

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «АЛЕКСАНДРОВСКАЯ  
РАЙОННАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»**

**(МБУДО «АРДЮСШ»)**

**ПРИНЯТА**

На заседании педагогического совета

МБУДО «АРДЮСШ»

От 28.08.2023г.

Протокол № 1

**УТВЕРЖДЕНА**

приказом директора

МБУДО «АРДЮСШ»

от 29.08.2023 №32-0

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
«ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»**

**Возраст обучающихся: с 10 до  
18 лет**

**Срок реализации программы:  
5 лет**

Программу  
разработали тренеры-преподаватели  
по лыжным гонкам: Тюрина С.Л.,  
Останина В.В., Семенов А.И., Тюрин  
А.А., Демидова Е.М.

**п. Балакирево**

**2023г.**

## **СОДЕРЖАНИЕ**

### **Раздел №1 "Комплекс основных характеристик программы"**

1. Пояснительная записка
2. Цель и задачи
3. Содержание
4. Планируемые результаты

### **Раздел №2 "Комплекс организационно-педагогических условий "**

1. Календарный учебный график
2. Условия реализации программы
3. Формы аттестации
4. Оценочные материалы
5. Методические материалы
6. Список литературы

## **Раздел №1 «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»**

### **1.1. Пояснительная записка.**

- Данная программа составлена с учетом основных положений и требований нормативных и правовых документов:
11. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
  2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
  3. Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 N678-р)
  4. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
  5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
  6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685- 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);
  7. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07 декабря 2018 г., протокол № 3);
  8. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
  9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
  10. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
  11. Приказ Министерство труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. N 652н «Об утверждении профессионального стандарта «педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
  12. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным

общеобразовательным программам»;

13. Приказ министерства образования и науки Российской Федерации и министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ».

14. Примерные требования к программам дополнительного образования детей в приложении к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. №06-1844.

15. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);

16. Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей. (Письмо Министерства образования и науки РФ № ВК-641/09 от 26.03.2016);

17. Примерная программа воспитания. Утверждена на заседании Федерального учебно-методического объединения по общему образованию 2.06.2020 г. (<http://form.instrao.ru>);

18. Методические рекомендации по разработке программ воспитания.

18. Устав МБУДО «АРДЮСШ».

В век цифровизации особенно обозначилась проблема малоактивного образа жизни детей и школьников. Одним из самых доступных и массовых видов физической культуры являются занятия на лыжах. Легко дозируемая физическая нагрузка на все группы мышц на свежем воздухе повышает работоспособность организма, его сопротивляемость к различным заболеваниям. Раздел «Лыжная подготовка» незаслуженно отнесли к необязательным на уроках физкультуры в общеобразовательных школах, поэтому двигательная активность детей ложится на дополнительное образование (спортшколы, секции, кружки и др.). Общедоступность занятий лыжами обусловлена возможностью обойтись без дорогостоящих спортивных сооружений, т.к. для оздоровительных целей вполне подойдут приемлемые по цене, и, как правило, более прочные лыжи, палки, ботинки туристического образца. Безусловным достоинством занятий лыжами является отсутствие ограничений в возрасте и требований к исходным показателям физического развития и телосложения.

Возраст занимающихся от 10 до 18 лет.

Программа рассчитана на 5 лет обучения для учебно-тренировочных групп – I; II; III; IV; V годов обучения.

### **1) Организационно-методические особенности подготовки лыжников-гонщиков.**

Многолетняя подготовка спортсмена строится на основе следующих методических положений.

1. Единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности многолетней подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах:

|                  |           |
|------------------|-----------|
| Группа УТЭ – I   | 10-11 лет |
| Группа УТЭ – II  | 12-13 лет |
| Группа УТЭ – III | 14-15 лет |
| Группа УТЭ – IV  | 16-17 лет |
| Группа УТЭ - V   | 16-18 лет |

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 объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается 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 годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок сравнению с соответствующим периодом предыдущего годового цикла.

6. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми, подростками, юношами и девушками. Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней тренировки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям спортсмена. Преимущественная направленность тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки определяется с учетом сенситивных

(чувствительных) периодов развития физических качеств. Вместе с тем необходимо уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность с развитием общей выносливости, скоростных способностей и силы, т.е. тех качеств, на основе которых лежат разные физиологические механизмы. Оптимальными периодами для развития физических качеств у мальчиков являются: аэробные возможности организма — возраст от 8 до 10 лет и после 14 лет; анаэробно-гликолитические возможности — возраст 15-17

лет, анаэробно- алактатный механизм энергообеспечения — 16-18 лет. У девочек сенситивные периоды формирования физических качеств наступают приблизительно на год раньше.

## 2) Особенности набора детей

На этап учебно-тренировочной подготовки зачисляются только практически здоровые спортсмены, прошедшие не менее одного года необходимую подготовку на этапе начальной подготовки, при выполнении ими требований контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке соответственно возрасту.

## 3) Режим занятий, оптимальная наполняемость.

| Группа        | Количество часов | Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки (ч/нед). | Количество занятий в неделю | Оптимальная наполняемость в группах (чел.) |
|---------------|------------------|---|-----------------------------|--|
| УТЭ- 1 г. об. | 552              | 12  | 4                           | 10   |
| УТЭ- 2 г. об. | 552              | 12  | 4                           | 10   |
| УТЭ -3 г. об. | 644              | 14  | 5                           | 8-10                                       |
| УТЭ -4 г. об. | 736              | 16  | 5                           | 8-10                                       |
| УТЭ -5 г. об. | 828              | 18  | 6                           | 8-10                                       |

## 4) Основные показатели выполнения программных требований на этапе учебно-тренировочной подготовки:

- состояние здоровья, уровень физического развития занимающихся;
- динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся;
- освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой;
- освоение теоретического раздела программы.

### 1.2. Цель и задачи УТЭ 1г. об.

Цель программы –

Основной целью программы является физическое воспитание и совершенствование личности, приобщение к систематическим занятиям и формирование интереса к виду спорта лыжные гонки.

Задачи программы

Воспитательные:

- воспитывать уважение к истории и традициям лыжного спорта;

- воспитывать нравственные и волевые качества личности, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли, целеустремленность, трудолюбие, самоконтроль;
- приобщить к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Развивающие:

- развить физические качества: быстроту, выносливость, силу, гибкость, ловкость;
- укрепить сердечно-сосудистую и дыхательную систему, опорно-двигательный аппарат.

Образовательные:

- формировать устойчивый интерес к занятиям лыжными гонками;
- формировать необходимые знания в области физической культуры и спорта;
- формировать и совершенствовать жизненно важные двигательные умения и навыки;
- сформировать основы техники лыжных гонок.
- изучить углубленно основные элементы техники лыжных ходов;
- сформировать навыки в организации и проведении соревнований по общей специальной физической подготовке.

### 1.3. Содержание программы УТЭ 1г. об.

#### Тематический план

| <i>№<br/>п/п</i>                | <i>Тема</i>                           | <i>часы</i> |
|---------------------------------|---------------------------------------|-------------|
| <b>Теоретическая подготовка</b> |                                       |             |
| 1                               | Лыжные гонки в мире, России, ДЮСШ     | 3           |
| 2                               | Спорт и здоровье                      | 5           |
| 3                               | Лыжный инвентарь, мази и парафины     | 6           |
| 4                               | Основы техники лыжных ходов           | 8           |
| 5                               | Правила соревнований по лыжным гонкам | 3           |
|                                 | <b>Итого:</b>                         | 25          |

#### Теоретическая подготовка.

##### 1.3.1. Лыжные гонки в мире, России, ДЮСШ.

Лыжные гонки в программе Олимпийских игр. Чемпионаты мира и

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

### **1.3.2. Спорт и здоровье.**

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

### **1.3.3. Лыжный инвентарь, мази и парафины.**

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

### **1.3.4. Основы техники лыжных ходов.**

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

### **1.3.5. Правила соревнований по лыжным гонкам.**

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

## **Практическая подготовка**

|               |                                       |                 |
|---------------|---------------------------------------|-----------------|
| 1             | Общая физическая подготовка           | 317             |
| 2             | Специальная физическая подготовка     | 150             |
| 3             | Техническая подготовка                | 50              |
| 4             | Контрольные упражнения и соревнования | 8               |
| 5             | Медицинское обследование              | 2               |
| <b>Итого:</b> |                                       | <b>55<br/>2</b> |

### **1.3.5.1. Общая физическая подготовка**

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 и методы тренировки, направленные на развитие специальной выносливости лыжника-гонщика. Преобладающей тенденцией динамики нагрузок на этапе начальной спортивной специализации должно быть увеличение объема без форсирования общей интенсивности тренировки.

#### ***1.3.5.2. 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.

#### ***1.3.5.3. 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 приседанию, отталкиванию, махам руками и ногами, активной постановке палок), конькового хода (обучение маховому выносу ноги и постановки ее на опору, подседанию на опорной ноге и отталкиванию боковым скользящим упором, ударной постановке палок и финальному усилию при отталкивании руками) и формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении классическими и коньковыми ходами.

С этой целью применяется широкий круг традиционных методов и средств, направленных на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов, создание целостной картины двигательного действия и объединение его частей в единое целое.

На стадии формирования совершенного двигательного навыка, помимо свободного передвижения классическими и коньковыми лыжными ходами, на тренировках и в соревнованиях применяются разнообразные методические приемы, например, лидирование для формирования скоростной техники, создание облегченных условий для отработки отдельных элементов и деталей, а также затрудненных условий для закрепления и совершенствования основных технических действий при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами.

#### ***1.3.5.4. Контрольные упражнения и соревнования.***

Учащиеся 1-го года обучения на УТЭ в течение сезона должны принять участие в 7-8 стартах по лыжным гонкам на дистанциях 1-5 км

### **План тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки**

**ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ УТЭ 1г. об.**  
(46 тренировочных недель)

| Средства подготовки      | Подготовительный период |   |           |           |           |           |          |           |           |           |           |          | Всего за год |
|--------------------------|-------------------------|---|-----------|-----------|-----------|-----------|----------|-----------|-----------|-----------|-----------|----------|--------------|
|                          | Месяцы года             |   |           |           |           |           |          |           |           |           |           |          |              |
|                          |                         | I | II        | III       | IV        |           | I        | II        |           | I         | II        | V        |              |
| Тренировочных дней.      | 6                       |   | 2         | 0         | 8         | 8         | 6        | 8         | 6         | 6         | 8         | 6        | 84           |
| Тренировок.              | 6                       |   | 2         | 0         | 8         | 8         | 6        | 8         | 6         | 6         | 8         | 6        | 84           |
| Бег, ходьба. I зона, км. | 0                       |   | 6         | 36        | 24        | 0         | 2        | 6         | 2         | 2         | 6         | 8        | 692          |
| Бег. II зона, км.        | 0                       |   | 5         | 00        | 1         | 0         | 7        |           |           |           |           |          | 83           |
| III зона, км.            |                         |   |           | 5         | 6         | 2         |          |           |           |           |           |          | 3            |
| IV зона, км.             |                         |   |           | 0         |           |           |          |           |           |           |           |          | 0            |
| Имитация, прыжки, км.    |                         |   |           |           |           |           |          |           |           |           |           |          | 2            |
| <b>Всего:</b>            | <b>18</b>               |   | <b>68</b> | <b>68</b> | <b>42</b> | <b>31</b> | <b>9</b> | <b>6</b>  | <b>2</b>  | <b>2</b>  | <b>6</b>  | <b>8</b> | <b>180</b>   |
| Лыжи. I зона, км.        |                         |   |           |           |           |           | 0        | 0         | 6         | 2         | 6         | 0        | 04           |
| II зона, км.             |                         |   |           |           |           |           | 0        | 00        | 30        | 6         | 6         |          | 92           |
| III зона, км.            |                         |   |           |           |           |           |          | 0         | 2         | 8         | 2         |          | 2            |
| IV зона, км.             |                         |   |           |           |           |           |          |           |           |           |           |          | 8            |
| <b>Всего:</b>            |                         |   |           |           |           |           | <b>0</b> | <b>85</b> | <b>96</b> | <b>44</b> | <b>41</b> | <b>0</b> | <b>16</b>    |
| Общий объем              | 18                      |   | 68        | 68        | 42        | 31        | 19       | 21        | 28        | 76        | 77        | 8        | 896          |
| Спортивные игры, ч.      | 6                       |   | 2         | 0         | 2         | 6         | 4        |           |           |           |           | 5        | 05           |

**1.2. Цели и задачи УТЭ – 2 г. об.**

Цель программы –

Основной целью программы является физическое воспитание и совершенствование личности, приобщение к систематическим занятиям и формирование интереса к виду спорта лыжные гонки.

## Задачи программы

### Обучающие:

- формировать устойчивый интерес к занятиям лыжными гонками;
- формировать необходимые знания в области физической культуры и спорта;
- формировать и совершенствовать жизненно важные двигательные умения и навыки;
- сформировать основы техники лыжных гонок.
- изучить углубленно основные элементы техники лыжных ходов;
- сформировать навыков в организации и проведении соревнований по общей специальной физической подготовке.

### Развивающие:

- развить физические качества: быстроту, выносливость, силу, гибкость, ловкость;
- укрепить сердечно-сосудистую и дыхательную систему, опорно-двигательный аппарат.

### Воспитательные:

- воспитывать уважение к истории и традициям лыжного спорта;
- воспитывать нравственные и волевые качества личности, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли, целеустремленность, трудолюбие, самоконтроль;
- приобщить к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

## 1.3. Содержание – УТЭ - 2 г. об.

### Тематический план

| <i>№<br/>п/п</i>                | <i>Тема</i>                           | <i>часы</i> |
|---------------------------------|---------------------------------------|-------------|
| <b>Теоретическая подготовка</b> |                                       |             |
| 1                               | Лыжные гонки в мире, России, ДЮСШ     | 3           |
| 2                               | Спорт и здоровье                      | 5           |
| 3                               | Лыжный инвентарь, мази и парафины     | 6           |
| 4                               | Основы техники лыжных ходов           | 8           |
| 5                               | Правила соревнований по лыжным гонкам | 3           |
|                                 | <b>Итого:</b>                         | 25          |

### Теоретическая подготовка.

#### 1.2.1. Лыжные гонки в мире, России, ДЮСШ.

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

### **1.2.2. Спорт и здоровье.**

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

### **1.2.3. Лыжный инвентарь, мази и парафины.**

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

### **1.2.4. Основы техники лыжных ходов.**

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

### **1.2.5. Правила соревнований по лыжным гонкам.**

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

## **Практическая подготовка**

|               |                                       |            |
|---------------|---------------------------------------|------------|
| 1             | Общая физическая подготовка           | 317        |
| 2             | Специальная физическая подготовка     | 150        |
| 3             | Техническая подготовка                | 50         |
| 4             | Контрольные упражнения и соревнования | 8          |
| 5             | Медицинское обследование              | 2          |
| <b>Итого:</b> |                                       | <b>552</b> |

### **1.2.5.1. Общая физическая подготовка**

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 и методы тренировки, направленные на развитие специальной выносливости лыжника-гонщика. Преобладающей тенденцией динамики нагрузок на этапе начальной спортивной специализации должно быть увеличение объема без форсирования общей интенсивности тренировки.

#### **1.2.5.2. 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.

#### **1.2.5.3. 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 приседанию, отталкиванию, махам руками и ногами, активной постановке палок), конькового хода (обучение маховому выносу ноги и постановки ее на опору, подседанию на опорной ноге и отталкиванию боковым скользящим упором, ударной постановке палок и финальному усилию при отталкивании руками) и формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении классическими и коньковыми ходами.

С этой целью применяется широкий круг традиционных методов и средств, направленных на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов, создание целостной картины двигательного действия и объединение его частей в единое целое.

На стадии формирования совершенного двигательного навыка, помимо свободного передвижения классическими и коньковыми лыжными ходами, на тренировках и в соревнованиях применяются разнообразные методические приемы, например, лидирование для формирования скоростной техники, создание облегченных условий для отработки отдельных элементов и деталей, а также затрудненных условий для закрепления и совершенствования основных технических действий при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами.

#### **1.2.5.4. Контрольные упражнения и соревнования.**

Учащиеся 2-го года обучения на УТЭ в течение сезона должны принять участие в 9-12 стартах по лыжным гонкам на дистанциях 2-10 км

### **План тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки лыжников-гонщиков 2-го года обучения на УТЭ**

## (46 тренировочных недель)

| Средства подготовки      | Подготовительный период |          |            |            |            |            |           |            |            |            |            |           | Всего за год |
|--------------------------|-------------------------|----------|------------|------------|------------|------------|-----------|------------|------------|------------|------------|-----------|--------------|
|                          | Месяцы года             |          |            |            |            |            |           |            |            |            |            |           |              |
|                          | V                       | VI       | VII        | VIII       | IX         | X          | XI        | XII        | I          | II         | III        | IV        |              |
| Тренировочных дней.      | 16                      | -        | 12         | 20         | 18         | 18         | 16        | 18         | 16         | 16         | 18         | 16        | 184          |
| Тренировок.              | 16                      | -        | 12         | 20         | 18         | 18         | 16        | 18         | 16         | 16         | 18         | 16        | 184          |
| Бег, ходьба. I зона, км. | 80                      | -        | 96         | 136        | 124        | 50         | 32        | 36         | 32         | 32         | 36         | 38        | 692          |
| Бег. II зона, км.        | 30                      | -        | 55         | 100        | 91         | 60         | 47        | -          | -          | -          | -          | -         | 383          |
| III зона, км.            | 4                       | -        | 6          | 15         | 16         | 12         | -         |            |            |            |            |           | 53           |
| IV зона, км.             | 4                       | -        | 6          | 10         | 6          | 4          | -         |            |            |            |            |           | 30           |
| Имитация, прыжки, км.    | -                       | -        | 5          | 7          | 5          | 5          | -         |            |            |            |            |           | 22           |
| <b>Всего:</b>            | <b>118</b>              | <b>-</b> | <b>168</b> | <b>268</b> | <b>242</b> | <b>131</b> | <b>79</b> | <b>36</b>  | <b>32</b>  | <b>32</b>  | <b>36</b>  | <b>38</b> | <b>1180</b>  |
| Лыжи. I зона, км.        |                         |          |            |            |            |            | 20        | 70         | 36         | 32         | 36         | 10        | 204          |
| II зона, км.             |                         |          |            |            |            |            | 20        | 100        | 130        | 76         | 66         | -         | 392          |
| III зона, км.            |                         |          |            |            |            |            | -         | 10         | 22         | 28         | 32         | -         | 92           |
| IV зона, км.             |                         |          |            |            |            |            | -         | 5          | 8          | 8          | 7          | -         | 28           |
| <b>Всего:</b>            |                         |          |            |            |            |            | <b>40</b> | <b>185</b> | <b>196</b> | <b>144</b> | <b>141</b> | <b>10</b> | <b>716</b>   |
| Общий объем              | 118                     | -        | 168        | 268        | 242        | 131        | 119       | 221        | 228        | 176        | 177        | 48        | 1896         |
| Спортивные игры, ч.      | 16                      | -        | 12         | 20         | 12         | 16         | 14        |            |            |            |            | 15        | 105          |

## 1.2. Цели и задачи УТЭ – 3 г. об.

Цель программы –

Основной целью программы является физическое воспитание и совершенствование личности, приобщение к систематическим занятиям и формирование интереса к виду спорта лыжные гонки.

Задачи программы

Обучающие:

- формировать устойчивый интерес к занятиям лыжными гонками;
- формировать необходимые знания в области физической культуры и спорта;
- формировать и совершенствовать жизненно важные двигательные умения и навыки;

- сформировать основы техники лыжных гонок.
- изучить углубленно основные элементы техники лыжных ходов;
- сформировать навыков в организации и проведении соревнований по общей и специальной физической подготовке.

Развивающие:

- развить физические качества: быстроту, выносливость, силу, гибкость, ловкость;
- укрепить сердечно-сосудистую и дыхательную систему, опорно-двигательный аппарат.

Воспитательные:

- воспитывать уважение к истории и традициям лыжного спорта;
- воспитывать нравственные и волевые качества личности, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли, целеустремленность, трудолюбие, самоконтроль;
- приобщить к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

### 1.3. Содержание – УТЭ - 3 г. об.

#### Тематический план

| № п/п | Тема  | часы       |
|-------|---|------------|
| 1     | Перспективы подготовки юных спортсменов в УТГ   | 3          |
| 2.    | Педагогический и врачебный контроль, физические возможности и функциональное состояние организма спортсмена | 6          |
| 3.    | Основы техники лыжных ходов   | 9          |
| 4.    | Основы методики тренировки лыжника-гонщика  | 7          |
|       | <b>Итого:</b>   | <b>25</b>  |
| 1     | Общая физическая подготовка   | 312        |
| 2     | Специальная физическая подготовка   | 190        |
| 3     | Техническая подготовка  | 70         |
| 4     | Участие в соревнованиях (интегральная подготовка)   | 30         |
| 5     | Восстановительные мероприятия   | 10         |
| 6     | Медицинское обследование  | 2          |
| 7     | Инструкторская практика   | 5          |
|       | <b>Итого:</b>   | <b>644</b> |

#### Теоретическая подготовка.

##### 1.3.1. Перспективы подготовки лыжников на УТЭ.

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

##### 1.3.2. 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 по динамическим и кинематическим 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 цикла тренировочного процесса. Динамика тренировочных нагрузок различной интенсивности в годичном цикле подготовки. Особенности тренировки в подготовительном, соревновательном и переходном периодах годичного цикла.

## **Практическая подготовка**

### **1. Общая физическая подготовка**

Учебно-тренировочный этап – 3 г. об. 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.

### **2. Специальная физическая подготовка**

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.

### **3. 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 уделять совершенствованию отдельных деталей, отработке четкого выполнения подседания, эффективного отталкивания и скольжения, активной постановке лыжных палок, овладению жесткой системой рука-туловище. В тренировке широко используется многократное повторение технических элементов стандартных и вариативных условиях до достижения необходимой согласованности движений по динамическим и кинематическим характеристикам. На этапе углубленной тренировки техническое совершенствование теснейшим образом связано с процессом развития двигательных качеств и уровнем функционального состояния организма лыжника. В этой связи техника должна совершенствоваться при различных состояниях, в том числе и в состоянии компенсированного и явного утомления. В этом случае у лыжника формируется рациональная и лабильная техника с широким спектром компенсаторных колебаний в основных характеристиках структуры движений.

#### 4. Контрольные упражнения и соревнования.

Учащиеся 3-го года обучения на УТЭ в течение сезона должны принять участие в 13

- 16 стартах на дистанциях 3 - 5 км (девушки), 5 – 10 км (юноши).

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

### План тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки лыжников-гонщиков 3-го года обучения на УТЭ

(46 тренировочных недель)

| Средства подготовки      | Подготовительный период |          |            |            |            |            |           |           |           |           |           |           | Всего за год |
|--------------------------|-------------------------|----------|------------|------------|------------|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|--------------|
|                          | Месяцы года             |          |            |            |            |            |           |           |           |           |           |           |              |
|                          | V                       | VI       | VII        | VIII       | IX         | X          | XI        | XII       | I         | II        | III       | IV        |              |
| Тренировочных дней.      | 20                      | -        | 16         | 20         | 22         | 23         | 20        | 25        | 20        | 20        | 22        | 22        | 230          |
| Тренировок.              | 20                      | -        | 16         | 20         | 22         | 23         | 20        | 25        | 20        | 20        | 22        | 22        | 230          |
| Бег, ходьба. I зона, км. | 80                      | -        | 86         | 134        | 132        | 69         | 40        | 30        | 30        | 30        | 30        | 44        | 705          |
| Бег. II зона, км.        | 80                      | -        | 73         | 100        | 110        | 69         | 40        | -         | -         | -         | -         | -         | 472          |
| III зона, км.            | 5                       | -        | 10         | 20         | 25         | 10         | 4         |           |           |           |           |           | 74           |
| IV зона, км.             | 4                       | -        | 6          | 10         | 10         | 4          | -         |           |           |           |           |           | 34           |
| Имитация, прыжки, км.    | -                       | -        | 12         | 14         | 14         | 10         | -         |           |           |           |           |           | 50           |
| <b>Всего:</b>            | <b>169</b>              | <b>-</b> | <b>187</b> | <b>278</b> | <b>291</b> | <b>162</b> | <b>84</b> | <b>30</b> | <b>30</b> | <b>30</b> | <b>30</b> | <b>44</b> | <b>1335</b>  |
| Лыжи. I зона,            |                         |          |            |            |            |            | 20        | 90        | 90        | 90        | 80        | 10        | 380          |

|                     |         |   |     |     |     |     |           |            |            |            |            |           |             |
|---------------------|---------|---|-----|-----|-----|-----|-----------|------------|------------|------------|------------|-----------|-------------|
| км.                 |         |   |     |     |     |     |           |            |            |            |            |           |             |
| II зона, км.        |         |   |     |     |     |     | 20        | 170        | 170        | 150        | 134        | -         | 644         |
| III зона, км.       |         |   |     |     |     |     | -         | 40         | 46         | 50         | 40         | -         | 176         |
| IV зона, км.        |         |   |     |     |     |     | -         | 12         | 25         | 16         | 12         | -         | 65          |
| <b>Всего:</b>       |         |   |     |     |     |     | <b>40</b> | <b>312</b> | <b>331</b> | <b>306</b> | <b>266</b> | <b>10</b> | <b>1265</b> |
| Общий объем         | 16<br>9 | - | 187 | 278 | 291 | 162 | 12<br>4   | 342        | 361        | 336        | 296        | 54        | 2600        |
| Спортивные игры, ч. | 15      | - | 15  | 20  | 12  | 18  | 15        | 5          | 5          | 5          | 5          | 20        | 135         |

## 1.2. Цели и задачи УТЭ – 4 г. об.

Цель программы –

Основной целью программы является физическое воспитание и совершенствование личности, приобщение к систематическим занятиям и формирование интереса к виду спорта лыжные гонки.

Задачи программы

Обучающие:

- формировать устойчивый интерес к занятиям лыжными гонками;
- формировать необходимые знания в области физической культуры и спорта;
- формировать и совершенствовать жизненно важные двигательные умения и навыки;
- сформировать основы техники лыжных гонок.
- изучить углубленно основные элементы техники лыжных ходов;
- сформировать навыков в организации и проведении соревнований по общей и специальной физической подготовке.

Развивающие:

- развить физические качества: быстроту, выносливость, силу, гибкость, ловкость;
- укрепить сердечно-сосудистую и дыхательную систему, опорно-двигательный аппарат.

Воспитательные:

- воспитывать уважение к истории и традициям лыжного спорта;
- воспитывать нравственные и волевые качества личности, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли, целеустремленность, трудолюбие, самоконтроль;
- приобщить к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

### Тематический план

| №<br>п/п | Тема | часы |
|----------|------|------|
|----------|------|------|

|    |   |            |
|----|---|------------|
| 1  | Перспективы подготовки юных спортсменов в УТГ   | 4          |
| 2. | Педагогический и врачебный контроль, физические возможности и функциональное состояние организма спортсмена | 6          |
| 3. | Основы техники лыжных ходов   | 10         |
| 4. | Основы методики тренировки лыжника-гонщика  | 10         |
|    | <b>Итого:</b>   | <b>30</b>  |
| 1  | Общая физическая подготовка   | 334        |
| 2  | Специальная физическая подготовка   | 200        |
| 3  | Техническая подготовка  | 100        |
| 4  | Участие в соревнованиях (интегральная подготовка)   | 50         |
| 5  | Восстановительные мероприятия   | 10         |
| 6  | Медицинское обследование  | 2          |
| 7  | Инструкторская практика   | 10         |
|    | <b>Итого:</b>   | <b>736</b> |

### **Теоретическая подготовка.**

#### ***1.3.3. Перспективы подготовки лыжников на УТЭ-4.***

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

#### ***1.3.4. 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 по динамическим и кинематическим 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

цикла.

## **Практическая подготовка**

### **1. Общая физическая подготовка**

Учебно-тренировочный этап – 4 г. об. 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.

### **2. Специальная физическая подготовка**

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.

### **3. 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 уделять совершенствованию отдельных деталей, отработке четкого выполнения подседания, эффективного отталкивания и скольжения, активной постановке лыжных палок, овладению жесткой системой рука-туловище. В тренировке широко используется многократное повторение технических элементов стандартных и вариативных условиях до достижения необходимой согласованности движений по динамическим и кинематическим характеристикам. На этапе углубленной тренировки техническое совершенствование теснейшим образом связано с процессом развития двигательных качеств и уровнем функционального состояния организма лыжника. В этой связи техника должна совершенствоваться при различных состояниях, в том числе и в состоянии компенсированного и явного утомления. В этом случае у лыжника формируется рациональная и лабильная техника с широким спектром компенсаторных колебаний в основных характеристиках структуры движений.

### **4. Контрольные упражнения и соревнования.**

Учащиеся 4-го года обучения на УТЭ в течение сезона должны принять участие в 17-18 стартах на дистанциях 3-5 км (девушки), 5–10 км (юноши).

Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке для лыжников-гонщиков 4-го года обучения на УТЭ

## **План тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки лыжников-гонщиков 4-го года обучения на УТЭ**

(46 тренировочных недель)

| Средства подготовки      | Подготовительный период |          |            |            |            |            |            |            |            |            |            |           | Всего за год |
|--------------------------|-------------------------|----------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|-----------|--------------|
|                          | Месяцы года             |          |            |            |            |            |            |            |            |            |            |           |              |
|                          | V                       | VI       | VII        | VIII       | IX         | X          | XI         | XII        | I          | II         | III        | IV        |              |
| Тренировочных дней.      | 18                      | -        | 16         | 24         | 24         | 24         | 24         | 24         | 24         | 22         | 22         | 22        | 244          |
| Тренировок.              | 18                      | -        | 16         | 24         | 24         | 24         | 24         | 24         | 24         | 24         | 22         | 22        | 244          |
| Бег, ходьба. I зона, км. | 50                      | -        | 57         | 96         | 96         | 72         | 40         | 30         | 30         | 30         | 30         | 44        | 575          |
| Бег. II зона, км.        | 80                      | -        | 110        | 140        | 150        | 90         | 40         | -          | -          | -          | -          | -         | 610          |
| III зона, км.            | 5                       | -        | 15         | 20         | 20         | 12         | 4          | -          | -          | -          | -          | -         | 76           |
| IV зона, км.             | 4                       | -        | 6          | 10         | 10         | 6          | -          |            |            |            |            |           | 36           |
| Имитация, прыжки, км.    | -                       | -        | 10         | 20         | 20         | 11         | -          |            |            |            |            |           | 61           |
| <b>Всего:</b>            | <b>139</b>              | <b>-</b> | <b>198</b> | <b>286</b> | <b>296</b> | <b>191</b> | <b>84</b>  | <b>30</b>  | <b>30</b>  | <b>30</b>  | <b>30</b>  | <b>44</b> | <b>1358</b>  |
| Лыжи. I зона, км.        |                         |          |            |            |            |            | 50         | 85         | 130        | 100        | 95         | -         | 460          |
| II зона, км.             |                         |          |            |            |            |            | 50         | 195        | 182        | 159        | 120        | -         | 706          |
| III зона, км.            |                         |          |            |            |            |            | -          | 35         | 55         | 60         | 68         | -         | 218          |
| IV зона, км.             |                         |          |            |            |            |            | -          | 17         | 30         | 20         | 14         | -         | 81           |
| <b>Всего:</b>            |                         |          |            |            |            |            | <b>100</b> | <b>332</b> | <b>397</b> | <b>339</b> | <b>297</b> | <b>-</b>  | <b>1465</b>  |
| Общий объем              | 139                     | -        | 198        | 286        | 296        | 191        | 184        | 362        | 427        | 369        | 327        | 44        | 2823         |
| Спортивные игры, ч.      | 15                      | -        | 20         | 22         | 22         | 16         | 14         | 5          | 5          | 5          | 5          | 21        | 150          |

## 1.2. Цели и задачи УТЭ – 5 г. об.

Цель программы –

Основной целью программы является физическое воспитание и совершенствование личности, приобщение к систематическим занятиям и формирование интереса к виду спорта лыжные гонки.

Задачи программы

Обучающие:

- формировать устойчивый интерес к занятиям лыжными гонками;
- формировать необходимые знания в области физической культуры и спорта;
- формировать и совершенствовать жизненно важные двигательные умения и навыки;
- сформировать основы техники лыжных гонок.
- изучить углубленно основные элементы техники лыжных ходов;

- сформировать навыков в организации и проведении соревнований по общей и специальной физической подготовке.

Развивающие:

- развить физические качества: быстроту, выносливость, силу, гибкость, ловкость;
- укрепить сердечно-сосудистую и дыхательную систему, опорно-двигательный аппарат.

Воспитательные:

- воспитывать уважение к истории и традициям лыжного спорта;
- воспитывать нравственные и волевые качества личности, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли, целеустремленность, трудолюбие, самоконтроль;
- приобщить к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

### 1.3. Содержание – УТЭ - 5 г. об.

#### Тематический план

| № п/п | Тема  | часы       |
|-------|---|------------|
| 1     | Перспективы подготовки юных спортсменов в УТГ   | 4          |
| 2.    | Педагогический и врачебный контроль, физические возможности и функциональное состояние организма спортсмена | 6          |
| 3.    | Основы техники лыжных ходов   | 10         |
| 4.    | Основы методики тренировки лыжника-гонщика  | 10         |
|       | <b>Итого:</b>   | <b>30</b>  |
| 1     | Общая физическая подготовка   | 366        |
| 2     | Специальная физическая подготовка   | 200        |
| 3     | Техническая подготовка  | 150        |
| 4     | Участие в соревнованиях (интегральная подготовка)   | 50         |
| 5     | Восстановительные мероприятия   | 15         |
| 6     | Медицинское обследование  | 2          |
| 7     | Инструкторская практика   | 15         |
|       | <b>Итого:</b>   | <b>828</b> |

#### Теоретическая подготовка.

##### 1.3.5. Перспективы подготовки лыжников на УТЭ-5.

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

##### 1.3.6. 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 по динамическим и кинематическим 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 цикла.

## **Практическая подготовка**

### **1. Общая физическая подготовка**

Учебно-тренировочный этап – 5 г. об. Приходится на период, когда завершается формирование всех функциональных систем подростка, обеспечивающих высокую работоспособность и резистентность организма по отношению к неблагоприятным факторам, проявляющимся в процессе напряженной тренировки.

### **2. Специальная физическая подготовка**

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.

### **3. 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 уделять совершенствованию отдельных деталей, отработке четкого выполнения подседания, эффективного отталкивания и скольжения, активной постановке лыжных палок, овладению жесткой системой рука-туловище. В тренировке

широко используется многократное повторение технических элементов стандартных и вариативных условиях до достижения необходимой согласованности движений по динамическим и кинематическим характеристикам. На этапе углубленной тренировки техническое совершенствование теснейшим образом связано с процессом развития двигательных качеств и уровнем функционального состояния организма лыжника. В этой связи техника должна совершенствоваться при различных состояниях, в том числе и в состоянии компенсированного и явного утомления. В этом случае у лыжника формируется рациональная и лабильная техника с широким спектром компенсаторных колебаний в основных характеристиках структуры движений.

#### 4. Контрольные упражнения и соревнования.

Учащиеся 5-го года обучения на УТЭ в течение сезона должны принять участие в 19-20 стартах на дистанциях 3-10 км (девушки), 5 – 15 км (юноши).

Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке для лыжников-гонщиков 5-го года обучения на УТЭ.

### План тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки лыжников-гонщиков 5-го года обучения на УТЭ

(46 тренировочных недель)

| Средства подготовки      | Подготовительный период |          |            |            |            |            |           |           |           |           |           |           | Всего за год |
|--------------------------|-------------------------|----------|------------|------------|------------|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|--------------|
|                          | Месяцы года             |          |            |            |            |            |           |           |           |           |           |           |              |
|                          | V                       | VI       | VII        | VIII       | IX         | X          | XI        | XII       | I         | II        | III       | IV        |              |
| Тренировочных дней.      | 22                      | -        | 18         | 26         | 28         | 28         | 24        | 26        | 26        | 24        | 26        | 24        | 272          |
| Тренировок.              | 22                      | -        | 18         | 26         | 28         | 28         | 24        | 26        | 26        | 24        | 26        | 24        | 272          |
| Бег, ходьба. I зона, км. | 50                      | -        | 57         | 91         | 91         | 72         | 35        | 25        | 25        | 30        | 30        | 44        | 550          |
| Бег. II зона, км.        | 95                      | -        | 125        | 155        | 165        | 105        | 40        | -         | -         | -         | -         | -         | 685          |
| III зона, км.            | 5                       | -        | 16         | 24         | 24         | 16         | 5         | -         | -         | -         | -         | -         | 90           |
| IV зона, км.             | 4                       | -        | 6          | 13         | 12         | 6          | -         |           |           |           |           |           | 41           |
| Имитация, прыжки, км.    | -                       | -        | 15         | 25         | 25         | 12         | -         |           |           |           |           |           | 77           |
| <b>Всего:</b>            | <b>154</b>              | <b>-</b> | <b>219</b> | <b>308</b> | <b>317</b> | <b>211</b> | <b>80</b> | <b>25</b> | <b>25</b> | <b>30</b> | <b>30</b> | <b>44</b> | <b>1443</b>  |
| Лыжи. I зона, км.        |                         |          |            |            |            |            | 60        | 130       | 140       | 130       | 125       | -         | 585          |
| II зона, км.             |                         |          |            |            |            |            | 60        | 205       | 220       | 160       | 121       | -         | 766          |
| III зона, км.            |                         |          |            |            |            |            | -         | 50        | 65        | 65        | 68        | -         | 248          |
| IV зона, км.             |                         |          |            |            |            |            | -         | 17        | 30        | 30        | 15        | -         | 92           |

|                     |     |   |     |     |     |     |            |            |            |            |            |          |             |
|---------------------|-----|---|-----|-----|-----|-----|------------|------------|------------|------------|------------|----------|-------------|
| <b>Всего:</b>       |     |   |     |     |     |     | <b>120</b> | <b>402</b> | <b>455</b> | <b>385</b> | <b>329</b> | <b>-</b> | <b>1691</b> |
| Общий объем         | 154 | - | 219 | 308 | 317 | 211 | 120        | 427        | 480        | 415        | 359        | 44       | 3134        |
| Спортивные игры, ч. | 15  | - | 20  | 22  | 22  | 16  | 14         | 6          | 6          | 6          | 6          | 26       | 155         |

#### 1.4. Планируемые результаты групп УТЭ 1-5 г. об.

Выполнение нормативов контрольно-переводных испытаний – 50% от состава группы учащихся.

### Раздел №2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

#### 2.1. Календарно-учебный график групп УТЭ 1-5 г. об.

| <i>период этап</i>    | <i>1 полугодие</i> | <i>Образов. процесс</i> | <i>Зимние праздники</i> | <i>2 полугодие</i> | <i>Образов. процесс</i> | <i>Аттестация</i> | <i>Летние каникулы</i> | <i>Всего в год</i> |
|-----------------------|--------------------|-------------------------|-------------------------|--------------------|-------------------------|-------------------|------------------------|--------------------|
| <b>УТЭ – 2 г. об.</b> | 01.09-31.12        | 17 недель               | -                       | 01.01-31.05        | 29 недель               | 2 недели          | 01.06-31.08            | 46 недель          |

| <i>Этапы образовательного процесса</i>          | <i>УТЭ – 5 г. об.</i> |
|---|-----------------------|
| Начало учебного года                            | 1 сентября            |
| Продолжительность учебного года                 | 46 недель             |
| Продолжительность занятия (1 академический час) | 45 минут              |
| Промежуточная аттестация                        | 09 - 15 января        |
| Итоговая аттестация                             | 10-15 мая             |
| Окончание учебного года                         | 31 августа            |
| Каникулы зимние                                 |                       |
| Каникулы летние (работа в лагерях)              |                       |

#### 2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение лыжников-гонщиков

2.1. Лыжная база

2.2. Учебно-тренировочный круг (в лесу)

2.3. Лыжи с креплениями, лыжные палки, лыжные ботинки, лыжные смазки, приспособления для обработки лыж (пробки, скребки, щетки, утюги, станок и др.).

### 2.3. Формы аттестации

Реализация программы предусматривает входную диагностику, текущий контроль, промежуточную и итоговую аттестацию.

Входная диагностика осуществляется в форме тестирования с целью определения уровня начальной подготовленности учащегося.

Текущий контроль осуществляется в формах наблюдения педагога, выполнения упражнений.

Промежуточная аттестация проводится в соответствии с Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации учащегося МБУДО «АРДЮСШ» в форме тестирования.

Итоговая аттестация проводится в соответствии с Положением о порядке и форме проведения итоговой аттестации в МБУДО «АРДЮСШ» в форме контрольно-переводных испытаний.

Основным механизмом выявления результатов воспитания является педагогическое наблюдение.

Промежуточная: 1 – 15 января

Итоговая: 10 – 15 мая.

### 2.4. Контроль в процессе учебно-тренировочной работы.

#### Оценочные материалы.

#### Требования к спортивной подготовленности

| <i>группа</i> | <i>Спортивная подготовленность</i>              |   |
|---------------|---|---|
|               | <i>на начало учебного года</i>                  | <i>на конец учебного года</i>                   |
| УТЭ – I       | III-й юн. разряд (50%)<br>II-й юн. разряд (50%) | II-й юн. разряд (50%)<br>I-й юн. разряд (50%)   |
| УТЭ – II      | II-й юн. разряд (50%)<br>I-й юн. разряд (50%)   | I-й юн. разряд (50%)<br>III-й юн. разряд (50%)  |
| УТЭ – III     | I-й юн. разряд (50%)<br>III-й юн. разряд (50%)  | III-й юн. разряд (50%)<br>II-й юн. разряд (50%) |
| УТЭ – IV      | III-й юн. разряд (50%)<br>II-й юн. разряд (50%) | II-й юн. разряд (50%)<br>I-й юн. разряд (50%)   |
| УТЭ - V       | II-й юн. разряд (50%)<br>I-й юн. разряд (50%)   | II-й юн. разряд (50%)<br>I-й юн. разряд (50%)   |

12.1. Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке для лыжников-гонщиков на УТЭ - 1 года обучения (12 лет).

| <b>Контрольные упражнения</b>        | <b>Юноши</b> | <b>Девушки</b> |
|--------------------------------------|--------------|----------------|
| Бег 60м, с                           | -            | 10.8           |
| Бег 100м., с                         | 15.3         | -              |
| Прыжок в длину с места, см           | 190          | 167            |
| Бег 800м; мин, с                     | -            | 3.35           |
| Бег 1000м; мин, с                    | 3.45         | -              |
| Лыжи классический стиль 3 км; мин, с | -            | 15.20          |
| 5 км; мин, с                         | 21.00        | 24.00          |
| 10 км; мин, с                        | 44.00        | -              |
| Лыжи свободный стиль 3 км; мин, с    | -            | 14.30          |
| 5 км; мин. с                         | 20.00        | 23.30          |
| 10 км; мин, с                        | 42.00        | -              |

12.2. Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке для лыжников-гонщиков на УТЭ - 2 года обучения (13 лет).

| <b>Контрольные упражнения</b>        | <b>юноши</b> | <b>девушки</b> |
|--------------------------------------|--------------|----------------|
| Бег 60м, с                           | -            | 10.4           |
| Бег 100м., с                         | 14.6         | -              |
| Прыжок в длину с места, см           | 203          | 180            |
| Бег 800м; мин, с                     | -            | 3.20           |
| Бег 1000м; мин, с                    | 3.25         | -              |
| Кросс 2 км; мин, с                   | -            | 9.50           |
| Кросс 3 км; мин, с                   | 12.00        | -              |
| Лыжи классический стиль 3 км; мин, с | -            | 13.50          |
| 5 км; мин, с                         | 19.00        | 22.00          |
| 10 км; мин, с                        | 40.30        | -              |
| Лыжи свободный стиль 3 км; мин, с    | -            | 13.00          |
| 5 км; мин. с                         | 18.00        | 21.00          |
| 10 км; мин, с                        | 39.00        | -              |

12.3. Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке для лыжников-гонщиков на УТЭ - 3 года обучения (14 лет).

| <b>Контрольные упражнения</b> | <b>юноши</b> | <b>девушки</b> |
|-------------------------------|--------------|----------------|
| Бег 60м, с                    | -            | 10.0           |
| Бег 100м., с                  | 14.1         | -              |
| Прыжок в длину с места, см    | 216          | 191            |
| Бег 800м; мин, с              | -            | 3.05           |
| Бег 1000м; мин, с             | 3.00         | -              |
| Кросс 2 км; мин, с            | -            | 9.15           |
| Кросс 3 км; мин, с            | 11.20        | -              |

|                                      |       |       |
|--------------------------------------|-------|-------|
| Лыжи классический стиль 3 км; мин, с | -     | 12.10 |
| 5 км; мин, с                         | 17.30 | 20.30 |
| 10 км; мин, с                        | 37.20 | -     |
| Лыжи свободный стиль 3 км; мин, с    | -     | 11.20 |
| 5 км; мин. с                         | 17.00 | 19.20 |
| 10 км; мин, с                        | 35.00 | -     |

12.4. Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке для лыжников-гонщиков на УТЭ - 4 года обучения (14 лет).

| <i>Контрольные упражнения</i>        | <i>юноши</i> | <i>девушки</i> |
|--------------------------------------|--------------|----------------|
| Бег 60м, с                           | -            | 9.5            |
| Бег 100м., с                         | 13.5         | -              |
| Прыжок в длину с места, см           | 228          | 200            |
| Бег 800м; мин, с                     | -            | 2.50           |
| Бег 1000м; мин, с                    | 2.54         | -              |
| Кросс 2 км; мин, с                   | -            | 8.45           |
| Кросс 3 км; мин, с                   | 10.45        | -              |
| Лыжи классический стиль 3 км; мин, с | -            | 11.10          |
| 5 км; мин, с                         | 16.40        | 19.00          |
| 10 км; мин, с                        | 35.00        | -              |
| Лыжи свободный стиль 3 км; мин, с    | -            | 10.30          |
| 5 км; мин. с                         | 16.10        | 18.10          |
| 10 км; мин, с                        | 33.00        | -              |

12.5. Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке для лыжников-гонщиков на УТЭ - 5 года обучения (14 лет).

| <i>Контрольные упражнения</i>        | <i>юноши</i> | <i>девушки</i> |
|--------------------------------------|--------------|----------------|
| Бег 60м, с                           | -            | 9.0            |
| Бег 100м., с                         | 13.2         | -              |
| Прыжок в длину с места, см           | 240          | 208            |
| Бег 800м; мин, с                     | -            | 2.40           |
| Бег 1000м; мин, с                    | 2.50         | -              |
| Кросс 2 км; мин, с                   | -            | 8.20           |
| Кросс 3 км; мин, с                   | 10.20        | -              |
| Лыжи классический стиль 3 км; мин, с | -            | 10.50          |
| 5 км; мин, с                         | 16.00        | 18.00          |
| 10 км; мин, с                        | 33.10        | -              |
| Лыжи свободный стиль 3 км; мин, с    | -            | 10.00          |
| 5 км; мин. с                         | 15.10        | 17.10          |
| 10 км; мин, с                        | 31.30        | -              |

## 2.5. Методические материалы

Планы тренировок.

### Методическое обеспечение

#### 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, произвольного внимания, психосенсорных процессов.

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

Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у спортсменов мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон 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 аффектных 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 (болевы́е 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.

### **ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ**

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок - неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных, и юных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.

#### ***Учебно-тренировочные группы***

Обязанности и права участников соревнований. Общие обязанности судей. Обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и его заместителей, судей на старте, судей на финише, контролеров. Оформление места старта, финиша, зоны передачи эстафеты. Подготовка трассы лыжных гонок.

Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.

Составление планов-конспектов тренировочных занятий по физической и технической подготовке для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп 1-2-го года обучения.

Проведение учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки и УТГ 1-2-го года обучения. Проведение занятий по лыжной подготовке в общеобразовательной школе.

Судейство соревнований по лыжным гонкам в спортивной школе, помощь в организации и проведении соревнований по лыжным гонкам в общеобразовательных школах района, города. Выполнение обязанностей судей на старте и финише, начальника дистанции, контролера, секретаря.

#### **Средства спортивной тренировки**

1. Собственно-тренировочные  
Общеподготовительные упражнения  
Специальноподготовительные  
упражнения Избирательно-  
соревновательные упражнения

2. Естественно-средовые

Солнечная

радиация

Водные процедуры

Воздушные

процедуры

3. Медико-биологические

средства Рациональный

суточный режим Личная

гигиена спортсмена

Рациональное питание

Различные физиопроцедуры

4. Средства психологического

воздействия 5. Материально-

технические средства **Методы**

**спортивной тренировки**

1 Практический

Метод строго - регламентированного упражнения

Методы обучения техническому действию

(целостно-конструктивный, расчленено-конструктивный,

сопряженного воздействия);

Методы развития физических качеств (непрерывный,

интервальный). 2. Метод частично-регламентированного

упражнения

Игровой метод;

Соревновательный

метод.

Комплексного воздействия (круговая

тренировка) 3. Общепедагогический метод

Словесного воздействия;

Наглядного воздействия.

4. Общепсихологический метод

Аутогенная тренировка;

Идеомоторная тренировка.

**Форма работы с детьми**

Основными формами учебно-тренировочного процесса в спортивной школе являются групповые учебно-тренировочные занятия, занятия по индивидуальным планам, соревнования, восстановительно-профилактические и оздоровительные мероприятия.

## 2.5. Список литературы

1. Квашук П.В., Бакланов Л.Н., Левочкина О.Е. Примерные программы для

ДЮСШ Лыжные гонки.

2. Набатникова М.Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов. М.; Физкультура и спорт, 1982.

3. Раменская Т.И., Баталов А.Г. учебник Лыжные гонки. М., «Буки-Веди». 2015.

4. Филин В.П. Основы юношеского спорта. – М.; Физкультура и спорт, 1980.



