.0 | 24.0 |
| 6. | ПРОХОЖДЕНИЕ НА ЛЫЖАХ ***500м.*** | 2.20 | 2.40 | 2.10 | 2.20 |
| 7. | КОЛИЧЕСВТО СТАРТОВ | 3-4 | 3-4 | 6-8 | 6-8 |
| 8. | ДИСТАНЦИЯ ЛЫЖНЫХ ГОНОК | 3-5 | 2-3 | 3-5 | 2-3 |

1. **ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ**

Осуществляется медицинским работником учреждения дополнительного образования, специалистами врачебно-физкультурного диспансера.

К занятиям лыжным спортом допускаются дети и подростки, имеющие допуск врача-педиатра.

Кроме болезней и патологии, являющихся противопоказанием для занятий всеми циклическими видами спорта, к лыжным гонкам не допускаются дети с доброкачественными новообразованиями носовой полости (полипы и др.), гнойными и смешанными формами заболевания придаточных полостей носа (гаймориты и др.), с хроническими гнойными и негнойными воспалениями среднего уха.

**Восстановительные мероприятия**

В процессе занятий в группе начальной подготовки используют педагогические средства восстановления путем правильного чередования физических нагрузок и отдыха, правильной установки интервалов отдыха, рационального чередования различных упражнений, использования игровых форм и влияния на психику ребенка положительных эмоций.

**УЧЕБНОЙ-ТЕМАТИЧЕСКИЙ**

**ПЛАН ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | ТЕМА | ГОД ОБУЕНИЯ | | |
| 1 | 2 | 3 |
| I  1 | Теоретическая подготовка  Лыжные гонки в мире, России, ЦДТ | 3 | 3 |  |
| 2 | Спорт и здоровье | 5 | 5 |  |
| 3 | Лыжный инвентарь, мази и парафины | 6 | 6 |  |
| 4 | Основы техники лыжных ходов | 8 | 8 | 6 |
| 5 | Правила соревнований по лыжным гонкам | 3 | 3 |  |
| 6 | Перспективы подготовки юных лыжников в УТГ (учебно-тренировочной группы) |  |  | 3 |
| 7 | Педагогические и врачебный контроль, физические возможности и функциональное состояние организма спортсмена |  |  | 9 |
| 8 | Основы методики тренировки лыжника-гонщика |  |  | 7 |
| II  1 | Практическая подготовка  Общая физическая подготовка. | 270 | 333 | 395 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 98 | 134 | 239 |
| 3 | Техническая подготовка | 70 | 70 | 75 |
| 4 | Контрольные нормативы и соревнования | 25 | 30 | 40 |
| III | Врачебный контроль | 12 | 12 | 12 |
| IV | Инструкторская практика | 20 | 20 | 30 |
| V | Восстановительные мероприятия | 104 | 104 | 120 |
| VI | Психологическая подготовка |  |  |  |
|  | ИТОГО: | 624 | 728 | 936 |

**УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ 1-2го ОБУЧЕНИЯ**

**(этап начальной спортивной специализации)**

**Задачи и преимущественная направленность тренировки:**

**-**укрепление здоровья;

**-** повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;

-углубленное изучение основных элементов техники лыжных ходов;

- приобретение соревновательного опыта;

- приобретение навыков 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 этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие специальной выносливости лыжника-гонщика. Однако стремление чрезмерно увеличить объем специальных средств подготовки приводит к относительно быстрому росту спортивных результатов, что в дальнейшем отрицательно отражается на становлении спортивного мастерства.

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

**Программный материал.**

1. **ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**
2. **Лыжные гонки в мире, России. ЦДТ**

Лыжные гонки в программе Олимпийских игр. Чемпионат мира и Европы

по лыжным гонкам. Результаты выступлений российских лыжников на международной арене. Всероссийские, региональные, городские соревнования юных лыжников-гонщиков. История ЦДТ, достижения и традиции.

1. **Спорт и здоровье.**

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

1. **Лыжный инвентарь, мази, парафины.**

Выбор лыж, подготовка к эксплуатации. Уход и хранение. Снаряжение лыжника. Подгонка инвентаря, мелкий ремонт, подготовка инвентаря к соревнованиям. Классификации лажных мазей и парафинов. Особенности их применения и хранения.

1. **Основы техники лыжных ходов.**

Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. Классификации классических лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений поперечного двухшажного и одновременных лыжных ходами. Классификации коньковых лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений.

1. **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.

**II. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**1. Общая физическая подготовка. (ОФП)**

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры

*Гимнастические упражнения* подразделяются на три группы: первая – для мышц рук и плечевого пояса, вторая – для мышц туловища и шеи; третья – для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

*Акробатические упражнения* включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

*Легкоатлетические упражнения*. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20, 30, 60м, повторный бег – два-три отрезка по 20-30м (с 12лет) и по 40м (с 14 лет), три отрезка по 50-60м (с 15 лет). Бег с низкого старта 60м (с 13 лет), 100м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40м (10-12 лет), до 50-60м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-100м.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты (250-700г) с места, с разбега; толкание ядра весом 3кг (девочки 13-16 лет), 4кг (мальчики 13-15 лет), 5кг (юноши 16 лет); метание копья в цель и дальность с места и с шага.

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные – от 3 до 5 видов.

*Спортивные и подвижные игры.* Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»). «Невод», «Метко в цель», «Подвижные цель», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотник и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действия. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии», сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставным шагами.

**2. Специальная физическая подготовка. (СФП)**

Передвижение на лыжах равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфический для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

**3. 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 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 ходами.

**4. Контрольные упражнения и соревнования**

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО **ОФП** И **СФП** ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N\N | ВИДЫ НОРМАТИВОВ | 1 ГОД | | 2 ГОД | |
| МАЛЬЧИКИ | ДЕВОЧИКИ | МАЛЬЧИКИ | ДЕВОЧКИ |
| 1 | БЕГ 60м. (СЕК.) | - | 10.8 | - | 10.4 |
| 2 | БЕГ 100м. (СЕК.) | 15.3 | - | 14.6 | - |
| 3 | ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА (СМ) | 190 | 167 | 203 | 180 |
| 4 | БЕГ 800м. (МИН.С) | - | 3.35 | - | 3.20 |
| 5 | БЕГ 1000м (МИН.С) | 3.45 | - | 3.25 | - |
| 6 | КРОСС 2км, (МИН.С) | - | - | - | 9.50 |
| 7 | КРОСС 3км, (МИН.С) | - | - | 12.00 | - |
| 8 | Лыжи 3км, (МИН.С) (классический) | выполнение разрядных нормативов | выполнение разрядных нормативов | выполнение разрядных нормативов | выполнение разрядных нормативов |
| 9 | Лыжи 5км, (МИН.С) (классический) | выполнение разрядных нормативов | выполнение разрядных нормативов | выполнение разрядных нормативов | выполнение разрядных нормативов |
| 10 | Лыжи 3км, (МИН.С) (свободный) | выполнение разрядных нормативов | выполнение разрядных нормативов | выполнение разрядных нормативов | выполнение разрядных нормативов |
| 11 | Лыжи 5км, (МИН.С) (свободный) | выполнение разрядных нормативов | выполнение разрядных нормативов | выполнение разрядных нормативов | выполнение разрядных нормативов |
| 12 | Количество стартов | 7-8 | 7-8 | 9-12 | 9-12 |
| 13 | Дистанция лыжных гонок (км) | 1-5 | 1-5 | 2-10 | 2-10 |

**III. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ.**

Особое внимание при врачебном контроле занимающихся обращается на состояние здоровья начать или продолжить занятия видом спорта; выявление у данного занимающегося в момент обследования противопоказаний к занятиям лыжными гонками и необходимости коррекции тренировочной или соревновательной деятельности, а также необходимость медицинской или физической реабилитации; отвечают ли условия занятий и образ жизни занимающихся (помещение, одежда, оборудование, питание), учебный режим и условия отдыха основным гигиеническим нормам и требованиям.

При контроле за функциональным состоянием организма занимающихся решаются следующие вопросы: отвечают ли их функциональные возможности в настоящее время перспективе требованиям лыжными гонками и соответствует ли функциональным потенциалов юного спортсмена, планируемым спортивным результатом (выносятся следующие заключения: «соответствует/не соответствует», «проблематичен», «требует дальнейших наблюдений»); соответствие уровня функционального состояние организма модельному на данном этапе спортивной подготовки; соответствует ли тренировочные и соревновательные нагрузки возможностям функционального состояния организма юного спортсмена.

Оперативный контроль осуществляется путем педагогических и врачебных наблюдений на тренировочных занятиях. При этом решаются следующие задачи: выявление начальных стадий заболеваний (скрытой патологии), проявлявшихся только при значительных тренировочных и соревновательных нагрузках; оценка функционального состояния организма по переносимости нагрузок; оценка функционального состояния организма по переносимости нагрузок; оценка гигиенических условий занятий (характеристика помещений для тренировок, спортивной одежды и обуви); соответствие методики занятий гигиеническим требованиям (разминка, восстановительные средства на тренировках, соревнованиях, заключительная часть тренировочного занятия).

При проведении оперативного контроля выявляются также перенапряжения, заболевания, производится оценка функционального состояния спортсмена после тренировки, соревнований. При признаках перетренировки производится углубленное медицинское обследование с использованием лабораторных методов исследования, регистрируется электрокардиограмма.

Анализ результатов контроля позволяет сформулировать заключение о прерывании, прекращении или коррекция учебно-тренировочного процесса, проведения мероприятий по оздоровлению учебно-тренировочной среды, необходимости медицинской реабилитации спортсменов.

Перед соревнованиями врачебное обследование юных спортсменов включает осмотр, регистрацию электрокардиограммы, использование функциональных проб исследования системы кровообращения с целью оценки функционального потенциала спортсмена и эффективность их использования в соревновательной деятельности.

При проведении врачебного контроля используется комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной и технико-тактической подготовленности учащихся, которые выполняются на основе стандартизованных тестов.

Тестирование по ОФП учащихся спортивных школ осуществляется два раза в год – в начале и в конце учебного года. Перед тестированием производится разминка.

**УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ 3-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

**(этап углубленной тренировки)**

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- совершенствование техники классических и коньковых лыжных ходов;

- воспитание специальных физических качеств;

- повышение функциональной подготовленности;

- освоение допустимых тренировочных нагрузок;

- накопление соревновательного опыта;

Этап углубленной тренировки приходится на период, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем подростка, обеспечивающих высокую работоспособность и резистентность организма по отношению к неблагоприятным факторам, проявляющимся в процессе напряженной тренировки. Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает за счет увеличения времени, отводимого на специальные подготовительные и соревновательные упражнения. В лыжных гонках доминирующее место занимают длительные и непрерывно выполняемые упражнения, которые в наибольшей степени способствуют развитию специальной выносливости лыжника. На этапе углубленной тренировки спортсмен начинает совершенствовать свои тактические способности, овладевает умением оперативно решать двигательные задачи, возникающие в процессе гонки.

**Программный материал.**

1. **ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**
2. **Перспективы подготовки юных лыжников в УТГ.**

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

**2. Педагогический и врачебный контроль, физические возможности и функциональное состояние организма спортсмена.**

Значение комплексного педагогического тестирования и углубленного медико-биологического обследования. Резервы функциональных систем организма и факторы, лимитирующие работоспособность лыжника-гонщика. Анализ динамики физических возможностей и функционального состояния спортсменов учебно-тренировочной группы в годичном цикле. Особенности энергообеспечения физических упражнений различной интенсивности. Значение разминки и особенности ее содержания перед тренировочными занятиями различной направленности, контрольными тренировками и соревнованиями. Понятия переутомления и перенапряжения организма.

**3. Основы техники лыжных ходов.**

Фазовый состав и структура движений коньковых и классических лыжных ходов (углубленное изучение элементов движения коньковых и классических лыжных ходов характеристикам). Индивидуальный анализ техники лыжников учебно-тренировочной группы. Типичные ошибки.

**4. Основы методики тренировки лыжника-гонщика.**

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

**II. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**1. Общая физическая подготовка. (ОФП)**

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры

*Гимнастические упражнения* подразделяются на три группы: первая – для мышц рук и плечевого пояса, вторая – для мышц туловища и шеи; третья – для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

*Акробатические упражнения* включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

*Легкоатлетические упражнения*. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20, 30, 60м, повторный бег – два-три отрезка по 20-30м (с 12лет) и по 40м (с 14 лет), три отрезка по 50-60м (с 15 лет). Бег с низкого старта 60м (с 13 лет), 100м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40м (10-12 лет), до 50-60м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-100м.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты (250-700г) с места, с разбега; толкание ядра весом 3кг (девочки 13-16 лет), 4кг (мальчики 13-15 лет), 5кг (юноши 16 лет); метание копья в цель и дальность с места и с шага.

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные – от 3 до 5 видов.

*Спортивные и подвижные игры.* Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»). «Невод», «Метко в цель», «Подвижные цель», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотник и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действия. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии», сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставным шагами.

**3. Специальная физическая подготовка. (СФП)**

Передвижение на лыжах равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфический для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

**4. Техническая подготовка**

Основной задачей технической подготовки на этапе углубленной спортивной специализации является достижение автоматизма и стабилизации двигательных действий лыжников, совершенствование координационной и ритмической структуры при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами. Также пристальное внимание продолжает уделяться совершенствованию отдельных деталей, обработке 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 совершенствоваться при различных состояниях, в том числе и в состоянии компенсированного и явного утопления. В этом случае у лыжника формируется рациональная и лабильная техника с широким спектром компенсаторных колебаний в основном характеристиках структуры движений.

**Контрольные упражнения и соревнования.**

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ***ОФП*** И ***СФП*** ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N|N | ВИДЫ НОРМАТИВОВ | 3 ГОД | |
| ЮНОШИ | ДЕВУШКИ |
| 1 | БЕГ 60м. (СЕК.) | - | 10.00 |
| 2 | БЕГ 100м. (СЕК.) | 14.1 | - |
| 3 | ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА (СМ) | 216 | 191 |
| 4 | БЕГ 800м. (МИН.С) | - | 3.05 |
| 5 | БЕГ 1000м. (МИН.С) | 3.00 | - |
| 6 | КРОСС 2км, (МИН.С) | - | 9.15 |
| 7 | КРОСС 3км, (МИН.С) | 11.20 | - |
| 8 | Лыжи 3км, (МИН.С) (классический) | выполнение разрядных нормативов | выполнение разрядных нормативов |
| 9 | Лыжи 5км, (МИН.С) (классический) | выполнение разрядных нормативов | выполнение разрядных нормативов |
| 10 | Лыжи 10км, (МИН.С) (классический) | выполнение разрядных нормативов | выполнение разрядных нормативов |
| 11 | Лыжи 3км, (МИН.С) (свободный) | выполнение разрядных нормативов | выполнение разрядных нормативов |
| 12 | Лыжи 5км, (МИН.С) (свободный) | выполнение разрядных нормативов | выполнение разрядных нормативов |
| 13 | Лыжи 10км, (МИН.С) (свободный) | выполнение разрядных нормативов | выполнение разрядных нормативов |
| 14 | Количество стартов | 13-16 | 13-16 |
| 15 | Дистанция лыжных гонок (км) | 5-10 | 3-5 |

1. **ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ.**

***Формы, задачи и средства врачебного контроля.***

*Этапный контроль.*

Задачи: выявление патологии, перенапряжения. Оценка функционального состояния, соответствия между фактическим уровнем и планируемым.

Средства: опрос, визуальные наблюдения, перкуссия, аускультация, измерение АД, ЭКГ, ЭХО-графия, рентгенография, функции внешнего дыхания, эргометрия с газообменом и биохимией крови. Антропоморфологическое обследование, по оказаниям РЭГ, ЭЭГ.

Информация: симптомы нарушений в состоянии здоровья – нет/какие; объем сердца МПК, ПАНО, кислородный пульс, максимальная мощность мышечной работы, максимальная величина лактата, кислородный долг.

Интерпретация, заключения: 1) о возможности занятий лыжными гонками по состоянию здоровья; 2) о коррекции соревновательных и тренировочных нагрузок, лечебно-реабилитационных мероприятий; 3) о соответствии функционального потенциала возможностями высоких достижений; 4) о соответствии фактического и модельного уровней функционального состояния и рекомендации по коррекции тренировочных и соревновательных нагрузок.

*Оперативный контроль, врачебно-педагогические наблюдения.*

Задачи: выявление начальных стадий заболеваний, перенапряжений. Оценка функционального состояния по реакции на тренировочные и соревновательные нагрузки. Обследование гигиенических условий тренировок (помещение, состояние воздушной среды, одежда, обувь). Соответствие методики занятий гигиеническим требованиям (разминка, заключительная часть, восстановительные средства).

Средства: опрос, визуальное наблюдение, пальпация, аускультация, измерение АД, ЭКГ, определение гемоглобина, лейкоцитов, молочной кислоты. рН- крови, санитарно-гигиеническое обследование условий тренировок и оценка методик занятий.

Информация: симптомы начальной стадии заболевания, перенапряжения (нет/какие). Соответствие планируемому эффекту тренировочных нагрузок и ФСО (ЧСС, молочная кислота, мочевина, признаки утопления). Соответствие условий и методики занятий гигиеническим требованиям.

Интерпретация, заключение: при наличии патологии – прекращение, прерывание, коррекция учебно-тренировочного процесса, лечебно-реабилитационные мероприятия. При несоответствии внешних и внутренних параметров нагрузки делается заключение о функциональном состоянии учащегося: «соответствует планируемому», «выше», «ниже», производится коррекция тренировочных нагрузок. При несоответствии условий и методик занятий гигиеническим требованиям делается соответствующее заключение, даются рекомендации.

1. **ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ**

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

Основной путь оптимизации восстановительных процессов на этих этапах подготовки – рациональная тренировка и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов. Полноценное питание.

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

1. **Медико-биологические средства восстановления.**

*Рациональное питание.* Объем и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок обусловливают потребности организма спортсмена в пищевых веществах и энергии. Работа лыжника-гонщика характеризуется продолжительными мышечными усилиями большой и умеренной мощности с преобладанием аэробного и смешанного (аэробно-анаэробного) характера энергообеспечения. Энергетическая субстратами служат углеводы, свободные жирные кислоты и кетоновые тела, причем с увеличением длительности нагрузки мобилизация жирных кислот возрастает. Поэтому рацион лыжника должен быть высококалорийным. В общем количестве потребляемых калорий доля белков должна составлять 14-15%, жиров – 255, углеводов – 60-61%.

Подбор пищевых продуктов на отдельные приемы пищи зависит от того, когда она принимается (до и после физической нагрузки). При этом следует ориентироваться на время задержки пищевых продуктов в желудке.

Рациональное питание обеспечивает правильным распределением пищи в течение дня.

*Физические факторы.* Применение физических факторов основано на их способности неспецифической стимуляции функциональных систем организма. Наиболее доступны гидропроцедуры. Эффективность и направленность воздействия гидропроцедур зависит от температуры и химического состава воды.

Кратковременные холодные водные процедуры (ванны ниже 33 градусов, души ниже 20 градусов) возбуждают нервную систему, тонизируют мышцы, повышает тонус сосудов и применяются утром до тренировки или после дневного сна. Теплые ванны и души (37-38 градусов) обладают седативным действием. Повышает обмен веществ и применяются после тренировки. Теплые ванны различного химического состава продолжительностью 10-15 мин. Рекомендуются принимать через 30-6- мин. После тренировочных занятий или же перед сном.

В практике спортивной тренировки широкие распространение и авторитет получили суховоздушные бани-сауны. Пребывание в сауне без предварительной физической нагрузки должно быть не более 30-35 мин., а предварительной нагрузкой – не более 20-25 мин. Пребывание в сауне более 10 мин. При 90-100 градусах нежелательно, так как может вызвать отрицательные сдвиги в функциональном состоянии нервно-мышечного аппарата. Оптимальное время разового пребывания в сауне может быть определено по частоте пульса, который не должен повышаться к концу захода на 150-160% по отношению к исходному. Каждый последующий заход должен быть короче предыдущего. После сауны спортсмену необходимо отдохнуть не менее 45-60 мин. в том случае, когда требуется повысить или как можно быстрее восстановить понижению работоспособности, целесообразно применять парную в сочетании с холодными водными процедурами.

*Массаж.* Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели, времени между выступлениями, степени утомления, характера выполнения работы применяется конкретная методика восстановительного массажа.

Для снятия нервно-мышечного напряжения и отрицательных эмоций проводит общий массах, используя в основном приемы поглаживания, легкие разминания, потряхивания. Приемы выполняются в медленном темпе. Массаж должен быть поверхностным. Массаж, производимый для улучшения кровообращения и окислительно-восстановительных процессов, должен быть продолжительным, отличаться глубиной воздействия. Однако, быть безболезненным. Основной прием – разминание. После легких нагрузок оптимальная продолжительность массажа составляет 5-10 мин., после средних – 10 – 15 мин., после тяжелых – 15-20 мин., после максимальных – 20 – 25 мин.

При выполнении массажа необходимо следующие условия:

1. Помещение, в котором проводится массаж, должно быть хорошо проветренным, светлым, теплым (температура воздуха 22-26 градусов), при более низкой температуре массаж можно делать через одежду.
2. Необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата.
3. Продолжительное непрерывное применение препарата приводит к привыканию организма к данному лекарству, что обусловливает необходимость увеличения его дозы для достижения желательного эффекта, угнетает естественное течение восстановительных процессов, снижает тренирующий эффект нагрузки.
4. При адекватном течении восстановительных процессов нецелесообразно путем введения каких-либо веществ вмешиваться в естественное течение обменных реакция организма.
5. Недопустимо использование фармакологических средств восстановления (кроме витаминов и препаратов, назначенных врачом для лечения) в пубертатный период развития юного спортсмена.

Для устранения витаминного дефицита используются поливитаминные комплексы, содержащие основные витамины в оптимальных сочетаниях. Наиболее доступны и эффективны геронтологические поливитаминные препараты «Ундевит» и «Декамевит», а также специально разработанные для применения при значительных физических нагрузках витаминные комплексы «Аэровит», и «Компливит». Из зарубежных препаратов можно отметить «Супрадиш-рош» (Швейцария).

Высокие тренировочные и соревновательные нагрузки сопровождаются угнетенным иммунологической реактивности организма спортсмена к простудным и инфекционным заболеваниям при достижении максимальной спортивной формы. В этот период мероприятия, направленные на повышение иммунитета, обусловливают эффективность остальных дополнительных воздействий, стимулирующих восстановительные процессы. В их число входит использование таких препаратов, как «Политабс», поливитаминный препарат «Виватол», «Кобабамид» (кофермент витамина В12) и некоторые другие.

Определенное внимание на восстановление и повышение работоспособности оказывают растения-адаптогены. Они тонизируют нервную систему. Стимулируют обмен веществ, положительно влияют на функционирование ферментных систем, что стимулирует увеличение физической и психической работоспособности. К адаптогенам относятся женьшень, золотой корень, маралий корень (левзея), элеутерококк, китайский лимонник, заманиха и др. обычно применяются спиртовые экстракты.

Курс приемы адаптогенов рассчитан на 2-3 недели. Дозировка определяется индивидуально, на основании субъективных ощущений по достижению тонизирующего эффекта.

1. **Психологические средства восстановления.**

Эти средства условно подразделяются на психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и *психогигиенические* (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, внышенного сна-отдыха, психорегулирующие и аутогенная тренировки, цветные и музыкальные воздействия, специальные приемы мышечной релаксации и др.)

**V. ИНТСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА**

Работы по привитию инструкторских и судейских навыков поводится в учебно-тренировочных группах согласно типовому учебному плану. Работа проводится в форме бесед, семинаров, практических заданий 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.

Судейство соревнований по лыжным гонкам в учреждении дополнительного образования детей, помощь в организации и проведении соревнований по лыжным гонкам в общеобразовательных школах района, города. Выполнение обязанностей судьи на старте, финише. Начальника дистанции, контролеров, секретаря.

**VI. 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. Непроизвольного внимания, психосенсорных процессоров.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяет цель и содержит его деятельности, интенсивности его усилий для достижения цели, влияют на его поведения.

Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у спортсменов мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон учебно-тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

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

Цель, которую тренер ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности в том, что у него есть все возможности достичь намеченную цель в задании промежуток времени, при осознании его возможности 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 психологические изменения в организме лыжника, выражающиеся в своеобразии психической деятельности, определенной динамике психических процессов, снижении интенсивности процессов сознания.

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

В зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена субъективные трудности в одних и тех же условиях проявляются по-разному: от малозаметных сомнений в своих силах и незначительных волнений до почти аффектных состояний, сопровождающихся ослаблением. А иногда и потерей сознательного контроля 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 утомления усилиями воли, дает участие в соревнованиях.

Для воспитания смелости и самообладания, решительности, 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 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 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.

**Воспитательная работы**

Воспитательная работы предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательно-тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность молодого человека. Задач спортивно-оздоровительного этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа. Воспитательное воздействие органически входит в тренировчно-соревновательную деятельность и жизнь ЦДТ.

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы с юными спортсменами является единство воспитательных действий. Направленное формирование личности юного спортсмена – итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания – итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, школы, основного коллектива, членом которого является спортсмен, педагога, других лиц и организаций, осуществляющих воспитательные функции.

В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используется тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства. Общественно полезный труд, общественная деятельность. В качестве методов нравственного воспитания применяется формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирующие положительные действия (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое научение).

Важнейшим фактором воспитания юных спортсменов, условием формирования личности спортсмена является спортивный коллектив. Юные спортсмены выполняют разнообразные общественные поручения, работают на общественных началах в качестве инструкторов, судей, членов бюро секций, что служит хорошей школой положительного нравственного опыта.

Эффективность воспитательной работы во многом зависит от активности спортсмена. Принятие личных комплексных планов, в которых учащиеся формулируют поставленные перед собой задачи, повышает чувство ответственности за свою учебу и спортивные достижения. При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет, спортивных листков, проводить похода, тематические вечера, вечера отдыха и праздники, конкурсы самодеятельности.

Важным условием успешных воспитательных воздействий в коллективе является формирование и поддержание положительных традиций. Традиционным, например, должно быть обсуждение в коллективе должны быть обсуждаться только аморальные поступки, если индивидуальная воспитательная работы тренера при этом достигает цели.

Традиционным в коллективе должно быть принятие решений об официальном одобрении, награждение спортсменов призами, премиями. Вопрос о награждении не должен решаться одним тренером без обсуждения в коллективе. Такой подход укрепит веру в справедливость спортивного коллективизма, в дружбу и товарищество, развивает чувство ответственности перед коллективом.

Инициатива в реализации нравственного воспитания юных спортсменов принадлежит тренеру-педагогу. Успешно выполнить задачи воспитания детей и молодежи может только тренер, владеющий профессиональным мастерством, глубоко усвоивший нравственные принципы, умеющий словом, делом и личным примером увлечь за собой своих воспитанников.

Использовать тренером принципа воспитывающего обучения облегчает решение сложных воспитательных задач, реализация этого принципа проводится по следующим направлениям: воспитание в процессе тренировочных занятий; создание благоприятной обстановки, положительно влияющей на воспитательный процесс (место проведения занятий, спортинвентарь, одежда, личные качества и поведение тренера и т.п); сочетание воспитательного воздействия в процессе тренировки с планом воспитательных мероприятий, проводимых группе и с занимающимся своей ЦДТ. Эффект воспитательной работой, из-за отсутствия индивидуальных характеристик юных спортсменов и систематического учета воспитательного эффекта.

В воспитательной работе тренера необходима гибкая и многообразная система воздействий. Выполнение требований должно правильно оцениваться тренером с учетом возрастно-половых и индивидуальных особенностей спортсмена, поощряться или осуждаться.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание юного спортсмена. В процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которое осуществляется в единстве с самоанализом и обобщением данных самонаблюдения. Самоанализ завершается самооценкой личности.

Самовоспитание включает принятие самообязательств с целью активизировать себя и определять комплекс качеств и свойств, подлежащих исправлению или совершенствованию. Спортсмен воспитывает в себе чувство патриотизма, доброту, честность, широту, глубину, критичность, остроту ума, целеустремленность, смелость, решительность и другие качества.

Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности. Средствами методами самовоспитания могут быть все формы активности спортсмена по преодолению трудностей, связанные с внешне выраженной самомобилизацией и с внутренними самоограничениями.

Воспитание «бойцовских качеств», формирование спортивного характера осуществляется в процессе многолетней работы с юными спортсменами характера осуществляется в процессе многолетней работы с юным спортсменами и является составной частью воспитательной работы. Эти качества проявляются в экстремальных условиях спортивных соревнований. Чаще всего победы на Олимпийских играх и чемпионатах мира добиваются спортсмены, обладающие волей, настойчивостью и целеустремленностью. Воспитание волевых качеств, поэтому занимает существенное место в тренировке и соревнованиях.

В процессе спортивных занятий с юными спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачи которого являются: овладение учащимся специальными знаниями в области теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин; умения объективно анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

Интеллектуальное воспитание юного спортсмена обеспечивается главным образом в формах, характерных для умственного образования и самообразования: лекции, семинары, самостоятельная работы с литературой, документами, протоколами, кино-, фото-, видеоматериалами. Умственному развитию спортсменов способствует совместная работы с тренером по разработке и уточнению. Перспективных и других планов спортивной подготовки, включение в тренировочный процесс систематических заданий на дом.

При планировании воспитательной работы необходимо определить цель и избрать комплекс средств и методов, ведущих к ее достижению; рассчитать время, необходимое для их использования; разработать тематическую последовательность воспитательных воздействий на спортсменов в отдельных тренировочных занятиях, соревнованиях, распорядке жизни юного спортсмена; определить методическую последовательность воспитательных воздействий (содержание бесед, требований, указаний, подбор упражнений и т.п).

Планирование воспитательной работы в ЦДТ должно осуществляться в трех основных формах: годовой план воспитательной работы, календарный (на месяц) и план работы тренера. Воспитательную работу следует планировать с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности юных спортсменов, реальных условий деятельности ЦДТ.

*Годовой план* воспитательной работы ЦДТ содержит следующие разделы:

1. Общая характеристика состояния воспитательной работы в спортивном коллективе. В этом разделе излагаются общие сведения об учащихся, об уровне их мировоззренческих представлений; об отношении юных спортсменов к учебе; об отношении к труду, общественно полезной работе; о нравственном развитии; эстетическом воспитании; уровне подготовленности по основным разделам тренировки и соревнований.
2. Воспитательные задачи. В данном разделе формулируются основные задачи воспитания в предстоящем учебном году.
3. Основанное содержание работы по реализации поставленных задач (примерные формы деятельности и занятий учащихся):
4. организационно-педагогическая работы – определяются сроки выборов ученического самоуправления, планируется организационно-методическая работа с активом; намечаются меры по контролю за соблюдением режима дня учащихся и др.;
5. формирование основ мировоззрения социальной активности – определяется тематика лекций, докладов, вечеров, бесед; намечаются мероприятия по проведению работы вне ЦДТ;
6. воспитание сознательного отношения к учению, культуре умственного труда – предусматриваются меры по овладению учащимися умениями и навыками самостоятельной работы; осуществляется контроль за успеваемостью по общеобразовательным предметам и активности в общественной работе;
7. воспитание сознательного отношения к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к общественному достоянию – определяется система мероприятия по участию учащихся в общественно полезном труде; в ЦДТ планируются доклады и беседы о труде; проводятся экскурсии на предприятиях;
8. нравственное воспитание и воспитание в духе спортивной этики – планируются доклады, намечаются формы, методы и средства воспитания нравственного поведения юных спортсменов;
9. эстетическое воспитание – намечаются мероприятия по ознакомлению с многонациональной культурой народа, расширению знаний об искусстве и его роли в формировании эстетических идеалов;
10. физическое воспитание – предусматривается система мероприятия по дальнейшему расширения знаний в области физической культуры и спорта, формирование потребности в занятиях физической культурой и спортом;
11. работа с родителями и связь с общественностью – указываются формы и методы содружества педагогического коллектива ЦДТ с родителями.

**ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ**

Многолетняя подготовка спортсмена строится на основе следующих методических положений:

1. единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности многолетней подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах.
2. Целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп.
3. Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки.
4. Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес средств общей подготовки.
5. Поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней подготовки. Каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующими периодом предыдущего годичного цикла.
6. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок; особенно в занятиях с детьми, подростками, юношами, девушками. Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней тренировки соответствует возрастным и индивидуальным особенностям спортсмена.

**ЛИТЕРАТУРА**

1. Верхошавский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
2. Верхошавский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988
3. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: Физкультура 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. Иванов В.А., Филимонов В.Я., Мартинов В.С. Оптимизация тренировочного процесса лыжников-гонщиков высокой квалификации (методические рекомендации). – М.: Госкомитет СССР по физической культуре и спорту, 1998.
7. Лекарства и БАД в спорте/ Под. Общ. Ред. Р.Д. Сейфуллы, З.Г. Орджоникидже. – М.: «Литтерра», 2003
8. Лыжный спорт / Под. Ред. В.Д. Естратова, Г.Б. Чугардина, Б.И. Сергеева. – М.: Физкультура и спорт, 1989.
9. Камаев О.И. Теоретические и методические основы оптимизации системы многолетней подготовки лыжников-гонщиков: Дисс. … докт. пед. наук. – Харьков, 2000.
10. Кубеев А.В., Манжосов В.Н., Баталов А.Г. Исследование информативности показателей при оценке и нормировании интенсивности тренировочных нагрузок (Методическая разработка для студентов ГЦОЛИФК). М., 1992.
11. Макарова Г.А. Фармалогическое обеспечение в системе подготовки спортсменов. – М., 1992.
12. Манжосов В.Н., Огольцов И.Г., Смирнов Г.А. Лыжный спорт. – М.: Высшая школа, 1979.
13. Манжосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
14. Мартынов В.Н. Комплексный контроль в лыжных видах спорта. – М., 1990.
15. Мартынов В.С. Комплексный контроль в циклических видах спорта: Дисс. … дакт.пед.наук. – СПб., 1992
16. Матвеев Л.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки // Теория и практика физической културы, №2, №3, 2000.
17. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. – Киев: Здоровья, 1990.
18. Основы управления подготовкой юных спортсменов/ Под общ. Ред. М.Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 1982.
19. Поварницин А.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. – М.: Физкультура и спорт, 1976.
20. Раменская Т.И. Лыжный спорт. – М., 2000.
21. Система подготовки спортивного резерва / Под общ. ред. В.Г. Никитушкина. – М.: МГФСО, ВНИИФК, 1994.
22. Современная система спортивной подготовки / Под. ред. Ф.П.Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина Б.Н. – М.: Издательство «СААМ», 1995.
23. Ширковец Е.А., Шустин Б.Н. общие принципы тренировки скоростно-силовых качеств в циклических видах спорта // Вестник спортивной науки. – М.: Советский спорт, № 1, 2003.
24. Физиология спорта / Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. – Киев. Олимпийская литература, 2001.
25. Марков К.К. Тренер-педагог и психолог. Иркутск, 1999.
26. Матвеев Л.П. Основы общей теории подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев, 1997.
27. Настольная книга учителя физической культуре / Под ред. Л.Б. Кофмана. – М., 1998.
28. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. – М., 1982
29. Платонов В.Н. общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев, 1997.
30. Система подготовки спортивного резерва. – М., 1999.
31. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина, - М., 1995.
32. Спортивная медицина: справочное издание. – М., 1999. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. – М., 1987.

*Приложение 1*

**Годовой календарный учебный график**

**на 2020-2021 учебный год**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Полугодие** | **Год обучения** | **Учебные дни** | **Недели** | **Праздничные дни** |
| 1 полугодие | 1 год | 07.09.20-31.12.20 | 18 | 12.10, 04.11  12.10, 04.11 |
|  | 2 год и более | 01.09.20-31.12.20 | 17 |
| 2 полугодие | 1 год | 11.01.21-31.05.21 | 20 | 23.02, 08.03, 01.05,09.05,  13.05 |
|  | 2 год и более | 11.01.21-31.05.21 | 20 |

Основная работа осуществляется с детьми в возрасте от 5 до 18 лет

Продолжительность учебной недели – 6 дней.

Продолжительность учебного года:

Для обучающихся 1 года обучения - 37 учебных недель

Для обучающихся 2(последующих) годов обучения - 38 учебных недель

Продолжительность занятий:

Дошкольный возраст 5-6 года жизни – не более 25 минут; детей 7 года – не более 30 минут.

Школьный возраст: 8 – 17 лет и старше – не более 45 минут по 2 академических часа.

После 30-45 минут теоретических занятий организуется обязательный перерыв длительностью не менее 10 минут для отдыха учащихся и проветривания помещений (Согласно СанПиН). Допускается проведение занятий без перерыва между двумя занятиями, организованными «парами», по программам физкультурно – спортивной направленности и программам художественной направленности, реализуемым в хореографических ансамблях.

Время работы Центра с 8.00 до 20.00. Режим – двухсменный, регламентируется «Правилами внутреннего распорядка учащихся», «Положением о режиме занятий учащихся».

*Приложение 2*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Срок, дата проведения | | | Тема раздела/ занятия | теория | Кол-  во  часов | практика | Кол-  Во  часов | примечание |
| план | дата | Факт |
| 1 | I | 07.10.20г. |  | Вводное занятие. Краткие  исторические введения о возникновении лыж и лыжного спорта | Вводное занятие. Краткие  исторические введения о  возникновении лыж и лыжного спорта | 2 |  |  |  |
| 2 | I | 08.10.20г. |  | Бег 10! ОРУ. Подвижные игры |  |  | Бег 10! ОРУ. Подвижные игры | 2 |  |
| 3 | I | 10.10.20г. |  | Бег 15! ОРУ. Спортивные игры |  |  | Бег 15! ОРУ. Спортивные игры | 2 |  |
| 4 | I | 12.10.20г. |  | Кроссовый бег 20! ОРУ. Прыжки |  |  | Кроссовый бег 20! ОРУ. Прыжки | 3 |  |
| 5 | II | 14.10.20г. |  | Основы техники лыжного спорта. Классификация лыжного спорта. |  | 2 |  |  |  |
| 6 | II | 15.10.20г. |  | Обучение попеременного двухшажного хода. |  |  | Обучение попеременного двухшажного хода. | 2 |  |
| 7 | II | 17.10.20г. |  | Совершенствование попеременного двухшажного хода. Гигиена, закаливание, режим дня. | Совершенствование попеременного двухшажного хода. Гигиена, закаливание, режим дня | 1 | Совершенствование попеременного двухшажного хода. Гигиена, закаливание, режим дня. | 1 |  |
| 8 | II | 19.10.20г. |  | Обучение одновременных ходов |  |  | Обучение одновременных ходов | 3 |  |
| 9 | I | 21.10.20г. |  | Совершенствование одновременных ходов. |  |  | Совершенствование одновременных ходов. | 2 |  |
| 10 | 3 | 22.10.20г. |  | Обучение перехода от одновременных к попеременным ходам на лыжероллерах |  |  | Обучение перехода от одновременных к попеременным ходам на лыжероллерах. | 2 |  |
| 11 | 3 | 24.10.20г. |  | Обучение попеременным двухшажным и четырехшажным ходам. |  |  | Обучение попеременным двухшажным и четырехшажным ходам. | 2 |  |
| 12 | 3 | 26.10.20г. |  | Совершенствование одновременного двухшажного хода. |  |  | Совершенствование одновременного двухшажного хода. | 3 |  |
| 13 | 3 | 28.10.20г. |  | Обучение одновременным ходам. |  |  | Обучение одновременным ходам. | 2 |  |
| 14 | 3 | 29.10.20г. |  | Совершенствование одновременных ходов. |  |  | Совершенствование одновременных ходов. | 2 |  |
| 15 | 4 | 31.10.20г. |  | Передвижение в равномерном темпе ранее изученными ходами. |  |  | Передвижение в равномерном темпе ранее изученными ходами. | 2 |  |
| 16 | 4 | 02.11.20г. |  | Обучение коньковому ходу на лыжероллере. |  |  | Обучение коньковому ходу на лыжероллере. | 3 |  |
| 17 | 4 | 04.11.20г. |  | Обучение одновременных коньковых ходов. Контроль, самоконтроль спортсменов. | Обучение одновременных коньковых ходо. Контроль, самоконтроль спортсменов. |  |  |  |  |
| 18 | 4 | 05.11.20г. |  | Прохождение дистанции коньковым без палок до 3км. |  |  | Прохождение дистанции коньковым без палок до 3км. | 2 |  |
| 19 | 5 | 07.11.20г. |  | Совершенствование техникик бега коньковым ходом без палок, но с большим размахом рук. Характеристика техники лыжных ходов. | Совершенствование техники бега коньковым ходом без палок, но с большим размахом рук. Характеристики техники лыжных ходов. |  | Совершенствование техники бега коньковым ходом без палок, но сбольшим размахом рук. Характеристика техники лыжных ходов. | 1 |  |
| 20 | 5 | 09.11.20г. |  | Совершенствование техники коньковым ходом без маха рук. Пройти дистанцию до 10км. |  |  | Совершенствование техники коньковым ходом без маха рук. Пройти дистанцию до 10км. | 3 |  |
| 21 | 5 | 11.11.20г. |  | Совершенствование конькового хода без маха рук. Пройти дистанцию до 5км в свободном стиле. |  |  | Совершенствование конькового хода без маха рук. Пройти дистанцию до 5км в свободном стиле. | 2 |  |
| 22 | 5 | 12.11.20г. |  | Обучение одновременного двухшажного конькового хода. |  |  | Обучение одновременного двухшажного конькового хода. | 2 |  |
| 23 | 6 | 14.11.20г. |  | Совершенствование одновременного двухшажного хода. Пройти свободным ходом до 3км. |  |  | Совершенствование одновременного двухшажного хоода. Пройти свободным ходом до 3км. | 2 |  |
| 24 | 6 | 16.11.20г. |  | Совершенствование одновременного двухшажного конькового хода. Уход за инвентарем, одеждой. | Совершенствование одновременного двухшажного конькового хода. Уход за инвентарем, одеждой. | 1 | Совершенствование одновременного двухшажного конькового хода. Уход за инвентарем, одеждой. | 2 |  |
| 25 | 6 | 18.11.20г. |  | Прохождение дистанции до 10км с применением одновременного двухшажного хода без палок. |  |  | Прохождение дистанции до 10км с применением одновременного двухшажного хода без палок. | 2 |  |
| 26 | 6 | 19.11.20г. |  | Бег 15! ОРУ. Спортивные и подвижные игры. Силовая подготовка. |  |  | Бег 15! ОРУ. Спортивные и подвижные игры. Силовая подготовка. | 2 |  |
| 27 | 7 | 21.11.20г. |  | Совершенствование одновременного двухшажного конькового хода. Пройти до 8км. |  |  | Совершенствование одновременного двухшажного конькового хода. Пройти до 8км. | 2 |  |
| 28 | 7 | 23.11.20г. |  | Обучение одновременного одношажного конькового хода. Пройти до 3км. |  |  | Обучение одновременного одношажного конькового хода. Пройти до 3км. | 3 |  |
| 29 | 7 | 25.11.20г. |  | Совершенствование одновременного одношажного конькового хода. Пройти до 5км. |  |  | Совершенствование одновременного одношажного конькового хода. Пройти до 5км. | 2 |  |
| 30 | 7 | 26.11.20г. |  | Прохождение дистанции до 10км с применением ранее изученных приемов. |  |  | Прохождение дистанции до 10 км с применением ранее изученных приемов. | 2 |  |
| 31 | 8 | 28.11.20г. |  | Совершенствование ранее изученной техники коньковых ходов. |  |  | Совершенствование ранее изученной техники коньковых ходов. | 2 |  |
| 32 | 8 | 30.11.20г. |  | Контрольный бег: дев.-3 км., юн-5 км. |  |  | Контрольный бег: дев.-3 м., юн-5 км. | 3 |  |
| 33 | 8 | 02.12.20г. |  | Попеременный коньковый ход. Пройти дистанцию 8 км. |  |  | Попеременный коньковый ход. Пройти дистанцию 8 км. | 2 |  |
| 34 | 8 | 03.12.20г |  | Совершенствование попеременного конькового хода. Прохождение дистанции 10 км. |  |  | Совершенствование попеременного конькового хода. Прохождение дистанции 10 км. | 2 |  |
| 35 | 9 | 05.12.20г. |  | Ускорение до 6х400м. Силовая подготовка. |  |  | Ускорение до 6х400 м. Силовая подготовка. | 2 |  |
| 36 | 9 | 07.12.20г. |  | Прохождение дистанции до 10 км по пересеченной местности. |  |  | Прохождение дистанции до 10км по пересеченной местности. | 3 |  |
| 37 | 9 | 09.12.20г. |  | Обучение перехода от одного к другому коньковому ходу. |  |  | Обучение перехода от одного конькового к другому коньковому ходу. | 2 |  |
| 38 | 9 | 10.12.20г. |  | Совершенствование перехода от одного к другому коньковому ходу. |  |  | Совершенствование перехода от одого к другому коньковому ходу. | 2 |  |
| 39 | 9 | 12.12.20г. |  | Прохождении дистанции до 10 км с использованием всех разновидностей техники конькового хода. |  |  | Прохождении дистанции до 10 км с использованием всех разновидностей техники конькового хода. | 2 |  |
| 40 | 9 | 14.12.20г. |  | Старт, стартовый разбег, прохождении дистанции. Силовая подготовка. |  |  | Старт, стартовый разбег, прохождении дистанции. Силовая подготовка | 3 |  |
| 41 | 9 | 16.12.20г. |  | Повторный бег до 200 с попеременным ходо. |  |  | Повторный бег до 200 с попеременным ходом. | 2 |  |
| 42 | 9 | 17.12.20г. |  | Прохождении дистанции 5 км с применением конькового хода. Организация и проведение лыжных соревнований. | Прохождение дистанции 5 км с применением конькового хода. Организация и проведение лыжных соревнований. | 1 | Прохождение дистанции 5 км с применением конькового хода. Организация и проведение лыжных соревнований. | 2 |  |
| 43 | 10 | 19.12.20г. |  | Повторный бег до 200 м. Силовая подготовка. |  |  | Повторный бег до 200 м. Силовая подготовка. | 2 |  |
| 44 | 10 | 21.12.20г. |  | Техника старта коньковым ходом одновременно двухшажным. |  |  | Техника старта коньковым ходом одновременно двухшажным. | 3 |  |
| 45 | 10 | 23.12.20г. |  | Старт, прохождение дистанции. |  |  | Старт, прохождении дистанции. | 2 |  |
| 46 | 10 | 24.12.20г. |  | Совершенствование техники перехода от одновременного к попеременным. |  |  | Совершенствование техники перехода от одновременного к попеременным. | 2 |  |
| 47 | 11 | 26.12.20г. |  | Спортивные и подвижные игры. |  |  | Спортиные и подвижные игры. | 2 |  |
| 48 | 11 | 28.12.20г. |  | Прохождение дистанции до 8-10 км в равномерном темпе. |  |  | Прохождение дистанции до 8-10 км в равномерном темпе. | 3 |  |
| 49 | 11 | 30.12.20г. |  | Повторный бег 8х200м. Игры. |  |  | Повторный бег 8х200м. Игры. | 2 |  |
| 50 | 11 | 31.12.20г. |  | Совершенствование техники бесшажного хода в классическом стиле. |  |  | Совершенствование техники бесшажного хода в классическом стиле. | 2 |  |
| 51 | 12 | 02.01.21г. |  | Совершенствование техники перехода от попеременно двухшажного хода к одновременным. |  |  | Совершенствование техники перехода от попеременно двухшажного хода к одновременным. | 3 |  |
| 52 | 12 | 04.01.21г. |  | Совершенствование попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 5 км. |  |  | Совершенствование попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 5 км. | 2 |  |
| 53 | 12 | 06.01.21г. |  | Работа над развитием скоростных качеств. |  |  | Работа над развитием скоростных качеств. | 2 |  |
| 54 | 12 | 07.01.21г. |  | Совершенствование попеременного двухшажного хода. Силовая подготовка. | Совершенствование попеременного двухшажного хода. Силовая подготовка. | 1 | Совершенствование попеременного двухшажного хода. Силовая подготовка. | 1 |  |
| 55 | 13 | 09.01.21г. |  | Совершенствование одновременных ходов. |  |  | Совершенствование одновременных ходов. | 3 |  |
| 56 | 13 | 11.01.21г. |  | Совершенствование техники спусков. |  |  | Совершенствование техники спусков. | 2 |  |
| 57 | 13 | 13.01.21г. |  | Совершенствование техники подъемов. |  |  | Совершенствование техники подъемов. | 2 |  |
| 58 | 13 | 14.01.21г. |  | Прохождение дистанции до 8 км по пересеченной местности. |  |  | Прохождение дистанции до 8 км по пересеченной местности. | 2 |  |
| 59 | 13 | 16.01.21г. |  | Контрольный бег: дев.-3 км., юн.-5 км. |  |  | Контрольный бег: дев.-3 км., юн.-5 км. | 3 |  |
| 60 | 14 | 18.01.21г. |  | Совершенствование попеременного двухшажного хода. Пройти 10 км. |  |  | Совершенствование попеременного двухшажного хода. Пройти 10 км. | 2 |  |
| 61 | 14 | 20.01.21г. |  | Совершенствование техники попеременных ходов. Пройти до 8 км. |  |  | Совершенствование техники попеременных ходов. Пройти до 8 км. | 2 |  |
| 62 | 14 | 23.01.21г. |  | Прохождение дистанции от 5до 10 км в равномерном темпе с использованием изученных приемов техники. |  |  | Прохождение дистанциии от 5 до 10 км в равномерном темпе с использованием изученных приемов техники. | 2 |  |
| 63 | 14 | 25.01.21г. |  | Развитие скоростной выносливости. | Развитие скоростной выносливости. | 1 | Развитие скоростной выносливости. | 2 |  |
| 64 | 1 | 27.01.21г. |  | Совершенствование техники одновременных ходов |  |  | Совершенствование техники одновременных ходов. | 2 |  |
| 65 | 1 | 28.01.21г. |  | Совершенствование от попеременного коньковымновременным ходом |  |  | Совершенствование от попеременного к одновременным ходам | 2 |  |
| 66 | 1 | 30.01.21г. |  | Воспитание скоростной выносливости | Воспитание скоростной выносливости. | 1 | Воспитание скоростной выносливости. | 1 |  |
| 67 | 1 | 01.02.21г. |  | Совершенствование коньковых ходов. Пройти от 5 до 10 км. |  |  | Совершенствование коньковых ходов. Пройти от 5 до 10 км. | 3 |  |
| 68 | 2 | 03.02.21г. |  | Тактика применения коньковых способов передвижения на лыжах. |  |  | Тактика применения коньковых способов передвижения на лыжах. | 2 |  |
| 69 | 2 | 04.02.21г. |  | Передвижение по пересеченной местности до 10 км в равномерном темпе. |  |  | Передвижение по пересеченной местности до 10 км в равномерном темпе. | 2 |  |
| 70 | 2 | 06.02.21г. |  | Повторный бег 8х200м. |  |  | Повторный бег 8х200м. | 2 |  |
| 71 | 2 | 08.02.21г. |  | Прохождение дистанции от 5 до 15 км коньковым ходом. |  |  | Прохождение дистанции от 5 до 15 км коньковым ходом. | 2 |  |
| 72 | 3 | 10.02.21г. |  | Совершенствование техники подъемов и спусков. Работа на подъем. |  |  | Совершенствование техники подъемов и спусков. Работа на подъем. | 3 |  |
| 73 | 3 | 11.02.21г. |  | Совершенствование техники ходов. |  |  | Совершенствование техники ходов. | 2 |  |
| 74 | 3 | 12.02.21г. |  | Тренировка с переменной интенсивностью |  |  | Тренировка с переменной интенсивностью. | 2 |  |
| 75 | 3 | 15.02.21г. |  | Спортивные и подвижные игры. |  |  | Спортивные и подвижные игры. | 2 |  |
| 76 | 3 | 17.02.21г. |  | Соревновательный день: 3 км., 5 км., 10 км. |  |  | Соревновательный день: 3 км., 5 км., 10 км | 3 |  |
| 77 | 4 | 18.022.21г. |  | Совершенствование техники коньковых ходов. |  |  | Совершенствование техники коньковых ходов. | 2 |  |
| 78 | 4 | 20.02.21г. |  | Скоростно-силовая подготовка. Бег коньковым ходом на подъем. |  |  | Скоростно-силовая подготовка. Бег коньковым ходом на подъем. | 2 |  |
| 79 | 4 | 22.02.21г |  | Пройти со скоростью 65-70% от максимума 3 км, 5 км, 10 км. |  |  | Пройти со скоростью 65-70% от максимума 3 км, 5 км, 10 км. | 2 |  |
| 80 | 4 | 24.02.21г. |  | Совершенствование техники поворотов на спусках. Пройти 8-10 км. |  |  | Совершенствование техники поворотов на спусках. Пройти 8-10 км. | 3 |  |
| 81 | 5 | 25.02.21г. |  | Прохождение дистанции в равномерном темпе коньковым ходом от 8 до 15 км. |  |  | Прохождение дистанции в равномерном темпе коньковым ходом от 9 до 15км. | 2 |  |
| 82 | 5 | 27.02.21г. |  | Тренировка с переменной интенсивностью. |  |  | Тренировка с переменной интенсивностью. | 2 |  |
| 83 | 5 | 01.03.21г. |  | Прохождение дистанции до 12 км с коньковым ходом. |  |  | Прохождение дистанции до 12 км с коньковым ходом. | 2 |  |
| 84 | 6 | 03.03.21г. |  | Повторный бег 6х400 м. Пройти свободным темпом до 8 км. |  |  | Повторный бег 6х400 м. Пройти свободным темпом до 8 км. | 3 |  |
| 85 | 6 | 04.03.21г. |  | Прохождение дистанции 8-12 км. |  |  | Прохождение дистанции 8-12 км. | 2 |  |
| 86 | 6 | 06.03.21г. |  | Подвижные игры на лыжах. |  |  | Подвижные игры на лыжах. | 2 |  |
| 87 | 7 | 08.03.21г. |  | Совершенствование техники коньковых ходов. |  |  | Совершенствование техники коньковых ходов. | 2 |  |
| 88 | 7 | 10.03.21г. |  | Контрольный бег. 5,7 км. |  |  | Контрольный бег. 5,7 км. | 3 |  |
| 89 | 7 | 11.03.21г. |  | Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. |  |  | Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. | 2 |  |
| 90 | 8 | 13.03.21г. |  | Пулевая стрельба. Силовая подготовка. |  |  | Пулевая стрельба. Силовая подготовка. | 2 |  |
| 91 | 8 | 15.03.21г. |  | Бег 20! ОРУ. Специальные беговые упражнения. |  |  | Бег 20! ОРУ. Специальные беговые упражнения. | 2 |  |
| 92 | 8 | 17.03.21г. |  | Бег 30!ОРУ. Силовая подготовка. Спортивные игры. |  |  | Бег 30! ОРУ. Силовая подготовка. Спортивные игры. | 3 |  |
| 93 | 9 | 18.03.21г |  | Кроссовый бег до 40! ОРУ. Силовая подготовка. |  |  | Кроссовый бег до 40! ОРУ. Силовая подготовка. | 2 |  |
| 94 | 9 | 20.03.21г. |  | Бег по пересеченной местности до 50! Специальные беговые упражнения. |  |  | Бег по пересеченной местности до 50! Специальные беговые упражнения. | 2 |  |
| 95 | 9 | 22.03.21г. |  | Пулевая стрельба. Силовая подготовка. |  |  | Пулевая стрельба. Силовая подготовка. | 2 |  |
| 96 | 9 | 24.03.21г. |  | Пулевая стрельба. Силовая подготовка. |  |  | Пулевая стрельба. Силовая подготовка. | 2 |  |
| 97 | 10 | 25.03.21г. |  | Бег 4х30м ; 4х60 м ; 2х100 м. |  |  | Бег 4х30 ; 4х60 м ; 2х100 м. | 2 |  |
| 98 | 10 | 27.03.21г. |  | Специальные беговые упражнения. |  |  | Специальные беговые упражнения. | 2 |  |
| 99 | 10 | 29.03.21г. |  | Спортивные игры( футбол) |  |  | Спортивные игры ( футбол) | 3 |  |
| 100 | 10 | 31.03.21г. |  | Кроссовая подготовка 50! ОРУ. |  |  | Кроссовая подготовка 50! ОРУ. | 2 |  |
| 101 | 11 | 01.04.21г. |  | Имитация лыжных ходов (жгуты). |  |  | Имитация лыжных ходов (жгуты). | 2 |  |
| 102 | 11 | 03.04.21г. |  | Спортивные игры( баскетбол) |  |  | Спортивные игры( баскетбол) | 2 |  |
| 103 | 11 | 05.04.21г. |  | Кроссовый бег по пересеченной местности 50! Специальные беговые упражнения. |  |  | Кроссовый бег по пересеченной местности 50! Специальные беговые упражнения. | 3 |  |
| 104 | 12 | 07.04.21г. |  | Бег 10! ОРУ. Прыжковые упражнения. |  |  | Бег 10! ОРУ. Прыжковые упражнения. | 2 |  |
| 105 | 12 | 08.04.21г. |  | Имитационные упражнения. Прыжки. Подвижные игры. |  |  | Имитационные упражнения. Прыжки. Подвижные игры. | 2 |  |
| 106 | 12 | 10.04.21г. |  | Контрольный кроссовый бег: дев.-3 км., юн.-5 км. |  |  | Контрольный кроссовый бег: дев.-3 км., юн.- 5 км. | 2 |  |
| 107 | 12 | 12.04.21г. |  | Игры. ОРУ. Задания на лето. |  |  | Игры. ОРУ. Задания на лето. | 3 |  |