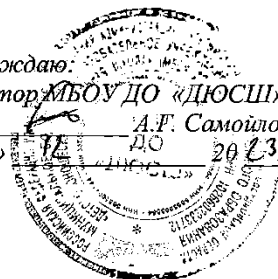


Министерство общего и профессионального образования Свердловской области
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного
образования "Детско-юношеская спортивная школа"
Тугулымского городского округа

Принята на заседании
тренингового совета
от 07.12. 2023 г.
Протокол № 49

Утверждаю:
Директор МБОУ ДО «ДЮСШ»
« 07 » 12 2023 г.
А.Ф. Самойлов



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-
СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ПО ВИДУ СПОРТА
ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ**

Возраст обучающихся: 6-18 лет

Срок реализации: 6 лет

Разработана на основе федерального стандарта
спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки,
утвержденного приказом Минспорта России от 17 сентября 2022 г. N 733

Автор-составитель: Уткин
Николай Петрович, тренер-
преподаватель по виду спорта
лыжные гонки.

Рабочая группа: Ведерников
Валерий Роальдович, Ерастов
Александр Иванович, тренеры-
преподаватели по виду спорта
лыжные гонки.

п.г.т. Тугулым, 2023

1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по **направленности** является **физкультурно-спортивной**; по **функциональному предназначению** – **специальной**; по **форме организации** – **групповой и индивидуально-ориентированной**;

Программа составлена в соответствии с:

а). Законом « Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ:

б) Законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ:

в). Законом « О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» № 52-93 от 30.03.1999 г. (ред. от 24.07.2023):

г) Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 17 сентября 2022 г. N 733 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "лыжные гонки" (с изменениями и дополнениями);

д) Основания для проектирования дополнительных общеобразовательных программ Федеральный Закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);

ж) Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”

з) Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарноэпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (далее – СанПиН);

з/1) -Санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»;

и) Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г. (далее – Методические рекомендации).

к) Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ . Министерство образования и науки России, Федеральное государственное автономное учреждение «Федеральный институт развития образования», Москва, 2015 г.

л). Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2018 № 939". Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам" (Зарегистрирован 04.02.2019 № 53679);

м). Приказом от 12.09.2013 N 731 "Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта" (зарегистрирован Минюстом России 02.12.2013, регистрационный N 30531);

н). Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей. Утверждена Приказом Минпросвещения России от 03.09.2019 N 467 "Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей" (Зарегистрировано в Минюсте России 06.12.2019 N 56722).

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса лыжников - гонщиков на различных этапах многолетней подготовки, исходя из местных условий с учётом личного опыта работы по подготовке квалифицированных спортсменов.

1.1. Характеристика вида спорта "Лыжные гонки"

1.2.1. Характеристика программы

Программа по лыжным гонкам направлена на создание условий для физического образования, воспитания и развития детей, формирование их знаний, умений, навыков в области физкультуры и спорта, подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, подготовку к поступлению в организации, реализующие предпрофессиональные образовательные программы в указанной сфере, организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Цель программы: *Создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся посредством систематических занятий лыжными гонками.*

Основные задачи обучения:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей
- формирование интереса к занятиям спортом
- овладение основами техники выполнения комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр
- воспитание трудолюбия
- развитие и совершенствование общих физических качеств
- знакомство с требованиями спортивного режима и гигиены
- социализация детей и подростков
- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации, для пополнения команд района, области.
- оказание помощи общеобразовательной школе в организации внеклассной работы.
- подготовка инструкторов и судей по лыжному спорту.

1.2.2. Настоящая программа основана на нормативно-программных и правовых основах, регулирующих деятельность детско-юношеских спортивных школ и содержит основополагающие принципы подготовки юных спортсменов.

В процессе разработки содержания настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, научно-методические рекомендации по подготовке спортивного резерва.

1.2.3. Нормативная часть программы представлена рекомендациями по составу занимающихся, по содержанию основных видов подготовки, участия в соревнованиях, в инструкторской и судейской практике по годам и этапам тренировки.

1.2.4. Методическая часть программы включает содержание учебного материала, его распределения по годам тренировки, рекомендации по методике тренировки при технической, физической, функциональной и морально-волевой подготовке, организации медико-педагогического контроля.

Программа, опираясь на особенности современного этапа развития спорта, охватывает основные методические положения, на основе которых строится рациональная единая педагогическая система многолетней спортивной подготовки и обучения в ДЮСШ, и предусматривает:

- преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп;
- преемственность в решении задач по формированию личности спортсмена, укреплению здоровья, гармоничному развитию всех органов и систем организма;
- целевую направленность по отношению к высшему спортивному мастерству;
- обеспечение всесторонней и специальной физической подготовки;
- комплексную систему контроля и анализа состояния подготовленности спортсмена, так и на этапах возрастного развития.

Данная программа может являться основным документом при проведении занятий в спортивных школах. В отдельных случаях, исходя из местных социальных условий и наличия материально-технической базы, могут быть внесены частные изменения в содержание данной программы, сохраняя при этом ее основную направленность.

1.3. Актуальность

Актуальность предлагаемой образовательной программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы физкультурно-спортивной направленности, нацеленные на развитие физических и морально-волевых качеств школьников.

Так же актуальность программы заключается в том, что систематические занятия лыжным спортом, в частности лыжными гонками помогают укрепить здоровье, воспитывать волю и закалить характер. Занятия в основном проходят на свежем воздухе это здоровьесберегающий эффект. Все приобретённые знания, умения и навыки, полученные в процессе занятий, пригодятся учащимся в дальнейшей повседневной жизни и профессиональной деятельности. Помогут социально адаптироваться в обществе, сформируют потребность в здоровом образе жизни. Актуально и то, что мы живём на Урале, где снег лежит 5 месяцев и это надо использовать.

1.4. Педагогическая целесообразность

Данная образовательная программа педагогически целесообразна, т.к. при ее реализации в ДЮСШ, каждый воспитанник формирует свои личностные качества, такие как: воля, характер, воспитание патриотизма, физическое развитие.

Правильно выбранные формы, методы и средства образовательной деятельности показали свою результативность в соревнованиях различного уровня.

Эффективным для гармоничного развития детей является введение такого практического и теоретического материала, который был бы вызван требованиями творческой практики. Воспитанники должны сами уметь формулировать задачи, находить пути их решения.

Новые знания теории помогут обучающемуся в процессе решения этих задач. Данный метод позволяет на занятии сохранить высокий творческий тонус и ведет к более глубокому её усвоению.

При систематических занятиях лыжными гонками создаются благоприятные условия, для развития обучающегося, развивается мотивация к познанию и творчеству. Обеспечивается эмоциональное благополучие ребенка. Идет приобщение детей к общечеловеческим ценностям. Ребенок получает не только физическое, но и духовное и интеллектуальное развитие. И что особенно важно, - происходит создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности обучающегося, ее интеграции в систему мировой и отечественной культур. Ведется профилактика асоциального поведения обучающегося. При этом ведется работа не только с обучающимися, но и с их родителями, всей семьей.

1.5. Социальная значимость

Социальная значимость занятиями лыжными гонками проявляется и в их воздействии на качество будущей трудовой деятельности, общественные отношения, организацию досуга и т.п.

Имея высокое прикладное значение, занятия лыжными гонками позволяют тем, кто ими занимается, легко и быстро овладевать сложными профессиями, добиваться высокой производительности труда. Навыки, приобретенные в процессе тренировок и высокий уровень физической подготовки помогают выпускникам и при службе в армии.

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировок взрослых, не должна быть ориентирована в первые годы занятий на достижение высокого спортивного результата (СОГ, ГНП).

В процессе многолетней спортивной подготовки необходимо обеспечить рациональный режим, личную гигиену, систематический врачебно-педагогический контроль над состоянием здоровья.

При планировании спортивной тренировки необходимо учитывать особенности и школьного учебного процесса.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировок и соревнований. В течение многолетних тренировок спортсмены должны на основе развития

физических качеств овладеть техникой и тактикой ведения спортивного поединка, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Продолжительность обучения по общеразвивающей программе составляет 9 лет.

Возраст обучающихся, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы составляет 6-18 лет.

Весь учебный материал в программе излагается по этапам подготовки:

- СОГ- спортивно-оздоровительная группа - 1 год обучения
- группы начальной подготовки НП - 1 года, НП - 2 года, НП – 3 года обучения (этап предварительной спортивной подготовки)
- учебно-тренировочные группы 1 – 2 годов обучения (этап начальной спортивной специализации)
- учебно-тренировочные группы 3-4,5 годов обучения (этап углублённой тренировки в избранном виде спорта).

Процесс многолетней подготовки осуществляется на основе следующих методических положений:

- строгой преемственности средств и методов подготовки всех возрастных групп, целевая направленность на рост спортивного мастерства, увеличения объёма средств общей и специальной физической подготовки, объёма и интенсивности тренировочных нагрузок, непрерывность и круглогодичность процесса многолетней тренировки, соблюдение постепенности роста тренировочных и соревновательных нагрузок соответствующих возрастным и индивидуальным особенностям организма спортсмена.

В процессе обучения решаются следующие воспитательные задачи: воспитание волевых качеств (соревнования, старты, тренировки); целеустремлённости, дисциплинированности, активности; воспитание трудолюбия (преодоление трудностей- монотонность работы, усталость, боязнь соперника); интеллектуальное воспитание(овладение знаниями в области в области теории методики тренировки – постепенность, цикличность и т. д.); правил соревнований; самовоспитания(сознательная деятельность, режим дня, самоконтроль).

Согласно Устава и Положения ДЮСШ тренировочный процесс осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. (Учебный план спортивной подготовки рассчитан на 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы (в учебном году) и 6 недель самостоятельных занятий обучающихся).

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

Особенности осуществления спортивной подготовки в спортивных дисциплинах "классический стиль - спринт" и "свободный стиль - спринт" определяются в Программе и учитываются при:

- составлении индивидуальных планов спортивной подготовки, начиная с этапа совершенствования спортивного мастерства;
- составлении плана физкультурных и спортивных мероприятий.

Разработаны годовые планы учебно-тренировочных занятий, составлено расписание с учётом интересов занимающихся. В отсутствии снега и при холодной температуре занятия проводятся в спортивном зале или на улице с использованием имитации и специальных упражнений, кроссовой подготовки. За неимением лыжероллеров увеличивается объём кроссовой подготовки и имитация техники лыжных ходов. Значительное время в тренировочном занятии отводится спортивным и подвижным играм. В соответствии с порядком, установленным Министерством Здравоохранения РФ, все занимающие обязаны

проходить врачебный осмотр 2 раза в год, где определяется допуск к занятиям и соответствующим нагрузкам. Кроме того, проводятся текущие обследования перед соревнованиями, данные которых служат основанием для внесения коррекции в учебно-тренировочном процессе.

Планируемый результат реализации Программы:

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.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта лыжные гонки;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

СООТНОШЕНИЕ ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ВИДАМ ПОДГОТОВКИ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	57 – 62	52 – 57	43 – 47	28 – 42	12 – 25	10 – 15
Специальная физическая подготовка (%)	18 – 22	23 – 27	28 – 32	28 – 42	40 – 52	50 – 55
Техническая подготовка (%)	18 – 22	18 – 22	18 – 22	23 – 27	15 – 20	15 – 20
Тактическая, теоретическая, психологическая	–	–	5 – 7	5 – 7	5 – 12	8 – 12

подготовка (%)						
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	0,5 – 1	1 – 3	3 – 4	5 – 6	6 – 7	7 – 9

Требования для приёма и перевода занимающихся на последующие годы обучения этапов многолетней подготовки

1. Начальная подготовка.

В группы начальной подготовки 1 года обучения (НП-1) зачисляются желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача, заявление от родителей о зачислении в спортивную школу. На этом этапе осуществляется физкультурно - оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку учащихся с целью выполнения контрольных нормативов для перевода на последующие этапы подготовки НП-2, НП-3.

НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,8 с)	Бег 30 м (не более 6,0 с)
	Бег 60 м (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 с места (не менее 18 м)	Метание теннисного мяча с места (не менее 14 м)

Возрастные границы этапа начальной подготовки 6-11 лет.

Наполняемость групп:

СОГ, НП-1 15-30 человек (6 часов в неделю)

НП-2, НП-3 12-24 человек (9 часов в неделю)

Показатели выполнения программных требований этапа начальной подготовки:

- стабильность состава занимающихся;
- динамика прироста показателей физической подготовленности;
- уровень освоения основ техники лыжных ходов;
- учёт нормативов по физической подготовке;
- участие в 3-6 соревнованиях по общефизической подготовке;
- участие в 3-6 соревнованиях по лыжным гонкам;
- НП-3 выполнение 1 юношеского разряда.

2. Этап учебно - тренировочной подготовки.

Данный этап формируется из здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку в группах начальной подготовки не менее 1 года и выполнивших приёмные нормативы по общей и специальной подготовке.

Возрастные границы учебно-тренировочного этапа 12-18 лет.

Наполняемость групп:

--УТГ-1 10 - 20 человек (10 часов в неделю)

--УТГ-2 10 - 12 человек (12 часов в неделю)

--УТГ-3 8 - 12 человек (16 часов в неделю)

--УТГ-4 4–7 человек (16 часов в неделю)

--УТГ-5 4 - 7 человек (18 часов в неделю).

Показатели выполнения программных требований учебно-тренировочных этапов:

--состояние здоровья, уровень физического развития занимающихся,

--динамика роста подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся;

--освоение объёмов тренировочных нагрузок предусмотренных программой;

--освоение теоретического раздела программы;

--выполнение спортивных разрядов:

--УТГ-1 -----1 юношеский разряд - 3 разряд;

--УТГ-2 -----2 разряд - 3 разряд;

--УТГ-3 -----2 разряд - 1 разряд;

--УТГ-4 -----1 разряд - К.М.С.

--УТГ-5 -----К.М.С. - мастер спорта.

Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке для лыжников - гонщиков 1 - 2 года обучения учебно-тренировочных этапов.

Контрольные упражнения	Юноши		Девушки	
	Год обучения			
	1-й	2-й	1-й	2-й
Бег 60 м, сек	----	----	10.8	10.4
Бег 100м, сек	15.3	14.6	----	----
Прыжки в длину с места, см	190	203	167	184
Бег 800 м; мин, сек	----	----	3.35	3.20
Бег 1000 м; мин, сек	3.45	3.25	----	----
Кросс 2 км; мин, сек	----	----	----	9.50
Кросс 3 км; мин, сек	----	12.00	----	----
Лыжи, классический стиль 3 км; мин, сек	----	----	15.20	13.50
5 км ; мин, сек	21.00	19.00	24.00	22.00
10 км; мин, сек	44.00	40.30	----	----
Лыжи, свободный стиль 3км; мин, сек	----	----	14.30	13.00
5 км; мин, сек	20.00	18.00	23.30	21.00
10 км; мин, сек	42.00	39.00	----	----

Контрольные упражнения и соревнования.

Учащиеся 3-го года обучения в УТГ в течение сезона должны принять участие в 13-16 стартах на дистанциях 3-5 км (девушки), 5-10 км (юноши).

Учащиеся 4-го обучения в УТГ в течение сезона должны принять участие в 17-18 стартах на дистанции 3-5 км (девушки), 5-10 км (юноши).

Учащиеся 5-го года обучения в УТГ в течении сезона должны принять участие в 19-20 стартах на дистанциях 3- 10 км (девушки), 5-15 км (юноши).

Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке для лыжников - гонщиков 3-5 года обучения в УТГ.

Контрольные упражнения	Юноши			Девушки		
	Год обучения					
	3-й	4-й	5-й	3-й	4-й	5-й
Бег 60 м; сек	----	----	----	10.0	9.5	9.0
Бег 100 м; сек	14.1	13.5	13.2	----	-----	----
Прыжок в длину с места; см	216	228	240	191	200	208
Бег 800м; мин, сек	----	----	----	3.05	2.50	2.40
Бег 1000; мин, сек	3.00	2.54	2.50	----	----	----

Кросс 2 км; мин, сек	----	-----	----	9.15	8.45	8.20
Кросс 3км; мин, сек	11.20	10.45	10.20	----	----	----
Лыжи, классический стиль 3 км; мин, сек	----	----	-----	12.10	11.10	10.50
5 км; мин, сек	17.30	16.40	16.00	20.30	19.00	18.00
10 км; мин, сек	37.20	35.00	33.10	----	----	----
Лыжи свободный стиль3 км; мин, сек	----	----	----	11.20	10.30	10.00
5 км; мин, сек	17.00	16.10	15.10	19.20	18.10	17.30
10 км; мин, сек	35.00	33.00	31.30	----	----	----

Учебный план - график тренировочных занятий по лыжным гонкам

№ п/п	Содержание занятий	Этап начальной подготовки			Этап учебно - тренировочный				
		Год обучения							
		1	2	3	1	2	3	4	5
1.	Теоретическая подготовка	17	20	20	20	24	24	30	30
2.	Практическая часть	295	448	448	604	704	808	734	830
2.1	Общая физическая подготовка.	173	231	231	290	200	240	300	300
3.	Специальная физическая подготовка	64	102	102	170	198	238	216	250
4.	Спортивные и подвижные игры					140	150	160	180
5.	Техника и тактика лыжного спорта	40	70	70	78	70	84	80	84
6.	Соревнования	8	14	14	30	50	50	60	70
7.	Контрольно-переводные нормативы	10	15	15	20	26	26	28	30
8.	Инструкторская и судейская практика		16	16	16	20	20	22	24
9.	Всего часов	312	468	468	624	728	832	832	936

Учебный материал для спортивно-оздоровительных групп и групп начальной подготовки.

Задачи и направленность тренировок:

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

Тематический план учебно-тренировочных занятий для группы НП-1.

№п/п	Тема	Объём работы (ч)
1. Теоретическая часть		
1.1.	История возникновения лыж и лыжного спорта	3
1.2.	Техника безопасности, инвентарь, мази, гигиена одежды.	6
1.3.	Краткая характеристика техники лыжных ходов.	5

	Соревнования по лыжным гонкам.	
1.4.	Гигиена, закаливание, режим дня и питание.	3
	Итого .	17

	2. Практическая подготовка.	295
2.1.	Общая физическая подготовка, игры.	173 часов
2.2.	Специальная физическая подготовка	64 часов
2.3.	Контрольные упражнения.	10 часов
2.4.	Соревнования.	8 часов
2.5.	Техника и тактика лыжного спорта.	40 часов
	Всего:	312 часов

Тематический план учебно-тренировочных занятий для НП-2, НП-3.

№п/п	Тема	Год обучения	
		2-й	3-й
1.Теоретическая подготовка			
1.1.	История возникновения лыж и лыжного спорта.	4	4
1.2.	Техника безопасности, инвентарь, мази, гигиена одежды.	6	6
1.3.	Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.	5	5
1.4	Лыжный спорт в России.	5	5
	Итого	20	20
	2.Практическая часть.	448	448
1.	Общая физическая подготовка, игры.	231 часов	231 часов
2.	Специальная физическая подготовка.	102 часов	102 часов
3.	Техника и тактика лыжного спорта	70 часов	70 часов
4.	Контрольные испытание.	15 часов	15 часов
5.	Инструкторская, судейская практика	16	16
6.	Соревнования	14	14

Учебный материал для учебно – тренировочных групп 1-го, 2 –го года обучения. (Начальная спортивная специализация).

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- укрепление здоровья;
- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- углублённое 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 обусловлено рациональным сочетанием процессов овладения техникой лыжных ходов и физической подготовки занимающихся. В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие специальной выносливости лыжника гонщика. Однако стремление чрезмерно увеличить объём 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 объёма без форсирования общей интенсивности тренировки.

Допустимый объём основных средств тренировки.

Показатели	Юноши		Девушки	
	Год обучения			
	1-й	2-й	1-й	2-й
Общий объём циклической нагрузки, км.	2100-2500	2600-3300	1800-2100	2300-2700
Объём лыжной подготовки, км.	700-900	900-1200	600-700	700-1000
Объём роллерной подготовки, км.	300-400	500-700	200-300	400-500
Объём бега, ходьбы, имитции, км.	1100-1200	1200-1400	1000-1100	1100-1200

Тематический план учебно – тренировочных занятий для групп УТГ-1, УТГ-2.

№п/п	Тема	Год обучения	
		УТГ-1	УТГ-2
1.	Теоретическая часть	20 часов	24 часов
1.1.	История возникновения лыж. Лыжный спорт в России.	4 часа	3 часа
1.2.	Правила безопасности на УТЗ и соревнованиях, педагогический контроль и самоконтроль.	6 часов	8 часов
1.3.	Лыжный инвентарь, мази и парафины. Гигиена одежды, обувь.	5 часов	6 часов
1.4.	Методика тренировки лыжника гонщика. Основы техники лыжных ходов	5 часа	7 часа
2.	Практическая часть	604	704
2.1	Спортивные и подвижные игры		140 часов
2.2	Общая физическая подготовка.	290 часов	200 часов
2.3	Специальная физическая подготовка	170 часов	198 часов
2.4	Техника и тактика лыжного спорта	78 часов	70 часов
2.5	Контрольные упражнения.	20 часов	26 часов
2.6	Инструкторская и судейская практика	16 часов	20 часов
2.7	Соревнования.	30 часов	50 часов

Всего часов 624 728

Учебный материал для учебно – тренировочных групп 3-5 годов обучения (углублённая тренировка).

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- совершенствование техники классических и коньковых лыжных ходов;
- воспитание специальных физических качеств;
- повышение функциональной подготовленности; опыта.

Этап углублённой тренировки приходится на период, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем подростка, обеспечивающих высокую работоспособность и резистентность организма по отношению к неблагоприятным факторам, проявляющимся в процессе напряжённой тренировки. Удельный вес специальной подготовки возрастает за счёт увеличения времени, отводимого на специальные подготовительные и соревновательные упражнения. В лыжных гонках доминирующее место занимают длительные и непрерывно выполняемые упражнения, которые в наибольшей степени способствуют развитию специальной выносливости лыжника. На этапе углублённой тренировки спортсмен начинает совершенствовать свои

тактические способности, овладевает умением оперативно решать двигательные задачи, возникающие в процессе гонки

Допустимый объём основных средств тренировки.

Показатели	Юноши			Девушки		
	Год обучения					
	3-й	4-й	5-й	3-й	4-й	5-й
Общий объём циклической нагрузки, км.	3400-3700	5800-4300	4400-5500	2800-3100	3200-3600	3700-4500
Объём лыжной подготовки, км.	1300-1400	1500-1700	1800-2500	1100-1200	1300-1400	1500-2000
Объём роллерной подготовки, км.	800-900	1000-1100	1200-1400	600-700	800-900	1000-1100
Объём бега, ходьбы, имитции, км.	1300-1400	1300-1500	1400-1600	1100-1200	1100-1300	1200-1400

Тематический план учебно – тренировочных занятий групп УТГ-3, УТГ-4, УТГ-5.

№п/п	Тема	Год обучения		
		3-й	4-й	5-й
1.	Теория.	24 часов	26 часов	28 часов
1.1	Перспективы подготовки юных лыжников.	3 часа	4 часа	4 часа
1.2.	Педагогический и врачебный контроль, физические возможности и функциональное состояние организма спортсмена.	8 часов	8 часов	8 часов
1.3.	Основы техники лыжных ходов.	6 часов	7 часов	7 часов
1.4.	Основы методики тренировки лыжника гонщика.	7 часов	7 часов	9 часов
2.	Практическая часть.	808 часа	808 часов	908 часов
2.1.	Общая физическая подготовка.	240 часа	240 часов	270 часов
2.2.	Специальная физическая подготовка.	238 часов	216 часов	250 часов
2.3.	Спортивные и подвижные игры.	150 часов	160 часов	180 часов
2.4.	Контрольно-переводные нормативы.	26 часов	28 часов	30 часов
2.5.	Техника и тактика лыжного спорта.	84 часов	80 часов	84 часа
3.	Соревнования.	50 часов	60 часов	70 часов
4.	Инструкторская и судейская практика.	20 часов	22 часа	24 часов
5.	Итого часов:	832 часов	832 часа	936 часов

**ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН ГОДИЧНОГО ЦИКЛА
ПОДГОТОВКИ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ В ГРУППАХ НП 1-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ (6ч в неделю)**

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	ЧАСЫ	Периоды тренировок											
		сен	окт	ноя	Дек	январ	фев	мар	апр	май	июн	июл	авг
ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ													
История возникновения лыж и лыжного спорта.	3	1	1	1									
Техника безопасности, инвентарь, мази, обувь, гигиена одежды.	6	1				2	1	1		1			
Краткая характеристика техники л./х. ходов, правила соревнований.	5		1	2	2								
Гигиена, закаливание, режим дня и питания.	3	1							1		1		
Итого часов ..	17	3	2	3	2	2	1	1	1	1	1		
ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ													
Общая физическая подготовка, в том числе	173	17	16	14	3	4	3	9	19	17	23	24	24
подвижные и спортивные игры.		8	8	7	2	2	2	5	9	8	12	12	12
Специальная физическая подготовка.	64	1	3	3	12	12	13	11	1	2	2	2	2
Технико-тактическая подготовка.	40		4	8	7	6	6	4	5				
Соревнования	8		1		2	2	1	1		1			
КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ	10	5								5			
Итого часов ..	295	23	24	25	24	24	23	25	25	25	24	26	26
Всего часов ..	312	26	26	28	26	26	24	26	26	26	26	26	26

**ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН ГОДИЧНОГО ЦИКЛА
ПОДГОТОВКИ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ В ГРУППАХ НП 3-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ (9 ч. в неделю)**

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	ЧАСЫ	Периоды тренировок											
		сен	окт	ноя	дек	январь	фев	мар	апр	май	июнь	июль	авг
ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ													
История возникновения лыж и лыжного спорта.	4	1	1	1	1								
Техника безопасности, инвентарь, мази, обувь, гигиена одежды.	6	1	1		1			1		1	1		
Лыжный спорт в России.	5	1	1	1		1	1						
Краткая характеристика лыжных ходов.	5	1	1	1		1		1					
Итого часов ..	20	4	4	3	2	2	1	2		1	1		
ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ													
Общая физическая подготовка, в том числе подвижные и спортивные игры.	231	23	21	6	7	5	9	15	20	27	32	33	33
Специальная физическая подготовка.	102	6	6	11	14	13	10	10	8	9	3	6	6
Технико-тактическая подготовка.	70		5	12	13	12	12	10	5	1			
Соревнования	14	1		3	4	5	1						
КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ	15	6			1	1	1		6				
Инструкторская и судейская практика	16	2	3	1	1	1	2	2		1	3		
Итого часов ..	448	38	35	33	40	37	35	37	39	38	38	39	39
Всего часов ..	468	42	39	36	42	39	36	39	39	39	39	39	39

**ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН ГОДИЧНОГО ЦИКЛА
ПОДГОТОВКИ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ В УТ ГРУППАХ 1-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ** (12ч. в неделю)

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	ЧАСЫ	Периоды тренировок											
		сен	окт	ноя	дек	янв	фев	мар	апр	май	июн	июл	авг
ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ													
История возникновения лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России.	4	0.5	0.5	0.5	0.5		0.5	0.5	0.5				0.5
Правила безопасности на УТЗ и соревнованиях, контроль и самоконтроль.	6	1		0.5	0.5	0.5	0.5	1	0.5		1		0.5
Инвентарь , мази, обувь , гигиена одежды.	5	0.5	0.5	1	1	1	1						
Краткая характеристика лыжных ходов.	5			1	1	1.5	1	0.5					
Итого часов ..	20	2	1	3	3	3	3	2	1		1		1
ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ													
Общая физическая подготовка, в том числе	290	26	28	10	7	7	8	19	26	37	39	41	40
подвижные и спортивные игры		14	14	5	4	3	3	7	13	18	20	21	20
Специальная физическая подготовка.	170	12	15	20	20	19	16	14	11	10	11	11	11
Технико-тактическая подготовка.	78		6	13	13	13	13	13	7				
Соревнования	30	2	2	3	6	6	6	3	2				
КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ	20	6		2	2	2		4	4				
Инструкторская и судейская практика	16	1	1	2	4	3	1	1	1	1	1		
Итого часов ..	604	49	52	48	52	50	46	50	51	52	51	52	51
Всего часов ..	624	51	53	51	55	53	49	52	52	52	52	52	52

**ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН ГОДИЧНОГО ЦИКЛА
ПОДГОТОВКИ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ В УТ ГРУППАХ 2-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ** (14ч. в неделю)

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	ЧАСЫ	Периоды тренировок											
		сен	окт	ноя	дек	янв	фев	мар	апр	май	июн	июл	авг
ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ													
Перспективы подготовки юных лыжников	3	1		1			1						
Педагогический и врачебный контроль, техника безопасности.	8	1	1	1	1	1		1		1	1		
Основы техники лыжных ходов	6	1	1	1	1	1				1			
Методика тренировки лыжника гонщика	7	1	1	1	1	1	1		1				
Итого часов ..	24	4	3	4	3	3	2	1	1	2	1		
ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ													
Общая физическая подготовка.	200	17	20	15	5	3	2	13	17	22	27	29	28
Специальная физическая подготовка.	198	15	18	23	22	21	18	16	14	12	13	13	13
Спортивные и подвижные игры.	140	15	14	2	1			9	23	15	19	22	19
Технико-тактическая подготовка.	70		5	12	12	12	12	12	5				
Соревнования	50			3	10	15	15	7					
КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ	26	11			2	2				11			
Инструкторская и судейская практика	20	2	4	1	4		3	4	2				
Итого часов .	704	60	61	56	57	53	52	61	61	60	59	64	60
.													
Всего часов ..	728	64	64	60	60	56	54	62	62	62	60	64	60

**ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН ГОДИЧНОГО ЦИКЛА
ПОДГОТОВКИ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ В УТ ГРУППАХ 3-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ (16 ч в неделю)**

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	ЧАСЫ	Периоды тренировок											
		сен	окт	ноя	дек	янв	фев	мар	апр	май	июн	июл	авг
ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ													
Перспективы подготовки юных лыжников	3	1		1			1						
Педагогический и врачебный контроль, правила безопасности .	8	1	1	1	1	1		1	1		1		
Основы техники лыжных ходов	6	1	1	1	1	1				1			
Методика тренировки лыжника гонщика	7	1	1	1	1	1	2						
Итого часов ..	24	4	3	4	3	3	3	1	1	1	1		
ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ													
Общая физическая подготовка.	240	21	25	16	8	6	6	16	20	27	30	33	32
Специальная физическая подготовка.	238	16	19	27	28	29	20	24	17	9	16	16	17
Спортивные и подвижные игры.	150	14	14	3	3			10	23	20	21	23	19
Технико-тактическая подготовка.	84		7	14	14	14	16	12	7				
Соревнования	50			3	10	15	15	7					
КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ	26	11			2	2				11			
Инструкторская и судейская практика	20	2	4	1	4	3	4	2					
Итого часов .	808	64	69	64	69	69	61	71	67	67	67	72	68
Всего часов ..	832	68	72	68	72	72	64	72	68	68	68	72	68

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 298758671356317544631232521185682992068791923335

Владелец Самойлов Александр Геннадьевич

Действителен с 01.02.2024 по 31.01.2025