

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ПОДПОРОЖСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

ПРИНЯТА

на педагогическом совете
протокол № 10 «03» 11 2015 г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом МБОУДО «ПДЮСШ»
№ 128 «13» 11 2015 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ
ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
по лыжным гонкам**

Срок реализации программы — 5 лет

Составители:

Королев Алексей Васильевич
тренер-преподаватель по лыжным гонкам
Ханеев Анатолий Афанасьевич
тренер-преподаватель по лыжным гонкам
Рахкошкин Василий Николаевич
тренер-преподаватель по лыжным гонкам
Лосева Людмила Федосьевна
тренер-преподаватель по лыжным гонкам

Рецензенты:

Королев Василий Алексеевич
и.о.директора МБОУДО «ПДЮСШ»
Данилова Антонина Анатольевна
Заместитель директора по УВР и безопасности

г. Подпорожье 2015 г.

Пояснительная записка

Дополнительная предпрофессиональная программа «Лыжные гонки» разработана на основе:

Федерального закона от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федерального закона от 14.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Федерации»;

Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года Российской № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказа Минспорта России от 27 декабря 2013 года №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки (утвержден приказом Минспорта РФ от 14 марта 2013 года №111);

Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013 г. N 730 «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»;

Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013 г. N 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта».

При разработке дополнительной предпрофессиональной программы «Лыжные гонки» (далее по тексту – Программа) была использована:

-примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско - юношеских спортивных школ, специализированных детско- юношеских школ олимпийского резерва/ П.В. Квашук и др. (Москва, Советский спорт 2003 г.)

Характеристика вида спорта и его отличительные особенности

Лыжные гонки – вид спорта, в котором участникам соревнований (спортсменам) необходимо преодолеть соревновательную дистанцию на лыжах по специально подготовленной трассе.

Лыжные гонки – самый массовый и популярный вид лыжного спорта. Состязание в беге на лыжах, обычно происходят по пересеченной местности и на специально подготовленной трассе, классическим или свободным стилем.

Лыжные гонки относятся к циклическим видам спорта. Впервые состязания в лыжном беге на скорость состоялись в Норвегии в 1767 году.

Лыжные гонки – олимпийский вид спорта с 1924 года.

В лыжных гонках различают следующие соревновательные дисциплины (согласно Всероссийского реестра видов спорта): спринт, гонка (марафон), скиатлон, персьют, эстафета, лыжероллеры. В последнее десятилетие заметно изменился регламент проведения (организация, формат, судейство) соревнований. В гонках преследования, командном спринте и на дистанциях 30 км у женщин и 50 км у мужчин применяется общий старт «masstart» с гандикапом. Преимущество стартовой позиции определяется с

учетом текущего FIS-рейтинга спортсмена. В лыжном марафоне на 30 и 50 км в специальных зонах (питстопах) разрешается менять лыжи.

Программа предусматривает последовательность изучения и освоения материала по технической, тактической, специальной физической, теоретической подготовке и всесторонней физической подготовке в соответствии с возрастом учащихся и периодом подготовки. Период освоения программы 8 лет.

Специфика организации обучения

- большой объем разносторонней физической подготовки в общем объеме тренировочного процесса;

- постепенное увеличение интенсивности тренировочного процесса и постепенное достижение высоких общих объемов тренировочных нагрузок;

- повышение специальной скоростно-силовой подготовленности за счет широкого использования различных тренировочных средств.

В программе отражены основные принципы спортивной тренировки учащихся, результаты и опыт работы тренеров – преподавателей по лыжным гонкам.

Цель Программы – отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития, получения ими начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе и в лыжных гонках.

В данной Программе представлена работа на двух этапах: начальном и тренировочном (этапе спортивной специализации).

Задачи:

На этапе начальной подготовки:

- содействовать формированию устойчивого интереса к занятиям спортом;

- содействовать формированию культуры здорового и безопасного образа жизни;

- содействовать формированию широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по лыжным гонкам;

- содействовать всестороннему гармоничному развитию физических качеств;

- содействовать укреплению здоровья учащегося;

- отобрать перспективных обучающихся для дальнейших занятий лыжными конками.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повысить уровень общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

- содействовать приобретению опыта и достижению стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по лыжным гонкам;

- содействовать формированию спортивной мотивации;

- содействовать укреплению здоровья обучающихся.

На этап начальной подготовки зачисляются дети, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний, имеющие письменное разрешение врача, в соответствии с нормативно-правовыми требованиями, учетом возраста и подготовленности обучающихся.

Период освоения Программы на этапе начальной подготовки 3 года.

На тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются только здоровые и практически здоровые дети, прошедшие не менее одного года этапа начальной подготовки, при выполнении ими требований по технической, общефизической и специальной подготовке.

Период освоения Программы на тренировочном этапе (этап спортивной специализации) 5 лет.

Структура системы многолетней подготовки, минимальный возраст для зачисления на обучение и минимальное количество обучающихся в группе

Этапы подготовки	Период	Наполняемость групп (человек)	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Объем тренировочной нагрузки в неделю (в академических часах)	Общее количество часов в год
Начальный	1-й	14-18	9	6	276
	2-й	14-16	10	8	368
	3-й	14-16	11	8	368
Тренировочный (этап спортивной специализации)	1-й	12-14	12	12	552
	2-й	12-14	13	12	552
	3-й	10-12	14	14	644
	4-й	10-12	15	16	736
	5-й	10-12	16	18	828

1. Учебный план

Продолжительность и объёмы реализации Программы

Учебный план Программы рассчитан на 46 недель непосредственно в условиях учреждения и дополнительные 6 недель на период активного отдыха обучающихся в спортивно-оздоровительном лагере или по индивидуальному заданию.

Продолжительность учебно-тренировочных занятий:

1 академический час – 45 минут.

На этапе начальной подготовки – не более 2 часов в день.

На тренировочном этапе – не более 3 часов в день.

Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в лыжных гонках

В число навыков, способствующих повышению профессионального мастерства в лыжных гонках, входят двигательные навыки, формируемые в процессе занятий:

- футболом, баскетболом, пионербол, волейбол, лапта;
- гимнастикой;
- легкой атлетикой;
- спортивными играми по упрощённым правилам;
- подвижными играми (игры с бегом, прыжками, с метаниями, с элементами сопротивления, перетягивание каната, эстафеты).

Соотношение объёмов обучения по предметным областям по отношению к общему объёму учебного плана

Оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности учащихся в объеме от 60% до 90%.

разделы подготовки	(%)
Теория и методика физической культуры и спорта	от 5% до 10%
Общая и специальная физическая подготовка	от 30% до 35%
Избранный вид спорта	не менее 45%
Другие виды спорта и подвижные игры	от 5% до 15%
Самостоятельная работа	до 10%

Самостоятельная работа обучающихся допускается такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка, другие виды спорта и подвижные игры. Тренер-преподаватель осуществляет контроль за самостоятельной работой обучающихся на основании ведения дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального плана, посещение спортивных мероприятий и другие формы).

При планировании и реализации Программы необходимо учитывать:

- возможность организации посещений обучающимися официальных спортивных соревнований, а также организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями;

- построение содержания Программы с учетом индивидуального развития обучающихся, а также особенностей Программы.

Предметные области учебного плана и соотношение объёмов

Примерный годовой учебный план

№	Раздел подготовки Этапы подготовки	Количество часов					
		НП-1 (6 час.)	НП-2,3 (8 час.)	Т-1,2 (12 час.)	Т-3 (14 час.)	Т-4 (16 час.)	Т-5 (18 час.)
1	Теоретическая подготовка						
1.1	Теория и методика физической культуры и спорта	13	18	32	36	38	46
2	Практическая подготовка						
2.1	Общая и специальная физическая подготовка	94	129	188	225	256	287
2.2	Избранный вид спорта	126	167	249	286	329	369
2.3	Другие виды спорта и подвижные игры	43	54	83	97	113	126
3	Самостоятельная работа	индивидуальные планы					
Общее количество часов		276	368	552	644	736	828

Формы организации тренировочного процесса:

- учебно-тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом лыжных гонок, возрастных и гендерных особенностей обучающихся;

- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебных планов с одним или несколькими обучающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивные соревнования в группу;

- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам;

- тренировочные сборы;

- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и контроль.

Формой подведения итогов реализации этапов подготовки и Программы в целом, является текущий контроль, промежуточная и итоговая аттестация, которые проводятся в форме тестирования по контрольным нормативам соответствующим каждому этапу подготовки.

Текущий контроль в течение всего периода обучения.

Промежуточная аттестация для перевода на следующий этап (период) осуществляется 1 раза в год. Срок проведения май текущего года.

Освоение Программы завершается итоговой аттестацией.

Годовой тренировочный процесс делится на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный, имеющих специфические задачи, структуру и содержание. Длительность периодов и этапов тренировок зависит от возраста и уровня подготовленности учащихся.

Задачей общеподготовительного этапа является создание и развитие предпосылок для приобретения спортивной формы занимающихся. Задачей второго, специально подготовительного этапа, включающего и подготовку на снегу «вкатывание», является создание и становление непосредственно спортивной формы. Основными средствами решения задач подготовительного периода являются общефизические и специальные упражнения с целью совершенствования техники и развития двигательных качеств, кроссовый бег в сочетании с имитацией попеременного двухшажного хода, специализированная ходьба, плавание, езда на велосипеде, спортивные игры.

Соревновательный период начинается с декабря и продолжается до последних соревнований сезона. Задачей этого периода является сохранение и упрочение спортивной формы и на основе этого достижения высоких спортивных результатов. Главным средством этого периода являются тренировочные занятия на снегу и специально - подготовительные упражнения. Средства общей физической подготовки в этом периоде применяются для поддержания общей тренированности и обеспечения активного отдыха путем переключений, позволяющих успешно применять высокие нагрузки на различных тренировочных дистанциях и в соревнованиях.

Переходный период начинается после окончания последних соревнований и тренировочных занятий на снегу с середины апреля (в зависимости от наличия снежного покрова) продолжается до конца мая. Основной задачей переходного периода является восстановление организма занимающихся после длительных и значительных физических нагрузок подготовительного и соревновательного периодов, обеспечение активного отдыха и вместе с тем сохранение определенного уровня тренированности. Средствами тренировочных занятий могут быть спортивные и подвижные игры, плавание, прогулки, езда на велосипеде, гимнастические упражнения. Следует иметь в виду, что если спортсмены не имели достаточно высоких нагрузок в подготовительном и соревновательном периодах тренировки, необходимость в переходном периоде отпадает. В этом случае по окончании соревновательного периода следует подготовительный период нового годичного цикла тренировки.

2. Методическая часть

Методическая часть Программы включает учебный материал по основным предметным областям: теория и методика физической культуры и спорта, общая и специальная физическая подготовка, избранный вид спорта; другие виды спорта и подвижные игры, требования техники безопасности в процессе реализации Программы и объёмы максимальных тренировочных нагрузок.

В Программе предусматривается освоение не только объема знаний, двигательных умений и навыков, но и развитие мышления учащихся на основе формирования умственных действий посредством анализа, оценки обстановки, принятия решений из данных наблюдений за действиями противников, а также оценки своих возможностей.

При определении учебно-тренировочных нагрузок, осуществлении развития физических качеств обучающихся, обучении их технике и тактике необходимо учитывать периоды полового созревания и чувствительные (чувствительные) фазы развития того или иного физического качества.

Многофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет
---	--------------

	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост			+	+	+	+		
Мышечная масса			+	+	+	+		
Быстрота	+	+						
Скоростно-силовые качества	+	+	+	+	+			
Сила			+	+	+			
Выносливость	+					+	+	+
Анаэробные возможности	+	+				+	+	+
Гибкость	+							
Координационные способности	+	+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+			

Преимущественная направленность тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки определяется с учетом чувствительных (чувствительных) периодов развития физических качеств. Вместе с тем необходимо уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных способностей и силы, т.е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы. Оптимальными периодами для развития физических качеств у мальчиков являются: аэробные возможности организма – возраст от 8 до 10 лет и после 14 лет; анаэробно-гликолитические возможности – возраст 15-17 лет; анаэробно-алактатный механизм энергообеспечения – 16-18 лет. У девочек чувствительные периоды формирования физических качеств наступают приблизительно на один год раньше.

В программе для каждой категории обучающихся поставлены задачи, определены допустимые объемы тренировочных нагрузок по основным средствам, предложены варианты построения годичного тренировочного цикла с учетом возрастных особенностей и должного уровня физической, функциональной подготовленности и требований подготовки.

Важнейшим результатом длительной системы тренировок является увеличение мощности и емкости метаболических процессов, ответственных за обеспечение организма энергией при напряженной мышечной деятельности.

Высокому уровню тренированности присуща совершенная регуляция функционирования системы организма, координация движений и большая эффективность выполнения специфической работы. Недостаточный уровень развития любого значимого показателя может отрицательно сказаться на спортивном результате.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность

в лыжных гонках

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	1

Условные обозначения: 3 - значительное влияние; 2 - среднее влияние; 1 - незначительное влияние.

2.1. Теоретическая подготовка

Теория и методика физической культуры и спорта

Цель и основное содержание теоретического раздела Программы определяются получением обучающимися минимума знаний, необходимых для понимания тренировочного процесса и безопасности его осуществления.

Теоретическая подготовка проводится в форме теоретических занятия (бесед, лекций, просмотра и анализа видеозаписей, просмотра соревнований). На проведение теоретического занятия тренер-преподаватель может отводить всё время учебно-тренировочного занятия или фрагмент занятия в процессе практической подготовки. Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует руководствоваться планом теоретической подготовки, учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной форме.

Теоретическая подготовка включает в себя:

1	Историю развития лыжных гонок.
2	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.
3	Основы спортивной подготовки.
4	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила лыжных гонок, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по лыжным гонкам; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние).
5	Необходимые сведения о строении и функциях организма человека.
6	Гигиенические знания, умения и навыки.
7	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.
8	Основы спортивного питания.
9	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.
10	Требования техники безопасности при занятиях лыжными гонками.

2.2. Практическая подготовка

2.2.1. Общая и специальная физическая подготовка

Общая и специальная физическая подготовка направлена на:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий лыжными гонками;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

Общая физическая подготовка.

Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения высоких и стабильных результатов в лыжных гонках.

Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта: легкой атлетикой, лыжными гонками, туризмом, гимнастикой, плаванием.

Комплексы общеразвивающих (ОРУ) 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. К числу общеразвивающих упражнений относятся упражнения, направленные по своему преимущественному воздействию на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений. Применение общеразвивающих упражнений способствует улучшению функций сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем.

Строевой и походный шаг. Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе. Бег вперед и спиной вперед. Бег на носках. Бег с изменением направления и скорости. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки.

Упражнения для ног. Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения. В положении лежа -поднимание и опускание ног. Упражнения с партнером.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации.

Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для лыжников: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости.

Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

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

Упражнения для развития выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности.

Передвижение на лыжах на дистанции от 2 до 20-25 км.

Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60, 100 метров. Челночный бег. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Эстафеты.

Упражнения на развитие ловкости. Ходьба по гимнастической скамейке, кувырки. Прыжки в высоту через планку, скамейку, с одной и двух ног.

Спрыгивание вниз с возвышения. Упражнения на равновесие. Слалом между деревьями.

Упражнения для развития силы и силовой выносливости. Подтягивание, сгибание и разгибание рук из упора лежа на гимнастической скамейке, выполняются до отказа. Поднимание туловища, из положения лежа на спине.

Приседания на двух ногах. Прыжки и многоскоки на одной и двух ногах.

Средства тренировки.

К средствам тренировки относятся общеразвивающие упражнения из различных видов спорта и специальные физические упражнения, применяемые в лыжных гонках.

1.Общеразвивающие упражнения: бег, ходьба, многоскоки, силовые упр. на снарядах, на тренажерах, с утяжелителями, подвижные игры и пр.

2.Специальные упражнения делятся на: специально-подготовительные и соревновательные. Специально-подготовительные упражнения—это упражнения сходные по структуре и характеру выполнения, кинематических и динамических показателей: имитация шаговая, прыжковая; передвижение на лыжероллерах классическим и свободным стилем; силовые упражнения с резиновыми амортизаторами;

Соревновательные упражнения - передвижение на лыжах классическим и свободным ходами.

Освоение комплексов физических упражнений

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

Развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий лыжными гонками

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

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

Общая физическая подготовка играет огромную роль в процессе тренировки, она является основой развития различных качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости), способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности.

Общая физическая подготовка, имеет немаловажное значение, как средство восстановления работоспособности и активного отдыха спортсмена. Велика и взаимосвязь общей и специальной физической подготовки. Контрольные тесты для выявления уровня развития общей и специальной физической подготовленности являются неотъемлемой частью обучения.

Физическое (двигательное) качество – это качественная сторона двигательной деятельности человека и уровень развития физических качеств у человека определяется не только функциональными возможностями его органов, но и волевыми качествами

Укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию

Значение физической культуры и спорта для подготовки к труду и защите Родины должен знать каждый обучающийся.

Знания о строении организма человека, личной гигиене и закаливании, режиме дня и основ самоконтроля помогут быть здоровым.

Значение физической культуры и спорта как одного из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития граждан, сведения о некоторых функциях организма человека, о регуляции веса тела, понятие о врачебном контроле для оценки физического развития спортсмена, о влиянии развития отдельных мышц и мышечных групп на технику выполнения упражнений, о средствах общей физической подготовки, правила соревнований, коллективизм и взаимовыручка все эти знания способствуют пониманию, осознанию и соблюдению правил, которые необходимы для достижения результата при занятиях спортом, а ведение дневника спортсмена

помогут правильно дозировать нагрузку и распределять учебный материал. При любом виде деятельности важно соблюдать правила безопасности.

2.2.2. Избранный вид спорта

Основными направлениями в области избранного вида спорта, является:

- овладение основами техники и тактики в лыжных гонках;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности учащихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по лыжным гонкам.

Овладение основами техники и тактики в лыжных гонках

Техническая подготовка – это целенаправленный многолетний процесс изучения и совершенствования техники способов передвижения на лыжах. Достижение высоких результатов в лыжных гонках возможно только при овладении всем арсеналом техники с учетом индивидуальных особенностей и уровня физической подготовленности и других требований, предъявляемых к современной технике передвижения на лыжах.

Техническая подготовка осуществляется непрерывно в процессе многолетних занятий лыжными гонками. На первых этапах многолетней подготовки основное внимание уделяется обучению способам передвижения на лыжах. С этой целью применяются разнообразные общепринятые методы – словесные, наглядные и практические. В зависимости от уровня подготовленности, этапа обучения преимущественно используются те или иные методы и различные их сочетания.

В структуре процесса обучения обычно выделяют три этапа освоения способов передвижения на лыжах: первоначальное разучивание, углубленное разучивание, закрепление и дальнейшее совершенствование техники.

Первоначальное разучивание. В ходе этого этапа решаются следующие задачи: создать у юных лыжников целостное представление о способе передвижения, освоить детали техники, изучить способ передвижения в целом, устранить излишние движения и ненужное мышечное напряжение. Критерием окончания первого этапа обучения могут служить выполнение частных задач, определенных для этого этапа, и доведение обучения каждому ходу до стадии умения, т.е. способности правильно выполнять движения, но под контролем сознания.

Углубленное разучивание. Здесь ставится задача довести первоначальное умение в передвижение на лыжах каким-то способом до относительного совершенства. В этом случае решаются следующие задачи:

- уточнить и освоить отдельные детали техники;
- овладеть точными и свободными движениями при выполнении хода в целом;
- довести технику передвижения до стадии навыка.

На этом этапе обучение продолжается в основном целостным методом. Расчленение на детали применяется с целью концентрации внимания на отдельных, важнейших деталях хода, экономичности и эффективности действий и т.д. Применение видеосъемки, методов срочной информации и самоконтроля ускоряет процесс обучения. Критерием окончания этапа служит доведение обучения до стадии навыка (навык – автоматизированный способ управления движениями).

Закрепление и дальнейшее совершенствование техники. Совершенствование – важный этап в общем процессе обучения. Здесь необходимо обеспечить совершенное владение техникой ходов в разнообразных условиях скольжения и рельефа местности. На этом этапе решаются следующие частные задачи:

- закрепление сформированного навыка в передвижении на лыжах;
- расширение диапазона вариативности техники;
- совершенствование техники с учетом индивидуальных особенностей лыжников;
- совершенствование техники на высоких скоростях;
- продолжение совершенствования техники с учетом дальнейшего повышения уровня физической подготовленности.

На этом этапе необходим постоянный контроль над степенью автоматизации движений в условиях нарастания утомления, в момент финишных напряжений, при отключении внимания, при появлении сбивающих факторов и т.п.

Совершенствование техники способов передвижения – непрерывный процесс, он продолжается в течение всех лет активных занятий лыжным спортом.

Обучение общей схеме выполнения классических и коньковых способов передвижения на лыжах. 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 различными способами. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в обледененных условиях. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов елочкой, полуёлочкой, ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению плугом, упором, поворотом, соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении.

Основной задачей технической подготовки является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений.

Особое значение имеет углубленное изучение и совершенствование элементов классического хода (обучение подседанию, отталкиванию, махами руками и ногами, активной постановке палок), конькового хода (обучение маховому выносу ноги и постановки ее 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.

Тактическая подготовка помогает лыжнику грамотно построить ход борьбы на дистанциях лыжных гонок с учетом индивидуальных особенностей, возможностей соперников, внешних условий скольжения и рельефа местности. Победа в соревнованиях при прочих равных условиях во многом зависит от уровня тактического мастерства. Овладев техникой, лыжник может лучше использовать свои физические и технические возможности, свои знания и опыт для победы над противником.

Тактическая подготовка лыжника-гонщика складывается из двух видов – общей и специальной подготовки. Общая подготовка – это приобретение знаний по основам техники путем изучения литературы, в ходе теоретических занятий, наблюдений за тактикой сильнейших лыжников, просмотра видеозаписей и т.д. Специальная тактическая подготовка – это овладение практическими умениями и навыками ведения борьбы на

трассах лыжных гонок.

В ходе специальной тактической подготовки необходимо приобрести прежде всего умение распределять силы по дистанции, правильно выбирать способы ходов в зависимости от рельефа и условий скольжения, а также освоить навыки тактической борьбы при непосредственном контакте с противником на лыжне.

Равномерное распределение сил наиболее целесообразно для достижения высоких результатов, особенно юными лыжниками. Чаще всего лыжники поддерживают равномерную интенсивность на ровных участках трассы, увеличивают её при преодолении подъемов и, естественно, уменьшают при прохождении спусков.

В ходе соревнований лыжникам приходится вести борьбу непосредственно в контакте с противником – при общем старте, при обгоне. В этом случае приходится реагировать на действия противника и решать задачи в зависимости от своих возможностей (держаться за сильным противником или обойти его и попытаться уйти вперед и т.д.). Все эти вопросы тактической подготовки решаются в ходе тренировочных занятий (индивидуальных или групповых). С этой целью можно широко использовать соревновательный метод в групповом варианте (общий старт, старт в парах и т.д.). Владеть умением правильно выбирать способы передвижения на лыжах в зависимости от рельефа, условий скольжения и индивидуальных возможностей – важная задача тактической подготовки.

Тактическое мастерство лыжников неразрывно связано с уровнем технической, физической и морально-волевой подготовленности.

Приобретение соревновательного опыта путём участия в спортивных соревнованиях

Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На этапе начальной подготовки значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество отдаётся игровым соревновательным методам. На первых этапах начальной подготовки рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольно-педагогических экзаменов. Так как обучающиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах Учреждения.

Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок.

Лыжников в соревнованиях нужно нацеливать на демонстрацию социально-ценностных качеств личности, мужества, инициативы, смелости, коллективизма, дружелюбия по отношению к товарищам и уважения к ним.

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности обучающихся, календаря соревнований, выполнения разрядных требований и т.д. В соревнованиях необходимо вырабатывать у обучающихся стремление преодолевать трудности соревновательных условий и способность не преувеличивать эти трудности, бороться. Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревновательного противоборства.

Обучающиеся тренировочных групп могут привлекаться в качестве помощников тренеров-преподавателей для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований на начальном и тренировочном этапах. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам и приемам.

В рамках участия в соревнованиях учащиеся приобретают, не только практику участия в соревнованиях, но и основы судейской практики.

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

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

1. Вербальные (словесные) – лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка.
2. Комплексные – всевозможные спортивные и психо - педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные.

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

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

На этапах предварительной подготовки и начальной спортивной специализации важнейшей задачей общей психологической подготовки, является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов.

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

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

Основной задачей психологической подготовки на этапах подготовки является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

Цель, которую тренер-преподаватель ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности в том, что у него есть все возможности достичь намеченную цель в заданный промежуток времени, при осознании ее важности у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение. Тренер-преподаватель должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера-преподавателя о достижении юного спортсмена, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

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

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

В зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена субъективные трудности в одних и тех же условиях проявляются по-разному: от малозаметных сомнений в своих силах и незначительных волнений до почти аффективных состояний, сопровождающихся ослаблением, а иногда и потерей сознательного контроля над своими

действиями. Это оказывает самое неблагоприятное влияние на моторные функции организма.

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

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

Готовность к преодолению неожиданных трудностей вырабатывается с помощью анализа возможных причин их возникновения. Иногда в процессе подготовки к соревнованиям следует специально создавать сложные ситуации, которые вынуждали бы спортсмена проявлять все волевые качества.

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

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

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

Повышение уровня функциональной подготовленности

Для повышения уровня функциональной подготовленности необходимо сделать акцент на сочетание приобретённых навыков в лыжных гонках и физическую подготовленность.

Этап углубленной 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 напряженной тренировки. Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает за счет увеличения времени, отводимого на специальные подготовительные и соревновательные упражнения. В лыжных гонках доминирующее место занимают длительные и непрерывно выполняемые упражнения, которые в наибольшей степени способствуют развитию специальной выносливости лыжника. На этапе углубленной тренировки спортсмен начинает совершенствовать свои тактические способности, овладевает умением оперативно решать двигательные задачи, возникающие в процессе гонки.

Освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности учащихся тренировочных и соревновательных нагрузок

Целевая направленность и постоянный контроль за освоением тренировочных и соревновательных нагрузок, является одним из критериев успеха всего тренировочного процесса. В связи с тем, что у каждого возраста есть особенности развития, и уровень подготовки может тоже отличаться, то по результатам контроля важно скорректировать планы подготовки, если в этом есть необходимость. Необходимо выявить причины возникновения ошибок и их систематизировать. Это возможно определить с помощью контроля над техникой выполнения упражнений с помощью технических средств, критериев технического мастерства, временными и амплитудными соотношениями характеристик техники.

Выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий

Выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий, регламентированы Единой всероссийской спортивной классификацией по лыжным гонкам.

2.2.3. Другие виды спорта и подвижные игры

Основными направлениями в области другие виды спорта и подвижные игры, является:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в подвижных играх правилами;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества в лыжных гонках средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки сохранения собственной физической формы.

В процессе реализации физической и технической подготовки в наиболее универсальным тренировочным средством являются подвижные спортивные игры, позволяющие придать учебно-тренировочному процессу эмоциональную окраску и тем самым поддержать интерес к занятиям лыжным спортом.

виды спорта	физические качества, способствующие повышению мастерства в лыжных гонках
футбол, баскетбол, волейбол	общая выносливость, быстрота
лёгкая атлетика	общая выносливость, прыгучесть
гимнастика	гибкость, ловкость, сила, растяжка

Поскольку занимаются обучающиеся разного паспортного и биологического возраста, с неодинаковой физической подготовленностью, то при проведении всевозможных игр, эстафет, игровых заданий необходимо учитывать возможности занимающихся.

2.2.4. Самостоятельная работа

Раздел самостоятельная работа предусматривает работу по индивидуальным планам, и в каникулярный период.

Самостоятельная работа обучающихся допускается такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка, другие виды спорта и подвижные игры. Тренер-преподаватель осуществляет контроль за самостоятельной работой обучающихся на основании ведения дневника самоконтроля,

аудио- и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального плана, посещение спортивных мероприятий и другие формы).

Непрерывность освоения обучающимися Программы в каникулярный период обеспечивается:

- в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях;
- участием обучающихся в тренировочных сборах, проводимых образовательными организациями и иными физкультурно-спортивными организациями;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам подготовки.

2.3 Требования техники безопасности в процессе реализации Программы

Места занятий, соревнований и используемое оборудование должны соответствовать санитарно-гигиеническим требованиям и мерам безопасности. Требования по технике безопасности отражены в инструкции по виду спорта.

К занятиям и участию в соревнованиях допускаются обучающиеся, отнесенные к основной медицинской группе и допущенные врачом к спортивным занятиям; прошедшие инструктаж по мерам безопасности; имеющие соответствующую экипировку: спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий и соревнований.

Во время тренировочных занятий спортсменам следует четко и своевременно выполнять указания и распоряжения тренера-преподавателя; избегать столкновений; соблюдать заданный интервал и дистанцию.

Тренировочные занятия преимущественно должны иметь трехчастную структуру: вводно-подготовительную, основную и заключительную.

Вводно-подготовительная часть тренировочного занятия предназначена для организации обучающихся и подготовки их к последующей работе. Продолжительность этой части должна составлять 20-25% общего времени тренировочного занятия. В содержание вводно-подготовительной части в обязательном порядке следует включать беговые упражнения и стрейчинг.

Основная часть тренировочного занятия, продолжительностью 70-75% общего времени, предназначена для непосредственного решения задач подготовки. Ее содержание составляют двигательные задания, направленные на овладение и совершенствование в выполнении приемов, согласованности взаимодействий, а также на воспитание двигательных способностей. Приоритетными организационными формами данной части тренировочного занятия служат групповой и индивидуальный.

Заключительная часть предназначена для постепенного снижения нагрузки и активизации процессов восстановления. Ее продолжительность составляет 5-10% времени всего тренировочного занятия. Приоритетной организационной формой здесь вновь является фронтальный, а ведущими средствами дыхательные, беговые упражнения в спокойном темпе и растяжки.

Основными опасными факторами при занятиях лыжными гонками являются:

-обморожения при проведении занятий при ветре более 1,5 -2,0 м/с и при температуре воздуха ниже 20 градусов,

-травмы при ненадежном креплении лыж к обуви

-травмы при падении во время спуска с горы

Требования безопасности перед началом занятий:

-проверить подготовленность лыжни или трассы.

-проверить исправность спортивного инвентаря и подогнать крепление лыж к обуви.

-надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки и перчатки или варежки.

Требования безопасности во время занятий:

- начинать тренировку только, выходить на трассу только при участии и разрешении тренера-преподавателя.
- соблюдать интервал при движении на лыжах по дистанции 3-4 м., при спусках с горы не менее 30 м.
- при спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки.
- после спуска с горы не останавливаться у подножия горы.
- следить друг за другом и немедленно сообщать тренеру-преподавателю о первых же признаках обморожения.
- во избежание потертостей не ходить на лыжах в тесной или слишком свободной обуви.

2.4. Объёмы максимальных тренировочных нагрузок

Тренировочные нагрузки, используемые в процессе подготовки, не должны превышать численные значения, представленные в таблице:

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

№	Этапный норматив Этапы подготовки	Этапы подготовки					
		НП-1	НП-2,3	Т-1,2	Т-3	Т-4	Т-5
1	Количество недель в году	46	46	46	46	46	46
2	Количество часов в неделю	6	8	12	14	16	18
3	Количество занятий в неделю	3-4	4-5	4-5	5-6	5-6	6
4	Общее количество часов в год	276	368	552	644	736	728

Допустимые объёмы основных средств подготовки

Показатели	Юноши		Девушки	
	Год обучения			
	1	2	1	2
Общий объем циклической нагрузки, км	2100-2500	2600-3300	1800-2100	2200-2700
Объем лыжной подготовки, км	700-900	900-1200	600-700	700-1000
Объем лыжероллерной подготовки, км	300-400	500-700	200-300	400-500
Объем бега, ходьбы, имитации, км	1100-1200	1200-1400	1000-1100	1100-1200

Показатели	Юноши			Девушки		
	Год обучения					
	3	4	5	3	4	5
Общий объем нагрузки, км	3400-3700	3800-4300	4400-5500	2800-3100	3200-3600	3700-4500
Объем лыжной	1300-1400	1500-1700	1800-2500	1100-1200	1300-1400	1500-2000

- начинать тренировку только, выходить на трассу только при участии и разрешении тренера-преподавателя.
- соблюдать интервал при движении на лыжах по дистанции 3-4 м., при спусках с горы не менее 30 м.
- при спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки.
- после спуска с горы не останавливаться у подножия горы.
- следить друг за другом и немедленно сообщать тренеру-преподавателю о первых же признаках обморожения.
- во избежание потертостей не ходить на лыжах в тесной или слишком свободной обуви.

2.4. Объёмы максимальных тренировочных нагрузок

Тренировочные нагрузки, используемые в процессе подготовки, не должны превышать численные значения, представленные в таблице:

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

№	Этапный норматив Этапы подготовки	Этапы подготовки					
		НП-1	НП-2,3	Т-1,2	Т-3	Т-4	Т-5
1	Количество недель в году	46	46	46	46	46	46
2	Количество часов в неделю	6	8	12	14	16	18
3	Количество занятий в неделю	3-4	4-5	4-5	5-6	5-6	6
4	Общее количество часов в год	276	368	552	644	736	728

Допустимые объемы основных средств подготовки

Показатели	Юноши		Девушки	
	Год обучения			
	1	2	1	2
Общий объем циклической нагрузки, км	2100-2500	2600-3300	1800-2100	2200-2700
Объем лыжной подготовки, км	700-900	900-1200	600-700	700-1000
Объем лыжероллерной подготовки, км	300-400	500-700	200-300	400-500
Объем бега, ходьбы, имитации, км	1100-1200	1200-1400	1000-1100	1100-1200

Показатели	Юноши			Девушки		
	Год обучения					
	3	4	5	3	4	5
Общий объем нагрузки, км	3400-3700	3800-4300	4400-5500	2800-3100	3200-3600	3700-4500
Объем лыжной	1300-1400	1500-1700	1800-2500	1100-1200	1300-1400	1500-2000

подготовки, км						
Объем роллерной подготовки, км	800-900	1000-1100	1200-1400	600-700	800-900	1000-1100
Объем бега, имитации, км	1300-1400	1300-1500	1400-1600	1100-1200	1100-1300	1200-1400

3. Система контроля и зачетные требования

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности учащихся на всех этапах является обязательным разделом Программы.

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)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для группы начальной подготовки(1-го года обучения)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,6 с)	Бег 30 м (не более 5,8 с)
	Бег 60 м (не более 10,5 с)	-
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Метание теннисного мяча с места (не менее 20 м)	Метание теннисного мяча с места (не менее 18 м)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для группы начальной подготовки(2-го года обучения)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,4 с)	Бег 30 м (не более 5,6 с)
	Бег 60 м (не более 10,2 с)	-
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)
	Метание теннисного мяча с	Метание теннисного мяча с

	места (не менее 25 м)	места (не менее 20 м)
--	-----------------------	-----------------------

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для группы начальной подготовки(3-го года обучения)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,2 с)	Бег 30 м (не более 5,4 с)
	Бег 60 м (не более 10,1 с)	-
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
	Метание теннисного мяча с места (не менее 27 м)	Метание теннисного мяча с места (не менее 22 м)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для группы на тренировочном этапе (1-го года обучения)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 100 м (не более 15,3 с)	Бег 60 м (не более 10,8 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 3 мин 45 с)	Бег 800 м (не более 3 мин 35 с)
	Лыжи, классический стиль 5 км (не более 21 мин 00 с)	Лыжи, классический стиль 3 км (не более 15 мин 20 с)
	Лыжи классический стиль 10 км (не более 44 мин 00 с)	Лыжи,- классический стиль 5 км (не более 24 мин 00 с)
	Лыжи, свободный стиль 5 км (не более 20 мин 00 с)	Лыжи, свободный стиль 3 км (не более 14 мин 30 с)
	Лыжи, свободный стиль 10 км (не более 42 мин 00 с)	Лыжи, свободный стиль 5 км (не более 23 мин 30 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для группы на тренировочном этапе (2-го года обучения)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 100 м (не более 15,1с)	Бег 60 м (не более 10,6 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 195 см)	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 3 мин 35 с)	Бег 800 м (не более 3 мин 25 с)
	Лыжи, классический стиль 5 км (не более 20 мин 00 с)	Лыжи, классический стиль 3 км (не более 15 мин 00 с)
	Лыжи классический стиль 10 км (не более 42 мин 00 с)	Лыжи,- классический стиль 5 км (не более 22мин 00 с)
	Лыжи, свободный стиль 5 км (не более 19мин 45 с)	Лыжи, свободный стиль 3 км (не более 14 мин 00 с)

	Лыжи, свободный стиль 10 км (не более 41 мин 00 с)	Лыжи, свободный стиль 5 км (не более 22 мин 30 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для группы на тренировочном этапе (3-го года обучения)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 100 м (не более 14,8 с)	Бег 60 м (не более 10,3с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 185см)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 3 мин 30с)	Бег 800 м (не более 3 мин 20с)
	Лыжи, классический стиль 5 км (не более 19 мин 30 с)	Лыжи, классический стиль 3 км (не более 14 мин 45 с)
	Лыжи классический стиль 10 км (не более 41 мин 00 с)	Лыжи,- классический стиль 5 км (не более 21мин 00 с)
	Лыжи, свободный стиль 5 км (не более 19мин 00 с)	Лыжи, свободный стиль 3 км (не более 13 мин 30 с)
	Лыжи, свободный стиль 10 км (не более 40 мин 00 с)	Лыжи, свободный стиль 5 км (не более 21 мин 30 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для группы на тренировочном этапе (4-го года обучения)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 100 м (не более 14,5с)	Бег 60 м (не более 10,0 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 210см)	Прыжок в длину с места (не менее 190см)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 3 мин 25с)	Бег 800 м (не более 3 мин 15с)
	Лыжи, классический стиль 5 км (не более 19 мин 00 с)	Лыжи, классический стиль 3 км (не более 14 мин 30 с)
	Лыжи классический стиль 10 км (не более 40 мин 00 с)	Лыжи,- классический стиль 5 км (не более 20 мин 00 с)
	Лыжи, свободный стиль 5 км (не более 18мин 30 с)	Лыжи, свободный стиль 3 км (не более 13 мин 00 с)
	Лыжи, свободный стиль 10 км (не более 39 мин 00 с)	Лыжи, свободный стиль 5 км (не более 21 мин 00 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для группы на тренировочном этапе (5-го года обучения)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 100 м (не более 13,1 с)	Бег 60 м (не более 9,0с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 250 см)	Прыжок в длину с места (не менее 210см)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 3 мин 00 с)	Бег 800 м (не более 2 мин 35 с)
	Кросс 3 км (не более 10 мин.10 с.)	Кросс 2 км (не более 8 мин.10 с.)
	Льжи, классический стиль 5 км (не более 15 мин 40 с)	Льжи, классический стиль 3 км (не более 10 мин 30 с)
	Льжи классический стиль 10 км (не более 32 мин 45 с)	Льжи,- классический стиль 5 км (не более 17 мин 40 с)
	Льжи, свободный стиль 5 км (не более 14 мин 45 с)	Льжи, свободный стиль 3 км (не более 9 мин 45 с)
	Льжи, свободный стиль 10 км (не более 30 мин 55 с)	Льжи, свободный стиль 5 км (не более 17 мин 00 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Цель контроля – в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействия тренировочных и соревновательных нагрузок на организм обучающегося при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам в зависимости от целевой направленности этапа подготовки.

Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации

Текущий контроль успеваемости, промежуточная аттестация обучающихся являются неотъемлемой частью образовательного процесса, так как позволяют оценить реальную результативность учебно-тренировочной деятельности. Текущий контроль успеваемости – оценка качества усвоения содержания разделов Программы, выполнение тренировочных заданий обучающимися по результатам проверки. Формы текущего контроля успеваемости выбирает тренер-преподаватель с учетом контингента обучающихся и содержания тренировочных заданий. Промежуточная аттестация для перевода на следующий этап (период) осуществляется один раз в год. Срок проведения май текущего года.

Формы промежуточной аттестации:

- мониторинг тестирования обучающихся по учебным нормативам, по трём качественным уровням (показатели общей физической, специальной физической и технической подготовленности);

- анализ динамики личностных достижений обучающихся на соревнованиях различного уровня.

Итоги промежуточной аттестации обучающихся отражаются в протоколе сдачи контрольно-переводных нормативов, которые являются одним из отчетных документов и хранятся в учреждении. По итогам промежуточной аттестации издается приказ о переводе на следующий этап (период) обучающихся, сдавших контрольно-переводные нормативы. Обучающиеся, не сдавшие контрольно-переводные нормативы по болезни или другой уважительной причине, могут быть оставлены на прежнем этапе (периоде) подготовки или решением педагогического совета переведены на следующий этап (период) подготовки.

Освоение Программы завершается итоговой аттестацией.

Формы итоговой аттестации:

- мониторинг тестирования обучающихся по учебным нормативам, по трём качественным уровням (показатели общей физической, специальной физической и технической подготовленности).

- анализ динамики личностных достижений обучающихся на соревнованиях различного уровня

- спортивная квалификация обучающихся определяется по виду спорта лыжные гонки, согласно Единой Всероссийской спортивной квалификации.

Результат освоения Программы

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по лыжным гонкам;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья обучающегося;
- отбор перспективных обучающихся для дальнейших занятий лыжными гонками.

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 лыжным гонкам;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья обучающегося.

Результатом реализации Программы по предметным областям является:

Приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях: теория и методика физической культуры и спорта; общая и специальная физическая подготовка; избранный вид спорта; освоение других видов спорта и подвижных игр.

Теория и методика физической культуры и спорта:

- история развития лыжных гонок;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила лыжных гонок, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по лыжным гонкам; федеральные стандарты спортивной подготовки по лыжным гонкам; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях лыжными гонками.

Общая и специальная физическая подготовка:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий лыжными гонками;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

Избранный вид спорта:

- овладение основами техники и тактики в лыжных гонках;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по лыжным гонкам.

Другие виды спорта и подвижные игры:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в подвижных играх правилами;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества в лыжных гонках средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки сохранения собственной физической формы.

4. Перечень информационного обеспечения

№ п/п	Информационное обеспечение
нормативные документы	
1	Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2	Федеральный закон от 14.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
3	Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
4	Приказ Минспорта России от 27 декабря 2013 года №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»
5	Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013 г. №730 «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»
6	Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013 г. №731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»
7	Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки

	(утвержден приказом Минспорта РФ от 14 марта 2013 года №111)
	интернет ресурсы
8	http://www.minsport.gov.ru/ - Министерство спорта Российской Федерации
9	http://www.olympic.ru/ - Олимпийский Комитет России
10	http://www.olympic.org/ - Международный Олимпийский Комитет
11	http://www.mon.gov.ru/ - Министерство образования и науки Российской Федерации
12	http://www.edu.ru/ - Федеральный портал «Российское образование»
13	http://www.window.edu.ru/ - информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»
14	http://www.school-collection.edu.ru/ - единая коллекция цифровых образовательных ресурсов;
15	http://www.fcion.edu.ru/ - федеральный центр информационно – образовательных ресурсов
16	официальный интернет – портал правовой информации (www.pravo.gov.ru) 08.01.2015 №0001201501080007
17	http://www.flgr.ru/ Федерация лыжных гонок России
18	http://ski-spb.ru/ Федерация лыжных гонок Санкт Петербурга
19	http://www.wada-ama.org Всемирное антидопинговое агентство
20	http://lib.sportedu.ru/Press/ТРФК/ Теория и практика физической культуры. Научно-методический журнал
21	http://lib.sportedu.ru/Press/ФКВОТ/ Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Научно-методический журнал
	список литературы
22	Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1977г.
23	Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов – М.: Физкультура и спорт, 1988г
24	Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). - М.: Олимпия Пресс, 2012. - 40 с.
25	Евстратов В.Д., Сергеев Б.И., Чукардин Г.Б. Лыжный спорт: учеб. 1989-139 с.
26	Евстратов В.Д., Виролайнен П.М., Чукардин Г.Б. Коньковый ход? Не только... - М.: Физкультура и спорт, 1988г.
27	Ермаков В.В. Техника лыжных ходов – Смоленск.: СГИФК, 1989г. Лыжный спорт/ под ред. В.Д.Евстратова, Г.Б.Чукардина, Б.И.Сергеева – М.: Физкультура и спорт, 1989г.
28	Железняк Ю., Портнов Ю. и др. Спортивные игры 5-е издание. - М.: Издательский центр "Академия", 2014. - 400с.
29	Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. - М.: Издательский центр "Академия", 2000. - 160 с.
30	Манжосов В.Н., Огольцов И.Г., Смирнов Г.А. Лыжный спорт – М.: Высшая школа, 1979г.
31	Манжосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика. – М.: Физкультура и спорт, 1986г
32	Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. – Киев: Здоровье, 1990г.
33	Примерные программы для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ Олимпийского резерва Программа « Лыжные гонки». Допущено Государственным комитетом Российской Федерации по физической культуре и спорту. (Москва 2003г.)- 72 с
34	Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие. – М.: Издательский центр «Академия», 2000– 480 с.
	аудиовизуальные средства
35	Видеозаписи официальных соревнований с участием сильнейших лыжников

Календарный учебный график

Программа		Примечание
Дополнительная предпрофессиональная программа «Лыжные гонки»		данный календарный график составлен без учета переноса праздничных дней.
Продолжительность учебного года: количество учебных недель	46 недель	без учета спортивно - оздоровительного лагеря и самостоятельных занятий
Продолжительность учебной недели	6 дней	
Продолжительность одного учебного занятия	1-3 часа	1 академический час равен 45 мин.
Количество часов за весь учебный период	4324 часа	2016-2017 учебный год
-на этапе начальной подготовки:	1012 часов	
1-й период;	276 часов	
2-й период;	368 часов	
3-й период.	368 часов	
- на тренировочном (этапе спортивной специализации):	3312 часов	
1-й период;	552 часа	
2-й период;	552 часов	
3-й период;	644 часа	
4-й период;	736 часов	
5-й период.	828 часов	
Летняя оздоровительная работа	1 июня-31 августа	
Промежуточная аттестация	май	
Сроки приёма детей	май - сентябрь	набор в группу до 15 октября
Режим работы с 8.30 ч. до 20.00 ч.		
Начало учебного года 1 сентября. Окончание учебного года 31 мая.		
Каникулы:		
Праздничные дни - в соответствии с календарно-учебным графиком утвержденным учреждением. В период школьных каникул, установленных Комитетом по образованию Подпорожского района учебно – тренировочные занятия, могут проводиться по специальному расписанию.		
Праздничные дни:		
1-10 января - Новогодние и рождественские праздники		
23 февраля - День защитника Отечества		
8 марта - Международный женский день		
1 мая - Праздник весны и труда		
9 мая - День Победы		
12 июня - День Независимости России		
4 ноября - День народного Единства		
Адреса на базе, которых проходят занятия:		
187740, Российская Федерация, Ленинградская область, г.Подпорожье, пр.Ленина, д.2 (лыжная трасса у КДК)		

Календарный учебный график

Программа		Примечание
Дополнительная предпрофессиональная программа «Лыжные гонки»		данный календарный график составлен без учета переноса праздничных дней.
Продолжительность учебного года: количество учебных недель	46 недель	без учета спортивно - оздоровительного лагеря и самостоятельных занятий
Продолжительность учебной недели	6 дней	
Продолжительность одного учебного занятия	1-3 часа	1 академический час равен 45 мин.
Количество часов за весь учебный период	4324 часа	2016-2017 учебный год
-на этапе начальной подготовки:	1012 часов	
1-й период;	276 часов	
2-й период;	368 часов	
3-й период.	368 часов	
- на тренировочном (этапе спортивной специализации):	3312 часов	
1-й период;	552 часа	
2-й период;	552 часов	
3-й период;	644 часа	
4-й период;	736 часов	
5-й период.	828 часов	
Летняя оздоровительная работа	1 июня-31 августа	
Промежуточная аттестация	май	
Сроки приёма детей	май - сентябрь	набор в группу до 15 октября
Режим работы с 8.30 ч. до 20.00 ч.		
Начало учебного года 1 сентября. Окончание учебного года 31 мая.		
Каникулы:		
Праздничные дни - в соответствии с календарно-учебным графиком утвержденным учреждением. В период школьных каникул, установленных Комитетом по образованию Подпорожского района учебно – тренировочные занятия, могут проводиться по специальному расписанию.		
Праздничные дни:		
1-10 января - Новогодние и рождественские праздники		
23 февраля - День защитника Отечества		
8 марта - Международный женский день		
1 мая - Праздник весны и труда		
9 мая - День Победы		
12 июня - День Независимости России		
4 ноября - День народного Единства		
Адреса на базе, которых проходят занятия:		
187740, Российская Федерация, Ленинградская область, г.Подпорожье, пр.Ленина, д.2 (лыжная трасса у КДК)		

План физкультурных и спортивных мероприятий по лыжным гонкам

№ п/п	Название физкультурных и спортивных мероприятий	Примерное время проведения
1	Традиционные мероприятия, организуемые и проводимые МБУДО «ДИОСШ» Волховского муниципального района	
1.1	Кросс «Наций» - школьный этап	сентябрь
1.2	Открытие сезона по лыжным гонкам	ноябрь-декабрь
1.3	«Новогодняя гонка»	декабрь
1.4	Приз зимних каникул	январь
1.5	Лыжня России- школьный этап	февраль
1.6	Заккрытие сезона по лыжным гонкам	март
1.7	Кросс, посвященный 9 Мая	май
2	Участие в районных, областных, региональных всероссийских мероприятиях	
2.1	Первенство района	в течение учебного года
2.2	Первенство области	
2.3	Первенство России	

Примерное учебно-тематическое планирование

СОДЕРЖАНИЕ	начальная подготовка 1 года обучения (6 часов в неделю)	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль
		1. Теоретическая подготовка										
1.1. Теория и методика физической культуры и спорта	13	2	1		1	1	1	1	1		1	1
2. Практическая подготовка												
2.1. Общая и специальная физическая подготовка	94	9	9			8	9	9	8		8	8
2.2. Избранный вид спорта	126	11	14			10	14	13	13		13	5
2.3. Другие виды спорта и подвижные игры	43	5	4			4	4	4	4		4	2
3.		индивидуальные планы										

СОДЕРЖАНИЕ	начальная подготовка 2 -3 года обучения (8 часов в неделю)	сентябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	июнь	июль
1. Теоретическая подготовка									
1.1. Теория и методика физической культуры и спорта	18	2	2	1	2	2	2	1	1
2. Практическая подготовка									
2.1. Общая и специальная физическая подготовка	129	12	12	10	13	12	12	12	10
2.2. Избранный вид спорта	167	16	18	11	17	16	17	16	16
2.3. Другие виды спорта и подвижные игры	54	6	5	4	5	5	5	6	3
3. Самостоятельная	индивидуальные планы								

СОДЕРЖАНИЕ	тренировочная 3 года обучения (14 часов в неделю)	сентябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	июнь	июль
1. Теоретическая подготовка									
1.1. Теория и методика физической культуры и спорта	36	5	3	2	3	3	4	4	2
2. Практическая подготовка									
2.1. Общая специальная физическая подготовка	225	25	22	18	21	21	18	29	10
2.2. Избранный вид спорта	286	26	33	17	27	31	30	25	11
2.3. Другие виды спорта и подвижные игры	97	11	10	8	8	8	9	9	8

индивидуальные планы											
3. Самостоятельная работа											
Общее количество часов	644	67	68	45	59	63	61	67	31		

СОДЕРЖАНИЕ	сентябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	июнь	июль
тренировочная 4года обучения (16 часов в неделю)								
1. Теоретическая подготовка								
1.1. Теория и методика физической культуры и	6	4	4	4	3	3	2	2

спорта													
2. Практическая подготовка													
2.1.Общая и специальная физическая подготовка	256	27	24	13	14	24	26	36	14				
2.2.Избранный вид спорта	329	31	40	25	40	29	23	13					
2.3.Другие виды спорта и подвижные игры	113	12	9	9	9	12	12	10	10				
3. Самостоятельная работа													
индивидуальные планы													
Общее количество часов	736	76	77	51	67	73	70	71	39				

СОДЕРЖАНИЕ	тренировочная 5 года обучения (18 часов в неделю)	сентябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	июнь	июль
1. Теоретическая подготовка									
1.1. Теория и методика физической культуры и спорта	46	6	5	4	4	4	4	3	2
2. Практическая подготовка									
2.1. Общая и специальная физическая подготовка	287	30	28	12	26	32	31	34	8
2.2. Избранный вид спорта	369	35	41	36	35	32	31	29	27
2.3. Другие виды спорта и	126	12	11	6	12	12	13	14	10

