

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
«Агинская средняя общеобразовательная школа № 2»

Согласована,  
Рекомендована  
к утверждению:  
Заседание ЦМО учителей  
физической культуры, технологии, ОБЖ, ИЗО, МХК  
Протокол № 1  
от 31.08.2023

Утверждена:  
директор школы  
Фроленкова М.И  
Приказ № 84-Д  
от 31.08.2023

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Лыжные гонки»**

Возраст обучающихся: 8-17 лет

Срок реализации: 1 год

**Составитель программы**  
Бусыгин Юрий Иванович  
педагог дополнительного образования

с. Агинское, 2023

## Пояснительная записка

Программа составлена на основе «Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки» (Приказ Минспорта России от 14.03.2013 N 111, зарегистрировано в Минюсте России 10.06.2013 N 28765), в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», нормативными документами, регулирующими работу спортивных школ, и методическими рекомендациями.

Программа разработана для педагогов дополнительного образования, занимающихся с детьми групп этапов: спортивно-оздоровительного этапа, начальной подготовки по лыжным гонкам.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса лыжников на различных этапах подготовки.

Программный материал объединен в целостную систему подготовки спортивно-оздоровительных групп и предполагает решение следующих основных задач:

1. содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся;
2. подготовка лыжников, сборной команды МБОУ «Агинская СОШ № 2», команды Саянского района;
3. воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;
4. подготовка инструкторов и судей по лыжному спорту.

## I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

### 1. Особенности осуществления подготовки спортивно-оздоровительных групп по отдельным спортивным дисциплинам по виду спорта лыжные гонки.

1.1. Особенности осуществления подготовки спортивно-оздоровительных групп в спортивных дисциплинах "классический стиль - спринт" и "свободный стиль - спринт" определяются в Программе и учитываются при:

- составлении индивидуальных планов подготовки лыжников;
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

1.2. Тренировочный процесс в организации, осуществляющей подготовку спортивно-оздоровительных групп, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 34 недели.

1.3. Основными формами осуществления подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

1.4. Работа по индивидуальным планам подготовки спортивно-оздоровительных групп осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства.

1.5. Порядок формирования групп подготовки спортивно-оздоровительных групп в спортивных дисциплинах по виду спорта лыжные гонки определяется самостоятельно.

1.6. Лицам, проходящим подготовку спортивно-оздоровительных групп, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить подготовку на том же этапе подготовки спортивного резерва.

1.7. С учетом специфики вида спорта лыжные гонки определяются следующие особенности подготовки спортивного резерва:

- комплектование групп подготовки спортивно-оздоровительных групп, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта лыжные гонки осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих подготовку спортивно-оздоровительных групп.

2 Продолжительность этапов подготовки спортивно-оздоровительных групп, минимальный возраст лиц для зачисления и минимальное количество лиц, проходящих подготовку спортивного резерва в группах на этапах подготовки спортивного резерва по виду спорта лыжные гонки.

Этапы подготовки спортивного резерва	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Спортивно-оздоровительный этап	1	7-10	15

Этап начальной подготовки	1	11-14	15

3.Режим тренировочной работы на различных этапах обучения лыжным гонкам.

Этап подготовки	Период	Минимальная наполняемость группа (человек)	Максимальная наполняемость группа (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах
Спортивно-оздоровительный этап	Весь период	15	15	4.5
Этап начальной подготовки	до 1 года	15	15	4.5

4.Примерный учебный план на 34 недели учебно-тренировочных занятий по лыжным гонкам (часы).

Содержание занятий	Спортивно- оздоровительный этап			
	Весь период			
Общая физическая подготовка	185		85	24
Специальная физическая подготовка	64		4	50
Техническая подготовка	60		0	6
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3			0
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	-			0
<b>итого</b>		<b>312</b>	<b>12</b>	<b>20</b>

7. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).

Определять структуру процесса подготовки - значит предвидеть, как будет

развертываться построенный процесс во времени. Принципиальное значение при этом имеет выбор интервалов, в расчете на которые ведется конкретное планирование.

Процесс построения подготовки лыжников имеет и свои противоречия: чем длиннее намечаемый интервал времени, чем на большие сроки рассчитывается план, тем труднее предвидеть, какими будут конкретные черты планируемого процесса в действительности.

#### 8. Планирование годового цикла подготовки

Специфика лыжных гонок предопределила структуру годового цикла.

Общепринятым является выделение трех этапов: подготовительного, соревновательного и переходного. Соответственно существующей периодизации тренировки определяются задачи подготовки, объемы основных тренировочных средств, методы тренировки.

Традиционное построение годичной подготовки характеризуется повышением уровня разносторонней подготовленности, акцентированным развитием общей выносливости в подготовленном периоде за счет использования больших объемов нагрузок низкой интенсивности и повышения в соревновательном периоде специальной выносливости за счет использования высокоинтенсивных нагрузок при снижении общего объема тренировочной работы.

В настоящее время в связи с интенсификацией тренировочного процесса, увеличением количества соревнований, включением в календарь летних соревнований экспериментально обоснована эффективность планирования годового цикла тренировки по типу сдвоенного цикла. Каждый из полуциклов включает подготовительный и соревновательный периоды.

Как при одноцикловом варианте, так и при сдвоенном построении годичной подготовки принципиальная структура макроциклов похожа, содержание тренировочного процесса последовательно изменяется и должно удовлетворять ряду обязательных условий:

1) в начале каждого периода развития и сохранения спортивной формы должна происходить смена примерного комплекса тренировочных нагрузок, т.е. замена определенного количества упражнений, применение несколько большего объема тренировочных нагрузок, их интенсификация;

2) каждый последующий период развития спортивной формы (т.е. макроцикл) по силе воздействия должен быть больше каждого предыдущего.

Исходя их сроков развития физических качеств и изменение показателей специальной физической работоспособности, макроцикл делится на ряд мезоциклов, основные из которых в подготовительном периоде - втягивающие и базовые.

*Втягивающие* мезоциклы характеризуются наиболее плавной тенденцией роста интенсивности нагрузок, объем которых в то же время может достигать весьма значительных величин. *Базовые* мезоциклы - главный тип мезоциклов подготовительного периода. Именно в них по преимуществу развертываются основные тренировочные нагрузки, увеличивающие функциональный потенциал организма спортсмена.

Длительность мезоциклов определяет сроки развития основных физических качеств.

Для лыжных гонок - прежде всего общая и специальная выносливость. Наибольшие темпы прироста показателей общей выносливости и максимального повышения аэробной производительности составляет 12-14 недель а наивысшие темпы прироста показателей, отражающих уровень специальной выносливости, составляет 9-10 недель.

Главным в последовательном решении тренировочных задач является такая организация тренировочного процесса, при которой работа над повышением скорости

выполнения основного соревновательного упражнения не лимитируется уровнем развития физических качеств и функциональных возможностей спортсменов.

Соревновательный мезоцикл включает в себя основное соревнование, непосредственную подготовку к нему и кратковременную послесоревновательную фазу разгрузочного характера. Длительность данных мезоциклов чаще всего колеблется в пределах 4-6 недель.

В простейшем случае весь соревновательный период состоит из одного, двух, трех таких мезоциклов. В условиях соревновательного периода большой продолжительности (4-6 месяцев) помимо соревновательных целесообразно включать промежуточные мезоциклы, которые характеризуются снижением интенсивности тренировочного процесса и значительным повышением его объема и имеют целью повышение общей работоспособности.

Наблюдения показывают, что в последние годы показатели общего объема циклических нагрузок достаточно стабильны и находятся в пределах допустимых границ. На этапе высшего спортивного мастерства увеличение объема возможна за счет увеличения времени снежной подготовки.

## **II Методическая часть программы**

Методическая часть учебной программы составлена на основе «Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки». В программе нашли свое отражение основные принципы и научно обоснованные методологические положения подготовки юных квалифицированных лыжников-гонщиков.

Структура методической части программы включает программный материал по разделам подготовки, его распределения по годам обучения и в годичном цикле; организацию и проведение педагогического и медико-биологического контроля; содержит рекомендации по построению недельных микроциклов на различных этапах годичного цикла подготовки.

Важным вопросом построения тренировочного процесса является реализация индивидуального подхода при организации тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки и дозировании тренировочных нагрузок различной направленности на тренировочном занятии.

Соотношение времени, отводимого на отдельные виды подготовки, в зависимости от конкретных обстоятельств может измениться (наличие материальной базы, тренировочных сборов, соревнований, климатических условий и т.д.).

Наряду с планированием важной функцией управления является контроль над эффективностью тренировочного процесса.

Критерием оценки эффективности подготовки служит достижение занимающимися стабильно высокого уровня спортивных результатов, а также модельных показателей физической подготовленности и функционального состояния организма.

## **СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП (ВСЬ ПЕРИОД)**

### **ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Укрепление здоровья и гармоническое физическое развитие обучающегося; развитие и совершенствование силы, гибкости, быстроты, выносливости и ловкости; расширение круга двигательных навыков и повышение функциональных возможностей организма; использование физических упражнений с целью активного отдыха и профилактического лечения.

### **СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

На данном этапе, на протяжении всего периода обучения упражнения для развития и совершенствования специальных качеств лыжников, комплекс упражнений разрабатывается и применяется тренером индивидуально к каждой группе (в соответствии с ее направленностью, с ее комплектацией). Могут быть приняты за основу тренировок,

упражнения применяемые на этапе начальной подготовки, с коррекцией на возраст, пол и физические способности занимающихся.

### **ТЕХНИЧЕСКАЯ И ПОДГОТОВКА**

Техническая подготовка регламентируется непосредственно тренером, индивидуально к каждой группе, на основании общефизической и специально-физической подготовленности спортсменов. Техническая подготовка проводится в необходимом объеме для сдачи нормативных требований, для зачисления в группы НП. Поэтому, обучение спортсменов на всем периоде спортивно- оздоровительного этапа техническим приемам, тренер может проводить в соответствии с программой обучения НП1 года.

### **ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1 ГОД ОБУЧЕНИЯ**

#### **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.

#### **СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

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

#### **ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

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

### **ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП**

#### **1 ГОД ОБУЧЕНИЯ**

#### **(начальная спортивная специализация)**

- укрепление здоровья;
- повышение Задачи и преимущественная направленность тренировок:**
- разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- углубленное изучение основных элементов техники лыжных ходов;
- приобретение соревновательного опыта;
  - приобретение навыков в организации и проведении соревнований по общей и специальной физической подготовке.

Эффективность спортивной тренировки на этапе начальной спортивной специализации обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой лыжных ходов и физической подготовки занимающихся. В это период наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными

играми широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие выносливости лыжника-гонщика. Однако стремление чрезмерно увеличить объем специальных средств подготовки приводит к относительно быстрому росту спортивных результатов, что в дальнейшем отрицательно отражается на становлении спортивного мастерства.

Преобладающей тенденцией динамики нагрузок на этапе начальной спортивной специализации должно быть увеличение объема без форсирования общей интенсивности тренировки.

### ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА Допустимые объемы основных средств

показатели	юноши	девушки
	1-й	1-й
Общий объем циклической нагрузки, км	2100-2500	1800-2100
Объем лыжной подготовки, км	700-900	600-700
Объем бега, ходьбы, имитации, км	1100-1200	1000-1100

### ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

Особое значение имеет углубленное изучение и совершенствование элементов классического хода (обучение подседанию, отталкиванию, махам руками и ногами, активной постановке палок), конькового хода (обучение маховому выносу ноги и постановки её на опору, подседанию на опорной ноге и отталкиванию боковым скользящим упором, ударной постановке палок и финальному усилию при отталкивании руками) и формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении классическими и коньковыми ходами.

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

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



## ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Допустимые объемы основных средств подготовки

показатели	Юноши	девушки
	Год обучения	
	1-й	1-й
Общий объем циклической нагрузки, км	3400-3700	4400-5500
Объем лыжной подготовки, км	1300-1400	1800-2500
Объем бега, имитации, км	1300-1400	1400-1600

## ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

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

### СХЕМА ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ

**Примерная план-схема построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки лыжников-гонщиков 1 года обучения в группе ССМ**

Средства подготовки	Подготовительный период						Соревновательный период						Всего за год
		I	II	III	IV	V	I	II	III	IV	V		
Тренировочных дней	0	3	6	6	4	4	6	6	6	2	2	8	283
Тренировок	0	0	8	2	0	0	0	5	5	0	8	8	366
Бег, ходьба 1 зона, км	5	5	5	0	5	0	0	0	5	0	0	5	530
Бег 2 зона, км	0	3	0	00	00	00	2	0	5	0	0	0	770
3 зона, км	5	0	5	0	0	0	0				-		160
4 зона, км		2	2	4	0						-		65
Имитация, прыжки, км		0	9	9	3	3	2				-		90
<b>Всего</b>	<b>12</b>	<b>70</b>	<b>21</b>	<b>53</b>	<b>18</b>	<b>82</b>	<b>34</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>35</b>	<b>1615</b>
Лыжероллеры, 1 зона, км	0	00	00	14	0	6	0					-	570
2 зона, км	0	0	00	00	10	20	0					-	640
3 зона, км	0	0	5	2	5	3	5					-	160
4 зона, км				0	0	0						-	48

<b>Всего</b>	<b>20</b>	<b>95</b>	<b>30</b>	<b>56</b>	<b>35</b>	<b>29</b>	<b>53</b>					-	<b>141</b>	
Лыжи 1 зона, км							05	05	85	80	1	65	0	890
2 зона, км							00	64	00	89	1	40	-	893
3 зона, км							0	2	00	00	1	08	-	400
4 зона, км							0	2	4	7	3	4	-	157
<b>Всего</b>							<b>35</b>	<b>73</b>	<b>29</b>	<b>06</b>	<b>5</b>	<b>47</b>	<b>0</b>	<b>234</b>
Общий объем	32	65	51	09	53	11	22	33	79	46	5	87	85	537
Спортивные игры, ч	8	8	8	6	0								0	136

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН  
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
К СОРЕВНОВАНИЯМ

Общая психологическая подготовка к соревнованиям

	Содержание подготовки	Частные задачи
	Морально-этическое воспитание	Воспитание дисциплинированности и организованности
		Развитие способности произвольно управлять своим поведением в аффектирующих условиях соревнований
	Волевая подготовка	Преодоление пробелов в развитии волевых качеств
	Подготовка к преодолению неожиданно возникающих препятствий	Развитие умения быстро овладеть собой, трезво оценивать ситуацию, принимать адекватные решения и реализовывать их в необходимые действия
4	Совершенствование интеллектуальных качеств	Развитие аналитико-синтетического мышления и критичности ума
		Развитие наблюдательности, глубины, устойчивости мышления
		Развитие творческого мышления
	Повышение помехоустойчивости при неблагоприятных внешних условиях соревновательной обстановки	Развитие интенсивности и устойчивости внимание
		Развитие выдержки и самообладания
	Настройка на выполнение соревновательной деятельности	Совершенствование приемов идеомоторной подготовки к гонке
		Уточнение индивидуальных особенностей настройки на соревнование
	Саморегуляция неблагоприятных психических состояний	Овладение приемами адекватной самооценки внешних проявлений эмоциональной напряженности, произвольного расслабления и коррекции психического состояния

***Непосредственная психологическая подготовка  
к конкретному соревнованию***

	Содержание подготовки	Частные задачи
/п	Формирование уверенности в своих силах, стремление к мобилизации психологического потенциала для достижения высокого результата	Сбор и анализ информации об условиях предстоящего соревнования, особенно о противниках
		Уточнение данных о собственной готовности
		Определение цели и формирование мотивов участия в соревнованиях

	Совершенствование способности управлять своими действиями, чувствами, мыслями в соответствии с условиями предстоящего соревнования	Вероятностное программирование деятельности в предполагаемых условиях соревнования с использованием методов регуляции психологического состояния и моделирования будущего соревнования
		Определение оптимального варианта вероятной программы действия в условиях соревнования
		Оптимизация способов настройки непосредственно перед стартом
	Создание оптимального уровня эмоционального возбуждения и помехоустойчивости перед гонкой в ходе гонки	Устранение или ограничение всякого рода негативных влияний, на эмоциональное состояние спортсмена
		Определение наиболее адекватных методов регуляции нервно-психического напряжения, времени и места их применения.
		Определение наиболее целесообразных форм информирования спортсмена в ходе гонки.

## 2 Требования к результатам реализации программ подготовки

2.1. Результатом реализации Программы является:

- На спортивно- оздоровительном этапе:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- укрепление здоровья занимающегося.

- На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта лыжные гонки;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта лыжные гонки.

спорта лыжные гонки.

2.2. ).

## 3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний.

Нормативы ОФП, СФП для зачисления в группы (перевода из группы в группу) спортивно-оздоровительного этапа не предусмотрены. Для зачисления в группы спортивно-оздоровительного этапа необходимо заявление и медицинский документ о состоянии здоровья.

### НОРМАТИВЫ

#### ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1-го года обучения.

Развиваемое физическое	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки

качество		
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,8 с)	Бег 30 м (не более 6,0 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 с (не менее 14 м)

### Тематическое планирование

	Тема занятия	Кол ичество часов	Дата
	Техника безопасности на занятиях. Оказание первой помощи при ушибах, растяжениях, переломах.	2	
	Кроссовый бег 1000м. Силовые упражнения на гимнастической лесенке и перекладине.	2	
	Кроссовый бег 1000м. Силовые упражнения на гимнастической лесенке и перекладине	2	
	Имитация попеременного двухшажного хода. Кроссовый бег 1000м	2	
	Имитация попеременного двухшажного хода. Кроссовый бег 1000м	2	
	Повторный бег 60м. Имитация попеременного двухшажного хода. Кроссовый бег 1000м.	2	
	Повторный бег 60м. Имитация попеременного двухшажного хода. Кроссовый бег 1000м.	2	
	Медицинское обследование	2	
	Игровые эстафеты (30 – 40м), силовые упражнения на перекладине, имитация работы рук одновременно,	2	

	кросс 1000м.		
0	Спортивные игры (снайпер)	2	
1	Игровые эстафеты (30 – 40м), силовые упражнения на перекладине, отжимания, работа с эспандером.	2	
2	Упражнения на растягивание, разогрев мышц. Кросс 1000м.	2	
3	Характеристика современного лыжного инвентаря, обуви и одежды лыжника – гонщика	2	
4	Равномерный бег до 10 мин., акробатика, упражнения на перекладине.	2	
5	Тестирование . ОФП	2	
6	Разминка, занятие с мячами, скакалкой, держание равновесия.	2	
7	Разминка, прыжковые упражнения.	2	
8	Спортивные игры (снайпер, вышибалы)	2	
9	Характеристика техники лыжных ходов. Основные элементы.	2	
0	Равномерный бег до 10 минут, имитационные упражнения, силовые упражнения.	2	
1	Контрольная (кросс 1000м.)	2	
2	Спортивные игры (снайпер, вышибалы)	2	



3	Равномерный бег до 10 мин, пресс, отжимания, прыжки с места в длину двумя ногами, одной ногой, держание равновесия, работа с эспандером.	2	
4	Попеременный двухшажный ход (без палок). Передвижение на лыжах от 1 до 3 км	2	
5	Попеременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах от 1 до 3 км в переменном темпе.	2	
6	Попеременный двухшажный ход (без палок). Передвижение на лыжах от 1 до 3 км в равномерном темпе.	2	
7	Попеременный двухшажный ход (с палками, без палок). Прохождение отрезков на скорость (200 x 5-8). Игры на лыжах.	2	
8	Нанесение мазей держания. Определение колодки. Попеременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах от 1 до 2 км в равномерном темпе.	2	
9	Попеременный двухшажный ход в горку + «ёлочка»	2	
0	Попеременный двухшажный ход (держание равновесия, прокат).	2	
1	Одновременные хода: двухшажный,	2	

	одношажный. Преодоление спусков, поворотов		
2	Переход с хода на ход. Просмотр трассы. Прохождение 3 км. круга	2	
3	Нанесение мазей держания. Преодоление спусков, поворотов + свободное катание	2	
4	Переход с хода на ход. Передвижение на лыжах от 1 до 3 км в переменном темпе.	2	
5	Переход с хода на ход. Передвижение на лыжах от 1 до 3 км в переменном темпе.	2	
6	Одновременн ые хода: двухшажный, одношажный 2 км.	2	
7	Попеременны й двухшажный ход (без палок) 2 км.	2	
8	Прохождение дистанции 1км в равномерном темпе (кл. ход). Упражнения на склоне в спусках и подъёмах.	2	
9	Прохождение дистанции 3км. (кл. ход)	2	
0	Прохождение дистанции 1км на время. Упражнения на склоне в спусках и подъёмах («ёлочка», скользящим и ступающим шагом)	2	
1	Попеременны й двухшажный ход	2	

	(держание равновесия, прокат). 2 км.		
2	Прохождение дистанции 2 км. Спуски (стойка; объезд препятствий, маневрирование, повороты способом переступания)	2	
3	Попеременный двухшажный ход 1 км. Спуски (маневрирование)	2	
4	Обработка скользящей поверхности лыж, нанесение мазей держания. Свободное катание.	2	
5	Одновременные хода: двухшажный, одношажный. Прохождение отрезков на скорость (200 x 5-8). Игры на лыжах.	2	
6	Упражнения (махи руками, ногами, наклоны туловища, выпады на правую, левую ногу). Прохождение дистанции 3 км. Работа с эспандером.	2	
7	Контрольная (1000 м. разд. старт)	2	
8	Нанесение мазей держания. Свободное катание.	2	
9	Характеристика современного инвентаря, обуви и одежды лыжника – гонщика. Лыжные мази и их назначение, смазка лыж.	2	
	Выполнение	2	

0	контрольных упражнений: спуск с горы в основной стойке, поворот переступанием в движении.		
1	Одновременный бесшажный ход. Прохождение отрезков на скорость (200 x 5-8)	2	
2	Туристический поход (длительная) 6 км.	2	
3	Прохождение дистанции 3км. всеми способами в тихом темпе.	2	
4	Изучение одновременного двухшажного конькового хода.	2	
5	Изучение одновременного двухшажного конькового хода.	2	
6	Одновременный двухшажный коньковый ход	2	
7	Коньковый ход без палок (прокат, держание равновесия)	2	
8	Коньковый ход без палок (прокат, держание равновесия)	2	
9	Одновременный двухшажный коньковый ход 2 км.	2	
0	Одновременный двухшажный коньковый ход 2 км.	2	
1	Коньковый ход без палок 1 км. (держание равновесия). Одновременный двухшажный ход 1км.	2	

2	Коньковый ход без палок 1 км. (держание равновесия, скольжение). Одновременный двухшажный ход 1 км.	2	
3	Прохождение дистанции 3 км. (кл. ход)	2	
4	Классический ход 3-6км. Упражнения с эспандером	2	
5	Одновременный бесшажный, двухшажный кл. ход 2 км., ускорения (100 х 3) одновременным бесшажным ходом.	2	
6	Классический ход 3км. с палками + 3 км. без палок.	2	
7	Классический ход 3км. с палками + 3 км. без палок.	2	
8	Совершенствование кл. ход (одновременный, попеременный)	2	
9	Совершенствование кл. ход (одновременный, попеременный)	2	
0	Прохождение дистанции 5 км. (кл. ход) Упражнения на мышцы пресса, отжимания, работа с эспандером.	2	
1	Коньковый ход 5 км. Совершенствование техники.	2	
2	Коньковый ход 3 км. + 2 км. без палок.	2	
	Коньковый	2	

3	ход 3 км. + эстафета.		
4	Коньковый ход без палок 3 км., с палками 3 км.	2	
5	Коньковый ход 5 км.	2	
6	Коньковый ход 5 км. Совершенствование техники.	2	
7	Коньковый ход 5 км. Совершенствование техники.	2	
8	Коньковый ход 5 км. Совершенствование техники.	2	
9	Коньковый ход 5 км. Совершенствование техники.	2	
0	Коньковый ход 5 км. Совершенствование техники.	2	
1	Коньковый ход 5 км. Совершенствование техники.	2	
2	Классический ход 5 км. Совершенствование техники.	2	
3	Классический ход 5 км. Совершенствование техники.	2	
4	Длительная. Поход 9 км.	2	
5	Коньковый ход. Спуски, повороты.	2	
6	Коньковый ход 3 км. + скоростная 500 м.	2	
7	Коньковый ход. Спуски, повороты.	2	
	Прохождение	2	

8	дистанции 5 км. (кон. ход)		
9	Свободное катание.	2	
0	Коньковый ход 5 км. Масстарт (совершенствование)	2	
1	Коньковый ход 5 км. Масстарт (совершенствование)	2	
2	Тестирование	2	
3	Прохождение дистанции 5 км. (кон. ход)	2	
4	Прохождение дистанции 5 км. (кон. ход).	2	
5	Прохождение дистанции 5 км. (кон. ход).	2	
6	Свободное катание.	2	
7	Свободное катание.	2	
8	Свободное катание.	2	
9	Бег 5 мин., упражнения на растягивание, разогрев мышц. ОРУ. Подвижные игры.	2	
00	Бег 5 мин., упражнения на растягивание, разогрев мышц. ОРУ. Подвижные игры.	2	
01	Бег 15 мин. Подвижные игры.	2	
02	Легкоатлетический пробег, посвящённый Дню победы.	2	
03	Беговая дорожка 10 мин., эллиптический тренажёр 10 мин., тренажёры,	2	

	скакалка.		
04	Беговая дорожка 10 мин., эллиптический тренажёр 10 мин., тренажёры, скакалка.	2	
05	Беговая дорожка 10 мин., эллиптический тренажёр 10 мин., тренажёры, скакалка.	2	
06	Подвижные игры.	2	
07	Подвижные игры.	2	
08	Подвижные игры.	2	
09	Шаговая имитация попеременного двухшажного хода. Прыжковые упражнения.	2	
10	Шаговая имитация попеременного двухшажного хода. Прыжковые упражнения.	2	
11	Шаговая имитация попеременного двухшажного хода. Прыжковые упражнения.	2	
<b>Всего:</b>		<b>222</b>	

#### **IV. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

1. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. - М.: Физкультура и спорт, 1985.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физическая культура и спорт, 1988.
3. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физическая культура и спорт, 1977.
4. Грачев Н.П. Интегральная оценка разносторонней подготовленности юных лыжников-гонщиков (методические рекомендации). - М.: ВНИИФК, 2001.
5. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов. - Смоленск: СГИФК, 1989.
6. Камаев О.И. Теоретические и методические основы оптимизации системы



многолетней подготовки лыжников-гонщиков. - Харьков, 2000.

7. Лыжные гонки: Примерная программа спортивной подготовки специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства: Этапы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. - М.: Советский спорт, 2004. - 64 с.

8. Лыжный спорт / Под ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чукардина, Б.И. Сергеева, - М.: Физкультура и спорт, 1989.

9. Макарова Г.А. Фармакологическое обеспечение в системе подготовки спортсменов. - М.: Советский спорт, 2003.

10. Манжосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и спорт, 1986.

11. Мартынов В.С. Комплексный контроль в лыжных видах спорта. - М., 1990.

12. Матвеев Л.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки // Теория и практика физической культуры, №2, №3, 2000.

13. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. - Киев: Здоровья, 1990.

14. Раменская Т.И. Техническая подготовка лыжника. - М.: Физкультура и спорт, 1999.

15. Современная система спортивной подготовки/ Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М.: Издательство «СААМ», 1995.

16. Ширковец Е.А., Шустин Б.Н. Общие принципы тренировки скоростно-силовой качеств в циклических видах спорта // Вестник спортивной науки. - М.: Советский спорт, №1, 2003.

17. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта.- М.: Физическая культура и спорт, 1980.

18. Физиология спорта / Под ред. ДЖ.Х. Уилмор, Д.Л. Костилл. - Киев.: Олимпийская литература, 2001.