

МОУ «Лицей № 1»

Принята на научно-методическом
совете протокол №1 от 28.08.2023

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ лицея №1

_____ Гуденко А.В.

Сентябрь 2023 г.

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
ПЕТРОЗАВОДСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА
МОУ «ЛИЦЕЙ №1»



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Лыжные гонки»

Возраст обучающихся – 7-10 лет

Срок реализации программы – 3 года

СОСТАВИТЕЛЬ:

ЛЕРИ И.С., учитель высшей квалификационной категории

ПРОШЛА ЭКСПЕРТИЗУ НА ЗАСЕДАНИИ КАФЕДРЫ

_____._____. 2023 г.

_____/_____
руководитель кафедры физической культуры

г. Петрозаводск

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Лыжные гонки - это гонки на лыжах на определённую дистанцию по специально подготовленной трассе и относятся к циклическим видам спорта. Лыжные гонки представляют собой передвижение на скорость по местности на определённые дистанции различными способами (ходами, подъемами, спусками, поворотами). Лыжные гонки включены в программу Зимних Олимпийских игр и Первенств мира по лыжному спорту.

Техника в лыжных гонках состоит из разнообразных способов передвижения. Выбор способа передвижения и применение его в конкретных условиях рельефа и трассы определяются тактической задачей. Для овладения техническим мастерством необходимо знание основ техники, овладение способами передвижения и умение применять их в соревнованиях.

При одних и тех же условиях трения техника передвижения у лыжника изменяется в зависимости от его скорости. Естественно, что скорость увеличивается благодаря более сильным отталкиваниям лыжами и палками. Вариативность техники зависит и от телосложения спортсменов, их функциональных возможностей, связанных с телосложением, от подготовленности лыжников. Первые состязания в лыжном беге на скорость состоялись в Норвегии в 1767 году. Затем подобные соревнования начали проводиться в Швеции и Финляндии. Позже увлечение гонками возникло и в Центральной Европе, а к началу 20 века во многих странах Европы уже появились национальные клубы лыжных гонок. В 1924 году была создана Международная федерация лыжного спорта (FIS). Лыжные гонки являются одним из наиболее популярных в мире видов спорта.

Программа по лыжной подготовке составлена на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов». Для обучающихся предусмотрено обучение основам лыжных гонок в соответствии с требованиями программы и совокупностью минимальных требований к спортивной подготовке по виду спорта «Лыжные гонки»,

Программа рассчитана на 70 часов в год, в неделю 2 часа.

Цель:

Создание благоприятных условий для физического совершенствования обучающихся через занятия лыжной подготовкой.

Способствовать всестороннему гармоническому развитию детей, развивать разнообразные двигательные умения и навыки, формировать физически культурную личность.



Формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья. Формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Школьный возраст считается наиболее благоприятным для обучения умениям и навыкам по лыжной подготовке. Основные физические способности и функциональные возможности можно эффективно повысить именно в этом возрасте.

Задачи

- формировать интерес и потребность лицеистов к занятиям физической культурой и спортом, популяризация вида спорта «лыжные гонки», пропаганда ЗОЖ;
- укреплять здоровье, содействовать гармоническому физическому развитию лицеистов;
- обучить основным умениям и навыкам передвижения на лыжах;
- формировать сборную команду лицея по лыжным гонкам,
- приобрести необходимые волевые, психологические качества, для стабильности и успешности выступления на различных соревнованиях.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи по обучению учащихся лыжной подготовке, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.



Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе педагогики сотрудничества — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Планируемые результаты освоения программы «Лыжная подготовка»

Личностные результаты освоения содержания образования в области физической культуры:

- Формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, формирование ценностей многонационального российского общества;
- Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности;
- Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;



- Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты:

- Владение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

- Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;

- Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности;

- Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

- Использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов;

- Активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач.

Предметные результаты освоения программы «Лыжная подготовка»

- Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;

- Владение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность;

- Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.

Результаты освоения содержания программы «Лыжная подготовка» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении освоения.

- овладевают основными элементами и способами передвижения на лыжах;

- демонстрируют технику выполнения разученного двигательного действия;

- обучены основным способам передвижения на лыжах, поворотам, спускам, подъемам;

- сформирована сборная команда лицея по лыжным гонкам, для выступления на соревнованиях муниципального, республиканского и всероссийского уровней.

По окончании освоения программы обучающийся научится:



1. выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса;
2. выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
3. овладеют основными элементами и способами передвижения на лыжах;
4. смогут демонстрировать технику выполнения разученного двигательного действия;
5. научатся основным способам передвижения на лыжах, поворотам, спускам, подъемам;
6. выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.
 7. произойдет формирование интереса к занятиям спортом;
 8. освоит основные двигательные умения и навыки;
 9. освоит основы техники вида спорта лыжные гонки;
 10. сможет участвовать в официальных спортивных соревнованиях (не ранее второго года подготовки);
 11. получит общие знания об антидопинговых правилах в спорте;

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами;

Срок реализации программы

Программа рассчитана на 3 года.

Возраст обучающихся

Предлагаемый в программе материал предназначен для старшеклассников:

1-3 класс (7-10 лет).

Формы и режим занятий

1, 2, 3 год обучения – 2 часа в неделю.

Часовая нагрузка по программе зависит от распределения часов в ОО.

Формы проведения занятий

- дискуссии, беседы, игры;
- подготовка к соревнованиям;
- соревнования;
- учебно-тренировочные занятия.



- проверка освоения изученного материала;

Вспомогательные, дополнительные формы обучения

1. Формы самообразования:

- составление комплексов тренировочных упражнений;

- организация и проведение игр на занятиях;

- оказание помощи в освоении учебного материала товарищам по коллективу;

2. Участие в общих собраниях.

3. Участие в спортивных мероприятиях.

Форма аттестации- соревнования, контрольная тренировка.

Виды деятельности обучающихся, направленные на достижение результата

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовкой

Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями.

Измерять показатели физических качеств.

Измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.

Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.

Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Подвижные игры

Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.

Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.

Спортивные игры



Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности.

Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности

Общефизическая подготовка

Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.

Развивать физические качества.

3. Учебный план

план на 35 недель занятий по лыжной подготовке(ч)

№№ п/п	Содержание занятий	Этап начальной подготовки		
		Год обучения		
		I	II	III
I.	Теоретическая подготовка	8	5	5
II.	Практическая подготовка			
1.	Общая физическая подготовка	40	20	20
2.	Специальная физическая подготовка	10	20	20
3.	Техническая подготовка	10	20	20
4.	Участие в соревнованиях (интегральная подготовка)	2	5	5
	ИТОГО:	70	70	70

Таблица №9

План занятий для групп начальной подготовки (час)

№№ п/п	Тема	Год обучения	
		1-й	2-й, 3-й
I. Теоретическая подготовка			
1.	Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России	2	2
2.	Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь	2	2
3.	Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам	2	3
4.	Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам	2	3
ИТОГО		8	10

II. Практическая подготовка			
1.	Общая физическая подготовка	40	40
2.	Специальная физическая подготовка	10	40
3.	Техническая подготовка	10	40
4.	Контрольные упражнения и соревнования	2	10
ИТОГО		70	140

4. Содержание рабочей программы

Теоретическая подготовка

№ п/п	Тема	Год обучения	
		1-й	2, 3-й
1.	Лыжные гонки в мире, России, США	1	4
2.	Спорт и здоровье	1	4
3.	Лыжный инвентарь, мази и парафины	2	4
4.	Основы техники лыжных ходов	2	4
5.	Правила соревнований по лыжным гонкам	2	4
	Итого	8	20

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

Порядок и содержание работы отделения лыжных гонок. 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. 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 попеременным двухшажным 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 соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Подготовка к соревнованиям, оформление стартового городка, разметка дистанции. Правила поведения на соревнованиях.

Практическая подготовка

1. 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.

2. Специальная физическая подготовка.

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

Техническая подготовка

Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным 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», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом»,

соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Знакомство с основными элементами конькового хода.

Контрольные упражнения и соревнования

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

Психологическая подготовка

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

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение.

Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у спортсменов мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон 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, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности спортсмена в том, что у него есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени, при осознании ее важности у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение. Тренер должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера о достижениях юного спортсмена, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

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

В учебно-тренировочной деятельности и в соревнованиях спортсмену приходится преодолевать трудности, которые, в отличие 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 эффектных состояний, сопровождающихся ослаблением, а иногда и потерей сознательного контроля за своими действиями. Это оказывает самое неблагоприятное влияние на моторные функции организма.

Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Проводить тренировки в любую погоду (оттепель, мороз, метель) на открытых для ветра участках трассы. Наиболее

благоприятные возможности для практического овладения приемами, помогающими преодолевать развивающееся утомление усилиями воли, дает участие в соревнованиях.

Для воспитания смелости и самообладания, 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 знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности. Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха и причин, которые привели к неудаче.

Выполнение сложных тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями.

План-схема построения нагрузок в годичном цикле подготовки лыжников 1-го года тренировочного этапа

Средства подготовки	Подготовительный период					Соревновательный период					Всего за год
	Месяцы года										
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V		



Средства подготовки	Подготовительный период				Соревновательный период								Всего за год
	Месяцы года												
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V				
Тренировочных дней	8	8	8	8	8	6	8	8	8				70
Тренировок	8	8	8	8	8	6	8	8	8				70
Бег, ходьба I зона, км	20	10	10	10	20	30	35	35	30				200
Бег II зона, км	10	13	25	38	45	30	-	-	-				153
III зона, км	4	6	6	9	16	8	-	-	-				49
Имитация, прыжки, км	-	2	3	5	5	5	-	-	-				20
Всего	34	31	44	63	86	73	35	35	30				431
Лыжероллеры I зона, км	-	20	40	40	20	37	10	-	-				167
II зона, км	-	-	20	32	27	30	20	-	-				129
III зона, км	-	-	-	3	3	3	-	-	-				9
Всего	-	20	60	75	50	70	30	-	-				305
Лыжи I зона, км							20	50	45				203
II зона, км	-	-	-	-	-	-	20	100	130				392
III зона, км	-	-	-	-	-	-	-	10	22				92
IV зона, км	-	-	-	-	-	-	-	5	8				28
Всего	-	-	-	-	-	-	40	165	205				715
Спортивные игры, час	10	10	10	10	8	6	6	10	6				105

5. Методическое обеспечение

Материально-техническое обеспечение и инфраструктура

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре, собственной или используемой на основании договорных взаимоотношений организацией, осуществляющей спортивную подготовку:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;

-наличие медицинского кабинета оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 № 613н «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий» (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный № 18428);

Оборудование и спортивный инвентарь общего пользования

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Весы медицинские	штук	2
2.	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	2
3.	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	5
4.	Держатель для утюга	штук	3
5.	Доска информационная	штук	2
6.	Зеркало настенное (0,6 х 2 м)	штук	4
7.	Измеритель скорости ветра	штук	2
8.	Крепления лыжные	пар	14
9.	Лыжероллеры	пара	14
10.	Лыжи гоночные	пар	14
11.	Мази лыжные (для различной температуры)	комплект	14
12.	Мат гимнастический	штук	6
13.	Мяч баскетбольный	штук	1
14.	Мяч волейбольный	штук	1
15.	Мяч футбольный	штук	1
16.	Набивные мячи от 1 до 5 кг	комплект	2
17.	Накаточный инструмент с 3 роликами	штук	2
18.	Палка гимнастическая	штук	12
19.	Палки для лыжных гонок	пар	14
20.	Парафины лыжные (для различной температуры)	комплект	14
21.	Полотно нетканое для полировки лыж. Типа «Фибертекс»	штук	30
22.	Пробка синтетическая	штук	40
23.	Рулетка металлическая 50 м	штук	1
24.	Секундомер	штук	4
25.	Скакалка гимнастическая	штук	12
26.	Скамейка гимнастическая	штук	2
27.	Скребок для обработки лыж (3 мм)	штук	50
28.	Скребок стальной для обработки лыж	штук	10
29.	Станок для подготовки лыж	комплект	2
30.	Стенка гимнастическая	штук	4
31.	Стол опорный для подготовки лыж	штук	4
32.	Термометр для измерения температуры снега	штук	6
33.	Термометр наружный	штук	4
34.	Ускорители лыжные (для различной температуры)	комплект	4
35.	Утюг для смазки	штук	4

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
36.	Флажки для разметки лыжных трасс	комплект	1
37.	Шкурка шлифовальная (наждачная бумага)	упаковка	20
38.	Щетки для обработки лыж	штук	35
39.	Эспандер лыжника	штук	12

Спортивная экипировка общего пользования

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
1.	Ботинки лыжные для классического стиля	пар	16
2.	Ботинки лыжные для свободного стиля	пар	16
3.	Ботинки лыжные универсальные	пар	16
4.	Чехол для лыж	штук	16

6. Список литературы.

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1988.
2. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. М.: Физкультура и спорт, 1985.
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. Детская спортивная медицина: Руководство для врачей. Под ред. С.Б. Тихвинского, С.В. Хрущева. 2-е изд. – М.: Медицина, 1991.
6. Евстратов В.Д., Виролайнен П.М., Чукардин Г.Б. Коньковый ход? Не только... М.: Физкультура и спорт, 1988.
7. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов. Смоленск: СГИФК, 1989.
8. Иванов В. А., Филимонов В.Я., Мартынов В. С. Оптимизация тренировочного процесса лыжников-гонщиков высокой квалификации (методические рекомендации). М.: Госкомитет СССР по физической культуре и спорту, 1988.
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. Лекарства и БАД в спорте. Под общ. ред Р.Д. Сейфуллы, З.Г. Орджоникидзе. М.: Литтерра, 2003.
12. Лыжный спорт. Под ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чукардина, Б.И. Сергеева. М.: Физкультура и спорт, 1989.
13. Макарова Г. А. Фармакологическое обеспечение в системе подготовки спортсменов. М.: Советский спорт, 2003.
14. Манжосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика. М.: Физкультура и спорт, 1986.
15. Манжосов В.Н., Огольцов И.Г., Смирнов Г.А. Лыжный спорт. М.: Высшая школа, 1979.
16. Мартынов В. С. Комплексный контроль в лыжных видах спорта. М., 1990.
17. Матвеев Л.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки.

- Теория и практика физической культуры, № 2, № 3, 2000.
18. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. Киев: Здоровья, 1990.
 19. Основы управления подготовкой юных спортсменов. Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. М.: Физкультура и спорт, 1982.
 20. Поварницын А.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. М.: Физкультура и спорт, 1976.
 21. Раменская Т.И. Лыжный спорт. М., 2000.
 22. Раменская Т.Н. Техническая подготовка лыжника. М.: Физкультура и спорт, 1999.
 23. Система подготовки спортивного резерва. Под общ. ред. В.Г. Никитушкина. М.: МГФСО, ВНИИФК, 1994.
 24. Современная система спортивной подготовки. Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. М.: СААМ, 1995.
 25. Физиология спорта. Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костилл. Киев.: Олимпийская литература, 2001.
 26. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. М.: Физкультура и спорт, 1980.
 27. Ширковец Е.А., Шустин Б.Н. Общие принципы тренировки скоростно-силовых качеств в циклических видах спорта. Вестник спортивной науки. - М.: Советский спорт, № 1, 2003.

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования при реализации Программы:

- 1 Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru/>)
- 2 Официальный интернет-сайт Федерации лыжных гонок России (<http://www.flgr.ru/>).
- 3 Официальный интернет-сайт РУСАДА (<http://www.rusada.ru/>)
- 4 Официальный интернет-сайт ВАДА (<http://www.wada-ama.org/>)

7.Приложения

Приложение 1

План-схема построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки лыжников-гонщиков 1-го года тренировочного этапа

Средства подготовки	Подготовительный период						Соревновательный период						Всего за год
	Месяцы года												
	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	
Тренировочных дней	12	16	18	20	16	14	16	18	16	16	16	12	190
Тренировок	12	18	22	24	16	14	16	18	16	16	16	12	200
Бег, ходьба I зона, км	80	110	110	100	70	50	35	35	30	28	30	20	692
Бег II зона, км	30	43	55	68	65	60	-	-	-	-	-	15	336
III зона, км	4	6	6	9	16	8	-	-	-	-	-	-	49
IV зона, км	-	4	6	8	4	4	-	-	-	-	-	-	26
Имитация, прыжки, км	-	2	3	5	5	5	-	-	-	-	-	-	20
Всего	114	165	180	190	160	127	35	35	30	28	30	35	1129
Лыжероллеры I зона, км	-	20	40	40	20	37	10	-	-	-	-	-	167
II зона, км	-	-	20	32	27	30	20	-	-	-	-	-	129
III зона, км	-	-	-	3	3	3	-	-	-	-	-	-	9
Всего	-	20	60	75	50	70	30	-	-	-	-	-	305
Лыжи I зона, км							20	50	45	46	4	-	203
II зона, км	-	-	-	-	-	-	20	100	130	76	66	-	392
III зона, км	-	-	-	-	-	-	-	10	22	28	32	-	92
IV зона, км	-	-	-	-	-	-	-	5	8	10	5	-	28
Всего	-	-	-	-	-	-	40	165	205	160	145	-	715
Общий объем	НО	185	240	265	210	197	160	200	235	188	175	35	2200
Спортивные игры, час	10	10	10	10	8	6	6	10	6	6	8	15	105

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
на этапе начальной подготовки**

№ п/п	Описание упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки
1.	Бег 30 метров с высокого старта	с	-	6,2
2.	Бег 60 метров с высокого старта	с	10,8	-
3.	Прыжок в длину с места, отталкиваясь двумя ногами, с последующим приземлением на две ноги	см	145	135
4.	И.П. - упор лежа, сгибание и разгибание рук	количество раз	10	5
5.	И.П. - лежа на спине, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сцеплены в замок за головой. Поднимание туловища до касания бедер и опускание в И.П.	количество раз	15	10

№ п/п	Описание упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки
1.	Бег 60 метров с высокого старта	с	-	10,8
2.	Бег 100 метров с высокого старта	с	16,0	-
3.	Прыжок в длину с места, отталкиваясь двумя ногами, с последующим приземлением на две ноги	см	170	155
4.	Бег 1000 метров с высокого старта	мин, с	4,00	4,15
5.	Бег на лыжах. Классический стиль 3 км	мин, с	-	15.20
6.	Бег на лыжах. Классический стиль 5 км	мин, с	21,00	-
7.	Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км	мин, с	-	14.30
8.	Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км	мин, с	20,00	-

