

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования
городского округа Заречный

«Детско-юношеская спортивная школа»

УТВЕРЖДЕНА

Приказом директора МБОУ ДО

ГО Заречный «ДЮСШ»

«15» октября 2018г.



Дополнительная общеразвивающая программа в области физической
культуры и спорта

по виду спорта: «Лыжные гонки»

для групп спортивно-оздоровительной направленности 1-3 годов обучения.

Срок реализации программы 3 года.

Разработчик: тренер-преподаватель

1 квалификационной категории

Головина Наталья Ивановна

2018 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

- I. Пояснительная записка.
 - 1.1 Нормативно-правовые и научно-методические основы Программы.
 - 1.2. Особенности вида спорта и спортивных дисциплин.
 - 1.3 Основные формы тренировочного процесса.

- II. Нормативная часть.
 - 2.1 Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст и количество лиц, проходящих спортивную подготовку, в группах спортивной подготовки.
 - 2.2 Структура годичного цикла.
 - 2.3 Соотношение объемов тренировочного процесса.
 - 2.4 Техника безопасности.

- III. Методическая часть.
 - 3.1. Спортивно-оздоровительная подготовка обучающихся 1-го года обучения.
 - 3.2 Спортивно-оздоровительный этап 2-го года обучения.
 - 3.3 Спортивно-оздоровительный этап 3-го года обучения.

- IV. Система контроля и зачетные требования.
 - 4.1 Критерии спортивного отбора.
 - 4.2 Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы спортивной подготовки.

- V. Информационное обеспечение Программы.
 - 5.1 Приложение 1. Годовой план.
 - 5.2 Список литературы.



I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки (далее – Программа) разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки (утв. приказом Министерства спорта РФ от 14.03.2013 № 111), совокупностью минимальных требований к спортивной подготовке по видам спорта, разработанными и утвержденными в соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и обязательными для организаций, осуществляющих спортивную подготовку.

1.1 Нормативно-правовые и научно-методические основы Программы

Программа разработана на основании следующих нормативно-правовых актов:

1. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 12 мая 2014 г. (письмо № ВМ-04-10-2554);
4. Приказ Минспорта России «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» от 27 декабря 2013 г. № 1125;
5. Приказ Минспорта России «Об утверждении порядка осуществления контроля за соблюдением организациями, осуществляющими спортивную подготовку, федеральных стандартов спортивной подготовки», зарегистрированный Министерством юстиции Российской Федерации от 30 августа 2013 № 636;
6. Положение о единой всероссийской спортивной классификации (нормы, требования и условия выполнения по виду спорта лыжные гонки, приказ Минспорта России № 1082 от 26.12.2014 г.)
7. Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения), санитарно-эпидемиологические правила и нормативы – СанПин 2.4.4.1251-03;
8. Правила вида спорта лыжные гонки.

Также программа учитывает внутренние нормативные правовые акты организации, осуществляющей спортивную подготовку (устав, административный регламент, порядок приема и перевода обучающихся, проходящих спортивную подготовку).

Цель программы.



Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки юных спортсменов, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся. Выявление одаренных детей и подготовки лыжников — гонщиков, воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов.

Программа спортивной подготовки для групп СО 1-3 по виду спорта «Лыжные гонки» предназначена для детей с 7 до 9 лет. Срок реализации программы до 3 лет. Формой проведения занятий по программе дополнительного образования детей «Лыжные гонки» являются учебно-тренировочные занятия продолжительностью 2 академических часа 3 раз в неделю в зависимости от этапа подготовки. Программный материал рассчитан на 38 учебных недель.

Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки резервов квалифицированных лыжников и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

Цель реализации программы дополнительного образования детей «Лыжные гонки» заключается в подготовке физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов, в воспитании социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем.

В программе отражены основные **принципы**:

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах, соответствия его требованиям спортивного мастерства. Надо обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технической подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного лыжника вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи. Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса лыжников-гонщиков на различных этапах многолетней подготовки.

Результатом реализации программы дополнительного образования детей «Лыжные гонки» является положительная динамика показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся.



В спортивно-оздоровительных группах **критериями** работы являются: стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, и теоретической подготовки, выполнение нормативных требований по уровню подготовленности.

Программа предполагает строгую преемственность задач, средств и методов тренировки лыжников-гонщиков, неуклонный рост объема общей и специальной физической подготовки, строгое соблюдение принципа постепенности в процессе многолетней тренировки спортсменов.

1.2. Особенности вида спорта и спортивных дисциплин

Лыжные гонки - это гонки на лыжах на определённую дистанцию по специально подготовленной трассе и относятся к циклическим видам спорта. Лыжные гонки представляют собой передвижение на скорость по местности на определенные дистанции различными способами (ходами, подъемами, спусками, поворотами). Лыжные гонки включены в программу Зимних Олимпийских игр и Первенств мира по лыжному спорту.

Техника в лыжных гонках состоит из разнообразных способов передвижения. Выбор способа передвижения и применение его в конкретных условиях рельефа и трассы определяются тактической задачей. Для овладения техническим мастерством необходимо знание основ техники, овладение способами передвижения и умение применять их в соревнованиях.

При одних и тех же условиях трения техника передвижения у лыжника изменяется в зависимости от его скорости. Естественно, что скорость увеличивается благодаря более сильным отталкиваниям лыжами и палками. Вариативность техники зависит и от телосложения спортсменов, их функциональных возможностей, связанных с телосложением, от подготовленности лыжников. Первые состязания в лыжном беге на скорость состоялись в Норвегии в 1767 году. Затем подобные соревнования начали проводиться в Швеции и Финляндии. Позже увлечение гонками возникло и в Центральной Европе, а к началу 20 века во многих странах Европы уже появились национальные клубы лыжных гонок. В 1924 году была создана Международная федерация лыжного спорта (FIS). Лыжные гонки являются одним из наиболее популярных в мире видов спорта.

Лыжные гонки бывают следующих видов:

1) Соревнования с раздельным стартом. При раздельном старте спортсмены стартуют с определенным интервалом в определенной последовательности. Как правило, интервал составляет 30 секунд. Последовательность определяется жеребьевкой или текущим положением спортсменов в рейтинге (сильнейшие стартуют последними). Возможен парный раздельный старт. Итоговый результат спортсмена вычисляется по формуле «финишное время» минус «стартовое время».

2) Соревнования с Масстартом. При масстарте все спортсмены стартуют одновременно. При этом спортсмены с наилучшим рейтингом занимают наиболее

хорошие места на старте. Итоговый результат совпадает с финишным временем спортсмена.

3) Гонки преследования. Гонки преследования (персьют) представляют собой совмещенные соревнования, состоящие из нескольких этапов. При этом стартовое положение спортсменов на всех этапах (кроме первого) определяется по результатам предыдущих этапов. Как правило, в лыжных гонках персьют проходит в два этапа, один из которых спортсмены бегут классическим стилем, а другой - свободным стилем. Гонки преследования делятся на гонки преследования с перерывом, гонку преследования без перерыва (дуатлон).

4) Эстафеты. В эстафетах соревнуются команды, состоящие из четырех спортсменов (реже - трех). Лыжные эстафеты состоят из четырех этапов (реже - трех), из которых 1 и 2 этапы бегут классическим стилем, а 3 и 4 этапы - свободным стилем. Эстафета начинается с масс-старта, при этом наиболее выгодные места на старте определяются жеребьевкой или же их получают команды, занявшие наиболее высокие места на предыдущих аналогичных соревнованиях. Передача эстафеты осуществляется касанием ладони любой части тела стартующего спортсмена своей команды, в то время как оба спортсмена находятся в зоне передачи эстафеты. Итоговый результат эстафетной команды вычисляется по формуле «финишное время последнего члена команды» минус «стартовое время первого члена команды».

5) Индивидуальный спринт. Соревнования по индивидуальному спринту начинаются с квалификации, которая организуется в формате раздельного старта. После квалификации отобранные спортсмены соревнуются в финалах спринта, которые проходят в виде забегов разного формата с масстартом. Количество спортсменов, отбираемых в финальные забеги, не превышает 30. Сначала проводятся четвертьфиналы, затем полуфиналы и, наконец, финал А. Таблица итоговых результатов индивидуального спринта формируется в таком порядке: результаты финала А, участники полуфиналов, участники четвертьфиналов, не прошедшие квалификацию участники.

6) Командный спринт. Командный спринт проводится как эстафета с командами, состоящими из двух спортсменов, которые поочередно сменяют друг друга, пробегая 3-6 кругов трассы каждый. При достаточно большом числе заявленных команд проводятся два полуфинала, из которых равное количество лучших команд отбирается в финал. Командный спринт начинается с масстарта. Итоговый результат командного спринта вычисляется по правилам эстафеты.

1.3 Основные формы тренировочного процесса

Основными формами тренировочного процесса являются: групповые тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и медицинский контроль; участие в соревнованиях и тренировочных мероприятиях (тренировочных сборах); инструкторская и судейская практика. Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств и методов тренировки и контроля в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки.



Расписание тренировочных занятий составляется по представлению тренера или тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных, средних специальных и высших профессиональных образовательных организациях.

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.

2.1 Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст и количество лиц, проходящих спортивную подготовку.

В группы начальной подготовки могут быть зачислены лица с 7 лет. Длительность прохождения спортивной подготовки на спортивно-оздоровительном этапе не ограничивается. Согласно приказу Министерства спорта РФ от 24 октября 2012 года № 325 «О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в РФ», оптимальная наполняемость групп СО 12-15 человек, максимальная – до 30 человек и устанавливается образовательным учреждением.

2.2 Структура годичного цикла

Занятия планируют на каждые 38 недели (учебный год). Для каждой группы занятия планируют на основе тренировочного плана, годовых графиков тренировочных занятий и настоящей программы. План-график годичного цикла представлен в методической части.

Годовой тренировочный цикл делится на три периода:

- подготовительный;
- соревновательный;
- переходный.

В каждом периоде решаются определенные задачи с учетом пола, возраста, подготовленности занимающихся и календаря спортивных мероприятий.

Подготовительный и соревновательный периоды можно делить на 2-3 этапа (мезоцикла), в которых решаются свои задачи в соответствии с состоянием тренированности юных спортсменов.

В подготовительном периоде решают задачи общей и специальной физической подготовки, изучают и совершенствуют технику передвижения на лыжах.

В соревновательном периоде осуществляют дальнейшее совершенствование техники, добиваясь повышения уровня тренированности и участие в соревнованиях.

Переходный период служит целям активного отдыха, укрепления здоровья, закаливания организма с использованием комплекса упражнений из различных видов спорта (спортивные игры, туризм, легкая атлетика). Из года в год повышается удельный вес нагрузки на спортивно-техническую, специальную физическую и специальную техническую подготовку. При этом постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок, направленных на общефизическую подготовку.



Формами подведения итогов реализации программы «Лыжные гонки» являются соревнования и сдача контрольных нормативов по физической подготовке.

2.3 Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки.

Программа рассчитана на 38 рабочие недели, что равняется учебному году.

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этап спортивно-оздоровительный
Количество часов в неделю	6
Количество часов 1-тренировки	2
Количество тренировок в неделю	3
Общее количество часов в год	228
Общее количество тренировок в год	114

2.4 Техника безопасности.

Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию:

1) Лыжи беговые (гоночные).

Длина лыж. Минимальная длина лыж - рост спортсмена минус 4 см, максимальная - не ограничивается. Если спортсмен так высок, что промышленно произведенные лыжи слишком коротки для него согласно этому правилу, то технический делегат соревнований может разрешить, чтобы спортсмен мог использовать самые длинные коммерчески доступные лыжи его обычной марки.

Ширина лыж. Минимальная ширина лыж, измеренная под креплением, может быть 40 мм, максимальная - не ограничивается.

Передняя часть лыжи. Минимальная ширина передней части лыжи - 30 мм.



Вес. Общий вес пары лыж без креплений должен быть не менее 750 г. Конструкция лыж - нет ограничений.

Форма. Обе лыжи должны иметь одинаковую форму. Нет ограничений в типах конструкций слоев. Нет ограничений по жесткости в любом измерении.

Поверхность скольжения лыжи. По всей длине поверхность скольжения должна быть гладкой или иметь небольшой продольный желоб. За исключением продольного желоба поверхность скольжения по всей ширине и длине должна быть плоской.

Верхняя поверхность лыжи. Нет ограничений.

Грани. Боковые кромки не могут быть наклонными с расширением вверх, так чтобы основание лыж становилось уже, чем верхняя поверхность (форма клина не разрешается).

Прочностные свойства. Нет ограничений.

2) Лыжные крепления. Нет ограничений по виду используемого материала или способу производства.

3) Лыжные ботинки. Нет ограничений по виду используемого материала или способу производства.

4) Лыжные палки. Максимальная длина палок не должна быть больше роста спортсмена, измеренная расположением острия палки на лыжу перед креплением.

Палка должна иметь фиксированную длину (древко не должно быть телескопическим или складывающимся).

Палка не должна иметь дополнительный источник энергии, усиливающий толчок, например, пружины или другие автоматические устройства.

Нет ограничений по весу палок.

Палки могут быть несимметрическими; может быть четкое различие между правой и левой палкой.

Рукоять палки должна быть прикреплена к древку. Нет ограничений относительно ее геометрии, конструкции или материала.

Петля должна крепиться к рукояти или древку. Она может быть регулируемой по длине и ширине. Ограничений в материале нет.

Нет ограничений по форме и материалу древка и распределению веса.

Разрешены сменные корзины (лапки) с различными геометрическими характеристиками и материалами для использования при различных характеристиках снега.



Наконечник может крепиться под любым углом к древку. Разрешается один или более наконечников. В материалах нет ограничений.

5) Одежда. Реклама на одежде спортсмена должна быть в соответствии с текущими нормами МСБ.

Прокладка допускается только с внутренней стороны одежды гонщика. Общая толщина прокладки, ткани и прокладки гоночной одежды не может превысить 6 мм при измерении одежды в несжатом состоянии, кроме спины костюма, где переносится винтовка. Ограничений по подкладке на спине нет.

Никакие клейкие материалы, например, липучая ткань, мазь, смола, клей или дополнительные нашивки (за исключением крепления прокладки) не допускаются на внешней стороне одежды. Однако материал внешней стороны локтей может быть сделан из нескользящего материала.

На спортивно-тренировочных занятиях с целью избежания травматизма должны соблюдаться внутренние инструкции образовательного учреждения, а именно при занятиях на лыжах, правила поведения обучающимися в спортивном зале, на спортивной площадке, в бассейне, при проведении соревнований и т.д.

III МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Спортивно-оздоровительная подготовка обучающихся 1-го года обучения.

3.1.1 Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- укрепление здоровья;
- улучшение физического развития;
- приобретение разносторонней физической подготовленности;
- воспитание черт спортивного характера;
- овладение основами техники передвижения на лыжах;
- приобретение навыков контроля состояния здоровья и физической работоспособности.

3.1.2 Учебно-тематический план для СО1.

№ п/п	ТЕМА	ГОД ОБУЧЕНИЯ
		1

I	Теоретическая подготовка	
1	Вводное занятие. История развития лыжного спорта. Российские лыжники на Олимпийских играх.	2
2	Правила поведения и техники безопасности на занятиях лыжным спортом. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах.	4
3	Лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ним. Лыжные мази, парафин.	2
4	Основы техники способов передвижения на лыжах.	5
5	Правила соревнований по лыжным гонкам.	2
6	Основные средства восстановления.	1
7	Оценка уровня знаний по теории лыжного спорта	1
II	Практическая подготовка	
1	Общая физическая подготовка.	120
2	Специальная физическая подготовка	37
3	Техническая подготовка.	40
4	Контрольные упражнения	10
III	Врачебный контроль	4
	ИТОГО:	228



--	--	--

3.1.3 Содержание программы.

1. Теоретическая подготовка

- Вводное занятие. История развития лыжного спорта. Российские лыжники на Олимпийских играх.

Содержание работы секции. Возникновение, развитие и распространение лыж. Краткие исторические сведения об Олимпийских играх. Российские лыжники на Олимпийских играх. Виды лыжного спорта.

- Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах.

Поведение на улице во время движения к месту занятия. Выбор места для проведения занятий и соревнований. Особенности организаций занятий на склонах. Помощь при ушибах, растяжении, обморожении. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значения и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных нагрузок. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Недопустимость употребления алкоголя, курения при занятиях лыжным спортом. Значение и содержание самоконтроля в процессе занятия лыжным спортом. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Дневник самоконтроля.

- Лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ним. Лыжные мази, парафин.

Выбор лыж. Способы обработки скользящей поверхности лыж. Выбор лыжных палок. Уход за лыжным инвентарем. Свойства и назначение лыжных мазей и парафинов. Факторы, влияющие на выбор мази. Обувь, одежда и снаряжение для лыжных гонок.

- Основы техники способов передвижения на лыжах.

Понятие о технике лыжного спорта. Классификация способов передвижения на лыжах. Структура скользящего шага. Техника ходов, спусков, подъемов, торможений, поворотов на месте и в движении. Ошибки при выполнении способов передвижения на лыжах и их исправление.

- Правила соревнований по лыжным гонкам.

Положение о соревновании. Выбор мест соревнований, подготовка трасс, оборудование старта и финиша. Организационная работа по подготовке



соревнований. Состав и обязанности судейских бригад. Обязанности и права участников. Система зачета в соревнованиях по лыжным гонкам.

- Основные средства восстановления.

Спортивный массаж, самомассаж и их применение в учебно-тренировочном процессе. Основные приемы самомассажа. Гидромассаж и его применение. Водные процедуры как средство восстановления.

- Оценка уровня знаний по теории лыжного спорта.

В спортивно-оздоровительной группе осваивается большое количество различных двигательных действий, как из лыжного, так и из других видов спорта (легкая атлетика, спортивные игры, спортивная гимнастика). Успешность овладения новыми двигательными действиями во многом будет зависеть от сформированности представления об изучаемом двигательном действии.

2. Практическая подготовка

- Общая и специальная физическая подготовка.

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

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

- Техническая подготовка.

Обучение общей схеме 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 облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении.

- Практические рекомендации по организации физической, технической подготовки и оценке контрольных упражнений.



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

Поскольку в спортивно-оздоровительных группах занимаются учащиеся разного паспортного и биологического возраста, с неодинаковой физической подготовленностью, то при проведении всевозможных игр, эстафет, игровых заданий возникает проблема уравнивания возможностей занимающихся.

Рекомендуется использовать подсчет результатов по 3-балльной системе. Так, 3 балла получает тот, кто улучшил свой предыдущий результат в беге на различные дистанции, в прыжковых упражнениях, в метаниях предметов, в игровых заданиях (например, количество скользящих шагов, циклов лыжных ходов, отталкиваний палками на определенном отрезке, приседаний на одной ноге). Два балла - если предыдущий результат не изменился; один балл - если результат показан хуже предыдущего.

3.1.4 Ожидаемые результаты обучения.

Освоив программу первого года обучения, спортсмены приобретают следующие знания:

- о возникновении лыжного спорта, использовании лыж в туризме, отдыхе, охоте; зарождении лыжного спорта в России, участии наших спортсменов в Олимпийских играх и чемпионатах мира, их лучшие результаты и достижения.
- о режиме дня спортсмена, режиме питания и питьевом режиме, гигиене сна и тела, водных процедурах;
- о классификации основных лыжных ходов, понятии, техник движениях лыжника-гонщика, техники выполнения основных движений в различных лыжных ходах;
- о безопасности оценки мест проведения занятий, одежды, обуви и инвентаря, влияний погодных условий на тренировочный процесс, оказание первой помощи при ушибах, растяжениях, обморожении;
- о характеристиках современного инвентаря, одежды и обуви для лыжного спорта, лыжных мазей.

Прошедшие курс первого года обучения должны уметь:

- выбирать лыжные палки, лыжи, обувь, наносить лыжные мази;



- выполнять упражнения на равновесие и координацию движений, на расслабление и восстановление мышц;
- демонстрировать простейшие способы лыжных ходов (одновременно бесшажного, попеременно двушажного);
- исполнять тестовые задания по контролю за развитием основных двигательных качеств силы, быстроты, гибкости, выносливости, координации движений.

3.1.5 МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.

№п/п	Разделы программы	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса (в рамках занятий)	Дидактические материалы	Формы подведения итогов	Техническое оснащение занятий
1.	Общая физическая подготовка	Учебно-тренировочное занятие. Тестирование, игра	Тренировочный, силовой, повторный.	Наглядные пособия.	Контрольные испытания (приемные, переводные)	Тренажеры, скакалки, обручи, рулетка, секундомер, шиповки, набивные мячи, гантели, грифы, перекладина.
2.	Специальная физическая подготовка	Учебная. Практическое занятие	Использование методов: непрерывного длительного бега, интервального бега.	Дидактические карточки		Мячи, рулетка, секундомер, эспандеры, обручи, скакалки, тренажеры, гантели, набивные мячи. Беговая дорожка. Грифы. Шведская стенка. Резинки для имитации. Учебные лыжи.

3.	Теоретическая подготовка	Беседа	Словесные, наглядные.	Таблицы, плакаты.	взаимозачет	Видеоролики
4.	Контрольно-переводные испытания	Модельная. Контрольная. Тестирование.	Диагностика личностного роста и продвижения	Таблицы учета комплекса тренировочных нагрузок.	Выполнение нормативов	Рулетка, секундомер, лыжероллеры, скакалки, мячи, тренажеры., учебные и соревновательные лыжи.
5.	Медицинское обследование	Осмотр, наблюдение	Шкала оценивания состояния здоровья	Личная карточка спортсмена	Общий осмотр.	Врачебный контроль за обучающимися осуществляется медицинскими работниками физкультурного диспансера.

3.2 Спортивно-оздоровительный этап 2-го года обучения.

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- укрепление здоровья;
- улучшение физического развития;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта;
- привитие стойкого интереса к занятиям лыжным спортом;
- воспитание черт спортивного характера;
- изучать технику классических способов передвижения на лыжах по равнине, на пологих и крутых подъемах и спусках, поворотами, знакомство с коньковым ходом;
- формировать должные нормы общественного поведения.

3.2.1 Учебно-тематический план для СО2.



№ п/п	ТЕМА	ГОД ОБУЧЕНИЯ
		2
I	Теоретическая подготовка	
1	Вводное занятие. История развития лыжного спорта. Российские лыжники на Олимпийских играх.	2
2	Правила поведения и техники безопасности на занятиях лыжным спортом. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах.	3
3	Лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ним. Лыжные мази, парафин.	3
4	Основы техники способов передвижения на лыжах.	5
5	Правила соревнований по лыжным гонкам.	2
6	Основные средства восстановления.	1
7	Оценка уровня знаний по теории лыжного спорта	1
II	Практическая подготовка	
1	Общая физическая подготовка.	89
2	Специальная физическая подготовка	45
3	Техническая подготовка.	58

4	Контрольные упражнения	15
III	Врачебный контроль	4
	ИТОГО:	228

3.2.2 Содержание программы.

1. Теоретическая подготовка

- Вводное занятие. История развития лыжного спорта. Российские лыжники на Олимпийских играх.

Содержание работы секции. Возникновение, развитие и распространение лыж. Краткие исторические сведения об Олимпийских играх. Российские лыжники на Олимпийских играх. Виды лыжного спорта.

- Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах.

Поведение на улице во время движения к месту занятия. Выбор места для проведения занятий и соревнований. Особенности организаций занятий на склонах. Помощь при ушибах, растяжении, обморожении. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значения и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных нагрузок. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Недопустимость употребления алкоголя, курения при занятиях лыжным спортом. Значение и содержание самоконтроля в процессе занятия лыжным спортом. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Дневник самоконтроля.

- Лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ним. Лыжные мази, парафин.

Выбор лыж. Способы обработки скользящей поверхности лыж. Выбор лыжных палок. Уход за лыжным инвентарем. Свойства и назначение лыжных мазей и парафинов. Факторы, влияющие на выбор мази. Обувь, одежда и снаряжение для лыжных гонок.

- Основы техники способов передвижения на лыжах.

Понятие о технике лыжного спорта. Классификация способов передвижения на лыжах. Структура скользящего шага. Техника ходов, спусков, подъемов, торможений, поворотов на месте и в движении. Ошибки при выполнении способов передвижения на лыжах и их исправление.

- Правила соревнований по лыжным гонкам.



Положение о соревновании. Выбор мест соревнований, подготовка трасс, оборудование старта и финиша. Организационная работа по подготовке соревнований. Состав и обязанности судейских бригад. Обязанности и права участников. Система зачета в соревнованиях по лыжным гонкам.

- Основные средства восстановления.

Спортивный массаж, самомассаж и их применение в учебно-тренировочном процессе. Основные приемы самомассажа. Гидромассаж и его применение. Водные процедуры как средство восстановления.

- Оценка уровня знаний по теории лыжного спорта.

В спортивно-оздоровительной группе осваивается большое количество различных двигательных действий, как из лыжного, так и из других видов спорта (легкая атлетика, спортивные игры, спортивная гимнастика). Успешность овладения новыми двигательными действиями во многом будет зависеть от сформированное™ представления об изучаемом двигательном действии.

2. Практическая подготовка

- Общая и специальная физическая подготовка.

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

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

- Техническая подготовка.

Обучение общей схеме 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 облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении.

- Практические рекомендации по организации физической, технической подготовки и оценке контрольных упражнений.

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

Поскольку в спортивно-оздоровительных группах занимаются учащиеся разного паспортного и биологического возраста, с неодинаковой физической подготовленностью, то при проведении всевозможных игр, эстафет, игровых заданий возникает проблема уравнивания возможностей занимающихся.

Рекомендуется использовать подсчет результатов по 3-балльной системе. Так, 3 балла получает тот, кто улучшил свой предыдущий результат в беге на различные дистанции, в прыжковых упражнениях, в метаниях предметов, в игровых заданиях (например, количество скользящих шагов, циклов лыжных ходов, отталкиваний палками на определенном отрезке, приседаний на одной ноге). Два балла - если предыдущий результат не изменился; один балл - если результат показан хуже предыдущего.

3.2.3 Ожидаемый результат обучения.

Освоив программу второго года обучения, спортсмены приобретают следующие знания:

- о развитии лыжного спорта в России;
- о правилах поведения на занятиях, технике безопасности;
- о режиме дня спортсмена, режиме питания и питьевом режиме, гигиене сна и тела, закаливании, врачебном контроле и самоконтроле юного спортсмена;
- о характеристике лыжных ходов, видах тренировки (равномерная, скоростно-силовая, интервальная) овладение техникой поворотов и спусков;

Прошедшие курс второго года обучения должны уметь:

- выполнять общеразвивающие упражнения, медленный разминочный бег, восстанавливающий бег; силовые упражнения с отягощениями для рук и ног; гимнастические упражнения, беговые упражнения, упражнения на координацию; овладеть правилами игры баскетбол, футбол
- выполнять имитационные упражнения, упражнения на лыжероллерах, шаговую имитацию;
- выполнять упражнения на равновесие и координацию движения, на расслабление и восстановление мышц;

- демонстрировать способы передвижения классическим и свободным ходом (одновременно бесшажного, попеременно двухшажного и т.д.);

- выполнять различные способы преодоления поворотов, спусков

- исполнять тестовые задания по контролю за развитием основных двигательных качеств силы, быстроты, гибкости, выносливости, координации движений.

3.2.4 Методическое обеспечение.

№п/п	Разделы программы	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса (в рамках занятий)	Дидактический материал	Формы подведения итогов	Техническое оснащение занятий
1.	Общая физическая подготовка	Учебно-тренировочное занятие. Тестирование, игра	Тренировочный, силовой, повторный.	Наглядные пособия.	Контрольные испытания (приемные, переводные)	Тренажеры, скакалки, обручи, рулетка, секундомер, шиповки, набивные мячи, гантели, грифы, перекладина.
2.	Специальная физическая подготовка	Учебная. Практическое занятие	Использование методов: непрерывного длительного бега, интервального бега.	Дидактические карточки		Мячи, рулетка, секундомер, эспандеры, обручи, скакалки, тренажеры, гантели, набивные мячи. Беговая дорожка. Грифы. Шведская стенка. Резинки для имитации. Учебные лыжи.
3.	Теоретическая	Беседа	Словесные,	Таблицы,	взаимоз	Видеоролики

	я подгот овка		наглядные.	плакаты.	ачет	
4.	Контрольно-переводные испытания	Модельная. Контрольная. Соревновательная. Тестирование.	Диагностика личностного роста и продвижения	Таблицы учета комплекса тренировочных нагрузок.	Выполнение нормативов	Рулетка, секундомер, лыжероллеры, скакалки, мячи, тренажеры., учебные и соревновательные лыжи.
5.	Медицинское обследование	Осмотр, наблюдение	Шкала оценивания состояния здоровья	Личная карточка спортсмена	Общий осмотр.	Врачебный контроль за обучающимися осуществляется медицинскими работниками физкультурного диспансера

3.3 Спортивно-оздоровительный этап 3-го года обучения.

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- развивать спортивные наклонности у детей, довести умения детей до навыка, разнообразить формы и методы занятий формируя тем самым устойчивый интерес к систематическим занятиям лыжными гонками;
- воспитание черт спортивного характера;
- изучать технику классических и свободных ходов передвижения на лыжах по равнине, на пологих и крутых подъемах и спусках;
- совершенствовать технологию техники классических и свободных ходов передвижения на лыжах;
- внедрять современные технологии для развития физических качеств и повышения функциональных возможностей организма, совершенствуя технику и тактику лыжника-гонщика;
- формировать должные нормы общественного поведения.

3.3.1 Учебно-тематический план

№ п/п	ТЕМА	ГОД ОБУЧЕНИЯ
		3
I	Теоретическая подготовка	
1	Вводное занятие. История развития лыжного спорта. Российские лыжники на Олимпийских играх.	1
2	Правила поведения и техники безопасности на занятиях лыжным спортом. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах.	3
3	Лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ним. Лыжные мази, парафин.	3
4	Основы техники способов передвижения на лыжах.	7
5	Правила соревнований по лыжным гонкам.	1
6	Основные средства восстановления.	1
7	Оценка уровня знаний по теории лыжного спорта	1
II	Практическая подготовка	
1	Общая физическая подготовка.	89
2	Специальная физическая подготовка	47
3	Техническая подготовка.	56

4	Контрольные упражнения	15
III	Врачебный контроль	4
	ИТОГО:	228

3.3.2 Содержание программы.

1. Теоретическая подготовка

- Вводное занятие. История развития лыжного спорта. Российские лыжники на Олимпийских играх.

Содержание работы секции. Возникновение, развитие и распространение лыж. Краткие исторические сведения об Олимпийских играх. Российские лыжники на Олимпийских играх. Виды лыжного спорта.

- Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах.

Поведение на улице во время движения к месту занятия. Выбор места для проведения занятий и соревнований. Особенности организаций занятий на склонах. Помощь при ушибах, растяжении, обморожении. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значения и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных нагрузок. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Недопустимость употребления алкоголя, курения при занятиях лыжным спортом. Значение и содержание самоконтроля в процессе занятия лыжным спортом. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Дневник самоконтроля.

- Лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ним. Лыжные мази, парафин.

Выбор лыж. Способы обработки скользящей поверхности лыж. Выбор лыжных палок. Уход за лыжным инвентарем. Свойства и назначение лыжных мазей и парафинов. Факторы, влияющие на выбор мази. Обувь, одежда и снаряжение для лыжных гонок.

- Основы техники способов передвижения на лыжах.

Понятие о технике лыжного спорта. Классификация способов передвижения на лыжах. Структура скользящего шага. Техника ходов, спусков, подъемов, торможений, поворотов на месте и в движении. Ошибки при выполнении способов передвижения на лыжах и их исправление.

- Правила соревнований по лыжным гонкам.

Положение о соревновании. Выбор мест соревнований, подготовка трасс, оборудование старта и финиша. Организационная работа по подготовке соревнований. Состав и обязанности судейских бригад. Обязанности и права участников. Система зачета в соревнованиях по лыжным гонкам.

- Основные средства восстановления.

Спортивный массаж, самомассаж и их применение в учебно-тренировочном процессе. Основные приемы самомассажа. Гидромассаж и его применение. Водные процедуры как средство восстановления.

- Оценка уровня знаний по теории лыжного спорта.

В спортивно-оздоровительной группе осваивается большое количество различных двигательных действий, как из лыжного, так и из других видов спорта (легкая атлетика, спортивные игры, спортивная гимнастика). Успешность овладения новыми двигательными действиями во многом будет зависеть от сформированное™ представления об изучаемом двигательном действии. Для формирования и контроля специальных знаний по теоретико-методическим основам лыжного спорта рекомендуется использовать теоретические тесты, включающие вопросы истории лыжного спорта, гигиены, лыжного инвентаря, техники выполнения различных способов передвижения на лыжах (ходов, спусков, торможений, поворотов, подъемов). На каждый вопрос теста приводится 2-3 варианта ответа, из которых один правильный. В качестве примера приводятся тесты на знание техники выполнения поворота переступанием в движении, одновременного бесшажного хода и торможения «плугом». (приложение № 1)

2. Практическая подготовка

- Общая и специальная физическая подготовка.

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

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

- Техническая подготовка.

Обучение общей схеме 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 облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении.

- Практические рекомендации по организации физической, технической подготовки и оценке контрольных упражнений.

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

Поскольку в спортивно-оздоровительных группах занимаются учащиеся разного паспортного и биологического возраста, с неодинаковой физической подготовленностью, то при проведении всевозможных игр, эстафет, игровых заданий возникает проблема уравнивания возможностей занимающихся.

Рекомендуется использовать подсчет результатов по 3-балльной системе. Так, 3 балла получает тот, кто улучшил свой предыдущий результат в беге на различные дистанции, в прыжковых упражнениях, в метаниях предметов, в игровых заданиях (например, количество скользящих шагов, циклов лыжных ходов, отталкиваний палками на определенном отрезке, приседаний на одной ноге). Два балла - если предыдущий результат не изменился; один балл - если результат показан хуже предыдущего.

3.3.3 Ожидаемый результат обучения.

Освоив программу третьего года обучения, спортсмены приобретают следующие знания:

- о развитии лыжного спорта в России;
- о правилах поведения на занятиях, технике безопасности;
- о режиме дня спортсмена, режиме питания и питьевом режиме, гигиене сна и тела, закаливании, врачебном контроле и самоконтроле юного спортсмена;
- о характеристике лыжных ходов, видах тренировки (равномерная, скоростно-силовая, интервальная) овладение техникой поворотов и спусков;

Прошедшие курс третьего года обучения должны уметь:

- выполнять общеразвивающие упражнения, медленный разминочный бег, восстанавливающий бег; силовые упражнения с отягощениями для рук и ног; гимнастические упражнения, беговые упражнения, упражнения на координацию; овладеть правилами игры баскетбол, футбол



- выполнять имитационные упражнения, упражнения на лыжероллерх, шаговую имитацию;

- выполнять упражнения на равновесие и координацию движений, на расслабление и восстановление мышц;

- демонстрировать способы передвижения классическим и свободным ходом (одновременно бесшажного, попеременно двухшажного и т.д.);

- выполнять различные способы преодоления поворотов, спусков

- исполнять тестовые задания по контролю за развитием основных двигательных качеств силы, быстроты, гибкости, выносливости, координации движений.

3.3.4 Методическое обеспечение.

№п/п	Разделы программы	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса (в рамках занятий)	Дидактический материал	Формы подведения итогов	Техническое оснащение занятий
1.	Общая физическая подготовка	Учебно-тренировочное занятие. Тестирование, игра	Тренировочный, силовой, повторный.	Наглядные пособия.	Контрольные испытания (приемные, переводные)	Тренажеры, скакалки, обручи, рулетка, секундомер, шиповки, набивные мячи, гантели, грифы, перекладина.
2.	Специальная физическая подготовка	Учебная. Практическое занятие	Использование методов: непрерывного длительного бега, интервального бега.	Дидактические карточки	Контрольные испытания (переводные)	Мячи, рулетка, секундомер, эспандеры, обручи, скакалки, тренажеры, гантели, набивные мячи. Беговая дорожка. Грифы. Шведская стенка. Резинки для имитации.

						Учебные лыжи.
3.	Теоретическая подготовка	Беседа	Словесные, наглядные.	Таблицы, плакаты.	взаимозачет	Видеоролики
4.	Контрольно-переводные испытания	Модельная. Контрольная. Тестирование.	Диагностика личностного роста и продвижения	Таблицы учета комплекса тренировок и нагрузок.	Тест Выполнение нормативов	Рулетка, секундомер, лыжероллеры, скакалки, мячи, тренажеры., учебные и соревновательные лыжи.
5.	Участие в соревнованиях и прикидках	Турнир, чемпионат, первенство.	Поощрение, порицание, стимулирующее оценивание.	Фотографии, видеозаписи.	Контрольные старты.	Секундомер, спортивная форма, лыжи, лыжные ботинки, лыжные палки, лыжные мази и парафины, скребки, щетки, утюжок.
6.	Медицинское обследование	Осмотр, наблюдение	Шкала оценивания состояния здоровья	Личная карточка спортсмена	Общий осмотр.	Врачебный контроль за обучающимися осуществляется медицинскими работниками физкультурного диспансера

IV. Система контроля и выполнения нормативов.

Формами подведения итогов реализации программы «Лыжные гонки» являются соревнования и сдача контрольных нормативов по физической подготовке.

4.1 Критерии спортивного отбора

Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта лыжные гонки, отображены ниже.



Влияние физических качеств и телосложения на результативность спортсмена-лыжника

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.

Под *скоростными способностями* понимают возможности спортсмена, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени. Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. К элементарным формам относятся быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота (темп) движений. Все двигательные реакции, совершаемые спортсменом, делятся на две группы: простые и сложные. Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) называется простой реакцией.

Мышечная сила – это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий. Абсолютная сила мышц спортсмена определяется максимальной величиной преодолеваемого им сопротивления, например, пружины динамометра или весом штанги. Относительная сила мышц – это показатель абсолютной силы, взятый относительно веса тела.

Вестибулярная устойчивость характеризуется сохранением позы или направленности движений после раздражения вестибулярного аппарата (например, после вращения). В этих целях используют упражнения с поворотами в вертикальном и горизонтальном положениях, кувырки, вращения (например, ходьба по гимнастической скамейке после серии кувырков).

Выносливость является способностью поддерживать заданную, необходимую для обеспечения спортивной деятельности, мощность нагрузки и противостоять утомлению, возникающему в процессе выполнения работы. Поэтому, выносливость проявляется в двух основных формах: в продолжительности работы на заданном уровне мощности до появления первых признаков выраженного утомления; в скорости снижения работоспособности при наступлении утомления.

Гибкость является интегральной оценкой подвижности звеньев тела. Если же оценивается амплитуда движений в отдельных суставах, то принято говорить о подвижности в них. В теории и методике спортивной подготовки гибкость рассматривается как морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата человека, определяющее пределы движений звеньев тела. Различают две формы ее проявления: активную, характеризующуюся величиной амплитуды движений

при самостоятельном выполнении упражнений благодаря своим мышечным усилиям; пассивную, характеризуемую максимальной величиной амплитуды движений, достигаемой при действии внешних сил (например, с помощью партнера или отягощения и т. п.).

Общая гибкость характеризует подвижность во всех суставах тела и позволяет выполнять разнообразные движения с большой амплитудой. Специальная гибкость – предельная подвижность в отдельных суставах, определяющая эффективность спортивной деятельности.

Под *координационными способностями* понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно). Проявление координационных способностей зависит от целого ряда факторов, а именно: 1) способности спортсмена к точному анализу движений; 2) деятельности анализаторов и особенно двигательного; 3) сложности двигательного задания; 4) уровня развития других физических способностей (скоростные способности, динамическая сила, гибкость и т.д.); 5) смелости и решительности; 6) возраста; 7) общей подготовленности занимающихся (т.е. запаса разнообразных, преимущественно вариативных двигательных умений и навыков).

Телосложение оценивается путем измерения (спортивной метрологии) пропорций и особенности частей тела, а также особенности развития костной, жировой и мышечной тканей.

4.2 Нормативы общей и специальной физической подготовки.

Контрольными нормативами после завершения обучения на этапе спортивно-оздоровительной подготовки являются нормативы зачисления на этап начальной подготовки.

Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки, представлены ниже.

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)

4.3 Контрольные упражнения и соревнования.

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в 3 соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в 3 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 1-2 км, в годичном цикле.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП И СФП ДЛЯ ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

№№	ВИДЫ НОРМАТИВОВ	1 ГОД	
		МАЛЬЧИКИ	ДЕВОЧКИ
1.	БЕГ 30 м. С ХОДА (СЕК.)	5.4	5.7
2.	БЕГ 60 м. (СЕК.)	10.4	10.6
3.	ПОДТЯГИВАНИЕ	2	
4.	СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ		10
5.	ПРОХОЖДЕНИЕ НА ЛЫЖАХ С МАКС. СКОРОСТЬЮ 100м. С ХОДА (СЕК.) СВОБОДНЫЙ СТИЛЬ	24.0	25.0
6.	ПРОХОЖДЕНИЕ НА ЛЫЖАХ 500м.	2.20	2.40
7.	КОЛИЧЕСТВО СТАРТОВ	3	3

8.	ДИСТАНЦИЯ ЛЫЖНЫХ ГОНОК	1,2 км	1,2 км
----	------------------------------	--------	--------

Контрольные нормативы по ОФП и СФП (юн.)

I - Контрольно-тренировочный бег (соревновательные скорости по дистанциям)

1 - Кроссовый бег (равнина):

№ п/п	Дистанция	Время, мин.
1	500 м.	1.50
2	1 км.	4.10

II - Контрольные нормативы силовых упражнений

№ п/п	Упражнение	Количество
1	Подтягивания	5-8 раз
2	Отжимания (сгибание рук в упоре лежа)	15 раз
3	Отжимания на брусьях (сгибание рук в упоре на брусьях)	5-8 раз
4	10 - ной прыжок (равнина)	18.00 м

Тренировочные скорости длительного бега (Пульс - 140-160 уд/мин.)

№ п/п	Упражнение	Время, мин
1	Кроссовый бег: равнина	каждый километр за 5.10
2	Кроссовый бег: горы	каждый километр за 5.20

Контрольные нормативы по ОФП и СФП (дев.)

I - Контрольно-тренировочный бег (соревновательные скорости по дистанциям)

№ п/п	Упражнение	Дистанция	Время, мин
1	Кроссовый бег: равнина	500 м.	1.55
2	Кроссовый бег: равнина	1 км.	4.20

II - Контрольные нормативы силовых упражнений

№ п/п	Упражнение	Количество
1	Подтягивания	5-8 раз
2	Отжимания (сгибание рук в упоре лежа)	15 раз
3	Отжимания на брусьях (сгибание рук в упоре на брусьях)	5-8 раз
4	10 - ной прыжок (равнина)	18.00 м

--	--	--

Тренировочные скорости длительного бега (Пульс - 140-160 уд/мин.)

№ п/п	Упражнение	Время, мин
1	Кроссовый бег: равнина	каждый километр за 5.10
2	Кроссовый бег: горы	каждый километр за 5.20

Программа считается успешно пройденной, когда обучающийся успешно сдал нормативы по СФП (количество соревнований по избранному виду спорта) или переводные по ОФП (на следующий этап обучения).

Основанием для перевода на следующий этап обучения служит сдача контрольных нормативов и регулярное посещение тренировок. Занимающийся должен владеть навыками передвижения на лыжах классическим и коньковыми ходами. Принять участие в не менее 3 соревнованиях по избранному виду спорта. Выполнение учеником очередной тренировочной программы по объему и интенсивности всех тренировочных средств свидетельствует о том, что он преодолел очередной тренировочный этап и может приступить к выполнению более напряженных тренировочных и соревновательных нагрузок следующего годового цикла.



V. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

5.1 Годовой план

СТРУКТУРА ГОДОВОГО ЦИКЛА ТРЕНИРОВКИ

Планирование недельных микроциклов разных режимов напряженности, направленности и специфичности на этапах годового цикла тренировки. План рассчитан на 38 рабочих недель по 6 часов в каждой (3 занятия в неделю). Планы-конспекты примерные, т.к. есть прямая зависимость от природных, климатических и иных факторов.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД

1 ЭТАП

Специфичность - общая физическая подготовка.

Режимы этапа:

- 1) по общей напряженности - поддерживающий;
- 2) по интенсивности - поддерживающий.

Продолжительность - 8 недель (Апрель. Май.)

Планирование недельных микроциклов разных режимов напряженности, направленности и специфичности нагрузки на этапе.

2 ЭТАП

Специфичность - начальная специальная физическая подготовка.

Режимы этапа:

- 1) по общей напряженности - развивающий;
- 2) по интенсивности - развивающий.

Продолжительность - 10 недель (Сентябрь, Октябрь)

Планирование недельных микроциклов разных режимов напряженности, направленности и специфичности нагрузки на этапе.

3 ЭТАП (возможны тренировки на велосипедах)

Специфичность - специальная физическая подготовка на велосипедах.



Режимы этапа:

- 1) по общей напряженности - поддерживающий;
- 2) по интенсивности - поддерживающий.

Продолжительность - 3 недели (Октябрь.)

4 ЭТАП (ТРЕНИРОВКА НА ЛЫЖАХ)

Специфичность - специальная физическая подготовка на лыжах.

Режимы этапа:

- 1) по общей напряженности - развивающий;
- 2) по интенсивности - поддерживающий.

Продолжительность - 3 недели (Ноябрь.)

Планирование недельных микроциклов разных режимов напряженности, направленности и специфичности нагрузки на этапе.

(Если нет снега - тренироваться по 1-ой неделе)

СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД

1 ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

Специфичность - базовая специальная физическая подготовка на лыжах.

Режимы этапа:

- 1) по общей напряженности - развивающий;
- 2) по интенсивности - развивающий.

Продолжительность - 3 недели (Ноябрь. Декабрь.)

Планирование недельных микроциклов разных режимов напряженности, направленности и специфичности нагрузки на этапе.

1 СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

Специфичность - специальная физическая подготовка на лыжах; соревновательная практика.

Режимы этапа:

- 1) по общей напряженности - поддерживающий;
- 2) по интенсивности - развивающий.

Продолжительность - 11 недель (Январь - март)

Планирование недельных микроциклов на этапе.

Этап предварительных соревнований:

контрольно-тренировочные и отборочные соревнования к главным соревнованиям сезона.

Этап основных соревнований:

контрольно-тренировочные и главные соревнования сезона.

1. Программы недельных микроциклов разных режимов напряженности, направленности и специфичности планируемых в тренировке без снега и в тренировке на снегу.
2. Приложение.

Для групп СО1-3 3 занятия в неделю по 2 часа (вт, ср, пт).

ТРЕНИРОВКА БЕЗ СНЕГА

Программы недельных микроциклов разных режимов напряженности, направленности и специфичности нагрузок.

АПРЕЛЬ - МАЙ

Задания по кроссовому бегу в первых 8-10 тренировочных занятиях для новичков на оценку.

(Круг 500 м - равнина)

Оценка "3" - пробежать 3 круга.

Оценка "4" - пробежать 4 круга.

Оценка "5" - пробежать 5 кругов.

Оценка "6" - пробежать 6 кругов.

Бег выполнять без учета времени, кто сколько сможет, но не более 6 кругов.

НЕДЕЛЬНЫЙ МИКРОЦИКЛ

Вторник

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина

Задачи: воспитание общей выносливости, силовой выносливости

1. Контрольное упражнение: подтягивания - 8 раз, отдых - 3 мин., отж. на брусьях

- 8 раз

2. Бег 2-3 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 5.10)
3. Гимнастика общеразвивающая - 5 мин. (см. приложение)
4. Многоскоки - 20 x 10 прыжков, через 20 м ходьбы (длина прыжков - 170 см) (см. приложение),
отдых - 3 мин.
5. Гимнастика силовая: 3 x (подт. - 5 + отж. - 10 + прыжки - 20), через 100 м бега + 100 м ходьбы
6. Футбол - 40 мин.

Прыжки-выпрыгивания вверх из глубокого приседа

Отж. (отжимания) - сгибание рук в упоре лежа

Среда

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина

Задачи: воспитание общей выносливости, силовой выносливости

1. Бег 2 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 5.10)
2. Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.
3. Бег 2 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 5.10),
отдых - 3 мин.
4. Гимнастика силовая - комплекс (см. приложение)
Подтягивания - 3 x 5 раз, через - 30/30 коньковых приседаний
5. Имитация лыжных ходов: а) на месте - 5 мин. (можно с резиной),
б) шаговая - 5 мин.
(см. приложение)
6. Футбол - 40 мин.

Пятница

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина

Задачи: воспитание общей выносливости, силовой выносливости

1. Бег 3 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 5.10)
2. Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.
3. Многоскоки - 20 x 10 прыжков, через 20 м ходьбы (длина прыжков - 170 см),
отдых - 3 мин.
4. Сила для рук - 3 x 30 сек. (на низкой перекладине), через 50 приседаний, (см. приложение)
5. Футбол - 40 мин.

СОРЕВНОВАНИЕ ОФП

(1-2 раза в месяц)

День - тр-6 (скоростная), (развивающий режим)

Место проведения - равнина

Задачи: контроль уровня общей специализированной физической
подготовленности;
воспитание волевых качеств гонщика

1. Бег 2 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 5.10)
2. Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

Соревнование ОФП

3. Подтягивания - 5-8 раз
4. 10-ой прыжок (с разбега в 5-6 шагов) - 18.00 м.
5. Отжимания (сгибание рук в упоре лежа) - 15 раз
6. Бег 500 м (равнина) - 1.50 и лучше
или бег 1 км (равнина) - 4.10 и лучше (круг - 500 м)
7. Футбол 40 мин.

СЕНТЯБРЬ - ОКТЯБРЬ

НЕДЕЛЬНЫЙ МИКРОЦИКЛ

Вторник

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина

Задачи: воспитание общей выносливости, силовой выносливости

1. Контрольное упражнение: подтягивания - 8 раз, отдых - 3 мин., отж. на брусьях - 8 раз
2. Бег 2 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 5.10)
3. Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.
Подтягивания - 3 x 5 раз, через - 30/30 коньковых приседаний
4. Бег 3 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 5.10), отдых - 3 мин.
5. Многоскоки - 20 x 10 прыжков, через 20 м ходьбы (длина прыжков - 170 см)
(длина прыжков в подъем (6-8 градусов) - 150 см)
6. Гимнастика силовая: подтягивания - 3 x 5 раз, через - 30/30 коньковых приседаний
7. Футбол - 30 мин.

Среда

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина

Задачи: воспитание общей выносливости, силовой выносливости

1. Бег 2 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 5.10)

2. Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.
3. Бег 3 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 5.10),
отдых - 3 мин.
4. Гимнастика силовая - комплекс
5. 4 х (коньковые приседания - 30/30 + отж. - 10 + прыжки - 20), через 100 м бега +
100 м ходьбы
6. Имитация лыжных ходов: а) на месте - 5 мин. (можно с резиной),
б) шаговая - 5 мин.
7. Футбол - 30 мин.

Прыжки - выпрыгивания вверх из глубокого приседа

Пятница

День - тр-5 (развивающий режим)

Место проведения - горы

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости, воспитание волевых качеств гонщика

1. Бег 2 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 5.10) (горы - 1 км - 5.20)
2. Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.
Подтягивания - 3 х 5 раз, через - 30/30 коньковых приседаний
3. Бег 2 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 5.10) (горы - 1 км - 5.20),
отдых - 3 мин.
4. Прыжковая имитация в подъем (6-8 градусов) - 50 м:
а) без палок - 5х50 м, через 100 м бега,
отдых - 5 мин.
б) с палками - 5х50 м, через 100 м бега
(длина прыжков - 150 см, 50 м - 33 прыжка - 14 сек.),
отдых - 5 мин.
5. Гимнастика силовая - комплекс
Приседания "пистолет" - 10 раз
Сила для рук - 3 х 30 сек. (на низкой перекладине), через 50 приседаний
6. Футбол - 30 мин.

СОРЕВНОВАНИЕ ОФП

(1-2 раза в месяц)

День - тр-6 (скоростная), (развивающий режим)

Место проведения - равнина

Задачи: контроль уровня общей специализированной физической подготовленности; воспитание волевых качеств гонщика

1. Бег 2 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 5.10)

2. Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.
Соревнование ОФП
3. Подтягивания - 5-8 раз
4. 10-ой прыжок (с разбега в 5-6 шагов) - 18.00 м
5. Отжимания (сгибание рук в упоре лежа) - 15 раз
6. Бег 500 м (равнина) - 1.50 и лучше
или бег 1 км (равнина) - 4.10 и лучше (круг - 500 м)
7. Футбол - 40 мин.

ТРЕНИРОВКА НА СНЕГУ

Программы недельных микроциклов разных режимов напряженности, направленности и специфичности нагрузок.

НОЯБРЬ

НЕДЕЛЬНЫЙ МИКРОЦИКЛ (Вторник. Среда. Пятница.)

День - тр-4 (поддерживающий режим)

На лыжах

Задачи: разучивание, закрепление и совершенствование техники способов передвижения на лыжах на равнине, в подъемы разной крутизны и длины, на спусках разной сложности; воспитание общей, специальной и силовой выносливости

1. 5 км - тренировочный темп - 32.00 (*коньковый ход* - 28.00)
(разучивание, закрепление и совершенствование техники на равнине, в подъемы, на спусках, на учебных кругах - 200 м, 300 м, 500 м),
отдых - 3 мин.
2. 2-(3) км - тренировочный темп - 11.00 - (18.00) (*коньковый ход* - 10.00 - (16.00))
(учебно-тренировочный круг - 1 км)
3. Катание с гор (горнолыжная техника)

ДЕКАБРЬ - МАРТ

НЕДЕЛЬНЫЙ МИКРОЦИКЛ

Вторник

День - тр-5 (развивающий режим)

На лыжах

Задачи: воспитание специальной, силовой выносливости, совершенствование техники

1. Контрольное упражнение: подтягивания - 8 раз, отдых - 3 мин., отж. на брусьях - 8 раз
2. 5 км - тренировочный темп - 32.00 (*коньковый ход* - 28.00)
(совершенствование техники на равнине или в подъем на кругу 200-300м),



отдых - 3 мин.

3. 2-(3) км - тренировочный темп - 11.00 - (18.00) (*коньковый ход - 10.00 - (16.00)*)
(учебно-тренировочный круг - 500 м, 1 км),
отдых - 3 мин.
4. 5 x 50 м в подъем - тренировочный темп (на кругу - 150-200 м)
5. Катание с гор (горнолыжная техника)

Среда

День - тр-4 (поддерживающий режим)

На лыжах

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости, совершенствование техники

1. 5 км - тренировочный темп - 32.00 (*коньковый ход - 28.00*)
(совершенствование техники на равнине или в подъем на кругу 200-300 м)
2. Катание с гор (горнолыжная техника)

Пятница

День - тр-6 (скоростная), (развивающий режим)

На лыжах

Задачи: воспитание специальной, скоростной и силовой выносливости, воспитание волевых качеств гонщика

1. 2-(3) км - тренировочный темп - 11.00 - (18.00) (*коньковый ход - 10.00 - (16.00)*),
отдых - 3 мин.
2. 2-(3) км - соревновательный темп - 10.00 - (16.00) (*коньковый ход - 9.00 - (14.30)*)
3. Катание с гор (горнолыжная техника)

ПРИЛОЖЕНИЕ **к программе недельных микроциклов**

Разминка - 0.5

1. Бег 2 км - тренировочный темп (1 км за 5.10 - 5.20),
ходьба 100-150 м, отдых - 3 мин.
2. Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.
3. 2 x (подтягивания 5 + отжимания 10 + коньковые приседания - 30/30)
4. Упражнения на растягивание и гибкость - 5 мин.

Тренировка - 1 (тр-1)

1. Бег 2 км - тренировочный темп (1 км за 5.10 - 5.20),

ходьба 100-150 м, отдых - 3 мин.

2. Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.
3. 3 х (подтягивания 5 + отжимания 10 + коньковые приседания - 30/30)
4. Имитация лыжных ходов: а) на месте - 5 мин. (можно с резиной)
б) шаговая - 5 мин.
5. Упражнения на растягивание и гибкость - 5 мин.

Повторить 3 раза, через 2 мин. отдыха

Сила для рук - 30 сек.

1. Отжимания от низкой перекладины
2. (локти близко к туловищу)
3. Подтягивания на низкой перекладине (Высота низкой перекладины 75-80 см)
Если нет низкой перекладины:
1. Отжимания в упоре лежа (локти близко к туловищу)
2. Подтягивания на высокой перекладине

Плавание

2 х 25 м, через 10 мин. отдыха или 4 х 25 м, через 10 мин. отдыха

Общеразвивающая гимнастика - 5 мин.

Разминка перед бегом или после бега в тренировочных занятиях. (Каждое упражнение повторять 20-30 раз)

1. Круговые вращения руками (руки прямые, в стороны) - 1 мин. (30/30)
 2. Рывки руками в стороны (локти не опускать)
 3. Рывки руками вверх-вниз попеременно (руки прямые)
 4. "Вертолет" (руки в стороны, закручивание туловища влево-вправо, локти не опускать)
 5. "Мельница" (Самолет) (туловище наклонить вперед, попеременные размахивания руками через стороны вверх-вниз)
 6. Круговые вращения туловищем (руки вверх над головой) - 20 раз (10/10)
 7. Приседания на двух ногах - 30 раз
 8. Ходьба в приседе ("Гусиный шаг") - 30 м
 9. Коньковые приседания - 1 мин. (30/30)
 10. Размахивания ногами - 1 мин. (30/30)
- (Стоять на одной ноге, туловище немного наклонить вперед, размахивать руками и одной ногой вперед-назад; смотреть вперед - 20 м)

Гимнастика силовая — комплекс

1. Круговые вращения руками с подскоками на одной ноге, руки в стороны (1 мин. - 30 вперед + 30 назад) - 2 мин.
2. Отжимания (сгибания рук в упоре лежа) - 15 раз
3. Круговые вращения туловищем в разные стороны (Руки вверх над головой) - 20 раз
4. "Лягушка" (упор присев - упор лежа) - 10 раз

- | | |
|--|-----------------|
| 5. Приседания на двух ногах | - 50 раз |
| 6. Приседания на одной, ноге ("пистолет") | - 10 раз |
| 7. Упражнения на растягивание и расслабление | - <u>2 мин.</u> |
| | 10мин. |

Упражнения с амортизатором - 5 мин.

(Имитационные упражнения лыжных ходов)

Выполнять требования техники имитации лыжных ходов:
схема движений, динамика, интенсивность (темп).

Многоскоки

(тройной прыжок, пятирной прыжок, десятирной прыжок)

Длинные прыжки с разбега в 5-6 шагов с приземлением на третий (пятый, десятый) прыжок на две ноги

Руками размахивать попеременно, как в беге на лыжах (широкая амплитуда размаха рук).

Коньковые приседания

И.п. - широкая стойка ноги врозь, рука вперед.

1. Присед на левой, правая на внутренней стороне стопы.
2. И.п.
3. Присед на правой, левая на внутренней стороне стопы.
4. И.п.

(Приседать на каждую ногу - 10 раз)

(Приседать на каждую ногу - 10 раз)

5.2 Список используемой литературы:

1. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 12 мая 2014 г. (письмо № ВМ-04-10-2554);
4. Приказ Минспорта России «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» от 27 декабря 2013 г. № 1125;
5. Приказ Минспорта России «Об утверждении порядка осуществления контроля за соблюдением организациями, осуществляющими спортивную подготовку, федеральных стандартов спортивной подготовки», зарегистрированный Министерством юстиции Российской Федерации от 30 августа 2013 № 636;
6. Положение о единой всероссийской спортивной классификации (нормы, требования и условия выполнения по виду спорта лыжные гонки, приказ Минспорта России № 1082 от 26.12.2014 г.)
7. Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения), санитарно-эпидемиологические правила и нормативы – СанПин 2.4.4.1251-03;
8. Правила вида спорта « Лыжные гонки».
9. В. М. Ковязин, В. Н. Потапов, В. Я. Субботин: От новичка до мастера спорта.
10. Локальные нормативные акты ДЮСШ.



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575824

Владелец Смирнов Евгений Александрович

Действителен с 24.03.2021 по 24.03.2022