Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
гимназия имени Заслуженного учителя Российской Федерации Сергея Васильевича Байменова
города Похвистнево городского округа Похвистнево Самарской области
Структурное подразделение Центр детского творчества «Пируэт»

Рассмотрена
Протокол МС № 01
От «19» 08 2019 г.
Методист по УВР
_____ /Н.Н.Деревянова/
«19» августа 2019 г.

Утверждаю
Директор ГБОУ гимназии
им. С.В.Байменова города Похвистнево
_____ /Т.В. Ванюзова/
Приказ № 194
от «22» августа 2019г

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

физкультурно-спортивной направленности

«ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»

Возраст обучающихся: 5-18 лет

Срок реализации: 1год

Разработчик: Казаев Виниамин Владиславович
Педагог дополнительного образования высшей категории

г. Похвистнево, 2019

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа для СП «ДЮСШ» отделения по лыжным гонкам составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» (в редакции Федерального Закона от 13.01.96 г. № 12-ФЗ). Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей (постановление Правительства Российской Федерации от 7.03.95 г. № 233), санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.4.1251-03 "Детские внешкольные учреждения (учреждения дополнительного образования), санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения), методических рекомендаций по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации, программ по видам спорта.

Принцип вариативности программы предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определённой педагогической задачи**.**

Спортивно—оздоровительный этап (СОГ).

Группы на спортивно-оздоровительном этапе формируются как из вновь зачисляемых в спортивную школу обучающихся, так и из обучающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других этапах подготовки (невыполнение контрольно-переводных нормативов по ОФП, СФП, спортивного разряда, несоответствие результатов, показанных на официальных соревнованиях и другие), но желающих заниматься избранным видом спорта. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовку, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных качеств, на овладение основами техники избранного вида спорта.

ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА.

Учебный год в учреждении начинается с 01 сентября и заканчивается 31 августа. Учреждение организует работу с учащимися в течение всего календарного года, увеличивая объем в каникулярное время. В период каникул Учреждение организует разнообразную массовую работу с учащимися, предоставляя все возможности для полноценного досуга и отдыха. Для обеспечения круглогодичных учебных занятий и активного отдыха обучающихся в период зимних и летних каникул Учреждение организует спортивно-оздоровительные лагеря, которые осуществляют свою деятельность в соответствии с Положением.

Основными формами занятий в школе являются:
- групповые практические занятия;
- индивидуальные тренировки тренера с отдельными спортсменами;
- самостоятельные тренировки спортсменов по индивидуальным планам и по заданию тренера;
- лекции и беседы;
- инструкторско-методические занятия;
- просмотр учебных видеофильмов и кинофильмов;
- участие в соревнованиях различного ранга.

Утверждение контингента учащихся, количества групп, тарификационного списка и годового расчета учебных часов производится ежегодно до 15 сентября текущего учебного года по представлению рапортов соответствующей формы тренерами-преподавателями.
Все учебные группы по соответствующим этапам подготовки в отделениях по видам спорта комплектуются в зависимости от возраста обучающихся, от наличия определенного количества учащихся, достаточного для установленной минимальной наполняемости групп, имеющих спортивную подготовку на уровне выполненных программных требований, контрольных нормативов по определению спортивной направленности, соответствующих данной группе и не имеющие медицинских противопоказаний.

Возраст учащихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в учебные группы. При комплектовании учебных групп возраст учащихся не должен превышать более двух лет. Зачисление учащихся в спортивные группы производится на основании регистрационной карточки учащегося, заполняемой одним из родителей и медицинской справки соответствующего образца, которые представляются тренером-преподавателем заместителю директора по учебно-спортивной работе.

Группы начальной подготовки первого года обучения комплектуются из всех желающих заниматься избранным видом спорта, выполнивших приемные контрольные нормативы по общефизической подготовке и не имеющих медицинских противопоказаний.

На основании учебного плана и программы тренер разрабатывает рабочие поурочные планы (для каждой учебной группы). В поурочном плане записываются: порядковый номер занятия, основные задачи и краткое их содержание, указываются дозировка и интенсивность нагрузки.

Таблица 1

Режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке.

Наименование этапа обучения	**Год обучения**	**Минимальный возраст для зачисления, лет**	**Минимальное число учащихся в группе**	**Максимальное количество учебных часов в неделю**	**Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец учебного года**
СОГ	Весь период	5-18	15	6	Выполнение нормативов ОФП

Таблица 2

Этап подготовки	Год обучения	Возраст учащихся	Кол-во учащ-ся миним	Режим работы и кол-во час. в неделю	Годов . нагрузка в часах	Требования к подготовке учащихся на конец года
Спортивно-оздоровительный	Весь период	5-18	15	3х2час. = 6час.	312	Выполнение нормативов ОФП, СФП, юношеских разрядов

Таблица 3

Учебный план
на 52 недели учебно-тренировочных занятий

		СОГ
		До 1года
1.	Общая физическая подготовка, в том числе восстановительные мероприятия*	176
2.	Специальная физическая подготовка	60
3.	Технико-тактическая подготовка	40
4.	Теоретическая подготовка	17
5.	Контрольно-переводные испытания, участие в соревнованиях	15
6.	Инструкторская и судейская практика	-
7.	Медицинское обследование	4
8.	Восстановительные мероприятия	-
Количество в неделю, ч		6
Общее количество, ч		312

Итоговая аттестация - приём контрольно-переводных нормативов, является неотъемлемой частью образовательного процесса, т.к. позволяет всем учащимся оценивать реальную результативность их собственной творческой деятельности.

Ц Е Л Ь: Выявить уровень развития способностей и личных качеств ребёнка и их соответствия прогнозируемым результатом учебных программ по видам спорта в спортивной школе.

З А Д А Ч И:

- определить уровень общей физической подготовленности воспитанников объединения;
- выявить уровень специальных умений и навыков воспитанников в избранном виде спорта;
- анализ реализации контрольно-переводных нормативов по видам спорта;
- соотношение прогноза и реальных результатов работы;
- выявление причин, способствующих и препятствующих полноценной реализации учебных программ по видам спорта;
- внесение необходимых коррективов в содержание и методику учебных программ.

Организация приёма контрольно-переводных нормативов.

Приём контрольно-переводных нормативов проводится в спортивной школе один раз в году в конце учебного года (апрель-май).

ФОРМА ПРОВЕДЕНИЯ: тестирование (упражнения по ОФП и СФП).

Контрольно-переводные упражнения разрабатываются на основании содержания образовательной программы в соответствии с её прогнозируемыми результатами.

За месяц до проведения приёма контрольно-переводных нормативов составляется график проведения аттестации, который утверждается директором, издаётся приказ «О проведении приёма контрольно-переводных нормативов».

В аттестационную комиссию входят представители администрации, старшие тренеры-преподаватели и тренеры-преподаватели.

В программе для каждой категории занимающихся поставлены задачи, определены допустимые объёмы тренировочных нагрузок по основным средствам, предложены варианты построения годичного тренировочного цикла с учётом возрастных особенностей и должного уровня физической, функциональной подготовленности и требований подготовки.

НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- укрепление здоровья;
- привитие интереса к занятиям лыжным спортом;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр;
- овладение основами техники лыжных ходов и других физических упражнений;
- воспитание черт спортивного характера;
- воспитание должных норм общественного поведения;
- выявление задатков, способностей и спортивной одарённости.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

1. Теоретическая подготовка

2.

№ п/п	Тема	Год обучения	
		1-й	
1. Теоретическая подготовка			
1.	Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России	3	
2.	Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь	6	
3.	Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам	3	
4.	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена гонкам	6	
Итого		*18*	
2. Практическая подготовка			
1.	Общая физическая подготовка	176	
2.	Специальная физическая подготовка	60	
3.	Техническая подготовка	40	
4.	Контрольные упражнения и соревнования	14	
5.	Углублённое медицинское обследование	4	
Итого		**312**	

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

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

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

Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжниками 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 учётом 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, подсчёт 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 подъёмах, спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двухшажным и одновременным 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.

2. Практическая подготовка

Общая физическая подготовка. **(ОФП)**

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

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

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

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

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

Бег: 20, 30, 60м, повторный бег – два-три отрезка по 20-30м (с 12лет) и по 40м (с 14 лет), три отрезка по 50-60м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60м (с 13 лет), 100м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40м (10-12 лет), до 50-60м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-100м.

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

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

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

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно

зрительному) бег на 5,10, 15м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Специальная и физическая подготовка.

Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой 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 облегчённых условиях. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучению преодолению подъёмов «ёлочкой», «полуёлочкой», 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.

ТЕСТ НА ЗНАНИЕ ТЕХНИКИ ОДНОВРЕМЕННОГО БЕСШАЖНОГО ЛЫЖНОГО ХОДА

*1. Цель отталкивания палками***:**

а) увеличить скорость; б) сохранить скорость; в) сохранить равновесие.

2. Цель свободного скольжения:

а) увеличить скорость; б) сохранить скорость; в) как можно меньше терять скорость.

3. При выносе рук и палок вперёд:

3.1.Движение рук начинается: а) с плечевого сустава; б) с локтевого сустава; в) с запястья.

3.2. Напряжённость рук: а) руки расслаблены; б) руки напряжены; в) руки расслаблены в конце выноса вперёд.

3.3. Палки находятся в отношении лыж: а) под острым углом по ходу движения; б) под тупым углом.
3.4. Тяжесть тела переносится: а) на пятки; б) на пальцы стоп; в) распределяется равномерно по всей стопе.
3.5. При выносе рук вперёд происходит: а) выдох; б) вдох; в) задержка дыхания.
3.6. Руки поднимаются: а) выше головы; б) до уровня глаз; в) до уровня груди.

4. Исходная поза отталкивания палками.

4.1. Постановка лыжных палок на опору: а) впереди креплений; б) на уровне креплений; в) позади креплений.
4.2. Локтевые суставы: а) разогнуты; б) немного согнуты; в) отведены в сторону; г) находятся внизу.
4.3. Палки наклонены: а) только вперёд; б) вперёд и наружу; в) вперёд и внутрь.
4.4. Тяжесть тела: а) на носках стоп; б) на пятках; в) распределяется равномерно по всей стопе.

5. Отталкивание палками.

5.1. Отталкивание: а) только туловищем; б) туловищем и руками; в) только руками.
5.2. Тяжесть тела переносится больше: а) на пятки; б) на носки стоп; в) распределяется равномерно по всей стопе.
5.3. Кисти рук по отношению к коленным суставам: а) ниже; б) выше; в) на уровне.

6. Поза окончания отталкивания палками.

6.1. Палки: а) составляют прямую с руками; б) не составляют прямую с руками.
6.2. Держание палок: а) положение палок контролируется большим и указательным пальцами; б) палки зажаты в «кулак».
6.3. Тяжесть тела распределяется: а) равномерно по всей стопе; б) на пятках.
6.4. Ноги находятся в отношении лыжни: а) вертикально; б) отклонены назад.

ТЕСТ НА ЗНАНИЕ
ВЫПОЛНЕНИЯ ТОРМОЖЕНИЯ «ПЛУГОМ».

1. Применяется при спуске: а) прямо; б) наискось.

2. Носки лыж: а) на одном уровне; б) один носок лыжи впереди другого.

*3. Пятки лыж***:** а) обе отводятся в сторону; б) только одна отводится в сторону.

4. *Лыжи ставятся:* а) на внутренние канты; б) на внешние канты; в) на всю скользящую поверхность (не закантовываются).

5. *Давление на лыжи:* а) равномерное; б) неравномерное.

6. *Неравномерность в давлении на лыжи:* а) приводит к соскальзыванию в сторону менее загруженной весом тела лыжи; б) приводит

к соскальзыванию в сторону более загруженной весом тела лыжи; в) не вызывает одностороннего соскальзывания.

7. *Неравномерность в кантовании лыж:* а) приводит к соскальзыванию в сторону менее закантованной лыжи; б) приводит к соскальзыванию в сторону более закантованной лыжи; в) не вызывает одностороннего соскальзывания.

8. *Сгибание ног:* а) ноги согнуты в коленях; б) ноги выпрямлены.

9. *Колени:* а) подаются вперёд; б) не подаются вперёд.

10. *Положение рук:* а) согнуты в локтях на уровне пояса; б) поднимаются выше головы; в) отведены назад.

11. *Кольца лыжных палок:* а) вынесены вперёд; б) отведены назад; в) отведены в стороны.

12. *Лыжные палки:* а) прижаты к туловищу; б) не прижаты к туловищу.

ТЕСТ НА ЗНАНИЕ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ ПОВОРОТА ПЕРЕСТУПАНИЕМ В ДВИЖЕНИИ

1. Поворот переступанием в движении применяется (здесь и далее рассматривается только поворотом переступанием с внутренней лыжи): а) на равнине; б) на пологом склоне; в) на крутых склонах.

2. *Скорость при выполнении поворота переступанием:* а) увеличивается; б) сохраняется; в) уменьшается.

3. *Поворот выполняется на спуске:* а) в низкой стойке; б) в средней стойке; в) в высокой стойке.

4. *В начале выполнения поворота вес тела переносится:* а) на внешнюю лыжу; б) на внутреннюю лыжу; в) распространяется равномерно на обеих лыжах.

5. *Лыжа при отталкивании ставится:* а) на внутренний кант; б) на внешний кант; в) всей поверхностью.

6. *В начале отталкивания лыжей нога:* а) согнута в коленном суставе; б) выпрямлена в коленном суставе.

7. *В начале отталкивания ногой голень:* а) вертикальна; б) наклонена вперёд; в) отклонена назад.

8. *В момент окончания отталкивания лыжей нога в коленном суставе:* а) согнута; б) выпрямлена.

9. *Внешняя лыжа приставляется к внутренней:* а) вплотную; б) на расстоянии 30-40 см.; в) на расстоянии 70-80 см.

10. *Лыжные палки в момент постановки в снег:* а) становятся впереди креплений; б) на уровне креплений; в) сзади креплений.

Примерная схема признаков утомления в процессе учебно-тренировочного занятия

№ п/п	Признак	Небольшое утомление (физиологическое)	Значительное утомление (острое переутомление)	Резкое переутомление (острое переутомление 2 степени)
1.	***Окраска кожи***	***Небольшое покраснение***	Значительное покраснение	Резкое покраснение, побледнение, синюшность
2.	***Потливость***	***Небольшая***	Большая	Особо резкая (ниже пояса). Выступление солей
3.	***Дыхание***	***Учащённое (до 20-26 дыханий в мин.) – на равнине и до 36 – на подъёме***	Учащение (38-46 дыханий в мин.), поверхностное	Резкое (более 50-60 дыханий в мин.), учащённое, поверхностное, дыхание через рот, переходящее в отдельные вдохи, сменяющиеся беспорядочным дыханием
4.	***Движение***	***Бодрая походка***	Неуверенный шаг, лёгкие покачивания, отставания в марше	Резкие покачивания, появление некоординированных движений. Отказ от дальнейшего движения
5.	***Общий вид***	***Обычный***	Снижение интереса к окружающему, усталое выражение лица, нарушение осанки (сутулость, опущенные плечи)	Измождённое выражение лица, апатия, резкое нарушение осанки («вот-вот упадёт»)
6.	***Внимание***	***Хорошее, безошибочное выполнение указаний***	Неточность в выполнении команд, ошибки при перемене направления	Замедленное, неправильное выполнение команд, воспринимается только громкая команда
7.	***Самочувствие***	***Никаких жалоб, кроме чувства лёгкой усталости***	Жалобы на выраженную усталость («тяжело»), боли в ногах, сердцебиение, одышка	Жалобы на резкую слабость (до прострации), сильное сердцебиение, головная боль, жжение в груди, тошнота, рвота
8.	***Пульс, уд/мин***	***110 - 150***	160 – 180	180 – 200 и более

План – график

распределения учебного материала по **лыжным гонкам**

на учебный год

№ п/п	Содержание материала	Кол Час	13за-нятий 9ме-сяц	12з 10м	13з 11м	14з 12м	13з 1м	12з 2м	14з 3м	12з 4м	13з 5м	14з 6м	12з 7м	14з 8м
1.	**ТЕОРИЯ**	**18**												
1.1	Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России.		2							**1**				
	Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Инвентарь, мази, одежда, обувь			1		1	**1**	**1**		**1**		**1**		
	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена				2		**1**		**1**		**1**		**1**	
	Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.					1				**1**		**1**		
2	**ПРАКТИКА**	**276**												
	Общая физическая подготовка	176	18	14	13	14	11	7	11	15	17	19	15	22
	Комплексы общеразвивающихся упр.													
	Бег с равномерной и переменной интенсивностью													
	Спортивные игры / футбол, баскетбол													
	Подвижные игры													
	Эстафеты и прыжковые упражнения													
	Упражнения для развития скоростных и силовых качеств													
	Развитие быстроты и координации													
	Развитие выносливости /циклические упраж./													
2.2	***Специальная физическая подготовка***	60	3	5	7	7	5	7	7	3	4	4	4	4
	Кроссовая подготовка, ходьба.													
	Имитация лыжных ходов													
	Передвижение на лыжероллерах													
	Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной мест.													
	Спецупражнения на развитие волевых качеств.													
	Комплексы спецупражн. Для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.													
2.3	***Техническая подготовка***	40	1	2	3	5	6	7	7	1	2	2	2	2
	Обучение технике классических лыжных ходов.													
	Спецупражнения на овладение техникой скользящего шага, равновесия при одноопорном скольжении согласованную работу рук и ног.													
	Совершенствование техники лыжных ходов в облегченных условиях.													
	Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойке													
	Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом													
	Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, паданием													
	Обучение поворотам на месте и в движении													
	Обучение основным элементам конькового хода													
2.4.	***Контрольные упражнения и соревнования***	14		2	1		2	2	2		2	1	2	
	3-6 соревнований по ОФП													
	3-6 соревнований по лыжным гонкам													
3	Медицинское обследование	4	2							2				
	ВСЕГО ЧАСОВ:	**312**	**26**	**48**	**26**	**28**	**26**	**24**	**28**	**24**	**26**	**28**	**24**	**28**

Воспитательная работа и психологическая подготовка

5.1.Воспитательная работа

В данном разделе программы отражены основные средства, методы, различные формы и приемы воспитательной работы и психологической подготовки с учащимися различных учебных групп.

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе в спортивных школах. При этом важным условием успешной работы с юными спортсменами является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности юного спортсмена.

На современном этапе развития спорта роль воспитания обусловлена необходимостью достижения двух взаимосвязанных целей: а) развития качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам России; б) подготовки профессионального спортсмена, способного самоотверженно в сложнейших условиях соревновательной обстановки вести спортивную борьбу за победу во имя Родины.

Главной задачей в занятиях с лыжниками является воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности юных спортсменов должно осуществляться одновременно с развитием его волевых качеств.

Методологические и методические принципы воспитания*:*

1. Общечеловеческие ценности, национальная, патриотическая идея, приоритет личности.

2.Педагогические принципы воспитания:

- гуманистический характер;
- воспитание в процессе спортивной деятельности;
- индивидуальный подход;
- воспитание в коллективе и через коллектив;
- сочетание требовательности с уважением личности юных спортсменов;
- комплексный подход к воспитанию (все для воспитания, все воспитывают);
- единство обучения и воспитания.

Главные направления воспитательного процесса*:*

- государственно-патриотическое (формирует патриотизм, верность Отечеству);
- нравственное (вырабатывает чувство долга, честь, совесть, уважение, доброту);
- профессиональные качества (волевые, физические);

- социально-патриотическое (воспитывает коллективизм, уважение к спортсменам других национальностей);
- социально-правовое (воспитывает законопослушность);
- социально-психологическое (формирует положительный морально-психологический климат в спортивном коллективе).

Основные задачи воспитания*:*

- мировоззренческая подготовка (понимание целей и задач подготовки к ответственным соревнованиям, ценностного отношения к таким понятиям как Отечество, честь, совесть);
- приобщение спортсменов к истории, традициям, культурным ценностям Отечества, российского спорта, своего вида спорта, формирование потребности в их приумножении;
- преданность идеалам Отечества (развитие таких качеств личности у спортсменов как умение самоотверженно вести спортивную борьбу в любых условиях за выполнение поставленной задачи в конкретном соревновании);
- развитие стремления следовать нормам гуманистической морали, культуры межличностных отношений, уважения к товарищам по команде;
- формирование убежденности в необходимости спортивной дисциплины, выполнения требований тренера.

Методы и формы воспитательной работы в ДЮСШ включают убеждение, упражнение, пример, поощрение, принуждение, наказание. Примерный перечень форм воспитательной работы:

- индивидуальные и коллективные беседы;

- информирование спортсменов по проблемам военно-политической обстановки в стране, в мире, социальной ситуации в обществе, хода государственных реформ в стране и, в частности, в спорте;

- собрание с различными категориями специалистов, работающих со спортсменами при подготовке к соревнованиям (тренерами, врачами, массажистами, научными сотрудниками, обслуживающим персоналом и т.д.);

- проведение встреч юных спортсменов с выдающимися политиками, учеными, артистами и т.д.;

- организация экскурсий, посещение музеев, театров, выставок;

- празднование дней защитников Отечества, дня Победы, посещение воинских частей;

- показательные выступления юных спортсменов перед школьниками, представителями различных общественно-политических организаций;

- анкетирование, опрос различных категорий спортсменов и членов их семей;

-квалифицированная реклама жизнедеятельности сильнейших спортсменов России и пропаганда побед отечественного спорта на международной арене в прошлом и настоящем.

Для оценки используются общепринятые методы: наблюдение, беседы, мнение тренеров, врачей, научных работников, практические дела и поступки спортсменов, их тренеров, всего коллектива, состояния спортивной дисциплины, опросы, социологические исследования и т.д. Собранный и накопленный материал обобщается, анализируется и оценивается.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома – на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начало спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность преодолевать специфические трудности, что достигается прежде всего систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками.

В процессе занятий с юными лыжниками важное значение имеет интеллектуальное воспитание, основной задачей которого является овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовывать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными лыжниками задачи ощутимого двигательного и интеллектуального совершенствования. Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне – в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

Психологическая подготовка

Психологической подготовкой спортсмена можно назвать организованный, управляемый процесс реализации его потенциальных психических возможностей в тренировочной и соревновательной деятельности.

Психологическая подготовка является прежде всего воспитательным процессом, направленным на развитие личности путем формирования соответствующей системы отношений, что позволяет перевести неустойчивый характер психологического состояния в устойчивый -свойство личности.

Психологическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется, во-первых, за счет непрерывного развития и совершенствования мотивов спортивной тренировки и, во- вторых, за счет создания благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Психологическая подготовка к соревнованию направлена на формирование готовности к эффективной деятельности в экстремальных условиях и создание условий для полноценной реализации такой готовности.

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

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы.

1.Вербальные (словесные) средства – лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка.

2.Комплексные средства – 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, психологические тренинги.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки.

Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение.

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

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

В настоящее время тренеры и спортсмены нередко стали решать психологические задачи сами, руководствуясь различными источниками информации.

Для создания преставления о некоторых направлениях психологической подготовки приводим рекомендации известного американского психолога доктора А. Голдберга, который рекомендует разбивать средства психологической подготовки на цель последовательных шагов, выполняя которые спортсмен постепенно учится максимизировать свой психофизический потенциал, а тренер повышает эффективность своей деятельности.

Рекомендации А. Голдберга

о некоторых направлениях психологической подготовки

Шаг первый

Начинайте психологическое воздействие с первого занятия.

Обучение методом психологического воздействия не должно быть связано с кризисными ситуациями. Учите постоянно своих атлетов концентрироваться и отвлекаться от посторонних воздействий, а также избегать ошибок и преодолевать возможное напряжение.

Шаг второй

Научите атлетов концентрироваться.

Концентрация – основа предварительного обучения, способность фокусировать свое внимание на наиболее важных вещах и не замечать все остальное. Обучайте, объясняя два последовательных действия: фокусировать свое внимание на чем-нибудь определенном, а затем спокойно вернитесь в исходное состояние.

Шаг третий

Не обвиняйте спортсменов в отсутствии концентрации.

Каждый атлет концентрируется перед выполнением какого-либо действия. Проблема в том – *как?* Если ваш спортсмен выполняет движение не достаточно эффективно, то, возможно, он концентрируется

не на тех вещах. Не говорите атлету: «Концентрируйся», а укажите точно на что он должен обратить внимание.

Шаг четвертый

Практикуйте концентрацию ежедневно.

Учите ваших атлетов в процессе занятий концентрировать свое внимание и возвращаться в исходное состояние. Постоянное повторение поможет овладеть этой возможностью.

Шаг пятый

Учите пониманию взаимосвязей умственных и физических действий.

Помогите атлетам понять, что различие в лучшем и худшем исполнения движения прежде всего определяются собственным программированием действия и мыслями о нем.

Команды мозга определяют действия мышц и их координацию, расслабление и скорость сокращения.

Шаг шестой

Учите различию между практикой и возможной реализацией мысленных команд.

При хорошо выполненном движении атлет не думает о нем, а автоматически реализует свои усилия. При нечетком выполнении спортсмен сомневается, слишком много думает *как* выполнить движение, анализирует, оценивает и действует слишком зажато.

Шаг седьмой

На занятиях напоминайте спортсмену, что он подготовлен к работе, должен расслабиться и выполнять упражнение.

Для достижения этой цели вы ставите перед спортсменом одну или две задачи для концентрации, не более. Сужая поле концентрации, спортсмен имеет больше шансов выполнять движение автоматически.

Шаг восьмой

Будьте осторожны с собственными приказами: «Ты должен, ты обязан и т.д.»

Такой саморазговор может приводить к излишнему напряжению.

Шаг девятый

Преподайте две главные причины стресса.

Мысли атлета о соревновании, результате, болельщиках не приводят к успеху. Так же не вспоминать прошедшие соревнования, поражения и победы, уровень подготовленности соперников, родителей, условия соревнований и т.д.

Шаг десятый

Учите спортсмена концентрироваться на одном, на том, что он способен контролировать.

Вы должны всегда учить атлета концентрироваться только на возможных контролируемых действиях.

Шаг одиннадцатый

Учите спортсмена думать конкретно по правилу «здесь и сейчас».

Легче управлять стрессом и избежать психологической перегрузки, если вы конкретно мыслите о настоящей ситуации. Отрицательные воспоминания о поражениях, а также предвкушение предстоящих побед не принесут психологической устойчивости. Опора на собственную силу и скорость, а также контроль непосредственно «сейчас и здесь».

Шаг двенадцатый

Учите спортсмена контролировать свое зрение и слух.

Учите спортсмена видеть только, что позволяет ему быть спокойным и уверенным, слушать только то, что не тревожит. Если что-либо раздражает атлета, необходимо переключиться на что-нибудь нейтральное

Шаг тринадцатый

Поощряйте определенные предсоревновательные ритуалы.

Помогите спортсмену разработать несложные, удобные и компактные предсоревновательные ритуалы. Они помогут атлету не обращать внимания на раздражающие воздействия и избежать беспокойства, так как они знакомы ему и могут проводиться в любом месте соревнований.

Шаг четырнадцатый

Поощряйте желание спортсмена бороться с самим собой.

Сосредоточение спортсмена на возможности превзойти соперника обычно ведет к отрицательному стрессу. Лучше концентрироваться на своих действиях, т.е. настраиваться на улучшении собственного результата и выступлении наилучшим образом.

Шаг пятнадцатый

Помогайте спортсменам концентрировать свое внимание на том, что должно случиться.

Обычно победители перед соревнованиями думают о том, что должно случиться, в то время как проигравшие боятся, как бы чего не случилось. Поощряйте спортсменов, если они меняют свои мысли, при размышлениях «что если…». Практикуйте совместный анализ того, как спортсмены готовились и что получили в результате.

Рекомендации А. Голдберга по привитию спортсменам адекватной самооценки

Личные и командные результаты напрямую зависят от того, как спортсмены оценивают лично себя. Ваши атлеты будут учиться быстрее, повышать спортивные результаты и иметь меньше проблем в тренировке, если вы поможете им более оценивать себя.

Шаг первый

Уважайте спортсменов.

Уважайте ваших атлетов, и они будут уважать вас. Если они вас уважают, они с удовольствием будут учиться у вас и достигать выдающихся результатов ради вас. Ругайте их только при достаточном основании- тогда они не будут бояться вас и полюбят спорт.

Шаг второй

Избегайте сравнений.

Слишком часто тренеры делают ошибку, сравнивая отлетов из одной и той же команды. Такие сравнения вызывают у спортсменов чувство недовольства и порождают не здоровую конкуренцию внутри команды. Если вы желаете сравнивать спортсменов, то лучше делать это на позитивном примере.

Шаг третий

Осознавайте вашего атлета как личность.

Если вы видите в своем спортсмене не только человека с определенными физическими задатками и если атлет знает, что вы заботитесь о нем как о человеке, он всегда вознаградит вас высокой мотивацией, старанием и хорошими результатами.

Шаг четвертый

Не затрагивайте чувства собственного достоинства спортсмена при анализе результатов.

Когда спортсмены снижают свои результаты или сильно проигрывают, они не становятся в меньшей степени людьми. Они нуждаются в поддержке. Если же тренер будет выражать негативные взгляды, в последующем спортсмены будут иметь неприятности в соревнованиях.

Шаг пятый

Поощряйте спортсменов, не угрожайте им.

Если вы хотите, чтобы ваши спортсмены перешли на следующий уровень мастерства, призывайте их к успеху. Поощряйте их и дайте им понять, что вы верите в успех, это позволит им больше верить в себя. Угрозы потенциально уменьшают чувство собственного достоинства и настроят атлетов на неправильные отношения с вами.

Шаг шестой

Знайте личные проблемы ваших спортсменов – это позволит вам развить лучшие отношения с ними.

Когда ваши спортсмены приходят с личными проблемами на тренировку, не рассматривайте это как помеху к работе. Вместо этого используйте шанс, чтобы узнать спортсмена лучше и, возможно, помощь ему. Если вы сочувствуете их трудностям, то автоматически поднимаете их чувство собственного достоинства.

Шаг седьмой

Обсуждайте.

Будьте прямы, открыты и честны в ваших отношениях с атлетами. Дайте им понять, что вы знаете, что происходит. Если вы рассержены или

расстроены поведением спортсмена, позвольте ему знать непосредственно. Не ожидайте, что они сами догадаются о вашем состоянии, обсудите непосредственно с ними, и они в будущем будут делать то же самое.

Шаг восьмой

Слушайте.

Способность слушать - основа взаимоотношений. Способ помочь атлету чувствовать себя лучше – слушать, когда он говорит о себе. Не планируйте, как ответить спортсмену, просто спокойно слушайте.

Шаг девятый

Сопереживайте вместе с атлетом.

Нет ничего более приятного, чем знание того, что человек, которого вы уважаете понимает вас. Сочувствуйте вашим спортсменам, кода они приходят к вам со своими проблемами. Смотрите на проблемы их глазами. Обсуждение с сочувствием – ключевой инструмент, чтобы поднять чувство собственного достоинства в ваших атлетах.

Шаг десятый

Признание успехов.

Признание успехов – тоже один из способов сильной мотивации. Каждый день давайте спортсменам понять, что вы постоянно оцениваете их. Даже простые фразы «хорошо сделаны», «удачно выполнено» или просто «приятно видеть тебя сегодня» - один из способов дать почувствовать спортсменам, что работать с вами приятно. Это все достаточно просто, но может по- новому повернуть тренировочный день спортсмена.

Шаг одиннадцатый

Будьте положительны.

Ничего хорошего не будет от вашего отрицательного отношения к различным вещам. Позитивная тренерская работа более эффективна, чем негативная. Принижение ваших атлетов не дает им возможности почувствовать себя хорошо, да и вам не прибавит хорошего отношения.

Шаг двенадцатый

Не теряйтесь при ошибках. Исправляйте их конструктивно.

Учите спортсменов, что ошибки и неудачи- необходимая часть процесса обучения, а не причина впадать в уныние и растерянность. Объясните им , что они имеют дело с проявлением риска, и не всегда это заканчивается благополучно. Просто объясните им, что они сами должны стараться избегать ошибок.

Шаг тринадцатый

Хвалите спортсмена, критикуйте группу.

Когда спортсмен совершил ошибку, не выводите его перед всей группой. Объясните всей группе возможные ошибки в этой ситуации без названия определенных имен, но если атлет действительно сделал что-

либо хорошее, похвалите его перед строем. Если вам необходимо критиковать кого-либо, лучше сделать это в индивидуальной беседе.

Шаг четырнадцатый

Имейте высокое чувство собственного достоинства.

Если вы хотите, чтобы ваши атлеты имели высокое чувство собственного достоинства, убедитесь, что вы сами обладаете таким качеством. Это не означает, что вы должны относиться к спортсменам со снисхождением или панибратства. Вы всегда должны оставаться самим собой, и это будет лучшим фактором вашей тренерской карьеры

Непосредственная психологическая подготовка к конкретному соревнованию

№ п/п	Содержание подготовки	Частные задачи
1.	Формирование уверенности в своих силах, стремление к мобилизации психофизического потенциала для достижения высокого результата	Сбор и анализ информации об условиях предстоящего соревнованиях, особенно о противниках.
		Уточнение данных о собственной готовности.
		Определение цели и формирование мотивов участия в соревновании.
2.	Совершенствование способности управлять своими действиями, мыслями в соответствии с условиями предстоящего соревнования	Вероятностное программирование деятельности в предполагаемых условиях соревнованиях с использованием методов регуляции психического состояния и
		моделирования будущего соревнования
		Оптимизация способов настройки непосредственно перед стартом
3.	Создание оптимального уровня эмоционального возбуждения и помехоустойчивости перед гонкой и в ходе гонки	Устранение или ограничение всякого рода негативных влияний, на эмоциональное состояние спортсмена
		Определение наиболее адекватных методов регуляции нервно-психического напряжения, времени и места их применения
		Определение наиболее целесообразных форм информирования спортсмена в ходе гонки

Планом могут предусматриваться средства и методы решения частных задач, организационно- методические указания и их решению и сроки выполнения.

В примерном плане психологической подготовки не приводятся средства решения частных задач, так как их сложно обобщать и для каждого спортсмена они должны подбираться индивидуально с привлечением специалистов-психологов.

ВРАЧЕБНО- ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТОЛЬ

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТОЛЬ

Педагогический контроль используется в этапном и текущем обследованиях.

Как правило, в процессе педагогического контроля подготовленности лыжников-гонщиков регистрируются следующие показатели:

- время прохождения дистанции на контрольных тренировках и соревнованиях;

-время преодоления стандартных отрезков тренировочной или соревновательной дистанции на равнине и на подъемах известной крутизны (на лыжах, на лыжероллерах, в беге с имитацией);

- скорость бега, пульсовая, кислородная и энергетическая стоимость метра пути на стандартных отрезках дистанций;

- темп бега, длина шага и гармоничность хода, вычисляемая как отношение длины шага к частоте шагов, а также другие кинематические показатели;

- уровень развития силовых и скоростно-силовых качеств.

Медико-биологический контроль

1. Контроль за состоянием здоровья спортсмена.

Осуществляется врачом ДЮСШ и специалистами врачебно-физкультурного диспансера. Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год, как правило, в конце подготовительного и соревновательного периодов.

Углубленное медицинское обследование включает: анамнез; врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование; клинический анализ крови и мочи; обследование у врачей-специалистов. В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов. К занятиям лыжным спортом допускаются дети и подростки, отнесенные к основной медицинской группе.

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

2. Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена.

Проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей спортсмена, динамики уровня

тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

В исследовании используются стандартные тестирующие процедуры с дозированными или максимальными физическими нагрузками. Результаты тестирования оцениваются на основании эргометрических, вегетативных и метаболических показателей.

Для получения объективной оценки уровня физической работоспособности и функционального состояния спортсмена необходимо стандартизировать методику тестирования:

- режим дня, предшествующий тестированию, должен строиться по одной схеме; в нем исключаются средние и большие нагрузки, но могут проводиться занятия восстановительного характера;
- разминка перед тестированием должна быть стандартной;
- тестирование, по возможности, должны проводить одни и те же люди;
- схема выполнения теста не изменяется и остается постоянной от тестирования к тестированию;
- интервалы между повторениями одного и того же теста должны ликвидировать утомление, возникшее после первой попытки;
- спортсмен должен стремиться показать в тесте максимально возможный результат.

На этапе предварительной подготовки и начальной спортивной специализации для контроля за повышением уровня тренированности применяется тест PWC170 . тест может быть проведен как с помощью велоэргометра, так и с помощью ступеньки.

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 хоккеистов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

Педагогические средства являются основными, так как стимуляция восстановления и повышения спортивных результатов возможны только при рациональном построении тренировки, соответствии величины нагрузки функциональному состоянию хоккеистов. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, их системы в микроциклах и на отдельных этапах тренировочного цикла. В процессе учебно-тренировочной работы необходимо широко варьировать нагрузку и условия проведения занятий, регулярно переключаться с одного вида деятельности на другой, вводить в ходе тренировки упражнения для

активного отдыха. Для юных лыжников старших возрастов следует планировать специальные восстановительные циклы.

Психологические средства способствуют снижению психологического утомления, обеспечивают устойчивость и стабильность психического состояния, создают лучший фон для реабилитации, оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. Если такие психотерапевтические приемы регуляции психологического состояния, как аутогенная и психорегулирующая тренировки, требуют участия квалифицированных психологов, то средства внушения, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие факторы следуют широко использовать тренерскому коллективу спортивных школ.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели контроля в тренировочных занятиях, рекомендованные выше.

Календарно-тематическое планирование

№	Содержание	Кол-во часов	Дата
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Режим дня спортсмена. Кроссовая подготовка, ОФП	2	Сентябрь
2	Углубленное медицинское обследование. Общая физическая подготовка. ОФП	2	Сентябрь
3	Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России	2	Сентябрь
4	Кросс + шаговая имитация в подъем. Игра «Пионербол»	2	Сентябрь
5	Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. Игровая (футбол, баскетбол) ОРУ	2	Сентябрь
6	Кросс + шаговая имитация в подъём ОРУ на растяжение	2	Сентябрь
7	Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам	2	Сентябрь
8	Кросс 2 км+ ОФП (силовая выносливость), ОРУ, СФП (имитация лыжных ходов, выполнение комбинации упражнений на силу, подтягивания в висе)	2	Сентябрь
9	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена гонкам. Оказание первой помощи при травмах	2	Сентябрь
10	Кросс 1 км. Имитация лыжных ходов	2	Сентябрь
11	Игровая тр-ка Футбол, Пионербол, «Лапта». ОРУ на растяжение и расслабление	2	Сентябрь
12	Кросс + шаговая имитация, ОФП	2	Сентябрь
13	Всероссийский «Кросс Нации» - 1 , 2 км	2	Октябрь
14	Анализ соревнований, игровая Футбол, ОРУ	2	Октябрь

15	Кросс с ходьбой 1,5 км. Прыжковая имитация, ОРУ на растяжение	2	Октябрь
16	Гигиена. Самоконтроль на тренировке. Игровая тренировка «Лапта», «Футбол»	2	Октябрь
17	Контрольные нормативы ОФП		Октябрь
18	Кросс 1000м., ОФП - силовая, ОРУ на растяжение	2	Октябрь
19	Игровая тр-ка «Футбол», упр. на силу	2	Октябрь
20	Кросс 1 км, Специальная физическая подготовка.	2	Октябрь
21	Краткая характеристика техники лыжных ходов, ОФП, круговая тренировка	2	Октябрь
22	Игровая «Пионербол», «Футбол» Бег (1500 м)	2	Октябрь
23	Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Специальные беговые упражнения	2	Октябрь
24	**Т/Б** правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Свободное катание на лыжах. Свободный ход	2	Октябрь
25	Коньковый ход .ОРУ на растяжение, расслабление	2	Ноябрь
26	Поведение на улице во время движения к месту занятия и на тренировочном занятии. Построение в шеренгу с лыжами на руках, выполнение команд «Равняйсь», «Смирно», «По порядку рассчитайсь», «Вольно».	2	Ноябрь
27	Переноска лыж способом под руку, надевание лыж. Поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж.передвижение ступающим шагом. Коньковый ход. 2км	2	Ноябрь
28	Игра «Кто быстрее». Коньковый1 ход .Дистанция 2км. ОРУ на растяжение	2	Ноябрь
29	Коньковый ход 2-4 км. Работа без палок – скользящий шаг. ОФП. Упр. на растяжение	2	Ноябрь
30	Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях. Одновременный - одношажный ход. Дистанция 3км. Равномерно	2	Ноябрь
31	Свободное прохождение дистанции 2 -4 км. Коньковым ходом .ОФП. ОРУ на растяжение	2	Ноябрь
32	Техническая тр-ка. Передвижение по учебной лыжне попеременным 2-ух ш. ходом. Игры на горке: «Смелее с горки», «Не задень флажок» Дистанция 2 - 5 км. ОРУ на расслабление	2	Ноябрь
33	История развития лыжного спорта. Российские лыжники на Олимпийских играх	2	Ноябрь
34	Силовая тренировка, ООХ, ОРУ на гибкость	2	Ноябрь
35	Скоростно-силовая тр-ка. Передвижение попеременным 2-ух ш. ходом по учебной лыжне 2 км. ОРУ	2	Ноябрь
36	Техническая тренировка шаговая имитация лыжных ходов.П2Х без палок, ОФП	2	Ноябрь
37	Подготовка к соревнованиям. Просмотр дистанции. Подготовка инвентаря. Беседа	2	Декабрь
38	Анализ соревнований. Техническая тренировка, П2Х	2	Декабрь
39	Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках Дистанция 6 км. Работа на технику	2	Декабрь
40	Просмотр трассы – 3 км, работа на технику. Подготовка лыж. Беседа	2	Декабрь

41	Анализ соревнований. Техническая тренировка на учебном кругу. ОРУ на растяжение	2	Декабрь
42	Индивидуальный выбор лыжного снаряжения	2	Декабрь
43	Передвижение попеременным 2-ух ш. ходом по учебной лыжне с плавным переходом на спуск: спуск в осн. стойке Дистанция до 8 км. Работа на выносливость	2	Декабрь
44	Силовая тр-ка. Работа одновременными ходами. Заминка 2-3 км. ОРУ	2	Декабрь
45	Работа на выносливость, дистанция 6-8 км. Подъем «полуелочкой», спуски в основной стойке	2	Декабрь
46	Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Работа на выносливость. 9 - 6 км ОРУ на растяжение	2	Декабрь
47	СФП. Скользящий шаг без палок, работа на технику. П2Х. Упр. на растяжение	2	Декабрь
48	Российские лыжники на О.И. Одновременные ходы, работа на технику Дистанция 3 км. ОРУ	2	Декабрь
49	Просмотр трассы. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов. Подготовка к соревнованиям. Беседа. Правила соревнований по лыжным гонкам	2	Декабрь
50	Соревнования «Стартуют ВСЕ» ОРУ	2	Декабрь
51	Анализ соревнований. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов. Дистанция 3-5км. ОРУ	2	Январь
52	Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. СФП. Техническая горнолыжная подготовка. ОРУ	2	Январь
53	Техническая подготовка. Дистанция3 -5км	2	Январь
54	Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Отработка классических ходов на кругу. ОРУ на растяжение	2	Январь
55	Контроль за подготовленностью на выносливость обучающихся, передвижение классическими лыжными ходами дистанция 6 -8 км. ОРУ на растяжение	2	Январь
56	Скоростная выносливость, работа на отрезках. Разминка, заминка 3 км. ОФП на силу	2	Январь
57	Техническая тр-ка. Передвижение попеременным 2-ух ш. ходом по учебной лыжне с плавным переходом на спуск: спуск в низкой стойке Дистанция 5-6 км. ОРУ на растяжение	2	Январь
58	Свободное катание на выносливость до 6-9 км. ОРУ на расслабление.	2	Январь
59	Прохождение дистанции до 5 -8 км. Работа на выносливость равномерно, следим за пульсом	2	Январь
60	Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Равномерно 5-8 км. Подготовка к соревнованиям. Беседа	2	Январь
61	Соревнования Коньковый ход 5 км.		Январь
62	Анализ соревнований. Просмотр трассы 3 км. Подготовка к соревнованиям	2	Январь

63	Районные соревнования «Рождественская гонка» 3-5 км	2	Январь
64	Анализ соревнований. Равномерно 6-8 км ОРУ на расслабление. Основы техники и тактики передвижения на лыжах	2	Январь
65	«Рождественские забавы». Зимние игры и забавы	2	Февраль
66	Равномерно 3-5 км. Круговая тренировка	2	Февраль
67	Коньковый ход. Отработка одновременных ходов. ОФП. ОРУ на растяжение	2	Февраль
68	Коньковый ход 5-6 км. ОФП силовая тренировка	2	Февраль
69	Техника совершенствования основных элементов техники коньковых лыжных ходов, передвижение коньковым лыжным ходам. Дистанция 4 - 5км. ОРУ на расслабление	2	Февраль
70	СФП. Совершенствование основных элементов техники коньковых ходов в облегченных условиях по уклон. Дистанция 5-6 км. ОРУ	2	Февраль
71	Лыжный инвентарь мази и парафины. Равномерное передвижение П2Х – 5-7 км. ОРУ	2	Февраль
72	Техническая горнолыжная тр-ка. Торможение «плугом». Игры на лыжах. Дистанция 5 - 4км	2	Февраль
73	Техническая тр-ка, отработка одновременных ходов. Прохождение дистанции до 5км. ОФП	2	Февраль
74	Работа на выносливость. Дистанция 5 -8 км. ОРУ на растяжение	2	Февраль
75	Правила соревнований по лыжным гонкам. Горнолыжная подготовка, отработка спусков и поворотов. ОРУ на расслабление	2	Февраль
76	Техническая тр-ка, П2Х. Дистанция 4 -5км	2	Февраль
77	Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов передвижений классическими лыжными ходами Дистанция 5км. ОРУ на растяжение	2	Март
78	Коньковый ход равномерная тр-ка. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Дистанция 6-8 км	2	Март
79	Соревнования классический ход 2-3 км	2	Март
80	Техническая подготовка. Дистанция -5км	2	Март
81	Просмотр дистанции 3-5 км. Подготовка к соревнованиям	2	Март
82	«Лыжня России». Дистанция 3 -2-1км	2	Март
83	Контроль за передвижением классическими лыжными ходами. Дистанция 5-8 км	2	Март
84	Техническая тренировка. Отработка подъемов, с хода на ход, равномерно 5 км. ОРУ	2	Март
85	Переход с одновременных ходов на попеременные. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Дистанция 4км	2	Март
86	Горнолыжная подготовка Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». ОФП	2	Март
87	Работа на выносливость 5-9 км. ОРУ на растяжение	2	Март

88	Горнолыжная подготовка, отработка спусков	2	Март
89	Равномерно. Классический ход .Дистанция 6-9 км. Упр. на растяжение	2	Март
90	Классический ход, работа в подьём на коротких участках.	2	Март
91	Горнолыжная подготовка. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой	2	Апрель
92	Классический ход ООХ, ОБХ, работа на технику. Значение и способы закаливания	2	Апрель
93	Тактическая и техническая подготовка на лыжной трассе 6-8 км. ОРУ	2	Апрель
94	Подготовка к соревнованиям. Просмотр трассы 3-5 км. Подготовка лыж. Беседа	2	Апрель
95	Анализ соревнований. Равномерно до 8 км. Упр. на растяжение	2	Апрель
96	Контрольная тренировка коньковый ход 5-3 км. Анализ результатов	2	Апрель
97	Районные лыжные соревнования 2-3 км	2	Апрель
98	Анализ соревнований, разбор техники и тактики. Равномерно коньковый ход 5км	2	Апрель
99	Тактическая подготовка на трассе 5 км. Подготовка к соревнованиям	2	Апрель
100	Лыжные соревнования 1,2, 3,5 км	2	Апрель
101	Анализ соревнований Коньковый ход. Работа на технику. ОРУ на растяжение	2	Апрель
102	Коньковый ход. Работа на технику на кругу. ОФП	2	Апрель
103	Горнолыжная подготовка. Коньковый ход6- 8км. ОРУ на растяжение	2	Апрель
104	Техническая тренировка. Коньковый ход. Работа на технику, без палок, с палками на кругу до 8 км	2	Апрель
105	Контрольная тренировка. Коньковый ход 3 км заминка 3 км. Анализ результатов	2	Май
106	Просмотр трассы 5 км. Подготовка к соревнованиям. Беседа	2	Май
107	«Гонка Чемпионов» 5-3 км	2	Май
108	Анализ соревнований. Техническая тренировка 5 км. ОРУ на растяжение	2	Май
109	Коньковый ход 6 км. Круговая тренировка. ОРУ на расслабление.	2	Май
110	Оценка уровня знаний по теории лыжного спорта. Эстафеты коньковым ходом.	2	Май
111	Коньковый ход 6 км. Работа на технику на кругу. ОРУ на растяжение.	2	Май
112	Легкоатлетическая эстафета «Георгиевская ленточка»	2	Май
113	Оценка уровня знаний по теории лыжного спорта. Эстафеты коньковым ходом	2	Май
114	Коньковый ход 6 км. Работа на технику на кругу. ОРУ на растяжение	2	Май
115	ОФП, бег 20 мин. силовая тр-ка	2	Май
116	Игровая тренировка. «Лапта», «Футбол» ОФП	2	Май

117	Кросс 1 км. Круговая тренировка. Имитация лыжных ходов. ОРУ на расслабление	2	Май
118	Сдача норм ОФП	2	Май
119	Самостоятельная работа по индивидуальному плану	24	Июнь
120	Самостоятельная работа по индивидуальному плану	24	Июль
121	Кроссовая подготовка 2 км «Футбол» ОРУ	2	Август
122	Кросс 1 км. Имитация лыжных ходов. Коньковый ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. ОРУ на растяжение	2	Август
123	Личная гигиена спортсмена Техническая тренировка имитация лыжных ходов	2	Август
124	Игровая тренировка. Баскетбол. Футбол. ОРУ на растяжение	2	Август
125	Бег с ходьбой 1.5 км. Круговая тренировка на снарядах. ОРУ на растяжение	2	Август
126	Бег 1000м. СФП. Имитация лыжных ходов	2	Август
127	Контрольная тренировка сдача норм ОФП	2	Август
128	Техническая тренировка шаговая имитация лыжных ходов.	2	Август
129	Кросс 3 км. Игра «Туристическая полоса препятствий» ОРУ на растяжение	2	Август
130	Кросс 2-3 км. Игровая «Футбол» ОРУ на растяжение	2	Август
131	Техническая тренировка. Шаговая имитация в подъём по кругу. ОФП	2	Август
132	Кросс 3 км. «Футбол» ОРУ на растяжение	2	Август
133	Беседа: Летний двигательный режим летом. Кросс 3 км. «Пионербол», «Футбол»	2	Август
134	Сдача норм ГТО	2	Август
		312	

Методическая литература.

1. П.В.Квашук, Н.Н.Кленин. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ по лыжным гонкам специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.- М.: Советский спорт, 2004
2. Г.П.Марков. Справочник: лыжные гонки. М.: ФиС,1985
3. Комитет по физической культуре и спорту при совете министров СССР. Лыжное двоеборье. Поурочная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. М.: 1984
4. В.И.Лях. Комплексная программа физического воспитания учащихся I - IV классов общеобразовательной школы. 1992
5. В.И.Лях. Комплексная программа физического воспитания учащихся IV - IX классов общеобразовательной школы. 1992
6. В.И.Лях. Комплексная программа физического воспитания учащихся IX – XI классов общеобразовательной школы. 1992
7. И.Ф.Зоркин. Таблица оценки результатов в лыжных гонках. Москва, 1959
8. В.Ф.Пономарев. Мой друг – бег. Киров: Волго-вятское издательство, 1988
9. В.М.Маракуев, М.Н.Сильвестрова. Таблицы оценки результатов 9. соревнований по лыжным гонкам. Москва, 1969
10. К.Н.Спиридонов. Таблицы эквивалентных результатов в лыжных гонках. М.: ФиС, 1986
11. В.Г.Бауэр, Е.П.Гончарова, В.Н.Панкратова. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. М.: 1995
12. Е.Н.Литвинов, М.Я. Виленский, Б.И.Туркунов. Программы. Физическое воспитание
13. Периодический журнал Физкультура в школе за 2007 год.