

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 № 5
От « 4 » 08 2023 г.

Утверждаю
Руководитель СП ЦДТ «Пируэт»
ГБОУ гимназии им. С.В. Байменова города
Похвистнево
Е.Н. Павлова
Приказ № 54
от « 4 » 08 2023 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«ЮНЫЙ ЛЫЖНИК»**

Возраст обучающихся: 12-15 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик: Журавлев Сергей Николаевич
Педагог дополнительного образования

г. Похвистнево, 2023

Содержание

1. Пояснительная записка	3
2. Учебный план «Юный лыжник».....	10, 20, 28
3. Содержание(МОДУЛИ)	15
4. Методическое обеспечение.....	37
5. Используемая литература.....	39
6. Приложение.....	41

Пояснительная записка

Актуальность. Программа «Юный лыжник» разработана по модульному принципу. Один год обучения является базовым, т.к. дает начальные, основные знания и умения, без освоения которых сложно и небезопасно заниматься каким-либо видом лыжных гонок. Составлена в соответствии с Нормативными рекомендациями для разработки модульных дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, включенных в систему ПФДО

В современном обществе жизнь создает перед нами много различных проблем, среди которых самой актуальной на данном этапе времени является проблема сохранности и укрепления здоровья подрастающего поколения.

В наше время наблюдается тенденция к снижению самостоятельной двигательной активности детей в семьях. Современные дети и подростки слишком много времени проводят за компьютерными играми, просмотром телепередач. Пассивное времяпровождение ведет к формированию вредных привычек малоподвижного образа жизни.

Наиболее распространенным из спортивных видов физических упражнений, характеризующихся естественностью и доступностью двигательной деятельности для детей, является ходьба на лыжах. Лыжный спорт оказывает положительное влияние на физическое развитие и закалку организма ребенка. Ходьба на лыжах способствует энергичному обмену веществ в организме, усиливает функциональную деятельность внутренних органов, развивает мышечную чувствительность, способствует развитию пространственных ориентировок и координации движений.

Нормативные основания для создания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;

Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);

План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

Приказ Министерства просвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196»;

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);

Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Новизна данной дополнительной образовательной программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной.

При реализации образовательной программы осуществляется **сетевое взаимодействие**, которое обеспечивает возможность освоения обучающимися образовательной программы с использованием ресурсов школ города, осуществляющих образовательную деятельность согласно договору между ЦДТ и образовательными учреждениями.

Возраст детей варьируется по группам согласно физ. подготовке 12-15 лет.

Сроки реализации: программа рассчитана на 1 год обучения (126 часов в год; 3,5 академических часа в неделю).

Формы обучения очная. Продолжительность учебного года: 40 недель Данная дополнительная общеобразовательная программа рассчитана на полную реализацию в течение одного года.

Режим занятия: занятия проводятся 3 раза в неделю по 1-1.5 часа. Продолжительность занятия 45 минут с обязательным перерывом 10 минут.

Отличительная особенность программы.

Данная программа составлена с использованием специальной литературы по обучению лыжным гонкам. В программе задействованы методики обучения лыжной подготовке, которые на данный момент являются наиболее современными и используются при подготовке юных лыжников. Программа позволяет варьировать нагрузку ребенка (в зависимости от его физических возможностей), не теряя результат обучения. В программе используются принципы наглядности, доступности и индивидуализации.

Главной особенностью данной программы «Юный лыжник» является применение методики одновременного обучения разным способам передвижения на лыжах без повторения пройденного материала, с использованием в учебном процессе игровых технологий, а также ИКТ и ЭОР.

Используемая методика предполагает по мере овладения одним способом передвижения на лыжах, не доводя его до прочного закрепления, переходить к изучению другого способа, таким образом, совмещая обучение новому способу с дальнейшим совершенствованием предыдущего. Внедрение же в образовательный процесс «игровых технологий» значительно повысит мотивацию к обучению юных спортсменов, создаст более позитивный настрой и дружескую обстановку на занятиях.

Цель программы: Формирование у подрастающего поколения интереса к ЗОЖ и самореализации путем занятий лыжным спортом.

Задачи программы:

Образовательные:

1. Дать теоретические знания в области гигиены и медицины, необходимые понятия и сведения о физкультуре и спорте.
2. Ознакомить обучающихся с доступными способами укрепления здоровья, с основными видами лыжных ходов.
3. Сформировать потребность к постоянной двигательной активности и способности ее реализовывать.
4. Внедрить игровые технологий в образовательный процесс.

Развивающие:

1. Содействовать всестороннему физическому развитию и укреплению здоровья обучающихся.
2. Развивать физическую компетентность и активность.
3. Развивать внимание, память, логическое и пространственное воображения.
4. Способствовать созданию игровых ситуаций, расширение коммуникативных способностей обучающихся.
5. Освоить и совершенствовать технику и тактику лыжных ходов.

Воспитательные:

1. Воспитать волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности обучающихся.
2. Воспитать правила культуры труда и отдыха на занятиях и дома.
3. Приобщать обучающихся к активному участию в пропаганде физической культуры среди населения.
4. Воспитать устойчивый интерес к занятиям лыжным спортом.

Весь процесс подготовки в лыжных гонках представляет собой сложную систему, объединяющую основные составные части - обучение, воспитание и тренировку. В ходе обучения юные лыжники должны овладеть всем многообразием техники способов передвижения на лыжах, изучить тактику лыжных гонок и овладеть ею, приобрести необходимые теоретические знания и практические навыки в области данного вида спорта, гигиены и самоконтроля.

С учетом цели и основных задач обучения и тренировки выделены отдельные этапы подготовки юных лыжников-гонщиков и определены соответствующие задачи.

Спортивные группы создаются с учетом возраста и уровня физической подготовленности детей.

Основной принцип работы объединения - выполнение программных требований по физической, технической, тактической, теоретической подготовке, выраженных в количественных и качественных показателях. Основой подготовки обучающихся является универсальность в овладении технико-тактическими приемами лыжных гонок. Для успешного овладения программным материалом, сочетаются занятия с самостоятельной работой, которая реализуется обучающимися в виде заданий, разработанных педагогом совместно с детьми.

В группах проводятся контрольные испытания по общей, специальной, физической и технической

подготовке.

Ожидаемые результаты:

Личностные:

- Имеет навыки общения в процессе познания;
- Имеет навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных ситуациях;
- Имеет установку на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации на положительный результат.
- Проявляет положительные этические чувства, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости;
- Проявляет готовность к сотрудничеству и совместной познавательной работе в группе.

Метапредметные результаты

Регулятивные

- определяет наиболее эффективные способы достижения результата;
- планирует, контролирует и оценивает учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- различает способы и результат действия.
- самостоятельно делает выводы и ставит познавательные цели на будущее;
- определяет под руководством педагога критерии оценивания задания.

Познавательные:

- самостоятельно или в сотрудничестве с педагогом выявляет причинно-следственные связи;
- совместно с педагогом или в групповой работе отбирает необходимые источники информации;
- планирует свою работу по изучению незнакомого материала;
- самостоятельно делает выводы, перерабатывает информацию, преобразовывает ее, представляет информацию;
- передает содержание в сжатом, выборочном или развернутом виде.

Коммуникативные

- сотрудничает в совместном решении проблемы (задачи), выполняет различные роли в группе;
- отстаивает свою точку зрения, соблюдая правила речевого этикета;
- критично относиться к своему мнению, умеет взглянуть на ситуацию с иной позиции и договаривается с людьми иных позиций;
- участвует в работе группы, распределяет роли, договаривается друг с другом;
- четко формулирует и обосновывает свою точку зрения;
- стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- четко выполняет свою часть работы в ходе коллективного решения учебной задачи согласно общему плану действий, прогнозирует и оценивает результаты своего труда.

Предметные результаты:

Обучающиеся должны знать техническую составляющую. Виды и элементы лыжных ходов:

- одновременный бесшажный ход;
- поворот переступанием в движении;
- торможение «плугом»;
- попеременный двухшажный ход;
- одновременный одношажный ход (основной вариант);

- попеременный четырехшажныйход;
- коньковые лыжные ходы;
- классический ход.

обучающиеся должны уметь:

- осуществлять поворот переступанием в движении;
- тормозить «плугом»;
- передвигаться :
- классическим ходом;
- коньковым ходом (свободный стиль)

Компетенция обучающихся- участие в соревнованиях, показ открытого занятия и т.д.

- способы определения результативности:

- педагогическое наблюдение,
- выполнение нормативом ОФП, СФП.
- участие в соревнованиях.

Формы подведения итогов: выступления на соревнованиях.

Весь процесс подготовки в лыжных гонках представляет собой сложную систему, объединяющую основные составные части - обучение, воспитание и тренировку. В ходе обучения юные лыжники должны овладеть всем многообразием техники способов передвижения на лыжах, изучить тактику лыжных гонок и овладеть ею, приобрести необходимые теоретические знания и практические навыки в области спорта, гигиены и самоконтроля.

Весь процесс многолетней подготовки в лыжных гонках представляет собой сложную систему, объединяющую основные составные части - обучение, воспитание и тренировку. В ходе обучения юные лыжники должны овладеть всем многообразием техники способов передвижения на лыжах, изучить тактику лыжных гонок и овладеть ею, приобрести необходимые теоретические знания и практические навыки в области данного вида спорта, гигиены и самоконтроля.

С учетом цели и основных задач обучения и тренировки выделены отдельные этапы многолетней подготовки юных лыжников-гонщиков и определены соответствующие задачи.

Спортивные группы создаются с учетом возраста и уровня физической подготовленности детей.

Учебный план ДОП «Юный лыжник»

№ модуля	Название модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Азы лыжного спорта	42	12	30
2.	Основы лыжной подготовки	42	12	30
3.	Спортивное совершенствование	42	12	30
	ИТОГО	126	36	90

1. МОДУЛЬ "АЗЫ ЛЫЖНЫХ ГОНОК "

В первый год начального этапа подготовки группы формируются из числа воспитанников, имеющих разрешение врача и прошедших тестирование.

Цель модуля: создание условий для формирования интереса к спортивным занятиям по виду спорта «Лыжи».

Задачи модуля:

- ознакомить с историей развития лыжных гонок;

- развивать общую физическую подготовку, а также основные качества как ловкость, координацию движений через игровые формы занятий.
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена.

На данном этапе обучения решаются следующие основные задачи:

- укреплять здоровье обучающихся;
- прививать интерес к занятиям лыжным спортом;
- повышать разностороннюю физическую подготовленность на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр;
- обучать основам техники лыжных ходов и других физических упражнений;
- способствовать воспитанию черт спортивного характера;
- способствовать выполнению должных норм общественного поведения;
- выявлять задатки, спортивную одаренность.

На данном этапе закладывается базовая основа разносторонней физической и функциональной подготовленности с использованием самых разнообразных средств. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

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.

При недостаточном еще физическом развитии детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста современная высшая техника дается упрощенно и так, чтобы потом не переучивать, которая впоследствии будет совершенствоваться на последующих этапах обучения.

Учебно тематический план модуля «АЗЫ ЛЫЖНЫХ ГОНОК»

№ п/п	Наименование	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Теория. Специальная физическая подготовка.	14	4	10
2.	Соревнования. Общая физическая подготовка. Техническая подготовка	17	4	13
3.	Тактическая подготовка. Инструкторская и судейская практика. Контрольные испытания.	11	4	7
ИТОГО:		42	12	30

Содержание модуля «Азы лыжных гонок»

Тема 1. Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях в зале. Игры. ОРУ.

Теория: знакомство с правилами поведения и техникой безопасности на занятиях в зале.

Практика: игры, выполнение ОРУ.

Тема 2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях на улице в летний период. Игры. ОРУ.

Теория: знакомство с правилами поведения и техникой безопасности на занятиях на улице в летний период.

Практика: игры, выполнение ОРУ.

Тема 3. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Игры. ОРУ, ОФП.

Теория: знакомство с краткими историческими сведениями о возникновении лыж и лыжного спорта.

Практика: игры, выполнение ОРУ, ОФП.

Тема 4. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Средства восстановления. Спортивные игры, ОРУ.

Теория: знакомство с гигиеной, закаливанием, режимом дня, врачебным контролем и самоконтролем спортсмена. Средства восстановления.

Практика: спортивные игры, выполнение ОРУ.

Тема 5. Краткая характеристика техники лыжных ходов. Классические техники. Бег. Футбол. Спец. упр.

Теория: объяснение и наглядный пример техники классического хода.

Практика: игры в футбол, выполнение специальных упражнений.

Тема 6. Краткая характеристика техники лыжных ходов. Коньковый ход. Бег. Футбол. Спец. упр.

Теория: ознакомление с краткой характеристикой техники конькового хода. **Практика:** игры в футбол, бег, выполнение специальных упражнений.

Тема 7. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Спортивные игры. ОРУ.

Теория: знакомство с гигиеной, закаливанием, режимом дня, врачебным контролем и самоконтролем спортсмена.

Практика: спортивные игры, выполнение ОРУ.

Тема 8. Велосипед. ОРУ. Спортивные игры.

Теория: инструктаж по технике безопасности при передвижении на велосипеде.

Практика: езда на велосипеде, проведение спортивных игр, выполнение ОРУ.

Тема 9. Комплексы общеразвивающих упражнений. Спортивные игры.

Теория: объяснение и демонстрация комплекса общеразвивающих упражнений.

Практика: выполнение общеразвивающих упражнений, проведение спортивных игр.

Тема 10. ЗОЖ и занятия спортом.

Теория: объяснение и демонстрация комплекса общеразвивающих упражнений.

Практика: выполнение комплексов общеразвивающих упражнений, ОФП, игр.

Тема 11. Бег с равномерной и переменной интенсивностью.

Теория: разъяснение техники и тактики передвижения во время бега.

Практика: бег с равномерной и переменной интенсивностью.

Тема 12. Велосипед. ОРУ. Спортивные игры.

Теория: инструктаж по технике безопасности при передвижении на велосипеде.

Практика: езда на велосипеде, проведение спортивных игр, выполнение ОРУ.

Тема 13. Кроссовая подготовка по пересеченной местности.

Теория: разъяснение техники и тактики передвижения во время бега.**Практика:** Кроссовая подготовка по пересеченной местности. ОРУ, игры.

Тема 14. Спортивные игры. Футбол.

Теория: обсуждение техники и тактики игры в футбол.

Практика: участие в спортивных играх, игра в футбол.

Тема 15. Кроссовая подготовка. ОРУ.

Теория: благотворное влияние занятий кроссом на организм в целом.

Практика: бег на длинные дистанции, выполнение ОРУ.

Тема 16. Спортивные игры. Баскетбол.

Теория: обсуждение техники и тактики игры в баскетбол.

Практика: бег, участие в спортивных играх, игра в баскетбол.

Тема 17. Подвижные игры.

Теория: обсуждение правил подвижных игр.

Практика: бег, участие в подвижных играх, нацеленных на развитие быстроты, силы, выносливости.

Тема 18. Кроссовая подготовка. ОФП. Игры.

Теория: техника бега по пересечённой местности (ошибки).

Практика: бег на длинные дистанции, выполнение ОФП, участие в играх.

Тема 19. Подвижные игры. ОРУ. ОФП

Теория: специфика игровой деятельности.

Практика: участие в подвижных играх, выполнение ОРУ, ОФП.

Тема 20. Эстафеты и прыжковые упражнения.

Практика: участие в эстафетах, выполнение прыжковых упражнений.

Тема 21. Упражнения для развития скоростных и силовых качеств.

Теория: разбор техники выполнения физических упражнений.

Практика: выполнение упражнений для развития скоростных и силовых качеств.

Тема 22. Развитие быстроты и координации.

Теория: значимость развития быстроты и координационных способностей для лыжников.

Практика: выполнение упражнений для развития быстроты и координации, участие в подвижных играх.

Тема 23. Развитие выносливости / циклические упражнения.

Теория: влияние на работоспособность циклических упражнений.

Практика: выполнение циклических упражнений, нацеленных на развитие выносливости.

Тема 24. Кроссовая подготовка, ходьба.

Теория: значение кроссовой подготовки и ходьбы для организма в целом.

Практика: ходьба на длинные дистанции, развитие выносливости.

Тема 25. Имитация лыжных ходов.

Теория: влияние на организм имитационных упражнений.

Практика: выполнение упражнений, нацеленных на обучение имитации лыжного хода.

Тема 26. Техника безопасности на дорогах. Передвижение на лыжероллерах.

Теория: знакомство с техникой безопасности на дорогах в процессе передвижения на лыжероллерах.

Практика: прохождение дистанции на лыжероллерах.

Тема 27. Передвижение на лыжероллерах.

Теория: изучение техники передвижения на лыжероллерах.

Практика: передвижение на лыжероллерах.

Тема 28. Специальные упражнения на развитие волевых качеств.

Теория: описание техники выполнения специальных упражнений на развитие волевых качеств.

Практика: выполнение специальных упражнений на развитие волевых качеств.

Тема 29. Бег-ходьба. Смешанное передвижение. Подвижные игры.

Теория: демонстрация техники бег -ходьба.

Практика: оттачивание техники бег - ходьба, участие в подвижных играх.

Тема 30. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

Теория: обсуждение значимости проведения контроля и самоконтроля спортсмена.

Практика: врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

Тема 31. Специальные упражнения на развитие волевых качеств.

Теория: описание техники выполнения специальных упражнений на развитие волевых качеств.

Практика: выполнение специальных упражнений на развитие волевых качеств.

Тема 32. Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса. Работа на тренажерах.

Теория: демонстрация комплексов спец. упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

Практика: выполнение комплексов специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

Тема 33. Обучение технике классических лыжных ходов.

Теория: разбор техники классических лыжных ходов.

Практика: обучение технике классических лыжных ходов.

Тема 34. Спец. упражнения на овладение техникой скользящего шага, равновесия при одноопорном скольжении согласованную работу рук и ног.

Теория: значимость и эффективность овладения техникой скользящего шага, равновесия при одноопорном скольжении согласованную работу рук и ног.

Практика: выполнение специальных упражнений на овладение техникой скользящего шага, равновесия при одноопорном скольжении, согласованную работу рук и ног.

Тема 39. Кроссовая подготовка. Комплекс упражнений для плечевого пояса.

Теория: восстановительные мероприятия, ТБ.

Практика: кроссовая подготовка. Комплекс упражнений для плечевого пояса. Спортивные игры.

Тема 40. Специальные упражнения на овладение техникой скользящего шага

Теория: беседа. Инструктаж по ТБ.

Практика: специальные упражнения на овладение техникой скользящего шага, равновесия при одноопорном скольжении согласованную работу рук и ног.

Тема 41. Инструкторская и судейская практика.

Теория: обязанности и права участников соревнований.

Практика: выполнение обязанностей судьи на старте, финише.

Тема 42. Контрольные испытания.

Теория: контрольные испытания.

Практика: контрольные испытания.

2. МОДУЛЬ "ОСНОВЫ ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКИ"

В основе посвящен базовой технико-тактической и физической подготовке, в этот период осуществляются освоение основ техники и тактики, воспитание волевых и соревновательных качеств.

Цель модуля: создание условий для выработки устойчивой внутренней мотивации к занятиям физической культурой и спортом, реализации способностей.

Задачи модуля:

- обучить основам техники и тактики лыжных гонок;
- ознакомить с организацией и учетом контрольных упражнений;
- участвовать в спортивных соревнованиях;
- развивать специальную физическую подготовку.

Задачи данного этапа обучения: продолжить укрепление здоровья и физических качеств;

- формировать основы здорового образа и потребности в физической активности на основе регулярных занятий физическими упражнениями;
- продолжить повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- давать углубленные знания по основным элементам техники лыжных ходов;
- формировать соревновательный опыт;
- формировать навыки в организации и проведении соревнований по общей и специальной физической подготовке.

Эффективность тренировочного процесса на данном этапе подготовки (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.

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

Учебно - тематический план модуля «Основы лыжной подготовки»

№ п/п	Наименование	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Теория Специальная физическая подготовка	14	4	10
2.	Соревнования Общая физическая подготовка Техническая подготовка	16	4	12
3.	Тактическая подготовка Инструкторская и судейская практика. Контрольные испытания.	12	4	8
	ИТОГО:	42	12	30

Содержание модуля «Основы лыжной подготовки»

Тема 1. Правила поведения и техника безопасности на занятиях на улице в зимний период.

Теория: правила поведения и техника безопасности на занятиях на улице в зимний период.

Практика: бег. Игры ОРУ.

Тема 2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях на улице в зимний период.

Теория: правила поведения и техника безопасности на занятиях на улице в зимний период.

Практика: бег. Игры ОРУ.

Тема 3. Лыжный спорт в России.

Теория: лыжный спорт в России.

Практика: бег. Спортивные игры. ОРУ.

Тема 4. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

Теория: гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

Практика: бег. Спортивные игры ОРУ.

Тема 5. Краткая характеристика техники лыжных ходов. Классический ход. ТБ.

Теория: краткая характеристика классического хода.

Практика: кроссовая подготовка ОРУ.

Тема 6. Краткая характеристика техники лыжных ходов. Свободный ход. ТБ.

Теория: краткая характеристика техники лыжных ходов. Свободный ход.

Практика: обучение технике лыжных ходов в облегченных условиях. Попеременный 2х-шажный ход.

Тема 7. Особенности техники свободного хода.

Теория: особенности техники свободного хода.

Практика: обучение технике лыжных ходов в облегченных условиях Попеременный 2х-шажный ход.

Тема 8. Особенности техники классического хода, ТБ.

Теория: особенности техники классического хода, ТБ

Практика: обучение технике лыжных ходов в облегченных условиях. Одновременный бесшажный ход.

Тема 9. Форма одежды в зимний период. ТБ.

Теория: форма одежды в зимний период. ТБ.

Практика: обучение технике лыжных ходов в облегченных условиях. Одновременный бесшажный ход.

Тема 10. Питьевой режим в зимнее время, ТБ. Обучение технике лыжных ходов в облегченных условиях.

Теория: питьевой режим в зимнее время, ТБ

Практика: обучение технике лыжных ходов в облегченных условиях. Одновременный одношажный ход.

Тема 11. Подготовка спорт инвентаря, ТБ. Обучение технике лыжных ходов в облегченных условиях.

Теория: подготовка спорт инвентаря, ТБ. Обучение технике лыжных ходов в облегченных условиях.

Практика: обучение технике лыжных ходов в облегченных условиях. Переход с хода на ход.

Тема 12. Лыжные мази, смазка. Переход с хода на ход.

Теория: лыжные мази, смазка.

Практика: обучение технике лыжных ходов в облегченных условиях. Переход с хода на ход.

Тема 13. Техника лыжных ходов в облегченных условиях. Свободный ход. Одношажный.

Теория: особенности техники свободного и одношажного хода.

Практика: обучение технике лыжных ходов в облегченных условиях. Свободный ход. Одношажный.

Тема 14. Техника лыжных ходов в облегченных условиях. Свободный ход. Двухшажный.

Теория: техника лыжных ходов в облегченных условиях.

Практика: обучение технике лыжных ходов в облегченных условиях Свободный ход. Двухшажный.

Тема 15. Техника лыжных ходов в облегченных условиях. Свободный ход. Стартовый вариант.

Теория: особенности лыжных ходов в облегченных условиях.

Практика: обучение технике лыжных ходов в облегченных условиях. Свободный ход. Стартовый вариант.

Тема 16. Техника лыжных ходов в облегченных условиях. Свободный ход. Смена ходов.

Теория: демонстрация и разбор физических упражнений.

Практика: обучение технике лыжных ходов в облегченных условиях. Свободный ход. Смена ходов.

Тема 17. Контрольная тренировка классического хода.

Теория: беседа, инструктаж ТБ.

Практика: контрольная тренировка классического хода.

Тема 18. Равномерное передвижение смешанных ходов.

Теория: демонстрация и разбор физических упражнений.

Практика: обучение равномерному передвижению смешанных ходов.

Тема 19. Игровая деятельность на равнине. Игра в салки.

Теория: обучение технике игровой деятельности.

Практика: игровая деятельность на равнине. Игра в салки.

Тема 20. Переменная работа. Дистанционный свободный ход

Теория: демонстрация переменной работы.

Практика: обучение переменной работе. Дистанционный свободный ход.

Тема 21. Контрольная тренировка классического хода.

Теория: беседа, инструктаж ТБ.

Практика: контрольная тренировка классического хода.

Тема 22. Комплексы спец. упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса на лыжах

Теория: демонстрация и разбор спец. упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса на лыжах

Практика: обучение комплексам спец. упражнений.

Тема 23. Игровая деятельность на пологих спусках. Салки, преодоление препятствий.

Теория: беседа, инструктаж ТБ.

Практика: игровая деятельность на пологих спусках. Салки, преодоление препятствий.

Тема 24. Повторная работа. Классический ход. Стартовый вариант.

Теория: особенности классического хода.

Практика: классический ход. Стартовый вариант.

Тема 25. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойке.

Теория: демонстрация и разбор техники спуска со склонов.

Практика: обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойке.

Тема 26. Интервальная работа на пологих подъемах и спусках. Свободный ход.

Теория: демонстрация и разбор интервальной работы на пологих подъемах и спусках.

Практика: обучение интервальной работе на пологих подъемах и спусках. Свободный ход.

Тема 27. Равномерное передвижение на лыжах. Свободный стиль.

Теория: равномерное передвижение на лыжах.

Практика: равномерное передвижение на лыжах. Свободный стиль.

Тема 28. Преодоление подъемов «елочкой», «полу елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом

Теория: демонстрация и объяснение техники преодоления подъёмов «елочкой», «полу ёлочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.

Практика: обучение преодолению подъемов «елочкой», «полу елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.

Тема 29. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Длительная работа (без остановок)

Теория: техника передвижения на лыжах по равнинной и пересеченной местности.

Практика: обучение передвижению на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Длительная работа (без остановок)

Тема 30. Спец.упражнения на овладение техникой скользящего шага, равновесия при одноопорном скольжении согласованную работу рук и ног.

Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения скользящего шага.

Практика: выполнение спец. упражнений на овладение техникой скользящего шага, равновесия при одноопорном скольжении, согласованную работу рук и ног

Тема 31. Инструкторская и судейская практика.

Теория: Обязанности и права участников соревнований.

Практика: Выполнение обязанностей судьи на старте, финише.

Тема 32. Контрольные испытания.

Теория: Контрольные испытания.

Практика: Контрольные испытания.

3.МОДУЛЬ "СПОРТИВНОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ"

Процесс обучения направлен на специальную подготовку физическую, техническую, тактическую, умение разрабатывать самостоятельно стратегию ведения гонки, получение навыков судейства соревнований по лыжным гонкам.

Цель модуля: создание условий для реализации способностей, возможностей, потребностей и интересов, обучающихся средствами физической культуры и спорта, всестороннего совершенствования общих физических качеств в единстве с воспитанием личности.

Задачи модуля:

- обучить основам техники и тактики лыжных гонок.
- ознакомить с организацией и учетом контрольных упражнений.
- участвовать в спортивных соревнованиях;
- уметь заполнять протокол по соревнованиям, вести подсчет;
- совершенствование основам тактики лыжных гонок.

Преимущественные задачи данного этапа:

- продолжить совершенствовать техники классических и коньковых лыжных ходов;
- воспитывать специальные физические качества;
- повышать функциональную подготовленность;
- осваивать допустимые тренировочные нагрузки;
- продолжить накопление соревновательного опыта.

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

Основной задачей технической подготовки на данном этапе обучения является достижение автоматизма и стабилизации двигательных действий лыжников, совершенствование координационной и ритмической структуры при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами.

Техническое совершенствование теснейшим образом связано с процессом развития двигательных качеств и уровнем функционального состояния организма лыжника. В этой связи техника совершенствуется при различных состояниях, в том числе и в состоянии компенсированного и явного утомления. В этом случае у лыжника формируется рациональная и стабильная техника с широким спектром компенсаторных колебаний в основных характеристиках структуры движений.

Учебно тематический план модуля «Спортивное совершенствование»

№ п/п	Наименование	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Теория Специальная физическая подготовка	16	4	12
2.	Соревнования Общая физическая подготовка Техническая подготовка	16	4	12
3.	Тактическая подготовка Инструкторская и судейская практика Контрольные испытания	10	4	6
ИТОГО:		42	12	30

Содержание модуля «Спортивное совершенствование»

Тема 1. Правила поведения и техника безопасности на занятиях в зале.

Теория: правила поведения и техника безопасности на занятиях в зале.

Практика: игры ОРУ, ОФП. Спортивный инвентарь и одежда для зала

Тема 2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях на улице в летний период.

Теория: правила поведения и техника безопасности на занятиях на улице в летний период.

Практика: равномерное передвижение свободным ходом, чередование ходов.

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

Спортивные игры ОРУ.

Теория: гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

Практика: переменный двушажный ход. Спец.упр.

Тема 4. Краткая характеристика техники лыжных ходов. Свободный стиль.

Теория: краткая характеристика техники лыжных ходов. Свободный стиль.

Практика: переменный двух шажный ход. Спец.упр.

Тема 5. Особенности свободного хода. Спец .упражнения на овладение техникой скользящего шага, равновесия при одноопорном скольжении согласованную работу рук и ног.

Теория: особенности свободного хода.

Практика: спец .упражнения на овладение техникой скользящего шага, равновесия при одноопорном скольжении согласованную работу рук и ног.

Тема 6. Беседа режим дня, питание, инструктаж ТБ. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полу елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом

Теория: беседа режим дня, питание, инструктаж ТБ.

Практика: обучение преодолению подъемов «елочкой», «полу елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.

Тема 7. Врачебный контроль и самоконтроль, ТБ. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полу елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.

Теория: врачебный контроль и самоконтроль, ТБ.

Практика: обучение преодолению подъемов «елочкой», «полу елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.

Тема 8. Особенности игр в зимний период, ТБ. Подвижные игры на лыжах. Салки.

Теория: особенности игр в зимний период, ТБ.

Практика: подвижные игры на лыжах. Салки.

Тема 9. Беседа постановка задач, особенности г./л. техники, инструктаж ТБ. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, паданием.

Теория: беседа постановка задач, особенности г./л. техники, инструктаж ТБ.

Практика: обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, паданием.

Тема 10. Особенности горнолыжной техники, ТБ. Обучение поворотам на месте и в движении.

Теория: особенности горнолыжной техники, ТБ.

Практика: обучение поворотам на месте и в движении.

Тема 11. Основные ошибки конькового хода. Обучение основным элементам конькового хода.

Теория: основные ошибки конькового хода.

Практика: обучение основным элементам конькового хода.

Тема 12. Особенности свободного хода. Обучение основным элементам конькового хода.

Теория: особенности свободного хода.

Практика: обучение основным элементам конькового хода.

Тема 13. Тактика и стратегия лыжных гонок. Подготовка к соревнованиям.

Теория: тактика и стратегия лыжных гонок.

Практика: подготовка к соревнованиям.

Тема 14. Особенности при проведении соревнований по лыжным гонкам. Контрольная тренировка Свободный ход, ОРУ.

Теория: особенности при проведении соревнований по лыжным гонкам.

Практика: контрольная тренировка Свободный ход, ОРУ.

Тема 15. Работа над ошибками. Совершенствование техники лыжных ходов.

Теория: работа над ошибками.

Практика: совершенствование техники лыжных ходов.

Тема 16. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Постановка задач. Особенности свободного хода. Совершенствование техники лыжных ходов.

Теория: правила поведения и техника безопасности на занятиях. Постановка задач. Особенности свободного хода.

Практика: совершенствование техники лыжных ходов.

Тема 17. Особенности лыжных ходов. Совершенствование техники лыжных ходов

Теория: особенности лыжных ходов.

Практика: совершенствование техники лыжных ходов.

Тема 18. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Совершенствование техники лыжных ходов.

Теория: правила поведения и техника безопасности на занятиях.

Практика: совершенствование техники лыжных ходов.

Тема 19. Восстановительные мероприятия. Период релаксации. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности.

Теория: восстановительные мероприятия. Период релаксации.

Практика: передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности.

Тема 20. Беговая подготовка. Комплекс ОРУ. Спортивные игры.

Теория: разъяснение техники и тактики передвижения во время бега.

Практика: комплекс ОРУ. Спортивные игры.

Тема 21. Подвижные игры их необходимость в период релаксации. Бег, разминка, Подвижные игры. Спец.упр.

Теория: подвижные игры их необходимость в период релаксации.

Практика: бег, разминка, Подвижные игры. Спец.упр.

Тема 22. Польза бега трусцой для сердечно-сосудистой системы. Бег с равномерной и переменной интенсивностью.

Теория: польза бега трусцой для сердечно-сосудистой системы.

Практика: бег с равномерной и переменной интенсивностью.

Тема 23. Особенности работы на тренажерах, ТБ. Комплексы спец .упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

Теория: особенности работы на тренажерах, ТБ.

Практика: комплексы спец .упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

Тема 24. Польза ходьбы после длительных нагрузок. Кросс поход по пересеченной местности.

Теория: польза ходьбы после длительных нагрузок.

Практика: кросс поход по пересеченной местности.

Тема 25. Бег, равномерное передвижение. ОРУ.

Теория: разъяснение техники и тактики передвижения во время бега.

Практика: бег с равномерной и переменной интенсивностью.

Тема 26. Бег. Эстафеты и прыжковые упражнения. ОРУ.

Теория: разъяснение техники и тактики передвижения во время бега.

Практика: Бег. Эстафеты и прыжковые упражнения. ОРУ.

Тема 27. Бег. Эстафеты и прыжковые упражнения. ОРУ.

Теория: разъяснение техники и тактики передвижения во время бега.

Практика: Бег. Эстафеты и прыжковые упражнения. ОРУ.

Тема 28. Бег. Подвижные игры. Спец.упр.

Теория: разъяснение техники и тактики передвижения во время бега.

Практика: Бег. Подвижные игры. Спец.упр.

Тема 29. Инструкторская и судейская практика.

Теория: Обязанности и права участников соревнований.

Практика: Выполнение обязанностей судьи на старте, финише.

Тема 30. Контрольные испытания.

Теория: Контрольные испытания.

Практика: Контрольные испытания.

Формы подведения итогов:

-тестирование, выполнение нормативов ОФП, комплекса ГТО, соревнования.

РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Принципы реализации программы:

- Принцип систематичности – чередовании нагрузки и отдыха.
- Принцип индивидуальности – предполагает учет индивидуальных особенностей каждого ребенка; расчет физических нагрузок согласно возрасту и уровню физического развития и здоровья детей.
- Принцип развивающей направленности – при обучении движениям учитывается «зона ближайшего развития».
- Принцип воспитывающей направленности – воспитание настойчивости, смелости, выдержки, нравственно-волевых качеств.
- Принцип сознательности – понимание детьми сути производимого ими того или иного движения.
- Принцип наглядности - созданию у ребенка при помощи различных органов чувств представления о физическом упражнении.
- Принцип доступности – обучение с учетом возрастных, половых особенностей и индивидуальных различий, уровня их физической подготовленности, а также преемственность и постепенность усложнения физических упражнений.

Методы реализации программы:

- Словесные методы – методы, направленные на обращение к сознанию детей, помогают осмысленно поставить перед ребенком двигательную задачу, раскрывает содержание и структуру движения (объяснения, пояснения, указания, подача команд, сигналов, вопросы, словесные инструкции и другое).
- Наглядные методы – методы, направленные на создание зрительных представлений о движении (наглядно-зрительные приемы, показ физических упражнений, использование наглядных пособий и другое).
- Практические методы – методы, закрепляющие на практике знания, умения и навыки основных движений (повторение упражнений без изменения и с изменениями, проведение упражнений в игровой форме, проведение упражнений в соревновательной форме и другое).
- Равномерный метод – метод, способствующий одновременному укреплению всех мускулов, исключая их перенапряжение.
- Переменный метод – попеременное усиление и ослабление нагрузки на мышцы.
- Интервальный метод – метод, применяющийся наиболее часто перед соревнованиями, характеризуется разными интервалами работы и отдыха

- Повторный метод – метод, основанный на передвижении со скоростью почти равной соревновательной.

- Соревновательно-игровой метод – метод, активизирующий внимание, улучшающий эмоциональное состояние воспитанников.

Тренировки в зависимости от этапа обучения, условно делятся на учебные, учебнотренировочные, тренировочные и контрольные.

На учебном занятии изучаются различные элементы техники, исправляются ошибки, закрепляются знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми упражнениями.

В тренировочных занятиях многократно повторяются хорошо освоенные элементы техники передвижения на лыжах, совершенствуется в условиях различного объема и интенсивности тренировочных нагрузок.

На учебно-тренировочных занятиях осваивается новый учебный материал и закрепляется пройденный. Контрольные занятия проводятся с конкретной задачей проверки и оценки уровня подготовленности юных лыжников по разделам подготовки - технической, тактической, физической и морально-волевой.

Модельные занятия предусматривают в соответствии содержания занятий с 27 программой предстоящих соревнований, их регламентом и контингентом участников.

Тренировки по лыжной подготовке состоят из следующих структурных частей: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть занимает 10-15% времени тренировки и нацелена на организацию занимающихся и подготовку их организма к выполнению задач основной части. Организация включает проверку готовности лыжного инвентаря, соответствие одежды погодным условиям, построение, расчет, проверку присутствующих, объяснение задач и порядка проведения урока.

Основная часть направлена на решение главных задач тренировки и занимает 70-80% его времени. Здесь чаще всего вначале повторяется материал предыдущего урока, затем осваивают и совершенствуют новые способы передвижения на лыжах и проводят тренировку.

Заключительная часть, занимающая оставшиеся 10-15% времени, предусматривает организованное завершение и подведение итогов тренировки, постепенное снижение физической нагрузки и напряжения организма. Обычно занимающиеся медленно возвращаются на лыжах или без лыж на базу и выполняют комплекс упражнений на расслабление, развитие гибкости с акцентом на разгибание туловища.

Методы психологической подготовки:

Сопряженные методы: методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности, общие психолого-педагогические методы.

Специальные методы: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, методы внушения и убеждения.

В круглогодичном цикле подготовки делается следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий:

- в подготовительном периоде подготовки выделяются средства и методы психологопедагогических воздействий, связанные с морально- психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств специализированного восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствование общей психологической подготовленности;

- в соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствовании эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижении специальной психологической готовности в выступлении и мобилизационной готовности к состязанию;

- в переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервнопсихического восстановления организма.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям:

1. Осознание задач на предстоящую гонку.
2. Изучение конкретных условий предстоящих соревнований.
3. Осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент.
4. Преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящими соревнованиями.
5. Формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящих соревнованиях.

Методическое обеспечение:

- Литература по теме, наглядные пособия, карточки с изображениями;
- Электронные образовательные ресурсы (ЭОР) (<https://nsportal.ru/>; <http://fcior.edu.ru/> и др.).

Необходимые материально-технические условия

Для тренировок по лыжным гонкам по программе используется:

1. Резак для прокладки лыжни (классический ход).
2. Комплект флажков для маркировки трассы.
3. Секундомер электронный на 100 замеров.
4. Комплект гантелей весом 1-6 кг.
5. Комплект резиновых эспандеров.
6. Скакалки, гимнастические палки, мячи.
7. Лыжи с насечкой, для классического хода, для конькового хода.
8. Крепления лыжные (профиль NNN или SNS).
9. Ботинки лыжные под крепления NNN или SNS.
10. Палки лыжные легкосплавные, для классического хода, для конькового хода.
11. Лыжероллеры для классического хода, для конькового хода.
12. Пульсомеры.
13. Стол для подготовки лыж.
14. Комплект парафинов и мазей держания.
15. Утюги для нанесения парафинов.
16. Комплект щеток механических для обработки скользящей поверхности лыж.
17. Пластиковые скребки для обработки скользящей поверхности лыж.

Используемая литература

1. Евстратов В.Д., Виролайнен П.М., Чукардии Г.Б. Коньковый ход? Не только... - М.: Физкультура и спорт, 2015.
2. Квашук П.В., Бакланов Л.Н., Левочкина О.Е, Примерные программы для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва - М.Советский спорт, 2005.
3. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов. - Смоленск: СГИФК, 2014.

4. Лыжный спорт / Под ред. В.Д. Бвстратова, Г.Б. Чукардина, Б.И. Сергеева.
- М.: Физкультура и спорт, 2016.
5. Манжосов В.Н., Огольцов И.Т., Смирнов Г.А. Лыжный спорт. - М.: Высшая школа, 2015.
6. Манжосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и Спорт, 2015.
7. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. - Киев: Здоровья, 2016.
8. Основы управления подготовкой юных спортсменов/ Под общ.ред. М.Я. Набатниковой. - М.: Физкультура и спорт, 2016.
9. Поварницин Л.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и спорт, 2015.
10. Раменская Т.Н. Техническая подготовка лыжника. - М.: Физкультура и спорт, 2016.
11. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустипа. — М.: Издательство «СААМ», 2016.
12. Филин В.Н., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 19, 2015.
13. 1. Верхошанский Ю.В.. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 2015.
14. 2. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 2016.

Приложение №1

Календарный план-график прохождения программного материала

"Юный лыжник"

Группы обучения (3.5 часа в неделю) 126 ч

№ п/п	Наименование разделов, тем	Год обучения / количество часов									
		месяц									
I. Теоретическая подготовка		час	09	10	11	12	01	02	03	04	05
1.	Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России. Инструктаж по ТБ	9	2	2	2					2	1
2	Гигиена, закаливание, режим дня.	9	1	1	1		1		1	2	2
3	Правила поведения и техники безопасности на занятиях в зале и на улице. Обувь одежда. Лыжный инвентарь, мази	9	1	1	1	2	1	2			1
4.	Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам. (техника безопасности на го	9				2	2	2	3		
ИТОГО		36	4	4	4	4	4	4	4	4	

II. Практическая подготовка											
1.	Общая физическая подготовка.	27	3	3	3	3	3	3	3	3	3
2.	Специальная физическая подготовка.	27	3	3	3	3	3	3	3	3	3
3.	Техническая подготовка.	18	2	2	2	2	2	2	2	2	2
4.	Тактическая подготовка и судейская практика	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1
5.	Контрольные упражнения и соревнования	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Итого:		90	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Всего:		126	14	14	14	14	14	14	14	14	14