

**Комитет образования администрации города Тамбова
Тамбовской области
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа № 8»**

Рассмотрена и рекомендована
к утверждению на педагогическом совете
МБУДО ДЮСШ № 8
протокол от 20.08.2018 № 8
Утверждена
приказом директора
МБУДО ДЮСШ № 8
от 03.09.2018 № 222

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности по лыжным гонкам
«Сверкающая лыжня»
(разноуровневая)**

Возраст учащихся: 6-17 лет
Срок обучения: 3 года

Составители:
Казаченко Антонина Владимировна,
заместитель директора по УВР;
Поддячая Александра Владимировна,
инструктор-методист;
Обухова Марина Владимировна, тре-
нер-преподаватель.

г. Тамбов

2018

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА

1. Учреждение	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа № 8»
2. Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по лыжным гонкам «Сверкающая лыжня»
3. Сведения о составителе 3.1. Ф.И.О., должность	Казаченко Антонина Владимировна, заместитель директора по УВР; Под- дядяча Александра Владимировна, инструктор-методист; Обухова Марина Владимировна, тренер-преподаватель.
4. Сведения о программе 4.1. Нормативная база	ФЗ от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Концепция развития дополнительного образования (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4.09.2014 г. №1726-р); Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29.09.2013, №1008; Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»; Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14» «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
	Программа составлена в соответствии с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, (включая разноуровневые программы), разработанными Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г., письмом управления образования и науки Тамбовской области от 08.06.2017 №1.06-10/2206, письмом комитета образования администрации города Тамбова 14.06.2017 №36-30-2610/17
4.2. Тип	модифицированная
4.3. Направленность	Физкультурно-спортивная
4.4. Уровень содержания	Стартовый, базовый, продвинутый
4.5. Область применения	дополнительное образование
4.6. Продолжительность обучения	3 года
4.7. Год разработки программы	2018
4.8. Возрастная категория обучающихся	6-17 лет

Блок № 1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы»

Пояснительная записка

Профиль программы: физкультурно - спортивная.

Актуальность программы.

Лыжные гонки - вид лыжного спорта — состязания в беге на лыжах обычно по пересеченной местности по специально подготовленной трассе. В физическом воспитании лыжный спорт занимает одно из ведущих мест. Лыжи доступны для детей с самого раннего возраста. Ходьба на лыжах оказывает всестороннее влияние на организм детей. При передвижении по равнине и пересеченной местности с преодолением подъемов и спусков в работу вовлекаются все основные группы мышц ног, рук и туловища. Лыжный спорт благотворно воздействует на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную систему. Систематические занятия лыжным спортом способствуют всестороннему физическому развитию школьников, особенно положительно влияя на развитие таких двигательных качеств, как выносливость, сила, ловкость. Лыжные гонки представляют собой передвижение на скорость по местности на определенные дистанции различными способами (ходами, подъемами, спусками, поворотами). Лыжные гонки включены в программу зимних олимпийских игр и первенств мира по лыжному спорту.

Основные стили передвижения на лыжах — «классический стиль» и «свободный стиль». *Классический стиль.* К изначальному, «классическому стилю» относятся те виды передвижения, при которых практически всю дистанцию лыжник проходит по предварительно подготовленной лыжне, состоящей из двух параллельных линий. «Классические» лыжные ходы разделяют по способу отталкивания палками на попеременные и одновременные. По числу шагов в одном цикле выделяют двухшажный, четырехшажный и бесшажный ходы. Наиболее распространены попеременный двухшажный ход (применяется на равнинных участках и отлогих склонах (до 2°), а при очень хорошем скольжении — и на подъемах средней крутизны (до 5°) и одновременный одношажный ход (применяется на равнинных участках, на отлогих подъемах при хорошем скольжении, а также на уклонах при удовлетворительном скольжении). *Свободный стиль.* «Свободный стиль» подразумевает, что лыжник сам волен выбирать способ передвижения по дистанции, но поскольку «классический» ход уступает в скорости «коньковому», «свободный стиль» является, по сути, синонимом «конькового хода». Основные виды лыжных гонок: соревнования с раздельным стартом; соревнования с общим стартом (масс-старт); гонки преследования (персьют, pursuit, система Гундерсена); эстафеты; индивидуальный спринт; командный спринт. В процессе занятий и соревнований по лыжному спорту воспитываются и морально-волевые качества: смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм, способность к преодолению трудностей любого характера.

Длительная мышечная работа на чистом воздухе в условиях низких температур способствует закаливанию организма детей и подростков, значительно повышая его сопротивляемость к различным заболеваниям.

Во всем мире лыжи стали одним из самых популярных видов зимнего спорта. Нет более демократичного, доступного, столь тесно связанного с природой и так полезного для человека вида спорта.

Программа конкретизирует объем, содержание, планируемые результаты образовательной деятельности, характеризует организационно-педагогические условия и формы промежуточной аттестации.

В основу отбора и систематизации материала Программы положены принципы комплексности, преемственности и вариативности.

Принцип *комплексности* выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон тренировочной деятельности: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовки, педагогического и медицинского контроля, восстановительных мероприятий.

Принцип *преемственности* прослеживается в последовательности изложения теоретического и практического материала, в постепенном усложнении содержания тренировок, в единстве задач, средств и методов подготовки.

Принцип *вариативности* дает определенную свободу выбора средств и методов.

Педагогическая целесообразность программы.

Программа конкретизирует объем, содержание, планируемые результаты образовательной деятельности, характеризует организационно-педагогические условия и формы контроля.

В программе реализуются технологии различных типов:

- здоровьесберегающие технологии. Их применение в процессе занятий обеспечивает создание безопасных условий для занятий и рациональную организацию образовательного процесса (с учетом возрастных, половых, индивидуальных особенностей занимающихся при соблюдении гигиенических требований), а также соответствие физической нагрузки возрастным особенностям занимающихся.

- технологии обучения здоровью. Включают гигиеническое обучение (правильное питание, гигиена тела), обучение жизненным навыкам в общении (управление эмоциями, разрешение конфликтов), осознанное соблюдение техники безопасности на занятиях, профилактику вредных привычек.

- технологии воспитания физической культуры и укрепления здоровья. Усиливают воспитание у занимающихся культуры здоровья, формируют представления о здоровье как ценности, стимулируют мотивацию на ведение здорового образа жизни, ответственность за собственное здоровье. Оздоровительные технологии. Направлены на решение задач укрепления физического здоровья обучающихся. В программе представлены подходы к организации досуговой деятельности занимающихся. Для успешной и эффективной реализации предусматриваются следующие виды деятельности: организация и проведение досуговой деятельности, смен оздоровительных лагерей с занимающимися различного возраста.

Осуществляя работу по общефизической подготовке, тренер-преподаватель руководствуется основными методами и принципами обучения. В зависимости от задач предпочтение может быть отдано реализации того или иного принципа с учетом их органической взаимосвязи:

Принцип всестороннего гармонического развития личности, для– осуществления которого необходимо сочетать физическую подготовку с умственной, нравственной, эстетической.

Принцип оздоровительной направленности обязывает при подборе и– применении разнообразных средств и методов занятий определять доступную нагрузку, учитывая состояние здоровья, пол и физическую подготовленность учащихся.

Принцип воспитывающего обучения подразумевает проведение любых– форм физических занятий в воспитательных целях. Обстановка, в которой проводятся физкультурные мероприятия, должна вызывать положительные эмоции у детей.

Принцип сознательности и активности. Выполнение упражнения– должно быть осознано, понятна польза и значение занятий для укрепления здоровья. Сознательное отношение к спортивной деятельности рождает активность, инициативу.

Принцип доступности. При подборе упражнений их необходимо– подбирать в зависимости от возраста, пола детей и состояния их здоровья. Принцип систематичности и последовательности. В процессе занятий– следует предусматривать такой порядок прохождения учебного материала, при котором вновь изучаемые упражнения опираются на ранее сформированные навыки.

Принцип прочности. На занятиях учащиеся приобретают знания,– формируют двигательные навыки, которые должны сохраниться в течение детского возраста и, доведенные до определенного уровня, становятся основой его общей работоспособности.

Принцип наглядности заключается в показе изучаемого упражнения.– Для реализа-

ции этого принципа применяются словесные действия и имитационные упражнения («прыгать, как мячик», «идти, как медведь» и т. д.).

Принцип постепенного повышения требований осуществляется на– последующих годах обучения. В практике физического воспитания этот принцип реализуется путем систематического усложнения структуры изучаемых упражнений и координационной сложности, повышения уровня физической нагрузки.

Принцип комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех– сторон учебно-тренировочного процесса (общефизической, технико- тактической, и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля). Преемственность - определяет последовательность изложения– программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям нормативных документов учреждений дополнительного образования, Вариативность - предусматривает, в зависимости от этапа– общефизической подготовки, индивидуальных особенностей обучающегося, включение в работу с ним разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач физической подготовки.

В планомерном физическом воспитании детей систематические занятия разнообразными физическими упражнениями должны сочетаться с правильным режимом учебы и отдыха и нормальными санитарно- гигиеническими условиями.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лыжные гонки» (далее: Программа) является нормативным документом, содержащим максимально полную информацию о предлагаемом детям дополнительном образовании по избранному виду спорта, имеющим конкретные образовательные цели и диагностируемые образовательные результаты. Программа составлена на основе Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ, Концепции развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р), Сан-ПиН к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41), Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 № 1008), Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242).

Цель: формирование устойчивого интереса к занятиям спортом, содействие разностороннему развитию личности, самореализации, привитие навыка здорового образа жизни посредством занятий лыжными гонками.

Задачи:

- *личностные:*
формирование общественной активности личности, гражданской позиции, культуры общения и поведения в социуме, навыков здорового образа жизни;
- *метапредметные:*
 - развитие мотивации к занятиям физической культурой и спортом, потребности в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности, аккуратности;
 - усвоение учащимися конкретных элементов социального опыта, изучаемого в рамках программы дополнительного образования, опыта физкультурно- спортивной и интеллектуально – творческой деятельности;
- *образовательные:*
 - содействовать интеллектуальному развитию учащихся;
 - способствовать развитию общих физических качеств, необходимых для освоения аэробных элементов;

- способствовать развитию у учащихся двигательных способностей (силы, гибкости, быстроты, выносливости и координационных способностей);
- способствовать приобретению учащимися знаний по истории возникновения и развития спортивной гимнастики, основам спортивной диеты и питания; формированию системы элементарных знаний о здоровом образе жизни;
- содействовать укреплению здоровья и нормальному физическому развитию.

Планируемые результаты.

Учащиеся должны знать:

- понятие «физическая культура», значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан РФ, роль ФК в воспитании трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.

- значение и место лыжные гонки в системе физического воспитания. Краткие сведения по истории развития лыжных гонок. Возможные пути дальнейшего развития лыжных гонок. Участие спортсменов в соревнованиях на первенство Европы и мира, в Олимпийских играх. Состояние работы по баскетболу в г. Тамбове, области и меры для дальнейшего ее развития.

- анатомо-морфологические особенности и основные системы организма. Костная система и ее функции. Физиологические системы организма. Внешняя среда и ее воздействие на организм и жизнедеятельность человека. Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Влияние на организм нагрузок разной мощности. Восстановительные мероприятия в спорте. Биологические ритмы и работоспособность. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа;

- физические качества. Виды силовых способностей: собственно-силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменения в строении и функции мышц под влиянием нагрузок. Понятие быстроты, формы ее проявления. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости, как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости;

- понятие о гигиене и санитарии. Общее представление об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания. Жизненная емкость легких (ЖЕЛ). Понятие о кислородном запросе и долге. Максимальное потребление кислорода. Аэробный и анаэробные процессы энергообеспечения. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Примерные нормы пищевых продуктов для суточного рациона юных спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Сердечнососудистая система. ЧСС как показатель напряженности работы сердца. Гигиеническое значение кожи, уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня. Значение сна, утренней гимнастики в режиме спортсмена. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков и наркотиков. Профилактика вредных привычек;

- простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма, его виды. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, при занятиях спортом, их предупреждение. Пути распространения заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий самбо, оказание первой медицинской помощи. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировкам и соревнованиям. Техника безопасности во время занятий в спортивном зале, на спортивной площадке, на водоемах. Общие основы фармакологического обеспечения в спорте. Профилактике допинга применения допинга среди спортсменов;

- значение и характеристика терминологии в лыжных гонках. Разбор терминологии. Основные правила терминологии в лыжных гонках. Способы образования терминов, правила применения терминов, правила сокращения. Запись упражнений. Текстовая запись конкретных упражнений. Правила записи общеразвивающих упражнений. Запись общеразвивающих упражнений. Положения и движения звеньев тела.

- значение спортивных соревнований. Разбор и изучение правил соревнований по лыжным гонкам. Методика судейства. Организация и проведение соревнований. Основные способы проведения соревнований. Требования, предъявляемые к выполнению упражнений. Требования, предъявляемые к местам проведения соревнований.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять строевые упражнения, ходьбу, бег, прыжки, лазанье, упражнения для развития силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости, бег по прямой, бег приставными шагами, бег с высоко поднятыми коленями, челночный бег, приседания на месте, прыжки вверх.
- выполнять сгибание и выпрямление рук в висе на перекладине;
- выполнять сгибание и выпрямление рук в упоре: в упоре лежа (руки на гимнастической скамейке);
- выполнять сгибание и выпрямление туловища из положения, лежа бедрами на коне, ноги закреплены, руки за головой;
- играть в подвижные игры с мячом и специализированные игры;
- комплексно применять упражнения из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр;
- овладеть основами техники лыжных ходов и других физических упражнений;
- воспитать черты спортивного характера;
- формировать должностные нормы общественного поведения;

Занятия в основном проводятся игровым методом, возможно и применение «круговых» занятий. Юные спортсмены выступают в соревнованиях по различным видам спорта, в том числе и по видам лыжного спорта. Однако на этом этапе не ставится задача достижения высоких спортивных результатов. Необходимо тщательно спланировать количество соревнований и их сроки на весь год с тем, чтобы не допустить перегрузки юных лыжников соревновательной нагрузкой. Особое внимание уделяется воспитанию волевых качеств (дисциплинированности, трудолюбия, смелости и т.д.).

Целеполагание и результативность Программы

Уровень	Специфика целеполагания	Прогнозируемая результативность
Стартовый	<p>- формирование и развитие творческих способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также организацию их свободного времени (Закон № 273-ФЗ; гл. 10, ст. 75, п. 1);</p> <p>- мотивацию личности к познанию, творчеству, труду, искусству и спорту (Концепция развития дополнительного образо-</p>	<p>- Освоение образовательной программы.</p> <p>- Переход на базовый уровень не менее 25% учащихся.</p>

	вания детей).	
Базовый	Цели уровня предусматривают: – обеспечение прав ребенка на развитие, личностное самоопределение и самореализацию (Концепция развития дополнительного образования детей); – обеспечение адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации, а также выявление и поддержку детей, проявивших выдающиеся способности (Закон № 273-ФЗ; гл. 10, ст. 75, п. 1).	Освоение образовательной программы. – Участие в муниципальных и региональных мероприятиях не менее 50% учащихся. – Включение в число победителей и призеров мероприятий не менее 10% – выявление и развитие у учащихся творческих способностей и интереса к научной (научно-исследовательской) деятельности (Закон № 273-ФЗ; гл. 11, ст. 77. п. 3).
Продвинутый	Цели уровня предусматривают: – обеспечение условий для доступа каждого к глобальным знаниям и технологиям (Концепция развития дополнительного образования детей); – повышение конкурентоспособности выпускников образовательных организаций на основе высокого уровня полученного образования, сформированных личностных качеств и социально значимых компетенций (Концепция развития дополнительного образования детей).	Освоение образовательной программы. – Участие в муниципальных, региональных, всероссийских мероприятиях не менее 80% учащихся. – Включение в число победителей и призеров мероприятий, не менее 50% учащихся.

Отличительные особенности программы:

- *адресат программы*: дети и подростки 6-17 лет, желающие заниматься лыжными гонками и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. Основанием для зачисления в группу является заявление родителей и справка о медицинском освидетельствовании.

- *объем и срок освоения программы* в зависимости от осваиваемого уровня (см. табл. 1);

- *форма обучения*: очная;

- *форма аттестации*: тестирование;

- *режим занятий*: 2-3 занятия в неделю, 1 по 45 минут для учащихся в возрасте до 8 лет, 2 по 45 минут для остальных учащихся.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: проведение показательных выступлений, мониторинг физического развития и физической подготовленности, тестирование.

Блок № 2. «Комплекс организационно – педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной программы»

Таблица 1

Уровень	Кол-во часов в год	Срок обучения	Возрастной состав	Формы организации
---------	--------------------	---------------	-------------------	-------------------

Стартовый	208 ч. (4ч 52 нед.)	1-2 г.	одновозрастный разновозраст ный переменный 6-17 лет	групповые
Базовый	208 ч. (4ч 52 нед.)	1-2 г.	одновозрастный разновозраст ный 7-17 лет	групповые
Продвинутый	208ч (4ч 52 недели)	1 г.	одновозрастный 8 (9) – 17 лет	групповые, по подгруппам
	Не менее 20 ч.			индивидуальный образовательный маршрут

Информационное обеспечение

Видеоматериалы:

1. Видеозаписи с Первенств и Чемпионатов России, Европы и Мира.
2. Видеозаписи с соревнований различного уровня с участием обучающихся МБУДО ДЮСШ№8

Интернет-ресурсы:

1. «Сетевое сообщество творческих учителей»
2. «Открытый класс»
3. Министерство спорта Российской федерации: <http://www.minsport.gov.ru/>
4. Официальный сайт министерство образования и науки Российской федерации

Кадровое обеспечение: тренер-преподаватель, который имеет высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области физкультуры и спорта без предъявления требований к стажу работы или высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительная профессиональная подготовка в области физкультуры и спорта без предъявления требований к стажу работы.

1. Учебный план

Учебный план

(стартовый уровень)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттеста- ции/ контроля
		всего	теория	практика	
I.	Теоретическая подготовка	8	8		
1.	Физическая культура и спорт в России	1	1		собеседование
2.	История развития лыжных гонок	1	1		собеседование
3.	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	1	1		собеседование
4.	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	1	1		собеседование
5.	Физиологические особенности и фи- зическая подготовка	1	1		собеседование

6.	Гигиенические требования к занимающимся спортом	1	1		собеседование
7.	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Антидопинговые мероприятия	1	1		собеседование
8.	Правила соревнований по лыжным гонкам	1	1		собеседование
II.	Физическая подготовка	116		116	тестирование
1	Общая физическая подготовка	100		100	
2	Специальная физическая подготовка	16		16	
III.	Избранный вид спорта:	64		64	
1.	Технико-тактическая подготовка	40		40	
2.	Психологическая подготовка	20		20	
3.	Медицинский контроль	2		2	
4.	Промежуточная аттестация в форме тестирования	2		2	
5	Участие в соревнованиях				
V.	Самостоятельная работа	20		20	
Итого:		208	8	200	

**Учебный план
(базовый уровень)**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
I.	Теоретическая подготовка	10	10		
1.	Физическая культура и спорт в России	1	1		собеседование
2.	История развития лыжных гонок	2	2		собеседование
3.	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	1	1		собеседование
4.	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	1	1		собеседование
5.	Физиологические особенности и физическая подготовка	1	1		собеседование
6.	Гигиенические требования к занимающимся спортом	1	1		собеседование
7.	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Антидопинговые мероприятия	2	2		собеседование
8.	Правила соревнований по лыжным гонкам	1	1		собеседование
II.	Физическая подготовка	112		112	тестирование
1	Общая физическая подготовка	96		96	
2	Специальная физическая подготовка	16		16	
III.	Избранный вид спорта:	66		66	
1.	Технико-тактическая подготовка	40		40	

2.	Психологическая подготовка	20		20	
3.	Медицинский контроль	2		2	
4.	Промежуточная аттестация в форме тестирования	2		2	
5	Участие в соревнованиях	2		2	
V.	Самостоятельная работа	20		20	
Итого:		208	10	198	

**Учебный план
(продвинутый уровень)**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
I.	Теоретическая подготовка	14	14		
1.	Физическая культура и спорт в России	1	1		собеседование
2.	История развития лыжных гонок	1	1		собеседование
3.	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	2	2		собеседование
4.	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	2	2		собеседование
5.	Физиологические особенности и физическая подготовка	2	2		собеседование
6.	Гигиенические требования к занимающимся спортом	2	2		собеседование
7.	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Антидопинговые мероприятия	2	2		собеседование
8.	Правила соревнований по лыжным гонкам	2	2		собеседование
II.	Физическая подготовка	108		108	тестирование
1	Общая физическая подготовка	92		92	
2	Специальная физическая подготовка	16		16	
III.	Избранный вид спорта:	66		66	
1.	Технико-тактическая подготовка	40		40	
2.	Психологическая подготовка	20		20	
3.	Медицинский контроль	2		2	
4.	Промежуточная аттестация в форме тестирования	2		2	
5	Участие в соревнованиях	2		2	
V.	Самостоятельная работа	20		20	
Итого:		208	14	194	

**2. Содержание учебного плана
(стартовый уровень)
Раздел 1. Теоретическая подготовка**

Тема 1.1. Физическая культура и спорт в России.

Теория: Понятие о физической культуре. Забота правительства о развитии физической культуры и спорта в РФ. Важнейшие решения правительства по вопросам физической культуры и спорта. Задачи и содержание работы детско-юношеских спортивных школ в подготовке спортсменов высокой квалификации. Значение всесторонней физической подготовленности для высоких достижений в спорте. Единая спортивная классификация и ее значение для развития спорта в России. Разрядные нормы и требования по спортивной гимнастике. Успехи российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях. Российские спортсмены – чемпионы мира и Европы по ряду видов спорта.

Тема 1.2. История развития лыжных гонок.

Теория: Значение и место лыжных гонок в системе физического воспитания. Краткие сведения по истории развития лыжных гонок. Развитие лыжных гонок во второй половине 19 – начале 20 века. Лыжные гонки в дореволюционной России. Развитие лыжных гонок в России после 1917 г. Возможные пути дальнейшего развития лыжных гонок. Участие спортсменов в соревнованиях на первенство Европы и мира, в Олимпийских играх. Состояние работы по лыжным гонкам в г. Тамбове, области и меры для дальнейшего ее развития.

Тема 1.3. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

Теория: Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе тренировки. Формирование нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и другие методы.

Тема 1.4. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Теория: Анатомо-морфологические особенности и основные системы организма. Костная система и ее функции. Физиологические системы организма. Внешняя среда и ее воздействие на организм и жизнедеятельность человека. Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Влияние на организм нагрузок разной мощности. Восстановительные мероприятия в спорте. Биологические ритмы и работоспособность. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

Тема 1.5. Физиологические особенности и физическая подготовка.

Теория: Физические качества. Виды силовых способностей: собственно-силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменения в строении и функции мышц под влиянием нагрузок. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движения. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости, как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки.

Тема 1.6. Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Теория: Понятие о гигиене и санитарии. Общее представление об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания. Жизненная емкость легких (ЖЕЛ). Понятие о кислородном запросе и долге. Максимальное потребление кислорода. Аэробный и анаэробные процессы энергообеспечения. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Примерные нормы пищевых продуктов для суточного рациона юных спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Сердечнососудистая система. ЧСС как показатель напряженности работы сердца. Гигиеническое значение кожи, уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

Правильный режим дня. Значение сна, утренней гимнастики в режиме спортсмена. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков и наркотиков. Профилактика вредных привычек.

Тема 1.7. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Антидопинговые мероприятия.

Теория: Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма, его виды. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, при занятиях спортом, их предупреждение. Пути распространения заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий самбо, оказание первой медицинской помощи. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировкам и соревнованиям. Техника безопасности во время занятий в спортивном зале, на спортивной площадке, на водоемах. Общие основы фармакологического обеспечения в спорте. Профилактике допинга применения допинга среди спортсменов.

Тема 1.8. Правила соревнований по лыжным гонкам.

Теория: Значение спортивных соревнований. Разбор и изучение правил соревнований по лыжным гонкам. Методика судейства. Организация и проведение соревнований. Основные способы проведения соревнований. Организационная подготовка к соревнованиям: положение о соревнованиях, назначение судей, их права и обязанности, график соревнований, оформление мест соревнований, заполнение таблиц. Права и обязанности участников соревнований. Роль судей, как воспитателей. Учет и оформление результатов соревнований.

Возрастное деление участников соревнований. Медицинское обслуживание соревнований. Составление отчета о проведенных соревнованиях. Разбор типичных ошибок в исполнении упражнений.

Требования, предъявляемые к местам проведения соревнований (спортивный зал, размер площадки, пол, ковер и др.).

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП). Специальная физическая подготовка (СФП)

Общая физическая подготовка

Физическая подготовка лыжника направлена на развитие основных двигательных качеств (выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости), необходимых в спортивной деятельности. В то же время физическая подготовка неразрывно связана с повышением общего уровня функциональной подготовки и укреплением здоровья лыжников. Физическая подготовка лыжника подразделяется на общую и специальную.

Целью общей физической подготовки (ОФП) является достижение высокой общей работоспособности, всестороннее развитие и улучшение здоровья лыжников. В процессе ОФП развиваются и совершенствуются основные физические качества. 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.

Для достижения высокого уровня развития физических качеств и решения других задач ОФП применяется широкий круг самых разнообразных физических упражнений: на развитие быстроты (все упражнения на развитие быстроты выполняются с максимальной скоростью (интенсивностью) количество повторений до начала ее снижения, а также в за-

висимости от возраста и подготовленности спортсменов), гибкости (все упражнения на развитие гибкости используются многократно, повторно с постепенным увеличением амплитуды, сериями по несколько повторений в каждой), координации, силовой и общей выносливости (все упражнения на развитие выносливости выполняются с умеренной интенсивностью и длительностью в зависимости от этапа, периода, возраста и подготовленности), строевых команд и приемов, комплексов утренней зарядки.

Уже на ранних ступенях тренированности очень важно правильно подбирать средства ОФП и методику их применения с тем, чтобы полностью использовать положительный перенос развиваемых физических качеств на основное упражнение - передвижение на лыжах. Это не следует понимать как полное сближение средств ОФП и СФП. Общая физическая подготовка служит базой для дальнейшего совершенствования физических качеств и функциональных возможностей. Целью специальной физической подготовки (СФП) является развитие специальных двигательных качеств и навыков, повышение функциональных возможностей организма, укрепление органов и систем применительно к требованиям избранного вида лыжного спорта. При построении круглогодичной тренировки, а также в процессе многолетней подготовки наблюдаются определенная последовательность и преемственность между различными видами упражнений, применение которых решает задачи специальной физической подготовки.

Объем упражнений на этот вид подготовки постепенно увеличивается, но важно от этапа к этапу закреплять и поддерживать на достигнутом уровне навыки, приобретенные при изучении предыдущих разделов подготовки. Средства одного вида подготовки должны быть органически связаны с последующим видом, при этом важно соблюдать преемственность в развитии и укреплении отдельных физических качеств, групп мышц и систем. Развитие специальных двигательных качеств (СФП) достигается путём кроссовой подготовки, кросса с имитацией, ходьбы, выполнения прыжковых упражнений - многократные прыжки с места, на одной и двух ногах из различных исходных положений (из глубокого приседа на всей ступне или на носках) в различных направлениях (вверх, вперед, вверх по склону или по лестнице, впрыгивание на препятствие, через невысокие барьеры, в глубину с тумбы или обрыва и т.п.). Все прыжковые упражнения можно выполнять с отягощением. Очень важно при выполнении прыжков добиваться максимально высокой скорости отталкивания. Для развития скоростно-силовых качеств целесообразно некоторые прыжковые упражнения выполнять с максимальной скоростью на время, например прыжки на двух ногах на отрезке 10 или 20 м, то же, но с преодолением 5-ти барьеров высотой 80 см. Выполняются имитационные упражнения, имитация в подъем с палками и без палок, но выполняемую в высоком темпе, имитационные упражнения с отягощениями. В этом случае повторные упражнения должны чередоваться с имитацией обычной, без отягощений, комплексов специальных упражнений на лыжах и л/роллерах для развития силовой выносливости ног и плечевого пояса, выполнения упражнений на развитие специальной выносливости. Упражнения преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. В подготовке юных лыжников-гонщиков для развития физических качеств в основном применяются те же средства (упражнения), что и в подготовке взрослых лыжников. Основное различие заключается в объеме применения тех или иных упражнений. Например, у юных спортсменов применяется широкий круг общеразвивающих упражнений и меньше упражнений на развитие специальных качеств; постепенно (с возрастом и ростом уровня подготовленности) это соотношение меняется. Дозировка применяемых упражнений зависит от возраста, уровня развития тех или иных качеств общей подготовленности и этапа многолетней подготовки (задач).

Специальная физическая подготовка

Техническая подготовка - это процесс целенаправленного обучения технике способов передвижения на лыжах и её совершенствования. Овладение современной техникой с учетом индивидуальных особенностей и физической подготовленности позволяет достигнуть высоких результатов в избранном виде спорта. Высокий уровень спортивных резуль-

татов требует постоянной и углубленной работы над совершенствованием техники в течение всего периода активных занятий лыжным спортом. В планах подготовки лыжников от новичка до квалифицированного спортсмена должна быть предусмотрена непрерывность овладения техникой. Даже достижение наивысших результатов не означает, что достигнуто техническое совершенство. Лыжник должен и в этом случае продолжать улучшать технику различных элементов, движений, устранять отдельные неточности и ошибки. В плане многолетней технической подготовки, особенно в юношеском возрасте, необходимо учитывать, что отдельные элементы техники передвижения на лыжах не всегда доступны им в силу недостаточного уровня развития каких-либо качеств (равновесия, силы отдельных групп мышц). Однако при этом очень важно, чтобы не искажалась основа способа, с тем, чтобы при повышении уровня развития необходимых качеств можно было освоить и другие элементы без переучивания всего способа передвижения. Кроме того, в многолетней подготовке постоянно приходится приспосабливать технику к меняющимся условиям соревнований (более тщательной подготовке трасс, изменению их сложности, выпуску нового инвентаря), к улучшению физической подготовленности спортсменов-лыжников и т.п. В ходе технической подготовки учащиеся получают, как теоретические, так и практические знания. Практические знания достигаются путем выполнения различных упражнений и большое внимание, на первых этапах обучения, уделяется развитию равновесия. Выполнение специальных подготовительных упражнений на равнинной местности помогает учащимся в дальнейшем правильно выбирать способы передвижения в зависимости от внешних условий и индивидуальных данных.

Техническая подготовка

Упражнения в бесснежный период:

1. Изучение стойки лыжника.
2. Имитация попеременного двухшажного хода без палок и с палками.

Подготовительные упражнения на снегу и на месте:

надевание и снятие лыж, прыжки на лыжах на месте, передвижение приставными шагами в стороны на лыжах.

3. Способы поворотов на месте: переступанием, махом через лыжу, прыжком и в движении. Спуски с горы, варианты подъемов в гору («елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом). Варианты торможения («плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением).

4. Передвижение классическим ходом, основные элементы свободного хода.

Участие в соревнованиях является обязательным условием для обучения по данной программе.

Раздел 3. Избранный вид спорта:

Лыжные гонки.

Технико-тактическая подготовка.

Тактическая подготовка - это искусство ведения соревнования с противником. В лыжном спорте в некоторых случаях спортсмен не ведет борьбу с конкретным противником, а ставит цель - достигнуть максимально высокого результата (при данном уровне тренированности). Победа в соревнованиях или достижение максимально высокого результата при прочих равных условиях во многом зависят от уровня тактического мастерства лыжника. Овладев тактикой ведения соревнования, спортсмен может лучше использовать свои технические возможности, физическую подготовленность, волевые качества, все свои знания и опыт для победы над противником или для достижения максимального результата. В лыжном спорте это особенно важно, так как соревнования проходят порой в необычайно переменных условиях скольжения и рельефа местности. Изучение условий позволяет широко применять самые различные тактические варианты. При тактической подготовке необходимо изучить опыт сильнейших лыжников, что позволит овладеть широким кругом тактических вариантов и использовать их с учетом своих возможностей. Непосредственная тактическая подготовка к определенным соревнованиям требует ознакомления с условиями и местом их проведения. Сюда относятся изучение рельефа, состояние и возможное

изменение лыжни в ходе соревнований с учетом стартового номера и предполагаемых изменений погоды. Все это изучается накануне старта при просмотре дистанций и позволяет разработать тактику на предстоящие соревнования с учетом конкретных условий, перспектив противника и своих возможностей. По окончании соревнований тщательно анализируют эффективность применяемой тактики и делают выводы на будущее. Тактическое мастерство лыжника базируется на большом запасе знаний, умений и навыков, а также его физической, технической, морально-волевой подготовленности, что позволяет точно выполнить задуманный план, принять правильное решение для достижения победы или высокого результата. В зависимости от подготовленности, индивидуальных особенностей, профиля трассы и внешних условий участники соревнований могут проходить дистанции с применением следующих тактических вариантов:

1. С относительно равномерной скоростью по всей дистанции.
2. С относительно равномерной скоростью на большей части дистанции и увеличением скорости в конце.
3. С относительно равномерной скоростью на большей части дистанции с замедлением в конце.
4. С быстрым началом, замедлением скорости на дистанции и ускорением в конце.
5. С быстрым прохождением первой половины дистанции и снижением скорости на второй.
6. С усилением на второй половине дистанции.
7. С постепенным убыванием скорости.
8. С увеличением скорости хода на отдельных участках дистанции (рывками).

Чтобы выбрать правильный тактический вариант и нужна тактическая подготовка.

В ходе обучения, роста уровня подготовленности учащихся изменяются и задачи тренировочной деятельности: от обучения техники передвижения на лыжах до совершенствования переходов, как в классических, так и в коньковых ходах.

Психологическая подготовка.

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

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

вербальные (словесные) – лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка;

комплексные – всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные.

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

Специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психологической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.

На этапах начальной подготовки важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплина, самооценка, образного мышления, произвольного внимания, психосенсорных процессов.

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

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

Цель, которую тренер ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности спортсмена в том, что у него есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени, при осознании

ее важности у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение. Тренер должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера о достижениях спортсмена, о том, что еще осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

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

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

В зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена субъективные трудности в одних и тех же условиях проявляются по-разному: от малозаметных сомнений в своих силах и незначительных волнений до почти аффективных состояний, сопровождающихся ослаблением, а иногда и потерей сознательного контроля за своими действиями. Это оказывает самое неблагоприятное влияние на моторные функции организма.

Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задачи при ярко выраженной усталости. Проводить тренировки в любую погоду (оттепель, мороз, метель) на открытых для ветра участках трассы. Наиболее благоприятные возможности для практического овладения приемами, помогающими преодолеть развивающееся утомление усилиями воли, дает участие в соревнованиях.

Для воспитания смелости и самообладания, решительности, способности преодолеть различные формы страха и неуверенности, необходимо повышать степень риска при прохождении сложных участков дистанции (крутых и закрытых спусков и др.) с различным качеством снежного покрова.

Если же трудности, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать на тренировке (больевые ощущения, поломка инвентаря, потертости и др.), то спортсмен должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении.

Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленные воздействия на укрепление у юных лыжников-гонщиков уверенность в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности. Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха и причин, которые привели к неудаче.

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

Медицинский контроль.

При зачислении воспитанники предоставляют справку от врача педиатра о допуске к занятиям. В дальнейшем, 2 раза в год проводится диспансеризация в ТОГБУЗ «ВФД». Также детям сообщаются первоначальные сведения о самоконтроле. Их нужно научить оценивать свое самочувствие в случае утомления или начинающегося заболевания. Правила личной гигиены. Формирование навыков личной гигиены - поддержание чистоты те-

ла, содержание в порядке спортивного костюма. Навыки систематического контроля мест занятий. Закаливание, его сущность, значение для здоровья и спортивных достижений.

Промежуточная и итоговая аттестация.

Форма аттестации - сдача контрольных нормативов. Итоги работы подводятся в мае. В эти сроки проводятся соревнования, испытания по ОФП и СФП. По итогам всех испытаний и педагогических наблюдений в конце учебного года, представляется возможность, объективно уточнить первоначальный диагноз пригодности детей к занятиям лыжными гонками на этапе предпрофессиональной подготовки. Ребенок не прошедший испытания может продолжить занятия на этапе общеразвивающей подготовки.

Нормативы

общей физической подготовке по лыжным гонкам

Физическое качество	Мальчики	Девочки
Быстрота	Бег 30 метров (не более 5,8 с)	Бег 30 метров (не более 6,0 с)
	Бег 60 метров (не более 10,7 с)	
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)
	Метание теннисного мяча (не менее 18 м)	Метание теннисного мяча (не менее 14 м)

Раздел 6. Самостоятельная работа

Комплекс утренней гимнастики (упражнения на формирование осанки, прыжки, пробежки, разнообразные махи, круговые движения).

Силовые упражнения (подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук из упора лежа, поднимание ног из положения лежа).

Упражнения на гибкость, расслабление.

5. Методическое обеспечение Программы:

- **методы обучения:** словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, частично-поисковый, исследовательский, проблемный; игровой, дискуссионный, проектный и др.) и воспитания (убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация).

- **формы организации образовательного процесса:** индивидуальная, индивидуально-групповая.

- **педагогические технологии:** технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология дифференцированного обучения, технология разноуровневого обучения, технология игровой деятельности, технология коллективной творческой деятельности, здоровьесберегающие технологии.

- **алгоритм учебного занятия:**

- **дидактические материалы:** технологические и инструкционные карты.

6. Список литературы для педагога

- 1.Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 2004.
- 2.Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 2001.
3. Детская спортивная медицина: Руководство для врачей / Под ред. С.Б. Тихвинского, С.В. Хрущева. 2-е изд. – М.: Медицина, 2001.
4. Евстратов В.Д., Виролайнен П.М., Чукардин Г.Б. Коньковый ход? Не только - М.: Физкультура и спорт, 2001.

5. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов.- Смоленск: СГИФК, 2000.
6. Лыжный спорт / Под ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чукардина, Б.И. Сергеева. - М.: Физкультура и спорт, 2003.
7. Манжосов В.Н., Огольцов И.Г., Смирнов Г.А. Лыжный спорт. – М.: Высшая школа, 2002.
8. Манжосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика. – М.: Физкультура и спорт, 2003.
9. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. – Киев: Здоровья, 2001.
10. Основы управления подготовкой юных спортсменов/ Под общ. Ред. М.Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 2002.
11. Поварницын А.П. Волевая подготовка лыжника - гонщика. – М.: Физкультура и спорт, 2006.
12. Раменская Т.И. Техническая подготовка лыжника. – М.: Физкультура и спорт, 2004.
13. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. – М.: Издательство «СААМ», 2005.
14. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 2000.

7. Список литературы для учащихся

1. Евстратов В.Д., Виролайнен П.М., Чукардин Г.Б. Коньковый ход? Не только - М.: Физкультура и спорт, 2001.
2. Лыжный спорт / Под ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чукардина, Б.И. Сергеева. - М.: Физкультура и спорт, 2003.
3. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 2000.
4. Детская спортивная медицина: Руководство для врачей / Под ред. С.Б. Тихвинского, С.В. Хрущева. 2-е изд. – М.: Медицина, 2001.

Интернет-ресурсы

сайт Федерации лыжных гонок России (flgr.ru);
 сайт Управления по физической культуре, спорту и туризму Тамбовской области ("http://sport.tmbreg.ru/")
 сайт Управления образования и науки Тамбовской области (obraz.tmbreg.ru)
 сайт о лыжном спорте (sport@morgin.ru);
 сайт Министерства спорта РФ minsport.gov.ru
 сайт для поклонников и профессионалов лыжных гонок Тамбовской области
 ski-tambov.ru

Календарный учебный график

(форма для индивидуального использования)

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
I.					8-14	Теоретическая подготовка		Собеседование
1.					1	Физическая культура и спорт в России		
2.					1	История развития лыжных гонок		
3.					1	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена		
4.					1	Влияние физических упражнений на организм спортсмена		
5.					1	Физиологические особенности и физическая подготовка		
6.					1	Гигиенические требования к занимающимся спортом		
7.					1	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Антидопинговые мероприятия		
8.					1	Правила соревнований по спортивной гимнастике		
2					108-116	Физическая подготовка		Тестирование
1					25	ОФП		
2					17	СФП		
3					64-66	Избранный вид спорта:		Тестирование
1.					50	Технико-тактическая подготовка		
2.					20	Психологическая подготовка		

3.					2	Медицинский контроль		
4.					2	Промежуточная аттестация в форме тестирования		
5					2	Участие в соревнованиях		
4.					20	Самостоятельная работа		
Итого					208			