

Администрация Чановского района
Новосибирской области

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»
Чановского района Новосибирской области

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
«18» мая 2021г.
протокол № 03

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО Чановская ДЮСШ
Лаврентьев О.В.
(печать)

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Лыжные гонки»

Возраст обучающихся: 6-17 лет
Срок реализации программы: 1 год

Авторы-составители программы:
Кулиев Э.Я., тренер-преподаватель,
первая квалификационная категория,
Степаненко П.В., тренер-преподаватель,
первой квалификационной категории,
Якушева Т.С. тренер-преподаватель.

Новосибирская область

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

- Направленность (профиль) программы
- Актуальность программы
- Отличительные особенности программы
- Новизна программы
- Адресат программы
- Объем программы и сроки освоения
- Формы обучения
- Уровень программы
- Особенности организации образовательного процесса
- Режим занятий

1.2. Цель и задачи программы

- Цель программы
- Задачи программы

1.3. Содержание программы

- Учебный (тематический) план
- Содержание учебно-тематического плана

1.4. Планируемые результаты

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

- 2.1. Календарный учебный график
- 2.2. Условия реализации программы
- 2.3. Формы аттестации
- 2.4. Оценочные материалы
- 2.5. Методические материалы
- 2.6. Рабочая программа воспитания
- 2.7. Календарный план воспитательной работы
 3. Список литературы
 4. Приложения

Рабочая программа «Лыжные гонки» имеет спортивно-оздоровительную направленность, которая призвана обеспечить направление дополнительного образования школьников с использованием способов двигательной деятельности вида спорта «Лыжные гонки», по уровню освоения программа ознакомительная. Данная программа разработана с учетом современных требований и соответствует:

- Федеральному Закону «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.;
- санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательной организации дополнительного образования детей 2.4.4.3172-14», утвержденными Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. № 41(в редакции 2020г.)
- методическим рекомендациям по проектированию дополнительных общеразвивающих программ;
- концепции развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. N 1726-р ;
- уставу муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» Чановского района Новосибирской области.

Раздел 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта лыжные гонки разработана как совокупность мер, планов, действий на основе следующих нормативно-правовых актов:

Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Далее – ФЗ № 273).

Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р (Далее – Концепция).

Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 января 2014 г. № 2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерства образования и науки Российской Федерации.

Устав МБУ ДО Чановская ДЮСШ.

Лыжный спорт является одним из наиболее популярных и массовых в нашей стране. Это объясняется его большим прикладным значением. Занятия лыжным спортом имеют большое воспитательное значение у обучающихся развиваются такие

качества, как воля, смелость, ловкость, выносливость, сила и быстрота, выдержка и настойчивость.

Доступность лыжного спорта делает его очень популярным среди школьников, взрослых. Поддержать интерес детей к лыжному спорту предполагает реализация данной Программы. Физическая нагрузка при занятиях очень легко дозируется как средство физического воспитания для детей и подростков любого возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности. Круглогодичные занятия лыжными гонками в самых различных климатических и метеорологических условиях, способствуют физической закалке, повышают сопротивляемость организма к заболеваниям и усиливают его адаптационные возможности. При этом воспитываются важные привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов. Это во многом способствует формированию здорового образа жизни. Данная программа создает оптимальные условия для развития детско-юношеских лыжных гонок в спортивной школе.

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Актуальность программы: Занятия лыжным спортом компенсируют недостаточную двигательную активность современных подростков, в результате происходит предотвращение многих заболеваний, совершенствуются функциональные возможности организма, повышается работоспособность. Наиболее быстро и хорошо осваивают технические приемы дети и подростки. Правильные и рациональные движения сохраняются в последствии на всю жизнь. Продуманная и хорошо организованная учебно-тренировочная работа способствует успешной подготовке юных спортсменов лыжников.

Правильная организация и методика проведения занятий и соревнований положительно влияют на формирование личности человека, развитие ее моральных качеств (воли, целенаправленности, выдержки) и умственных способностей (самооценки собственных возможностей и тому подобное).

Отличительной особенностью представленной программы является то, что она, основываясь на курсе обучения, раскрывает обязательный минимум для такого рода программ. Также особенностью представленной программы является сведение основных параметров учебно-тренировочного процесса (нагрузок, средств, методов контроля) в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки. В рамках этой программы осуществляется проведение системного отбора учащихся, имеющих задатки и способности к дальнейшей спортивной ориентации и профессиональной деятельности в области лыжной подготовки. Данная программа создает условия для развития и подъема массовости.

Педагогической целесообразностью создания программы можно считать, что программа по лыжной подготовке является одним из «механизмов» реализации целей и задач по профилактике заболеваний, вредных привычек и правонарушений, а также укреплению здоровья, через всестороннее развитие двигательной активности школьника при занятиях лыжной подготовкой, а также выполнение норм Всероссийского комплекса ГТО, направленный на более высокий показатель физического развития школьников. Расширяется кругозор и интерес занимающихся к спорту.

Новизна программы Данной образовательной программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие

интеллекта, морально-волевых и нравственных качеств, коллективных действий. Развитие творческих и коммуникативных способностей обучающихся на основе их собственной предметной деятельности также является отличительной чертой данной программы. Такой подход, направленный на социализацию и активизацию собственных знаний и умений, актуален в условиях необходимости осознания себя в качестве личности, способной к самореализации именно в младшем школьном возрасте, что повышает самооценку ребёнка, и его оценку в глазах окружающих. Программа предусматривает постепенное развитие физических качеств с учетом сенситивных периодов развития детей и индивидуализации педагогического процесса.

Адресат программы: Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Лыжные гонки» разработана для детей в возрасте от 7 до 15 лет, как для мальчиков, так и для девочек.

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на всестороннюю физическую подготовку и освоение обучающимися выбранного вида спорта.

Спортивно-оздоровительная группа комплектуется из всех желающих заниматься этим видом спорта учащихся, имеющих разрешение врача и на основании заявления родителей.

Минимальная наполняемость учебной группы – 15 человек. Комплектуются разновозрастные группы.

Объём и сроки реализации программы: программа рассчитана на 1 год обучения. Объём 240 часов.

Формы обучения – очная, групповые и индивидуальные, теоретические, учебно-тренировочные занятия.

Уровень программы

Уровень программы **стартовый**, предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность содержания программы.

Особенности организации образовательного процесса

Обучение ведется на русском языке в объединениях по интересам, сформированных в разновозрастные группы обучающихся.

Режим занятий: Продолжительность одного академического часа 45 минут. Общее количество часов в неделю – 6 часов. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа. Перерыв между занятиями 10 минут.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы – создание оптимальных условий и содействие гармоничному физическому и интеллектуальному развитию ребенка и укрепление здоровья занимающихся, через обучение лыжными гонками.

В процессе работы решаются следующие задачи:

Предметные:

- приобретение навыков контроля состояния здоровья и физической работоспособности;
- научить основам техники передвижения на лыжах;

- научить умело, использовать рельеф местности при передвижении на лыжах;
- приучать использовать полученные знания и умения для самостоятельных занятий.

Личностные:

- воспитывать трудолюбие, сознательную дисциплину, внимание, настойчивость и волевые качества;
- воспитывать стремление к здоровому образу жизни;
- воспитывать патриотизм и любовь к родному краю;
- привитие стойкого интереса к занятиям физической культурой и лыжным спортом.

Метапредметные:

- развивать природный потенциал каждого ребенка;
- укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности обучающихся;
- всестороннее гармоничное развитие физических способностей;
- развивать мотивацию и положительное отношение к занятиям;
- способствовать закаливанию организма и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды.

1.3 Содержание программы

Учебный план тренировочных занятий

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	10	10	-	Зачёт
2.	Общая физическая подготовка	71		71	Зачёт
3.	Специальная физическая подготовка	67	2	65	Зачёт
4.	Технико-тактическая подготовка	65	4	61	Зачёт
5.	Участие в соревнованиях	12	-	12	Зачёт
6.	Контрольные нормативы	3	1	2	Сдача контрольных нормативов
Всего часов:		228	17	211	

Содержание учебного плана

1. Теоретическая подготовка

1. Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире. Порядок и содержание работы секции. Эволюция лыж и снаряжения лыжника. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях

3. Закаливание, режим дня, врачебный контроль и гигиена спортсмена. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса.

4. Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам. Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двухшажным и одновременными ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов. Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Подготовка к соревнованиям, оформление стартового городка, разметка дистанции. Правила поведения на соревнованиях.

2.Общая физическая подготовка.

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

3. Специально-физическая подготовка.

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

4. Технико-тактическая подготовка

Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Знакомство с основными элементами конькового хода.

Тактическая подготовка. В данном разделе представлен материал об общих тактических вопросах, тактике ведения борьбы по дистанции, групповых и командных действиях лыжников, переключениях различных видов тактик. Информация этого раздела тесно связана с разделом техническая подготовка, реализуя тем самым целостный подход к технико-тактической подготовке спортсмена. Хорошо подготовленные лыжники, владеющие современной техникой, не всегда могут победить противников. Успех в достижении победы определяется умением вести борьбу на дистанции, правильно применяя технику и свои физические возможности. Для этого необходима тактическая подготовка, позволяющая предвидеть пути борьбы с противником и наиболее эффективное использование средств.

5. Восстановительные средства и мероприятия

Педагогические средства восстановления: рациональное построение тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха.

Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика.

Медико-биологические средства восстановления: баня; массаж; витамины.

6. Контрольные упражнения и соревнования.

Задачи и организация контроля за тренировочной деятельностью. Контроль за показателями физического состояния спортсменов в стандартных условиях. Показатели и методика оперативного, текущего и этапного контроля физической подготовленности и функционального состояния лыжников. Анализ индивидуальной динамики результатов.

1.4 Планируемые результаты.

Предметные:

Научатся:

- контролировать состояния здоровья и физической работоспособности;
- основам техники передвижения на лыжах;
- использовать рельеф местности при передвижении на лыжах;
- использовать полученные знания и умения для самостоятельных занятий.

Личностные:

Воспитают:

- трудолюбие, сознательную дисциплину, внимание, настойчивость и волевые качества;
- стремление к здоровому образу жизни;
- чувство патриотизма и любовь к родному краю;
- стойкий интерес к занятиям физической культурой и лыжным спортом.

Метапредметные:

- укрепят здоровье, физическое развитие и повышение работоспособности;
- разовьют физические способности;
- разовьют мотивацию и положительное отношение к занятиям;
- повысят иммунитет и устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды.

В результате реализации программы обучающиеся будут знать:

значение лыжного спорта в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся; прикладное значение лыжных ходов; правила безопасного поведения во время занятий лыжной подготовкой; названия разучиваемых лыжных ходов; технику выполнения предусмотренных учебной программой; типичные ошибки при выполнении упражнений; упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости); контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения; основное содержание правил соревнований; игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты.

В результате реализации программы обучающиеся будут уметь:

соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях лыжной подготовкой; технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой контрольные упражнения (двигательные тесты); контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях по лыжной подготовке.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий
2.1.Календарный учебный график

(Смотреть приложение № 1)

Начало занятий- 15 сентября

Окончание занятий -30 июня

Всего учебных недель- 38

2.2 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы:

Для занятий лыжными гонками в ведомстве спортивной школы имеется спортивный зал для занятий ОФП, раздевалки, душевые, туалеты. Имеется лыжная база «Березка» возможность готовить трассы для учебно-тренировочного процесса по лыжным гонкам и соревнований в лесу. Работа по подготовке трасс проводится в летне-осенний подготовительный период и в зимнее снежное время. Одним из главных условий плодотворного обучения и развития творческой личности детей являются приемы и формы проведения занятий с использованием современного оборудования, спортивного инвентаря. Зал общефизической подготовки оборудован силовыми многофункциональными тренажерами.

Для занятий лыжников – гонщиков предоставляется инвентарь:

Инвентарь лыжника: лыжи – 15 пар., крепления – 30 пар., ботинки – 20 пар., палки – 30 пар. Одежда лыжника: лыжный комбинезон

Приспособление для подготовки лыж: станок для подготовки лыж, пробки, щетки, скребки, смазочный утюг, лыжные мази и парафины. Учебно-тренировочная лыжня. Судейский инвентарь: транспаранты, тумбы с двусторонними надписями «Старт» и «Финиш», флаги, ленточки, плакаты для оформления. Указатели километража и направлений на дистанциях гонок. Доска объявлений и схемы дистанций гонок. Нагрудные номера (двойные), секундомеры.

Информационное обеспечение

- Схемы и плакаты освоения техники лыжника
- Правила соревнований по лыжным гонкам
- Видеозаписи с соревнований различных уровней
- Видео-уроки по лыжным гонкам
- Рекомендации по организации безопасного поведения на учебно-тренировочном занятии по лыжам

Кадровое обеспечение:

Якушева Татьяна Сергеевна, тренер-преподаватель по лыжным гонкам. Образование: среднее профессиональное Куйбышевский педагогический колледж Новосибирской области - 2008г. по специальности "Физическая культура"; высшее НГПУ по специальности "Профессиональное обучение (экономика и управление)" 2013г. Стаж педагогической работы: 8 лет. Курсы повышения квалификации по теме "Организация спортивных занятий в учреждениях дополнительного образования" 2015 г.

Давыдов Олег Владимирович тренер-преподаватель по лыжным гонкам, первая квалификационная категория, педагогический стаж 28 лет. Образование среднее профессиональное Куйбышевский педагогическое училище присвоена квалификация "Учитель физической культуры", "Организатор спортивных секций и клуба" 1992г. Курсы повышения квалификации "Новые подходы к организации образовательного процесса в условиях реализации ФГОС основного общего образования в объеме 108 часов.

Кулиев Эльдар Яковлевич, тренер-преподаватель по лыжным гонкам, первой квалификационной категории. Образование: Высшее НГПУ по специальности «Педагогическое образование» 2019г., среднее профессиональное Куйбышевский педагогический колледж Новосибирской области - 2014г. по специальности «Физическая культура». Стаж педагогической работы: 9 лет.

Степаненко Павел Владимирович, тренер-преподаватель по лыжным гонкам. Образование: среднее профессиональное Куйбышевский педагогический колледж Новосибирской области - 2002г. по специальности "Физическая культура. Стаж педагогической работы: 16 лет. Курсы повышения квалификации по теме " Новые подходы к организации образовательного процесса в условиях реализации ФГОС основного общего образования" в объеме 108 часов.

2.3.Формы аттестации

Стартовый уровень предусматривает начальную и итоговую аттестацию результатов обучения занимающихся. В начале года проводится входное тестирование. Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей физической подготовке согласно нормативов комплекса ГТО. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

2.4 Оценочные материалы

Контрольные нормативы с целью определения уровня общей и специальной физической подготовленности учащихся отделения лыжные гонки. Для определения общефизической подготовленности обучающихся, используются нормативы Всероссийского комплекса ГТО (Готов к труду и обороне) <https://www.gto.ru/norms>

2.5 Методические материалы

Методы обучения: метод коллективной деятельности, словесные и наглядные методы, практические.

Методы воспитания:

Метод убеждения – разъяснение, эмоционально-словесное воздействие, внушение, просьба.

Метод состязательности – поддержание у учащихся интереса к изучаемому материалу, проверка на практике действенности полученных знаний и умений, демонстрация и сравнение достижений обучающихся, определение успехов, ошибок и путей их исправления.

Формы организации обучения:

групповые и индивидуальные, теоретические, учебно–тренировочные занятия.

Педагогические технологии:

Здоровье сберегающие технологии.

Система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

Личностно-ориентированная технология.

Определяют методы и средства обучения и воспитания, соответствующие индивидуальным особенностям каждого ребенка: берут на вооружение психодиагностические методики, изменяют отношения и организацию деятельности детей, применяют разнообразные средства обучения, перестраивают суть образования.

Информационно - коммуникативная технология.

Является инструментом повышения качества образовательных услуг и необходимыми условиями для решения задач общей культуры личности, адаптации личности к жизни в обществе.

В основу подготовки положены основополагающие принципы спортивной подготовки юных лыжников:

1. Принцип комплектности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и воспитательных мероприятий).

2. Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения, чтобы обеспечить в многолетнем

тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

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

4. Направленность на максимально возможные достижения. Максимально возможные показатели достигаются при использовании наиболее эффективных средств и методов подготовки юных лыжников, поэтапном усложнении тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима обучающихся, использования полноценного питания, отдыха и восстановления, выполнения гигиенических норм и требований.

5. Возрастание нагрузок. Правильное использование физических и психологических нагрузок в процессе подготовки обучающегося основывается на принципе их возрастания, где объемы и способы (постепенность, ступенчатость, волнообразность) возрастания нагрузок определяются в зависимости от этапа подготовки, возраста.

6. Индивидуализация подготовки юных лыжников. Тренировочный процесс строиться с учетом индивидуальных особенностей конкретного обучающегося, его пола, возраста, функционального состояния, спортивной подготовленности.

7. Единство общей и специальной подготовки. На основе общей физической подготовки, заложенной на начальных этапах многолетней подготовки обучающегося должно происходить увеличение доли специальных упражнений вида спорта в общем объеме тренировочных средств.

8. Взаимосвязанность тренировочной подготовки и соревновательной деятельности. Рациональное построение процесса подготовки обучающегося предполагает его строгую направленность на успешное выступление предусмотренных календарным планом спортивных мероприятий по виду спорта.

Специальные тренировочные средства для подготовки лыжников

1. Бег с прыжковой имитацией попеременного двухшажного хода в подъемы с палками с тренировочной скоростью предельной - 100% и большой - 90% напряженности нагрузки (частота сердечных сокращений 140-160 уд/мин.).

2. Бег с прыжковой имитацией попеременного двухшажного хода в подъемы с палками с соревновательной скоростью (частота сердечных сокращений 180 уд/мин. и выше).

3. Скоростной бег на лыжах на отрезках 1/5-1/3 основной соревновательной дистанции (частота сердечных сокращений 180 уд/мин. и выше).

4. Контрольно-тренировочный бег на лыжах (частота сердечных сокращений 180 уд/мин. и выше).

5. Соревнования на лыжах.

К вспомогательным средствам тренировки для воспитания специальной и скоростно-силовой выносливости лыжника-гонщика относим следующие общеподготовительные и специально-подготовительные средства:

1. Бег на лыжах с тренировочной скоростью (частота сердечных сокращений 140-160 уд/мин.).

2. Повторный бег на лыжах в подъемы различной длины, средней и большой крутизны с тренировочной скоростью (темп 140 шагов в 1 мин.), с соревновательной скоростью (темпер 150 шагов в 1 мин.).

3. Бег с прыжковой имитацией попеременного двухшажного хода в подъемы с палками с тренировочной скоростью средней - 70% и малой - 50% напряженности нагрузки (частота сердечных сокращений 140-160 уд/мин.).

4. Гимнастические общеподготовительные упражнения: подтягивания на перекладине, сгибание рук в упоре лежа (отжимания), сгибание рук в упоре на брусьях (отжимания на брусьях), приседания на одной ноге ("пистолет"), приседания на двух ногах, выпрыгивания вверх из глубокого приседа, различные многоскоки по типу десятикратного прыжка, упражнения с резиновым амортизатором и блочными устройствами, различные комплексы общеразвивающих и специальных подготовительных упражнений.

5. Кроссовый бег на равнине с соревновательной скоростью (частота сердечных сокращений 180 уд/мин. и выше).

6. Кроссовый бег на равнине и сильнопересеченной местности (на холмах) с тренировочной скоростью (частота сердечных сокращений 140-160 уд/мин.).

7. Бег на лыжероллерах с тренировочной скоростью (частота сердечных сокращений 140 - 160 уд/мин.).

8. Бег на лыжероллерах с соревновательной скоростью (частота сердечных сокращений 180 уд/мин. и выше).

9. Спортивные игры: футбол, баскетбол.

10. Езда на велосипеде (свободное катание).

Классификация тренировочных заданий

Ориентация на создание блока тренировочных заданий направленного воздействия в форме комплексов упражнений и игр является основой для пересмотра традиционных представлений о планировании и организации учебно-тренировочного занятия. Исходя из этого, тренировочные задания условно классифицируются на четыре группы: обучающие; комплексы, развивающие физические качества; игры, развивающие физические качества; специальные (состоящие из средств лыжной подготовки).

Алгоритм учебно - тренировочного занятия

Подготовка спортсменов организуется прежде всего в форме тренировочных занятий, имеющих определенную структуру и распределенных во времени.

Структура тренировочных занятий базируется на физиологических, психологических и педагогических закономерностях. Продолжительность занятия зависит от этапов подготовки, задач тренировки, возраста спортсменов, их подготовленности

Тренировочное занятие состоит из четырех более или менее четко выраженных, взаимосвязанных частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной.

Вводная часть — построение группы, приветствие, объявления, постановка задач.

Подготовительная часть (разминка) решает следующие задачи:

- обеспечивает оптимальную эластичность связок, сухожилий, мышц и подвижности звеньев двигательного аппарата;
- функциональное врабатывание (рабочее возбуждение в нервных центрах, увеличение газообмена и кровообращения) в режим предстоящей двигательной деятельности, достижение оптимума двигательных реакций;
- психическая настройка — обеспечение оптимальной возбудимости, сосредоточенности на главной задаче тренировки.

Средства: упражнения на растяжение разновидности ходьбы и бега, прыжки, акробатические и имитационные упражнения, рывки и ускорения.

Основная часть решает следующие задачи:

- повышение физической подготовленности;
- обучение техническим приемам защиты и нападения и их совершенствование;
- обучение тактическим действием в защите и нападении и их совершенствование;
- интегральная подготовка;
- игровая подготовка.

Средства: основные упражнения (упражнения по технике, тактике вида спорта); вспомогательные упражнения — для развития физических качеств и повышения уровня функциональных возможностей, для овладения основами техники, тактики вида спорта.

Если в одном тренировочном занятии в основной части решаются несколько задач, то рекомендуется соблюдать такую последовательность:

— задачи технической подготовки всегда решаются в начале основной части, т.к. формирование и дифференцировка новых двигательных рефлексов происходят на фоне оптимального возбуждения нервной системы, а не на фоне утомления (на фоне утомления решаются задачи совершенствования техники и тактики вида спорта).

— в первой половине основной части занятия вместе с технической подготовкой следует развивать быстроту и взрывную силу.

— при решении нескольких взаимосвязанных задач рекомендуется такая последовательность: технико-тактическая подготовка, развитие быстроты, ловкости, силы, специальной выносливости.

Заключительная часть решает следующие задачи:

- постепенное снижение нагрузки;
- раскрепощение мышц, снижение сосредоточенности;
- подведение итогов занятия (замечания, выводы, задания).

Средства: легкий бег, ходьба с восстановлением дыхания, упражнения на расслабление (потягивание, размахивание конечностями тела и туловища и др.) комплекс упражнений на растяжение мышц, сухожилий, связок.

Выбор адекватных форм организации занятий способствует лучшей реализации тренировочных задач. Для каждого вида спорта характерны индивидуальная, групповая, фронтальная формы и круговая тренировка.

Индивидуальная форма тренировки облегчает индивидуальную дозировку нагрузки, обеспечивает коррекцию и контроль со стороны тренера, обеспечивает чувство ответственности. Такая форма тренировки позволяет исправлять ошибки при

выполнении технических приемов, выполнять задания с большей интенсивностью, чем при других формах занятий.

Групповая форма тренировки позволяют заниматься в группе либо во время всего тренировочного занятия, либо в пределах отдельных его частей. Данная форма занятий имеет широкие возможности для коллективных взаимодействий, близких к условиям соревнований. Наиболее часто используется для совершенствования групповых взаимодействий в защите и нападении.

Фронтальная форма тренировки характеризуется одновременным выполнением одних и тех же упражнений всей группой. Тренер получает возможность хорошего обзора и одновременного инструктажа всех спортсменов. Основу круговой тренировки составляет серийное повторение упражнений на «станциях» (место с соответствующим оборудованием и инвентарем), подобранных и объединенных в комплекс по тренирующему воздействию, выполняемых в порядке последовательного смены «станций».

Вышеперечисленные формы занятий реализуются в комплексных и тематических тренировках. Комплексные тренировки направлены на решение задач физической, технической и тактической подготовки; тематические — на овладение одной из сторон подготовки или одним из видов упражнений (физическая или техническая подготовка и др.).

2.6 Рабочая программа воспитания

Воспитательные задачи, содержание и формы работы определяются запросами, интересами, потребностями детей и их родителей, условиями школы, социума. При составлении плана воспитательной работы учитывались требования образовательных программ многолетней подготовки спортсменов по видам спорта: настольный теннис, волейбол, баскетбол, хоккей с шайбой, лыжные гонки, дзюдо, мини-футбол.

Цели:

- 1.Формирование базовых компетентностей: социальных, коммуникативных, ценностно-смысовых и общекультурных через воспитание в детях толерантности, принятия и понимания других людей, умения позитивно с ними взаимодействовать.
2. Создание оптимальных условий для развития, саморазвития и самореализации личности ученика - личности психически и физически здоровой, гуманной, духовной и свободной, социально мобильной, востребованной в современном обществе.

Задачи воспитательной работы:

1. Воспитание обучающихся в духе демократии, личностного достоинства, уважения прав человека, гражданственности, патриотизме.
2. Развивать мотивации личности к познанию своих способностей к определенному виду спорта.
3. Содействие формированию сознательного отношения обучающихся к своей жизни, здоровью, а также жизни и здоровью окружающих людей.

4. Создание условий для участия семей обучающихся в воспитательном процессе, развитие родительских общественных объединений, повышения активности родительского сообщества, привлечения родительской общественности к участию в самоуправлении детско-юношеской спортивной школой;

5. Разработать и реализовать систему мониторинга эффективности воспитательного процесса.

6. Разработать и реализовать систему работы учреждения дополнительного образования по повышению педагогической культуры родителей (законных представителей).

Основные направления воспитания и социализации:

1. Воспитание гражданственности, патриотизма, социальной ответственности и компетентности, уважения к правам, свободам и обязанностям человека.

2. Воспитание нравственных качеств: честности, доброжелательности, терпимости, коллективизма, дисциплинированности, выдержки и самообладания.

3. Воспитание волевых качеств: настойчивость, смелость, упорство, терпеливость.

4. Формирование ценностного отношения к семье, здоровью и здоровому образу жизни.

5. Воспитание ценностного отношения к природе, окружающей среде (экологическое воспитание).

6. Воспитание ценностного отношения к прекрасному, формирование представлений об эстетических идеалах и ценностях, основ эстетической культуры (эстетическое воспитание, аккуратность), воспитание трудолюбия.

Все направления воспитания и социализации важны, дополняют друг друга и обеспечивают развитие личности на основе отечественных духовных, нравственных и культурных традиций.

Принципы воспитательного процесса:

Принцип ориентации на идеал. Идеалы определяют смыслы воспитания, то, ради чего оно организуется. Идеалы сохраняются в традициях и служат основными ориентирами человеческой жизни, духовно-нравственного и социального развития личности.

Принцип ориентации на идеал интегрирует социально-педагогическое пространство образовательного учреждения. Позволяет его дифференцировать, включить в него разные общественные субъекты. В пределах системы базовых национальных ценностей общественные субъекты могут оказывать школе содействие в формировании у обучающихся той или иной группы ценностей.

Принцип следования нравственному примеру. Следование примеру — ведущий метод воспитания. В примерах демонстрируется устремлённость людей к вершинам духа, персонифицируются, наполняются конкретным жизненным содержанием идеалы и ценности. Особое значение для духовно-нравственного развития обучающегося имеет пример учителя.

Принцип диалогического общения со значимыми другими. В формировании ценностей большую роль играет диалогическое общение подростка со сверстниками, родителями, тренером-преподавателем и другими значимыми взрослыми. Наличие значимого другого в воспитательном процессе делает возможным его организацию на диалогической основе. Диалог исходит из признания и безусловного уважения права воспитанника свободно выбирать и сознательно присваивать ту ценность, которую он полагает как истинную. Диалог не допускает сведения нравственного воспитания к морализаторству и монологической проповеди, но предусматривает его организацию средствами равноправного межсубъектного диалога. Выработка личностью собственной системы ценностей, поиски смысла жизни невозможны вне диалогического общения подростка со значимым другим.

Принцип идентификации. Идентификация — устойчивое отождествление себя со значимым другим, стремление быть похожим на него.

В подростковом возрасте идентификация является ведущим механизмом развития ценностно-смысловой сферы личности. Духовно-нравственное развитие личности подростка поддерживается примерами. В этом случае срабатывает идентификационный механизм — происходит проекция собственных возможностей на образ значимого другого, что позволяет подростку увидеть свои лучшие качества, пока ещё скрытые в нём самом, но уже осуществившиеся в образе другого. Идентификация в сочетании со следованием нравственному примеру укрепляет совесть — нравственную рефлексию личности, мораль — способность подростка формулировать собственные нравственные обязательства, социальную ответственность — готовность личности поступать в соответствии с моралью и требовать этого от других.

Принцип полисубъектности воспитания и социализации. В современных условиях процесс развития, воспитания и социализации личности имеет полисубъектный, многомерно-деятельностный характер. Ребёнок включён в различные виды социальной, информационной, коммуникативной активности, в содержании которых присутствуют разные, нередко противоречивые ценности и мировоззренческие установки. Эффективная организация воспитания и социализации возможна при условии согласования (прежде всего, на основе общих духовных и общественных идеалов, ценностей) социально-педагогической деятельности различных общественных субъектов: школы, семьи, учреждений дополнительного образования, культуры и спорта, традиционных религиозных и общественных организаций и др. При этом деятельность образовательного учреждения, педагогического коллектива школы в организации социально-педагогического партнёрства должна быть ведущей, определяющей ценности, содержание, формы и методы воспитания и социализации обучающихся в учебной, внеучебной, внешкольной, общественно значимой деятельности.

Принцип совместного решения личностно и общественно значимых проблем. Личностные и общественные проблемы являются основными стимулами развития человека. Их решение требует не только внешней активности, но и существенной перестройки внутреннего душевного,

духовного мира личности, изменения отношений личности к явлениям жизни. Воспитание — это оказываемая значимым другим педагогическая поддержка процесса развития личности воспитанника в процессе совместного решения стоящих перед ним личностно и общественно значимых проблем.

Принцип системно-деятельностной организации воспитания.

Принятие ребенком ценностей происходит через его собственную деятельность, педагогически организованное сотрудничество с тренером-преподавателем, родителями, сверстниками, другими значимыми для него субъектами. Воспитание как деятельность должно охватывать все виды образовательной деятельности: учебно-тренировочной, соревновательной, досуговой.

Для решения воспитательных задач обучающиеся вместе с педагогами, родителями, иными субъектами культурной, гражданской жизни обращаются к содержанию:

- дисциплин спортивной школы; • произведений искусства;
- периодической печати, публикаций, радио- и телепередач, отражающих современную жизнь;
- истории, традиций и современной жизни своей Родины, своего края, своей семьи; • жизненного опыта своих родителей и прародителей;
- общественно полезной, лично значимой деятельности в рамках педагогически организованных социальных и культурных практик.

Планируемые результаты:

- У обучающихся сформированы представления о базовых национальных ценностях российского общества;
- Обучающиеся активно включены в коллективную спортивную и творческую деятельность, ориентированную на общечеловеческие и национальные ценности.
- Занятость обучающихся в учебно-тренировочном процессе и участие в соревновательной деятельности направлена на развитие мотивации личности к познанию и творчеству.
- Повышено профессиональное мастерство тренеров-преподавателей и мотивация к самообразованию, благодаря чему увеличилась эффективность воспитательной работы в группах.
- Системамониторинга эффективности воспитательного процесса позволяет своевременное выявление и анализ изменений, происходящих в воспитательном процессе, и факторов, вызывающих их.
- Разработать и реализовать систему работы образовательного учреждения по повышению педагогической культуры родителей (законных представителей).
- Повышена педагогическая культура родителей, система работы способствует раскрытию творческого потенциала родителей, совершенствованию семейного воспитания на примерах традиций семьи, усилинию роли семьи в воспитании детей.

2.7 Календарный план воспитательной работы

Задачи воспитания	Направление воспитательной работы	Мероприятие	Сроки проведения	Ответственные
Физическое воспитание	Организация плановой физической подготовки	Тренировочный процесс	В течение года	Тренеры-преподаватели
	Проведение спортивно-массовых мероприятий	Единый календарный план физкультурно-спортивных мероприятий, план работы ДЮСШ на 2022-2023 учебный год	В течение года	Методисты, педагог-организатор, тренеры-преподаватели
Гражданственно-патриотическое воспитание	Формирование гражданина-патриота	Организация лекций, бесед на военно-патриотические темы	В течение года	Тренеры-преподаватели
	Воспитание учащихся на героических подвигах народов России	Участие в акции «Георгиевская ленточка», «Бессмертный полк»	май	Тренеры-преподаватели
	Воспитание учащихся на спортивных традициях	Проведение бесед «Спортсмены Великой Отечественной Войны»	февраль	Педагог-организатор, тренеры-преподаватели
Расширение общего кругозора и эстетического воспитания	Расширение познаний в области спорта	- обсуждение прочитанной спортивной литературы, - оформление спортивных стендов	В течение года	Методисты, педагог-организатор, тренеры-преподаватели
	Знакомство с художественно-творческой жизнью страны и региона	- знакомство с архитектурными, историческими и культурными достопримечательностями городов, экскурсии. (в рамках участия в спортивных		Тренеры-преподаватели

		мероприятиях или специально организованных экскурсиях)		
Связь с семьёй	Разъяснение ответственности родителей за воспитание своих детей. Помощь родителей в воспитании своих детей	проведение родительских собраний	сентябрь январь май	Тренеры-преподаватели
	Привлечение родителей к проведению и участию в физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятиях	Проведение внутришкольных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий совместно с родителями	В течение года	Тренеры-преподаватели
Профилактика правонарушений и асоциального поведения	Разъяснение негативных последствий правонарушений и приёма психоактивных веществ	Проведение бесед о здоровом образе жизни	В течение года	Тренеры-преподаватели, педагог-организатор
	Провести с занимающимися беседы о вреде курения, наркомании, о соблюдении спортивного режима.		постоянно	Тренеры-преподаватели

3. Список литературы

Список использованных источников для педагогов

1. www.minsport.gov.ru Официальный сайт Министерство спорта Российской Федерации
2. Всемирный антидопинговый кодекс 2009: Всемирное антидопинговое агентство. Пер. с англ. И.И. Гусева, А.А. Деревоедов, Г.М. Родченков / Ред. А.А. Деревоедов.:2008 г.
3. Железняк Ю.Д. - Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учеб. пособие для студ. высш. учеб. Заведений / Ю.Д Железняк, П. К. Петров. - 4-с изд.. стер. М.: Издательский центр «Академия», 2008.
4. Лыжные гонки: Примерная программа спортивной подготовки для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских школ, специализированных

детско-юношеских школ олимпийского резерва / П. В. Квашук и др. - М.: Советский спорт, 2005. - 72 с.

5. Лыжный спорт: Учебник / Т.И. Раменская, А.Г. Баталов М.: Физическая культура, 2005 г

6. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва. - М.: Советский спорт, 2005. (Никитушкин В.Г., Квашук П.В., Бауэр В.Г.)

7. Правила вида спорта «лыжные гонки» от « 06 » марта 2014 г. № 116 7. www.flgr.ru Официальный сайт «Федерации лыжных гонок России»

8. Психология физического воспитания и спорта: Педагогическое пособие. - М.: Академия, 2004. (Гогунов Е.Н., Мартынов Б.И.)

9. Специальная подготовка лыжника: Учебная книга.-М.: СпортАкадемПресс, 2001 год(Раменская Т.И.)

10. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Лыжный спорт: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / [Г. А. Сергеев, Е. В. Мурашко, Г. В. Сергеева и др.]; под ред. Г. А. Сергеева. — 2-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2013 г. (Сер. Бакалавриат).

11. Теория и методика физического воспитания и спорта Холодов Ж. К., Кузнецов В.С. 2-е издание, исправленное и дополненное Москва 2003 г.

12. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса. М.: Олимпия Пресс, 2007.

13. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки Приказ Минспорта РФ от 19.01.2018, № 26.

Рекомендуемая литература для учащихся и родителей

1. Бутин П.М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для Студ. высш. пед. учеб. заведений.- М.:Издательский центр "Академия", 2000.

2. Раменская Г.И. Специальная подготовка лыжника. Учебная книга - М.: Спорт Академ Пресс, 2001

3. Раменская Г.И. Техническая подготовка лыжника. - М.: Физкультура и спорт. 2001.

4. Раменская Т.И. Юный лыжник: Учебно-популярная книга о многолетней тренировке лыжников-гонщиков. – М.: Спорт АкадемПресс, 2004.

Перечень интернет ресурсов

1.Департамент физической культуры и спорта Новосибирской области www.sport.nso.ru (дата обращения: 11.05.2022г.).

2.Министерство образования и науки РФ <http://минобрнауки.рф/> (дата обращения: 11.05.2022г.).

3.Министерство спорта РФ www.minsport.gov.ru (дата обращения: 11.05.2022г.).

4.Официальный сайт «Федерации лыжных гонок России» <http://www.flgr.ru/> (дата обращения: 12.05.2022г.).

5.Управление по физической культуре и спорту мэрии города Новосибирска www.novosib-sport.ru (дата обращения: 12.05.2022г.).

Приложение № 1

Календарно-тематическое планирование учебно-тренировочных занятий по лыжным гонкам на 2022 – 2023 учебный год

№	Дата. неделя	Тема занятия	Коли- чество часов	Место проведе- ния	Форма занятий	Форма контроля
1	Сентябрь 16, 18,19	Инструктаж по ТБ (лыжная подготовка), одежда, подбор инвентаря. Развитие выносливости. История развития лыжного спорта. Возрождение Олимпийских игр. Правила проведения соревнований по лыжным гонкам	6	ДЮСШ	групповая	Разбор проведения занятия
2	Сентябрь 21, 22,23,	Инструктаж по ТБ (лыжная подготовка), одежда, подбор инвентаря. Развитие выносливости. История развития лыжного спорта. Возрождение Олимпийских игр. Правила проведения соревнований по лыжным гонкам. Гигиена. Игры на улице.	6	ДЮСШ	групповая	Разбор проведения занятия
3	Сентябрь 25, 28,29	Знакомство с лыжами, умение пользоваться современным инвентарём. Входное тестирование: подтягивание, бег 500 м, пресс за 30 сек, прыжок с места	6	ДЮСШ	групповая	Разбор проведения занятия
4	Октябрь 2, 5, 7	Знакомство с лыжами, умение пользоваться современным инвентарём. Входное тестирование: подтягивание, бег 500 м, пресс за 30 сек, прыжок с места.	6	ДЮСШ	групповая	Разбор проведения занятия
5	Октябрь 9, 12, 14	Развитие общей выносливости (ходьба с лыжными палками по пересечённой местности). Тестирование: бег 30 м, скакалка за 1 мин, отжимание	6	ДЮСШ	групповая	Разбор проведения занятия
6	Октябрь 16, 19, 21	Развитие выносливости, гибкости, координации. Ходьба в чередовании с бегом по пересечённой местности, ОРУ в кругу, СФП с использованием скамей, подтягивание лесенкой.	6	ДЮСШ	групповая	Разбор проведения занятия
7	Октябрь 23, 26, 28	Игровая тренировка: русская лапта, ручной мяч, футбол др.	6	ДЮСШ	групповая	Разбор проведения занятия
8	Ноябрь 2, 4, 6	Развитие выносливости, шаговая имитация, кросс до 3км.	6	ДЮСШ	групповая	Разбор проведения занятия
9	Ноябрь 9, 11, 13	Кросс + шаговая имитация. ОРУ с гимнастической палкой, прыжковая выносливость. ОФП	6	ДЮСШ	групповая	Разбор проведения занятия
10	Ноябрь 16, 18, 20	Длительный бег по	6	ДЮСШ	групповая	Разбор проведения

		пересечённой местности, развитие координации, ОФП с собственным весом.				занятия
11	Ноябрь 23, 25, 27	Шаговая имитация, ОРУ в парах, резиновый амортизатор, развитие скоростно-силовых качеств.	6	ДЮСШ	групповая	Разбор проведения занятия
12	Декабрь 2, 4, 7	Развитие выносливости, гибкости, координации. Ходьба в чередовании с бегом по пересечённой местности, ОРУ в кругу, СФП с использованием скамей, подтягивание лесенкой. Кроссовая подготовка на 2-5 км	6	ДЮСШ	групповая	Разбор проведения занятия
13	Декабрь 9, 11, 14	Лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ним. Лыжные мази, парафин. Обучение способам передвижения на лыжах: ступающий шаг, одновременный бесшажный ход	6	ДЮСШ	групповая	Разбор проведения занятия
14	Декабрь 16, 18, 21	Закрепить ступающий шаг, разучить скользящий шаг, передвижение попеременным бесшажным ходом. Прохождение дистанции 3 км.	6	ДЮСШ	групповая	Разбор проведения занятия
15	Декабрь 23, 25, 28	Закрепить ступающий шаг, разучить скользящий шаг, передвижение попеременным бесшажным ходом. П Преодоление дистанции 5 км, разучить подъёмы «лесенкой», «полуёлочкой», «ёлочкой», ступающим шагом; спуски с переходами и выдвижением лыж вперёд; подвижная игра «Снайперы». Прохождение дистанции 3 км	6	ДЮСШ	групповая	Разбор проведения занятия
16	Январь 4, 6, 8	Ходьба на 5 км, повороты переступанием, выработка равновесия на скользящей опоре; спуски – зачёт.	6	ДЮСШ	групповая	Разбор проведения занятия
17	Январь 11, 13, 15	Развитие общей выносливости. Совершенствование техники спусков, подъёмов и способов передвижения, обучение скольжению на одной лыже	6	ДЮСШ	групповая	Разбор проведения занятия
18	Январь 18, 20, 22	Развитие общей выносливости. Совершенствование техники спусков, подъёмов и способов передвижения, обучение скольжению на одной лыже	6	ДЮСШ	групповая	Разбор проведения занятия
19	Январь 25, 27, 29	Обучение попеременному двухшажному ходу, катание с гор с элементами горнолыжной подготовки.	6	ДЮСШ	групповая	Разбор проведения занятия
20	Февраль 1, 3, 5	Закрепить попеременный ход, разучить одновременный одношажный ход скоростной вариант	6	ДЮСШ	групповая	Разбор проведения занятия
21	Февраль 8, 10, 12	Развитие специальной выносливости: Свободный стиль (коньковой ход на	6	ДЮСШ	групповая	Разбор проведения

		каждый шаг) ОРУ с гимнастической скамейкой, ОФП. Развитие скоростной выносливости. Одновременный одношажный ход.				занятия
22	Февраль 15, 17, 19	Развитие специальной выносливости. Техника перехода с попеременных ходов на одновременные, выполнение переходов слитно с умеренной скоростью.	6	ДЮСШ	групповая	Разбор проведения занятия
23	Февраль 22, 24, 26	Свободный стиль; равномерное прохождение 3 км без палок + 5 км с палками, в зале работа на координацию, ловкость.	6	ДЮСШ	групповая	Разбор проведения занятия
24	Март 1, 3, 5	Развитие специальной выносливости. Техника перехода с попеременных ходов на одновременные, выполнение переходов слитно с умеренной скоростью.	6	ДЮСШ	групповая	Разбор проведения занятия
25	Март 8, 10, 12	Развитие специальной выносливости. Техника перехода с попеременных ходов на одновременные, выполнение переходов слитно с умеренной скоростью.	6	ДЮСШ	групповая	Разбор проведения занятия
26	Март 15, 17, 19	Развитие скоростной выносливости. Бег 300 с ускорением. Игры в мини-футбол, баскетбол.	6	ДЮСШ	групповая	Разбор проведения занятия
27	Март 22, 24, 26	Кроссовая подготовка. Подвижные игры. Игра в мини – футбол.	6	ДЮСШ	групповая	Разбор проведения занятия
28	Апрель 2, 5, 7	Технико-тактическая подготовка: отработка стартового ускорения, финишного рывка, передача эстафеты	6	ДЮСШ	групповая	Разбор проведения занятия
29	Апрель 9, 12, 14	Освоение техники лыжных ходов. Коньковый. Полуконьковый лыжные ходы. Попеременный 2-ух шажный ход. Подъемы и спуски. Торможение	6	ДЮСШ	групповая	Разбор проведения занятия
30	Апрель 16, 19, 21	Кроссовая подготовка. Подвижные игры. Игра в мини – футбол.	6	ДЮСШ	групповая	Разбор проведения занятия
21	Апрель 23, 26, 28	Кроссовая подготовка. Подвижные игры. Спортивные игры волейбол, баскетбол, мини- футбол.	6	ДЮСШ	групповая	Разбор проведения занятия
32	Май 3, 5, 7	Длительный бег по пересечённой местности, развитие координации, ОФП с собственным весом. Игры	6	ДЮСШ	групповая	Разбор проведения занятия
33	Май 10, 12, 14	Длительный бег по пересечённой местности, развитие координации, ОФП с собственным весом. Игры.	6	ДЮСШ	групповая	Разбор проведения занятия
34	Май 17, 19, 21	Кроссовая подготовка. Подвижные игры. Спортивные игры волейбол, баскетбол, мини- футбол.	6	ДЮСШ	групповая	Разбор проведения занятия

35	Май 24, 26, 28	Кроссовая подготовка. Подвижные игры. Игра в мини – футбол.	6	ДЮСШ	групповая	Разбор проведения занятия
36	Июнь 2, 4, 7	Длительный бег по пересечённой местности, развитие координации, ОФП с собственным весом. Игры	6	ДЮСШ	групповая	Разбор проведения занятия
37	Июнь 9, 11, 14	Длительный бег по пересечённой местности, развитие координации, ОФП с собственным весом. Игры	6	ДЮСШ	групповая	Разбор проведения занятия
38	Июнь 16, 18,19	Длительный бег по пересечённой местности, развитие координации, ОФП с собственным весом. Игры	6	ДЮСШ	групповая	Разбор проведения занятия
39	Июнь 21, 23,24	Контрольно-переводные нормативы по ОФП.	6	ДЮСШ	групповая	Зачет
40	Июнь 25, 28,29	Сдача нормативов.	6	ДЮСШ	групповая	Зачет
Итого			240			