

Муниципальное учреждение дополнительного образования  
«Гаврилов - Ямская детско-юношеская спортивная школа»  
(Гаврилов-Ямская ДЮСШ)

Рассмотрена на заседании  
педагогического совета

Протокол № 3 от 05.10.2016г.

Утверждена  
приказом директора

Гаврилов-Ямской ДЮСШ  
№ 90 о/д от 06.10.2016г.



Козлов И.В.

Дополнительная общеобразовательная программа -  
дополнительная общеразвивающая программа  
**«Лыжные гонки»**  
(для этапа начальной подготовки)

Возраст обучающихся: 9-16 лет  
Срок реализации программы: 2 года

Разработчики:

тренер-преподаватель  
Рубцов Дмитрий Вадимович  
заместитель директора по УВР  
Минеева Татьяна Георгиевна

г. Гаврилов-Ям Ярославской области  
2016г.

## Оглавление

### ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

### МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

#### Содержание программного материала

#### *I. Теоретическая подготовка*

1.1. Вводное занятие. История развития лыжного спорта.

Лыжный спорт в России и мире. Российские лыжники на Олимпийских играх. Виды лыжного спорта

1.2. Правила поведения и техники безопасности на занятиях лыжным спортом. Оказание первой помощи при травмах

1.3. Лыжный инвентарь, выбор, хранение и уход за ним. Лыжные мази, парафин, одежда и обувь

1.4. Гигиена, закалывание, режим дня и отдыха, питание, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Основные средства восстановления

1.5. Характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам

1.6. Оценка уровня знаний по теории лыжного спорта

#### *II. Практическая подготовка*

2.1. Общая физическая подготовка

2.2. Специальная физическая подготовка

2.3. Техническая подготовка

2.4. Контрольные нормативы и соревнования

#### **Психологическая подготовка**

#### **Врачебный контроль**

#### **Восстановительные средства и мероприятия**

#### **Воспитательная работа**

#### **Кадровое обеспечение программы**

#### **Материально-техническое обеспечение программы**

#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

#### **Приложение 1**

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития

#### **Приложение 2**

Виды лыжного спорта, включенные в программу зимних Олимпийских игр

#### **Приложение 3**

Тесты на знание техники одновременного бесшажного лыжного хода

#### **Приложение 4**

Тесты на знание техники выполнения торможения «плугом»

#### **Приложение 5**

Тесты на знание техники выполнения поворота переступанием в движении

#### **Приложение 6**

Годовой тематический план учебно-тренировочных занятий для группы начальной подготовки первого года обучения

#### **Приложение 7**

Годовой тематический план учебно-тренировочных занятий для группы начальной подготовки второго года обучения

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная программа по лыжным гонкам Гаврилов-Ямской ДЮСШ (далее - ДЮСШ) разработана в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 26.06.2012 г. № 504 «Об утверждении Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей»); нормативными документами, регламентирующими работу спортивных школ.

Данная дополнительная образовательная программа физкультурно-спортивной направленности является модифицированной и разработана на основе примерной программы для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. (П.В.Квашук, Бакланов Л.Н., Левочкина О.Е.. Лыжные гонки—М.: Советский спорт, 2009).

Лыжный спорт – один из самых массовых видов спорта, культивируемых в нашей стране. Наибольшей популярностью в силу доступности и характера воздействия на организм пользуются лыжные гонки на различные дистанции. Физическая нагрузка при занятиях на лыжах очень легко дозируется как по объёму, так и по интенсивности. Длительное пребывание на свежем воздухе, активные движения, физические нагрузки, общение, положительные эмоции – всё это благотворно влияет на здоровье, на полноценное физическое развитие, содействует многостороннему и гармоничному развитию личности занимающихся. Особенно лыжная подготовка является одним из важнейших средств физического воспитания с целью гармоничного развития и оздоровления детей школьного возраста при наблюдающемся в последнее время дефиците двигательной активности.

При занятиях лыжами работают все основные группы мышц рук, ног и туловища, что оказывает положительное влияние на организм занимающихся. Ходьба и бег на лыжах благотворно воздействуют на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы обучающихся. Регулярные учебно-тренировочные занятия способствуют развитию у обучающихся таких качеств, как выносливость, сила, ловкость, гибкость и др.

**Актуальность программы.** Занятия физкультурой и спортом особенно актуальны в современной действительности. Задача воспитания у детей потребности в здоровом образе жизни продиктована негативными тенденциями состояния здоровья детей и подростков в России. Так, по статистическим данным областного департамента образования, только 9% ярославских школьников отнесены к первой группе по состоянию здоровья. Итоги диспансеризации 2008 года показали -по всем классам болезней за период с 1990 по 2008 годы наблюдался рост заболеваемости детей. Современному школьнику, проводящему большую часть дня непосредственно на учебных занятиях и за подготовкой домашних заданий, приходится выдерживать большие умственные нагрузки при остром дефиците двигательной активности. По данным НИИ педиатрии РАН двигательная активность детей с поступлением в школу снижается наполовину, имея тенденцию дальнейшего понижения от младшего школьного возраста к старшему. В результате острого дефицита двигательной активности нарушаются защитные функции организма школьников, возрастает число случаев с негативными сдвигами в их здоровье. Не секрет, что современные подростки в большинстве своём в свободное от занятий время предпочитают посидеть у монитора компьютера и пообщаться в социальных сетях. Сегодня у большинства учащихся общеобразовательных учреждений наблюдается:

- ухудшение зрения,
- нарушение деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной системы,
- нарушение обмена веществ,
- снижение сопротивляемости к различным заболеваниям.

В условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности учащихся особую актуальность приобретает необходимость эффективной организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми школьного возраста; привлечение детей и подростков к занятиям различными видами

спорта в детско-юношеской спортивной школе, в том числе и лыжными гонками.

Лыжный спорт имеет богатые традиции в Гаврилов-Ямском районе, что подтверждает многолетняя история зимних соревнований «Снежинка Лахости», в программу которых входят лыжные гонки с 1970 года. Поэтому лыжные гонки, как вид спорта, занимает важное место в многопрофильной Гаврилов-Ямской детско-юношеской спортивной школе.

Дополнительная образовательная программа по лыжным гонкам предусматривает многолетнюю и целенаправленную подготовку юных спортсменов и разработана для двух лет обучения на этапе начальной подготовки. Срок её реализации – 2 года. Программа рассчитана на детей от 9 до 16 лет.

**Новизна программы** состоит в том, что в нее, по сравнению с типовой программой Внесены изменения по направлению тренировочных нагрузок (соотношение общей физической и специальной физической подготовки лыжников). Изменения коснулись и учебно-тематического плана.

**Педагогическая целесообразность** программы «Лыжные гонки» обусловлена положительным оздоровительным эффектом, компенсацией недостаточной двигательной активности современных детей и подростков, формированием и совершенствованием двигательных умений и навыков наряду с оптимизацией развития физических качеств, совершенствованием функциональных возможностей организма и повышением работоспособности. Совокупность перечисленных эффектов будет определять физическую дееспособность воспитанников в будущем. Главная ценность лыжного спорта в его массовости, в том, что он побуждает человека систематически готовиться, накапливать силы, выявлять свои возможности, управлять ими сознательно и целенаправленно, приучает постоянно работать над собой.

**Цель программы** – создание условий для гармоничного физического развития, разносторонней физической подготовленности и укрепления здоровья обучающихся, личностного и познавательного развития детей в соответствии с их способностями путем приобщения обучающихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

**Основные задачи на этапе начальной подготовки лыжников:**

- укреплять здоровье и закаливать организм;
- формировать устойчивый интерес к систематическим занятиям физической культурой и к занятиям лыжным спортом;
- приобретать разностороннюю физическую подготовленность на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр;
- расширять двигательные возможности и компенсировать дефицит двигательной активности обучающихся;
- овладеть основами техники лыжных ходов и других физических упражнений;
- воспитывать черты спортивного характера;
- выявлять задатки, способности и спортивную одаренность обучающихся.

Программный материал является частью целостной системы многолетней подготовки спортсменов-лыжников и строится на основе следующих методических положений.

1. Единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп.
2. Целевая направленность по отношению к достижению спортивных результатов.
3. Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки.
4. Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес средств общей подготовки.
5. Поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок.
6. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок.

*Результатом реализации данной дополнительной образовательной программы* по лыжным гонкам является положительная динамика показателей выполнения следующих программных требований для этапа начальной подготовки по уровню подготовленности обучающихся:

- стабильность состава занимающихся;
- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся, выраженных в количественных показателях физического развития;
- уровень освоения основ техники лыжных гонок.

## НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

На этапе начальной подготовки первого года обучения по лыжным гонкам группы комплектуются из детей от 9 лет, желающих заниматься этим видом спорта, не имеющих медицинских противопоказаний, и с согласия родителей (законных представителей).

В группах начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку обучающихся преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники лыжных ходов. В зависимости от года обучения в этих группах при планировании изменяется соотношение общей и специальной физической подготовки с учетом возраста обучающихся.

Преимущественная направленность тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки определяется с учетом сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств (Приложение 1). 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.

Минимальная наполняемость учебной группы на этапе начальной подготовки по лыжным гонкам – 15 человек. Группы первого и второго года начальной подготовки (ГНП-1го и ГНП-2го) являются разновозрастными группами. Возраст обучающихся в ГНП-1го и ГНП-2го от 9 до 16 лет.

Продолжительность учебно-тренировочных занятий в течение учебного года следующая (1 академический час=45 минут):

- в ГНП-1го при максимальной нагрузке 6 часов в неделю– 3 раза в неделю по 2 часа;
- в ГНП-2го при максимальной нагрузке 9 часов в неделю– 3 раза в неделю по 3 часа.

Формами подведения итогов реализации данной программы являются соревнования и сдача контрольных нормативов по физической подготовке.

Ниже в таблицах 1, 2, 3и 4 представлены:режим учебно-тренировочной работы и требований по физической и технической подготовке; примерный учебный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий; соотношение средств физической и технической подготовки; показатели соревновательной нагрузкидля первого и второго года обучения на этапе начальной подготовки лыжников.

Таблица 1

### Режим учебно-тренировочной работы и требования по физической и технической подготовке

Этап подготовки	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической, технической подготовке
Начальная подготовка	1	9	15	6	Выполнение нормативов по ОФП
	2	9	15	9	

Таблица 2

Примерный учебный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий  
по лыжным гонкам (час)

№п/п	Содержание занятий	Этап начальной подготовки	
		Год обучения	
		I	II
I.	Теоретическая подготовка	17	20
II.	Практическая подготовка		
1.	Общая физическая подготовка	176	259
2.	Специальная физическая подготовка	60	100
3.	Техническая подготовка	40	60
4.	Участие в соревнованиях (интегральная подготовка)	15	25
III.	Углубленное медицинское обследование	4	4

Таблица 3

Соотношение средств физической и технической подготовки  
по годам обучения (%)

Средства подготовки	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
Общая физическая	57	57
Специальная физическая	19	21
Техническая	13	13
Интегральная	5	5
Теоретическая	6	4

Таблица 4

Показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле  
(количество соревнований)

Вид соревнований	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
Контрольные	2-3	3-6
Отборочные	-	2-3

# МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

## Содержание программного материала

Главная задача 1-го года обучения – приучить обучающихся к регулярным тренировкам и дисциплине, а также участие в районных соревнованиях по различным видам спорта. Посещение учебно-тренировочных занятий должно стать потребностью и приносить удовлетворение.

По окончании второго года обучения учащиеся должны выполнить программные нормативные требования физической подготовленности.

Таблица 5

### Примерный тематический план на 52 недели учебно-тренировочных занятий для групп начальной подготовки (час)

№п/ п	Содержание занятий	Год обучения	
		1-й	2-й
<b><i>I. Теоретическая подготовка</i></b>			
1	Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире. Российские лыжники на Олимпийских играх. Виды лыжного спорта.	2	2
2	Правила поведения и техники безопасности на занятиях лыжным спортом. Оказание первой помощи при травмах.	4	3
3	Лыжный инвентарь, выбор, хранение и уход за ним. Лыжные мази, парафин, одежда и обувь.	4	5
4	Гигиена, закаливание, режим дня и отдыха, питание, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Основные средства восстановления.	2	4
5	Характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам. Оценка	4	6
6	Оценка уровня знаний по теории лыжного спорта	1	-
<b><i>Итого часов:</i></b>		<b>17</b>	<b>20</b>
<b><i>II. Практическая подготовка</i></b>			
1	Общая физическая подготовка	176	259
2	Специальная физическая подготовка	60	100
3	Техническая подготовка	40	60
4	Контрольные нормативы и соревнования	15	25
5	Углубленное медицинское обследование	4	4
<b><i>Итого часов:</i></b>		<b>295</b>	<b>448</b>
<b>Всего за 52 недели:</b>		<b>312</b>	<b>468</b>

*Примечание:* в разделе «Участие в соревнованиях» включатся не только соревнования по лыжным гонкам, но и соревнования по различным видам спорта, включенные в программу районной спартакиады обучающихся общеобразовательных школ.



## ***1. Теоретическая подготовка***

### 1.1. Вводное занятие. История развития лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире. Российские лыжники на Олимпийских играх. Виды лыжного спорта.

Порядок и содержание работы группы, расписание учебно-тренировочных занятий.

Краткие исторические сведения о возникновении, развитии и распространении лыж, их использовании в быту, на охоте и в военном деле у различных народов нашей страны. История развития лыжного спорта в России и за рубежом.

Краткие исторические сведения об Олимпийских играх. Российские лыжники на Олимпийских играх.

Виды лыжного спорта – лыжные гонки, биатлон, прыжки с трамплина, северное двоеборье, горнолыжный спорт, фристайл, сноубординг (Приложение 2).

Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

### 1.2. Правила поведения и техники безопасности на занятиях лыжным спортом. Оказание первой помощи при травмах.

Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии.

Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятиях. Транспортировка лыжного инвентаря.

Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Особенности организации занятий на склонах. Помощь при ушибах, растяжении, обморожении.

### 1.3. Лыжный инвентарь, выбор, хранение и уход за ним. Лыжные мази, парафин, одежда и обувь.

Индивидуальный выбор лыжного снаряжения: выбор лыж и лыжных палок.

Правила ухода за лыжами и их хранение. Способы обработки скользящей поверхности лыж. Свойства и назначение лыжных мазей и парафинов. Факторы, влияющие на выбор мази. Обувь, одежда и снаряжение для лыжных гонок.

Подготовка лыжного инвентаря к тренировкам и соревнованиям.

Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.

### 1.4. Гигиена, закаливание, режим дня и отдыха, питание, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Основные средства восстановления.

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий.

Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Недопустимость употребления алкоголя, курения.

Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные показатели самоконтроля, подсчет пульса. Дневник самоконтроля.

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

### 1.5. Характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.

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.

Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов.

Основные способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременно-двухшажным и одновременными ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы

попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов. Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах.

Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Подготовка к соревнованиям, оформление стартового городка, разметка дистанции. Правила поведения на соревнованиях.

### 1.6. Оценка уровня знаний по теории лыжного спорта.

Тесты на знание техники одновременного бесшажного лыжного хода, техники выполнения торможения «плугом», техники выполнения поворота переступанием в движении – см. в Приложениях 3, 4 и 5 соответственно.

## ***II. Практическая подготовка***

### 2.1. Общая физическая подготовка

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные-

- *на развитие гибкости*: упражнения у гимнастической стенки, упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой, гимнастические упражнения с элементами акробатики, упражнения с увеличением амплитуды движений);

- *на развитие координационных и скоростных способностей*: прыжки через скакалку различной длины на месте и в движении, челночный бег, бег с изменением скорости и направления движения, бег из различных исходных положений; бег 30, 60 и 100 м с максимальной скоростью, бег с гандикапом, прыжки с использованием короткой и длинной гимнастической скамейки;

- *на развитие силовой выносливости*: многократно повторяющиеся серии упражнений с набивными мячами, с отягощениями (гантелями, штангой, блинами от штанги, гирей, с партнером на плечах или спине), упражнения на тренажерах и гимнастических снарядах, упражнения с преодолением собственного веса (подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах, передвижения в висах и упорах на руках); комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки, силовые упражнения в парах.

*Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости*: баскетбол, футбол и мини-футбол, ручной мяч, русская лапта, н/теннис; игры «Вызов номеров», «Третий лишний», «Мяч капитану» и др.

*Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты*: многоскоки, прыжки на одной и обеих ногах с продвижением вперед, прыжки через гимнастическую скамейку и через шины, эстафеты с элементами челночного бега, эстафеты с предметами (мячами, гимнастическими палками, скакалками), эстафеты с элементами баскетбола и др.

*Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости*: равномерный и попеременный бег в условиях пересеченной местности; повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха и повторный бег в горку и с горки; бег по песку, по кочкам; бег с преодолением препятствий; длительная езда на велосипеде в различных условиях местности; соревнования по спортивному ориентированию, туристические походы. Отличительной особенностью бега с преодолением препятствий является согласование техники бега с техникой различных способов преодоления препятствий – преодоление препятствия наступанием, преодоление препятствия прыжковым бегом. В связи с этим сначала осваивают технику преодоления препятствий, выполняя подводящие упражнения, а потом технику преодоления препятствий в сочетании с бегом. Хорошей тренировкой бега с преодолением препятствий в естественных условиях является спортивное ориентирование.

### 2.2. Специальная физическая подготовка

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, шаговая и прыжковая имитация, 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.

Подводящие упражнения, направленные на овладение основами современной техники способов передвижения на лыжах.

### 2.3.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 овладение техникой перехода с одного лыжного хода на другой, 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 высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Знакомство с основными элементами конькового хода.

#### ПРИМЕЧАНИЕ.

Поскольку группы и первого, и второго года обучения лыжным гонкам в ДЮСШ являются разновозрастными, в процессе реализации физической и технической подготовки наиболее универсальным тренировочным средством являются подвижные спортивные игры, позволяющие придать учебно-тренировочному процессу эмоциональную окраску и тем самым поддержать интерес к занятиям лыжным спортом.

При проведении всевозможных игр, эстафет, игровых заданий возникает проблема уравнивания возможностей занимающихся. Ниже в таблице 6 представлены нормы нагрузок для детей разного возраста, а в таблице 7 - схема внешних признаков утомления в процессе учебно-тренировочного занятия.

Таблица 6

#### Нормирование нагрузок для детей разного возраста

№ п/п	Обозначение	Возраст, лет		
		11-12	13-14	15-16
1	Общее расстояние за день, км	8-10	12-15	18-20
2	Скорость движения, км/час	4	5	5
3	Время непрерывного движения, мин	45	45	50
4	Длительность коротких интервалов отдыха, мин	5	5	5-10
5	Предельная температура наружного воздуха	-10°	-12°	-15°

**Примерная схема внешних признаков утомления  
в процессе учебно-тренировочного занятия**

№ п/п	Признак	Небольшое утомление (физиологическое)	Значительное утомление (острое переутомление)	Резкое переутомление (острое переутомление II степени)
1	Окраска кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение, побледнение, синюшность
2	Потливость	Небольшая	Большая	Особо резкая (ниже пояса). Выступание солей
3	Дыхание	Учащенное (до 20-26 дыханий в мин) – на равнине и до 36 – на подъеме	Учащение (38-46 дыханий в мин), поверхностное	Резкое (более 50-60 дыханий в мин), учащенное, поверхностное, дыхание через рот, переходящее в отдельные вдохи, сменяющиеся беспорядочным дыханием
4	Движение	Бодрая походка	Неуверенный шаг, легкие покачивания, отставания на марше	Резкие покачивания, появление некоординированных движений. Отказ от дальнейшего движения
5	Общий вид	Обычный	Снижение интереса к окружающему, усталое выражение лица, нарушение осанки (сутулость, опущенные плечи)	Измощенное выражение лица, апатия, резкое нарушение осанки («вот-вот упадет»)
6	Внимание	Хорошее, безошибочное выполнение указаний	Неточность в выполнении команд, ошибки при перемене направления	Замедленное, неправильное выполнение команд; воспринимается только громкая команда
7	Самочувствие	Никаких жалоб, кроме чувства легкой усталости	Жалобы на выраженную усталость («тяжело»), боли в ногах, сердцебиение, одышка	Жалобы на резкую слабость (до протрации), сильное сердцебиение, головная боль, жжение в груди, тошнота и даже рвота
8	Пульс, уд./мин	110-150	160-180	180-200 и более

#### 2.4. Контрольные нормативы и соревнования

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в 3-6 соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в 3-6 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 1-2 км, в годичном цикле.

Тесты по общей физической подготовке:

- бег 30 м,
- кросс 1000 м (девочки), 2000 м (мальчики);
- подтягивание из виса (мальчики), из виса лежа (девочки);
- отжимание в упоре;
- челночный бег 3x10м;
- прыжок в длину с места;
- поднимание туловища из положения лёжа (за 30 сек.);
- прыжки со скакалкой (за 1 мин.)

Основной критерий оценки – повышение результата к концу учебного года по сравнению с результатами в начале года.

## Мониторинг физической подготовленности

№ п/п	Наименование экспресс-теста	Сроки проведения		Улучшение первоначального результата к концу годичного цикла подготовки		
		В начале уч.года	В конце уч.года	Оценка (уровень)		
				Высокий	Средний	Низкий
1	Бег 30 м	сентябрь	май	- 0,6 с	- 0,3 с	- 0,1 с
2	Кросс 1000 м (девочки) 2000 м (мальчики)	сентябрь	май	- 8с	- 4с	- 2с
3	Подтягивание: из виса (мальчики), из виса лежа (дев.)	сентябрь	май	+ 2 р	+ 1 р	=
4	Отжимание в упоре	сентябрь	май	+14 р	+7 р	+3
5	Челночный бег 3х10м	сентябрь	май	- 0,8 с	- 0,4 с	- 0,1 с
6	Прыжок в длину с места	сентябрь	май	+10 см	+5 см	=
7	Поднимание туловища изи.п. лёжа	сентябрь	май	+15 р	+10 р	+5 р
8	Прыжки со скакалкой (1мин)	сентябрь	май	+15 р	+10 р	+5 р

**Психологическая подготовка**

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 психолого-педагогические упражнения.

**Методы** психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные.

*Сопряженные методы* включают общие психолого-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 этапе начальной подготовки важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, произвольного внимания, психосенсорных процессов.

**Врачебный контроль**

Осуществляется врачом детско-юношеской спортивной школы, специалистами областного лечебно-физкультурного диспансера. Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год, как правило, в конце подготовительного (осень) и соревновательного (весна) периодов.

Углубленное медицинское обследование включает: анамнез, врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование; клинический анализ крови и мочи; обследование у врачей-специалистов (хирурга, невропатолога, окулиста, оториноларинголога, дерматолога, стоматолога, гинеколога).

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

К занятиям лыжным спортом допускаются дети и подростки, отнесенные к основной медицинской группе и имеющие допуск врача-педиатра.

Кроме болезней и патологии, являющихся противопоказанием для занятий всеми циклическими видами спорта, к лыжным гонкам не допускаются дети с доброкачественными новообразованиями

носовой полости (полипы и др.), гнойными и смешанными формами заболевания придаточных полостей носа (гаймориты и др.), с хроническими гнойными и негнойными воспалениями среднего уха.

## **Восстановительные средства и мероприятия**

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок – неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных, и юных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.

Основной путь оптимизации восстановительных процессов на этапе начальной подготовки – рациональная тренировка и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание.

Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение водных процедур гигиенического и закаляющего характера. Витаминизация с учетом сезонных изменений. Релаксационные и дыхательные упражнения.

## **Воспитательная работа**

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательно-тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность каждого обучающегося. Спортивная школа, являясь учреждением дополнительного образования, призвана способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям.

Воспитание – это целенаправленное управление процессом развития личности обучающегося. Воспитательные задачи связаны с ориентацией обучающихся на критерии добра и зла, постановка их в ситуации нравственного выбора и конкретизация нравственных норм в реальной жизни. Тренер-преподаватель решает поставленные задачи в соответствии со спецификой возраста обучающихся и взаимоотношений внутри учебной группы, учитывая при этом индивидуальные особенности каждого обучающегося. Основным в воспитательной работе является содействие саморазвитию личности, реализации её творческого потенциала, обеспечение активной социальной защиты ребенка, создание необходимых и достаточных условий для активизации усилий обучающихся по решению собственных проблем.

Функции тренера-преподавателя при построении воспитательной работы в коллективе:

- организация разнообразной деятельности в группе;
- забота о развитии каждого обучающегося;
- помощь в решении возникающих проблем.

Основой формирования коллектива является цель, достижению которой подчинена деятельность его членов. Намеченная цель должна показывать коллективу возможности развития и перспективы. В спорте такой перспективой будет победа на соревнованиях различного уровня. Достижение одной цели должно сопровождаться постановкой другой, более сложной. Только в этом случае возможно поступательное развитие детского коллектива.

Воспитательная работа осуществляется как в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований, так и во внеурочное время в форме бесед, лекций, экскурсий, участия в различных праздниках, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях. В течение всего года ведется работа по формированию сознательного и добросовестного отношения обучающихся к учебно-тренировочным занятиям, привитию организованности, трудолюбия и дисциплины. А тренеру-преподавателю надо уметь терпеть и ждать. Педагог должен быть искренне убежден, что каждый пришедший заниматься в учебную группу ребенок талантлив, а значит – интересен.

В течение всего учебного года особое место занимает работа с родителями обучающихся. По статистике 70-80% покинувших спорт детей отмечают отсутствие поддержки родителей. Как избежать

этого? Можно, наверное, убеждать на словах, но гораздо лучше вовлечь родителей в какое-нибудь дело. Тогда они смогут лучше понять своего ребенка и помочь ему.

Вот некоторые из вариантов работы с родителями, которые используются в ДЮСШ:

- предоставление родителям возможности в начале учебного года познакомиться с планами, программой работы, условиями работы, с руководителем и его требованиями к детям;
- публичный отчет детско-юношеской спортивной школы;
- встреча с родителями в течение учебного года индивидуально, на родительских собраниях, перед соревнованиями;
- информирование об успехах и достижениях детей в средствах массовой информации, показ фото и видеоматериалов;
- помощь родителей в организации и проведении спортивных праздников, походов, экскурсий; совместные выезды на соревнования (на соревнования по лыжным гонкам в Дёмино, на «Кросс наций» и «Лыжню России», на Дёминский марафон).

Сотрудничество тренера-преподавателя с родителями включает три основных направления:

- *психолого-педагогическое просвещение родителей* (беседы, индивидуальные, тематические консультации);
- *вовлечение родителей в учебно-воспитательный процесс* (открытые занятия, ремонт спортивного инвентаря, совместные мероприятия детей и родителей, совместное участие в ежегодных районных массовых лыжных и легкоатлетических соревнованиях);
- *воспитательные средства:*
  - личный пример и педагогическое мастерство тренера;
  - высокий уровень организации учебно-тренировочного процесса;
  - атмосфера доброжелательности, взаимопомощи, трудолюбия, творчества;
  - дружный детский коллектив и коллектив родителей;
  - система морального и материального стимулирования (награждение лучших учащихся ДЮСШ грамотами Администрации Гаврилов-Ямского муниципального района, муниципальные стипендии за достижения в спорте, Губернаторские стипендии);
  - наставничество опытных спортсменов, мастер-классы.

Таким образом, вся деятельность любого тренера-преподавателя детско-юношеской спортивной школы направлена на развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей обучающихся, достижению ими уровня спортивных результатов, соответствующих их способностям; на сохранение и укрепление здоровья каждого пришедшего заниматься в детско-юношескую спортивную школу ребенка, независимо от его способностей.

## **Кадровое обеспечение программы**

Учебно-тренировочные занятия по данной образовательной программе проводят тренеры, соответствующие квалификационным требованиям по должности тренер-преподаватель.

## **Материально-техническое обеспечение программы**

Для тренировок по лыжным гонкам по программе используется:

1. лыжный инвентарь (лыжи, палки, ботинки, крепления),
2. лыжные мази,
3. снегоход "Буран",
4. резак для лыжни
5. тренажерный зал;
6. оборудование и спортивный инвентарь:
7. тренажер "Жим от груди лежа со сведением",
8. тренажер "Гребная тяга с упором",

9. тренажер "Наклонный жим от груди лежа со сведением",
10. тренажер "Тяга сверху с разведением", тренажер "Бицепс",
11. тренажер "Гиперэкстензия под углом",
12. тренажер "Трицепс, разгибание рук",
13. тренажер-беговая дорожка,
14. ремень для силовых упражнений,
15. ремень для связывания захвата,
16. гантели,
17. гири,
18. гриф,
19. комплект дисков,
20. блок для армлислинга,
21. тренажер для ног и ягодиц,
22. гимнастические маты.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1.Квашук П.В. Лыжные гонки: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2009 г.
- 2.Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988 г.
- 3.Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1977 г.
- 4.Ермаков В.В. Техника лыжных ходов. – Смоленск: СГИФК, 1989 г.
5. Лыжный спорт. Под. Ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чугардина, Б.И. Сергеева. – М.: Физкультура и спорт, 1989 г.
- 6.Манжосов В.Н., Огольцов И.Г., Смирнов Г.А. Лыжный спорт. – М.: Высшая школа, 1979 г.
7. Манжосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика.– М.: Физкультура и спорт, 1986г.
- 8.Раменская Т.И. Техническая подготовка лыжника. – М.: Физкультура и спорт, 1999 г.
9. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1980 г.



**Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития**

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет							
	9	10	11	12	13	14	15	16
Рост				+	+	+	+	
Мышечная масса				+	+	+	+	
Быстрота	+	+	+					
Скоростно-силовые качества		+	+	+	+	+		
Сила				+	+	+		
Выносливость (аэробные возможности)	+	+					+	+
Анаэробные возможности	+	+	+				+	+
Гибкость	+	+						
Координационные способности	+	+	+	+				
Равновесие		+	+	+	+	+		

## **Виды лыжного спорта, включенные в программу зимних Олимпийских игр**

В программу зимних Олимпийских Игр, которые проводят с 1924 года, включены следующие виды лыжного спорта - лыжные гонки, прыжки на лыжах с трамплина, лыжное двоеборье, горнолыжный спорт, биатлон, фристайл, сноубординг.

### Лыжные гонки

Гонки — состязания в беге на лыжах обычно по пересеченной местности по специально подготовленной трассе. Классические дистанции: у мужчин — индивидуальные гонки на 10, 15 км (до 1952 на 18 км), 30 и 50 км, а также эстафета 4x10 км; у женщин — индивидуальные гонки на 5, 10, 15 (с 1989), 30 км (в 1978-1989 — 20 км), а также эстафета 4 x 5 км (до 1970 — 3 x 5 км).

Гонки — самый массовый и популярный вид лыжных соревнований. Впервые состязания в лыжном беге на скорость состоялись в Норвегии в 1767 г. Затем примеру норвежцев последовали шведы и финны, позже увлечение гонками возникло и в Центральной Европе. В конце XIX — начале XX вв. во многих странах появились национальные лыжные клубы. В 1924 г. была создана Международная федерация лыжного спорта (ФИС). СССР вступил в нее в 1948 году. В 2000 году ФИС насчитывала 98 национальных федераций.

Протяженность лыжных гонок может быть самой различной — от 1 км на соревнованиях младших школьников до 50 км на чемпионатах стран, мира, на Олимпиадах и до «сверхмарафонов» в

70 км и более. Сложность дистанции определяется не только ее длиной, но и перепадом высот, то есть разностью отметок над уровнем моря между местом старта-финиша и высшей точкой трассы.

Лыжные гонки входили в программы всех зимних Олимпиад, начиная с 1924 года, с 1925 года стали проводиться чемпионаты мира. Первоначально это были только мужские состязания на дистанциях 18 и 50 км. Но программа постоянно расширялась. В 1952 году на VI Олимпийских играх в Осло (Норвегия) **впервые** приняли участие женщины-лыжницы. В конце 1990-х гг. лыжники разыгрывали олимпийские награды уже в десяти видах программы — по пять у мужчин и у женщин.

На I зимней Олимпиаде в Шамони в 1924 году одновременно с олимпийскими наградами победителям и призерам были вручены медали чемпионата мира, что впоследствии стало традицией для всех олимпийских состязаний лыжников. Первоначально чемпионаты мира проводились ежегодно, затем (начиная с 1950 г.) ФИС установила четырехлетний цикл (четные «неолимпийские» годы), а с 1985 года — двухлетний (нечетные годы).

В еще 1920-30-е гг. советские гонщики неоднократно выступали на международных соревнованиях. В 1954 году **впервые** приняли участие в чемпионате мира в Фалуне (Швеция), где по две золотые медали завоевали Владимир Кузин в гонках на 30 и 50 км и Любовь Козырева в гонке на 10 км и эстафете.

Наибольших успехов в лыжных гонках добивались спортсмены скандинавских стран и СССР (России).

Среди зарубежных гонщиков наиболее высокие результаты показали: финны Вейкко Хакулинен (трехкратный олимпийский чемпион, 1952, 1956), Эро Мянтюранта (трехкратный олимпийский чемпион, 1960, 1964), его соотечественница Марья-Лииса Хямляйнен-Кирвесниemi (трехкратная олимпийская чемпионка, 1984), швед Гунде Сван (четырежды олимпийский чемпион, 1984, 1988), норвежец Бьерн Дэли (восьмикратный олимпийский чемпион, 1992, 1994, 1998), в 1999 удостоенный титула «Лучший лыжник XX века».

За 100 лет своей истории соревнования по лыжным гонкам претерпели немало изменений. В середине 1980-х гг. в связи с возникновением новой техники бега («коньковый ход», или «свободный стиль») способ преодоления каждой дистанции был регламентирован правилами и программой соревнований. Кроме того, в программе появились «гонки преследования», очередность старта в которых определяется по результатам состязаний, проведенных накануне (по так называемой «системе Гундерсена», несколько раньше вошедшей в практику лыжного двоеборья).

По регламенту состязаний, если первые гонки (30 км, мужчины, и 15 км, женщины) проводятся классическим стилем, то последние (50 км, мужчины, и 30 км, женщины) — свободным и наоборот. По «системе Гундерсена» в первый день лыжники бегут классическим стилем (10 км, мужчины, и 5 км, женщины), на следующий день — свободным (15 км, мужчин, и 10 км, женщины). В эстафетах первые два этапа преодолеваются классическим стилем, третий и четвертый — свободным.

## Биатлон

Этот вид лыжного спорта возник в результате соревнований, связанных с гонками на лыжах и стрельбой, проводимых на протяжении многих лет в нашей стране и за рубежом.

Первые соревнования в передвижении на лыжах со стрельбой были проведены в 1767 году в Норвегии. В числе трех номеров программы 2 приза предусматривались для лыжников, которые во время спуска со склона средней крутизны попадут из ружья в определенную цель на расстоянии 40-50 шагов. Несмотря на столь раннее зарождение, биатлон не получил распространения в других странах.

Развитие биатлона в современном виде началось только в начале XX столетия. В 20-30-е годы, военизированные соревнования на лыжах были широко распространены в частях Красной Армии. Спортсмены проходили дистанцию 50 км с полной боевой выкладкой, преодолевая различные препятствия. Впоследствии военизированные гонки на лыжах с оружием видоизменялись, все больше приближаясь к спортивным соревнованиям. Так, появились гонки патрулей, состоящие из командной гонки на 30 км с оружием и стрельбой на финише.

«Гонки военных патрулей» были популярны и за рубежом. Они были включены в программу, как **показательные**, на первых зимних Олимпийских играх 1924 года в Шамони

(Франция) с награждением победителей и призеров олимпийскими медалями. Такие же показательные выступления "патрулистов" прошли на II, IV, V зимних Олимпиадах.

Зрелищность военизированных соревнований из-за соединения в одном состязании нескольких видов спорта, отличающихся по характеру двигательной деятельности, способствовала преобразованию гонок патрулей в новый самостоятельный вид спорта - биатлон, утвержденный в 1957 году Международным союзом современного пятиборья.

Первый официальный чемпионат страны по биатлону с участием в основном лыжников-гонщиков и "патрулистов" прошел на Уктусских горах под Свердловском в 1957 году. Первым обладателем титула "чемпиона страны по биатлону" стал Владимир Маринычев, победивший на дистанции 30 км со стрельбой. Этот чемпионат дал мощный импульс в развитии биатлона. До настоящего времени чемпионаты страны проводятся ежегодно.

В 1958 году биатлонисты провели **первый чемпионат мира**. День рождения биатлона был официально провозглашен 2 марта 1958 году на первом чемпионате мира в Австрии.

Вначале программа биатлонистов на чемпионатах страны, мира и Олимпийских игр включала один вид - лыжная гонка на 20 км со стрельбой из боевого оружия (калибр 5,6; 6,5 и 7,62 мм) на четырех огневых рубежах с пятью выстрелами на каждом из них. На первых трех рубежах стрельбу разрешалось вести из любого положения, а на четвертом, последнем рубеже, - только из положения стоя. За каждый промах ко времени, оказанному в гонке, начислялись две штрафные минуты. В 1965 году решением **Международного союза современного пятиборья и биатлона (УИПМБ)** были повышены требования к стрельбе. Во-первых, увеличили количество обязательных стрелковых упражнений из положения стоя - два (на втором и четвертом рубежах) вместо одного. Во-вторых, дифференцировали штрафное время - 1 минута за попадание во внешний круг и 2 минуты за промах по мишени. В 1966 году на чемпионатах мира и с 1968 года на олимпийских играх программу расширили введением эстафеты 4x7,5 км, а затем (в 1974 г. на чемпионате мира и 1980 г. на олимпийских играх) спринтерские гонки на 10 км. В этих же дисциплинах стрельбу ведут на двух рубежах из положения лежа и стоя. Причем в эстафете на каждом рубеже на поражение пяти мишеней можно использовать восемь патронов. Каждый промах компенсируется прохождением дополнительного штрафного круга 150 м. С 1986 г. на всех дистанциях используют свободный стиль. Популярность биатлона в мире значительно возросла после 1978 года, когда **боевоеоружие заменили на малокалиберную винтовку (5,6 мм)**, дистанцию стрельбы уменьшили до 50 м, отменили 2-минутный штраф, установили размер мишеней - 4 см при стрельбе лежа и 11 см при стрельбе стоя (по диаметру). Биатлон стал более доступным. В настоящее время биатлон культивируют более 57 стран.

Олимпийским видом биатлон стал в 1960 году. На VIII зимних олимпийских играх в Скво-Вэлли (США, 1960г.) **первым олимпийским чемпионом по биатлону** стал шведский спортсмен К.Лестандер при невысоком результате гонки (1:33.21) и отличной стрельбе: 20 попаданий из 20! Отличная стрельба являлась в то время основным критерием, определяющим конечный результат соревнования. Бронзовая медаль Александра Привалова стала первой наградой для советского биатлона на зимних Олимпийских играх в 1960 г.

В олимпийских соревнованиях по биатлону успешнее других выступали спортсмены Скандинавских стран, России (СССР, СНГ), ГДР - Германии. По две золотые медали в олимпийских играх завоевал в свое время: Магнар Сольберг (Норвегия) 1968, 1972, Виктор Маматов (СССР) 1968, 1972; Иван Бяков (СССР) 1972, 1976; Николай Круглов (СССР) 1976; Анатолий Алябьев (СССР) 1980; Франк Петер Реч (ГДР) 1988; Марк Киршнер (Германия) 1992, 1994; Дмитрий Васильев (СССР) 1984, 1988; Сергей Чепиков (Россия) 1988, 1994г.г. Среди женщин двукратными олимпийскими чемпионками были Анфиса Резцова (Россия) 1992, 1994г.г. и канадка Мариам Бедар - 1994г.

Четыре золотые олимпийские медали у Александра Тихонова за победы в эстафетах на четырех Олимпиадах в Гренобле, Саппоро, Инсбруке и Лейк-Плэсиде, признанного лучшим "стреляющим лыжником" планеты. Золотые традиции в эстафете советские биатлонисты удерживали шесть Олимпиад подряд, начиная с 1968 года. В летописи мирового биатлона XX века такое спортивное достижение навсегда останется рекордным.

Первым советским олимпийским чемпионом в биатлоне - самом трудном виде зимних олимпийских игр - стал Владимир Меланин в 1964 году (Инсбрук), в индивидуальной гонке на 20 км.

Женский биатлон получил признание в 1984 году на чемпионате мира в Шамони (Франция). Первой чемпионкой мира стала Венера Чернышова. В 1992 году женский биатлон включили в программу XVI зимних Олимпийских игр в Альбервилле (Франция). На этих играх **первой олимпийской чемпионкой** стала Анфиса Резцова на дистанции 7,5 км. Выиграла "золото", несмотря на три промаха на спринтерской дистанции. Через 2 года она вновь становится олимпийской чемпионкой в биатлоне на дистанции 7,5 км в эстафете, в Лиллехаммере (Норвегия). На XVIII зимних Олимпийских играх в Нагано единственную золотую медаль в биатлоне для российской команды завоевала биатлонистка из Тюмени Галина Куклева. Гонка на 7,5 км, в которой она победила, оказалась одной из наиболее драматичных. На финише чемпионку и серебряного призера - Урсулу Дизль из Германии - разделили всего 0,7 секунд. Победителем мужской спринтерской гонки на 10 км стал норвежец Оле-Эйнар Бьорндален.

В биатлонной эстафете Галина Куклева сделала самое трудное - отыграла около 30 секунд и вытащила нашу команду с шестой на вторую позицию. Серебряные медали у российских биатлонисток: Ольги Мельник, Галины Куклевой, Альбины Ахатовой и Ольги Ромасько.

Фаворитами мужской биатлонной эстафеты считались сборные Германии, Норвегии и России, стран, чьи спортсмены на Олимпиаде в Нагано завоевали больше всех наград. Первые три места заняли именно эти сборные, в том же порядке, в каком они стоят в неофициальном командном зачете.

Виктор Майгуров, Павел Муслимов, Сергей Тарасов и Владимир Драчев - бронзовые призеры в мужской биатлонной эстафете.

Достижения биатлонистов Советского Союза и России за 40 лет развития являют собой гордость национального и мирового спорта.

Героем соревнований по биатлону на последней зимней Олимпиаде в Турине (Италия, 2006 г.) стал немецкий спортсмен Михаэль Грайс, выигравший масс-старт на 15 км, индивидуальную гонку на 20 км и эстафету.

На последнем чемпионате мира в Остерсунде (Швеция) в феврале 2008 года российские биатлонисты стали абсолютными победителями – 11 медалей разного достоинства. Двумя главными героями среди российских спортсменов были уфимский биатлонист Максим Чудов, выигравший четыре медали (2 золотые, серебряную и бронзовую) и Екатерина Юрьева из Чайковского Пермской области – обладательница медалей всех достоинств, победившая в индивидуальной гонке на 15 км.

### Лыжное двоеборье (северная комбинация)

Лыжное двоеборье (северная комбинация) – вид лыжного спорта, включающий гонку на 15 км и прыжок с 90-метрового (первоначально с 70-метрового) трамплина. Соревнования проводятся в два дня (в первый день - прыжки, во второй - гонка). Участвуют только мужчины. Подсчет очков производится по «системе Гундерсена» (разработанной норвежским специалистом): разница в баллах, полученная на трамплине, переводится в секунды, в результате участники начинают гонку с общего старта, но с заработанным накануне гандикапом, побеждает тот, кто первым пересечет линию финиша.

По «системе Гундерсена» проводятся также и командные состязания двоеборцев, которые завершаются эстафетой 3x10 км. В 1999 году появился новый вид программы — двоеборье-спринт, которое проводится в течение одного соревновательного дня: после прыжка буквально через час участники выходят на старт гонки на 7,5 км (также с гандикапом). «Система Гундерсена» была заимствована гонщиками и биатлонистами: в программу их соревнований включены так называемые «гонки преследования».

Как вид спорта лыжное двоеборье зародилось в Норвегии в конце XIX века (в России первые соревнования состоялись в 1912 году вблизи Петербурга). В 1924 году лыжное двоеборье было включено в **программу Олимпийских игр** и чемпионатов мира. Первым олимпийским чемпионом в лыжном двоеборье, которое в те годы включало в себя лыжную гонку на 18 км и прыжки с 70-метрового трамплина, на I зимних Олимпийских играх в Шамони (Франция, 1924 г.) стал норвежец **Торлейф Хауг**, рабочий из небольшого городка Драммена.

Наивысших достижений в этом виде добились норвежский спортсмен ЮханГреттумсбротен (двукратный олимпийский чемпион в 1928 и 1932) и трехкратный олимпийский чемпион из ГДР Ульрих Велинг (1972, 1976, 1980).

В СССР двоеборье начало развиваться с конца 1930-х годов. Среди российских спортсменов-призеров Олимпийских игр — Николай Киселев (серебряная медаль на IX Олимпиаде в Инсбруке в 1964 г.) и Николай Гусаков (бронзовая медаль на VIII Олимпиаде в Скво-Вэлли в 1960 г.) и Валерий Столяров (бронзовая на XVIII Олимпиаде в Нагано в 1998 г.).

### Прыжки с трамплина

Прыжки с трамплина – вид лыжного спорта. Соревнования проводятся только среди мужчин со среднего (90 м) и большого (120 м) трамплинов (первоначально: соответственно 70 и 90 м). Прыжок оценивается с точки зрения техники исполнения (по 20-балльной системе) и длины полета. Участники соревнований выполняют две попытки.

Прыжки с трамплина зародились в Норвегии в конце XIX века. В большинстве норвежских городов стали строить сначала насыпные земляные трамплины, потом деревянные и из металлоконструкций. В 1897 году вблизи Осло состоялись первые официальные состязания прыгунов (в России — в 1906 г. вблизи Петербурга).

Параллельно с прыжками развивалось и двоеборье. В 1924 в Международной федерации лыжного спорта (ФИС) был создан технический комитет по этим дисциплинам, тогда же прыжки и двоеборье были включены в программу зимних Олимпиад и чемпионатов мира.

Это было время лыжников-универсалов. Среди них наиболее заметный след оставили норвежцы ТорлейфХауг и ЮханГреттумсбротен, с большим успехом выступавшие как на дистанциях гонок, так и на трамплине. Они передали победную эстафету своему земляку прыгуну Биргеру Рууду, который **на протяжении 18 лет** (1930-1948) доминировал в этом виде спорта. Он стал обладателем двух золотых олимпийских медалей и трех на чемпионатах мира. Его достижение смог превзойти в 1980-х гг. лишь финский спортсмен Матти Ньюканен (четырёхкратный олимпийский чемпион и четырёхкратный победитель Кубка мира).

Долгое время соревнования прыгунов проводились на одном трамплине средней мощности (70 м) и проходили в один день. В 1962 году в программу были включены прыжки с большого трамплина (90 м), а спустя 20 лет в 1982 году к индивидуальным состязаниям добавились командные — также на большом трамплине. В 1990-х гг. расчетные мощности среднего и большого трамплинов достигли соответственно 90 и 120 м.

Помимо этих трамплинов существуют так называемые трамплины «полетные», которые представляют собой сооружения особой конструкции, позволяющие совершать прыжки-полеты длиной до 200 м и более. Наиболее известны среди них — трамплины в Планице (Словения), Викерсунде (Норвегия), Оберстдорфе (Германия), Кульме (Австрия). С 1972 года под эгидой и по правилам ФИС проводятся чемпионаты мира по полетам на лыжах, разыгрывается Кубок мира. В 2000 году на одном из этапов Кубка мира австрийский прыгун АндреаГольдбергер установил мировой рекорд — его полет составил 225 м. В настоящее время мировой рекорд превышает 230 м.

На последней зимней Олимпиаде в Турине (2006 г.) в командных соревнованиях прыгунов с трамплина олимпийскими чемпионами стали австрийские спортсмены – Андреас Видхельцль, Андреас Кефлер, Мартин Кох и Томас Моргенштерн. Вторую золотую олимпийскую Томас Моргенштерн выиграл в прыжках с трамплина К-120, набрав 276,9 балла. В прыжках с трамплина К-90 олимпийское золото завоевал норвежский прыгун Ларс Бистоль. Серебряная медаль досталась финну Матти Хаутамяки, третье место занял еще один норвежец РоарЛьекельсой.

В России прыжки с трамплина начали по-настоящему развиваться лишь в конце 1940-х гг. Наибольших успехов в этом виде лыжного спорта добились Владимир Белоусов (золотая олимпийская медаль на Играх в Гренобле, 1968 г.) и Гари Напалков, завоевавший две золотые медали на чемпионате мира 1970 года в Чехословакии. Основным причиной спада популярности этого вида лыжного спорта в нашей стране является отсутствие современных трамплинов.

### Горнолыжный спорт

Горнолыжный спорт – это спуск с гор на лыжах по специальным трассам с размеченным воротами, с фиксацией времени. Включает следующие дисциплины: ско-ростной спуск, слалом, слалом-гигант, супергигант и состоящие из них многоборья. Соревнования проводятся среди женщин и мужчин. Длина трасс в скоростном спуске — 2000-3500 м, число ворот — 15-25; длина трасс в слаломе — 450-500 м, число ворот для женщин — 50-55, для мужчин — 60-75; длина трассы в слаломе-гиганте до 2000 м, число ворот 50-75; длина трассы в супергиганте — до 2500 м. Этот вид лыжного спорта развит в Австрии, Швейцарии, Франции, Италии, Германии, США, Канаде, Норвегии, Швеции. В программу зимних Олимпийских игр включен с 1936 года, чемпионаты мира проводятся с 1931 года.

Начало всем горнолыжным дисциплинам положил слалом, появившийся во всех странах Центральной Европы в начале XX века. Наибольших успехов в этом виде спорта добились спортсмены альпийских стран Европы и Скандинавии.

Руководство развитием горнолыжного спорта осуществляет Международная федерация лыжного спорта (ФИС), в 1931 году был создан **горнолыжный технический комитет**. В том же году состоялся первый чемпионат мира в Мюррене (Швейцария). Первой чемпионкой мира по слалому и скоростному спуску стала английская горнолыжница Э. Маккинон.

Интересно отметить, что в горных лыжах в отличие от гонок, никогда не существовало «женской дискриминации». Формулы мужских и женских состязаний всегда были идентичными, развивались и изменялись на равных. В 1936 году на Играх IV зимней Олимпиады в Гармиш-Партенкирхене (Германия) **первыми олимпийскими чемпионами** стали немецкие горнолыжники Франц Пфнюр и Кристель Кранц (кроме того, на шести чемпионатах мира, 1934-39, она завоевала 12 золотых и 3 серебряные медали).

В начале 1950-х гг. в олимпийскую программу горнолыжных соревнований был включен гигантский слалом, а также введен подсчет очков в тоеборье, но олимпийские медали в этом виде не разыгрывались. По такой формуле горнолыжники соревновались около 30 лет, затем слаломный комитет федерации принял решение исключить из программы тоеборье, а вместо него ввести новое соревнование — **альпийскую комбинацию**, состоящую из самостоятельных стартов в слаломе и скоростном спуске. В 1987 году была включена пятая горнолыжная дисциплина — супергигант, что окончательно предопределило **узкую специализацию** участников. Они разделились на довольно четко выраженные группы мастеров техники (слалом и гигант) и скорости (спуск и супергигант), сторонники универсального подхода соревновались на трассах комбинации.

Самых высоких результатов в состязаниях горнолыжников добились австрийский спортсмен Антон Зайлер (три золотые медали на VII Олимпиаде в Кортинад'Ампеццо, 1956 г.), а также француз Жан-Клод Килли, повторивший его достижение на X Олимпиаде в Гренобле (1968). На последней Олимпиаде в Турине (Италия, 2006 г.) четыре раза золотую олимпийскую медаль завоевывала хорватская горнолыжница Яница Костелич.

В последние десятилетия по-прежнему в горнолыжном спорте доминируют западноевропейские спортсмены: Аннемари Прелль, Петра Кронбергер, Херман Майер (Австрия); Густаво Тони, Дебора Компаньони, Альберто Томба (Италия), Яница Костелич (Хорватия).

Так весь пьедестал на последней Олимпиаде в Турине (Италия, 2006 г.) в слаломе заняли австрийские горнолыжники. Олимпийским чемпионом стал Бенджамин Райх, опередив своих товарищей по команде Райнфрида Хербста и Райнера Шонфельдера.

### Фристайл

Фристайл (англ. freestyle, букв. — свободный, вольный стиль) – вид горнолыжного спорта ; включает три разновидности:

- 1) могул — скоростной спуск на горных лыжах по бугристой трассе с двумя обязательными «фигурными» прыжками;
- 2) так называемый лыжный балет — спуск с гор с выполнением различных танцевальных фигур (шаги, вращения, повороты и т. д.);
- 3) прыжки с трамплина с выполнением ряда акробатических фигур (сальто, пируэты и т. д.).

В Комитете по фристайлу, который основан в 1978 году при Международной федерации лыжного спорта (ФИС), входит свыше 30 стран. Кубок мира проводится с 1978 года, чемпионаты мира — с 1986 года.

Во всех трех видах судьи оценивают технику выполняемых прыжков или фигур (в могуле дополнительно фиксируется время прохождения трассы).

Пионерами фристайла были горнолыжники, которым не хватало остроты ощущений на трассах и дисциплины в исполнении технических приемов слалома. Так, одного из сильнейших могулистов 1990-х гг., олимпийского чемпиона француза Эдгара Гроспирона отчислили из команды горнолыжников за бесперспективность. Его привычка спускаться по склону с плотно сжатыми коленями больше соответствовала новому виду спорта — фристайлу.

Увлечение фристайлом, возникшее в Европе и США в начале 1970-х гг., за короткое время охватило весь лыжный мир. Повсюду начались самостоятельные местные соревнования, когда же их ранг возрос до уровня национальных чемпионатов и международных турниров, то возникла необходимость в унифицированных правилах. Созданный в рамках ФИС технический комитет по фристайлу выработал единый регламент соревнований.

На XV зимней Олимпиаде в Калгари (Канада, 1988 г.) на показательных выступлениях были продемонстрированы уникальные номера во всех видах фристайла, но только на следующей XVI Олимпиаде в Альбервилле (Франция, 1992 г.) в программу олимпийских видов был включен один из видов фристайла — **могул**. В 1994 году в Лиллехаммере (Норвегия) на XVII зимней Олимпиаде в программу были включены **акробатические прыжки с трамплина** (лыжный балет пока остается за пределами олимпийской программы).

В нашей стране фристайл появился в середине 1980-х гг. В 1986 году состоялись первые всесоюзные соревнования. Несмотря на отставание, на зимней Олимпиаде в Лиллехаммере (Норвегия, 1994 г.) призерами олимпийского турнира стали **российские спортсмены** Елизавета Кожевникова (могул, третье место) и Сергей Щуплецов (могул, второе место). Кроме того, Щуплецов стал также двукратным чемпионом мира в комбинации. Чемпионками мира в лыжном балете были Елена Баталова (1995), Оксана Кущенко (1997), Наталья Разумовская (1999), в акробатических прыжках — Василиса Семенчук (1991).

Следующую олимпийскую медаль России пришлось ждать 12 лет. На играх XX зимней Олимпиады в Турине (Италия, 2006 г.) российский спортсмен Владимир Лебедев завоевал **бронзовую медаль** в акробатическом фристайле. Олимпийским чемпионом в соревнованиях по фристайлу в мужском могуле стал австралиец Дейл Бегг-Смит. В женском могуле золотую медаль Олимпиады завоевала представительница Канады Дженнифер Хейл, серебряная медаль – у норвежки Кари Траа, третье место заняла француженка Сандра Лаура.



## Тест на знание техники одновременного бесшажного лыжного хода

1. Цель отталкивания палками:
  - а) увеличить скорость;
  - б) сохранить скорость;
  - в) сохранить равновесие.
  
2. Цель свободного скольжения:
  - а) увеличить скорость;
  - б) сохранить скорость;
  - в) как можно меньше терять скорость.
  
3. При выносе рук и палок вперед
  - 3.1. Движение рук начинается:
    - а) с плечевого сустава;
    - б) с локтевого сустава;
    - в) с запястья.
  - 3.2. Напряженность рук:
    - а) руки расслаблены;
    - б) руки напряжены;
    - в) руки расслаблены в конце выноса вперед.
  - 3.3. Палки находятся в отношении лыж:
    - а) под острым углом по ходу движения;
    - б) под тупым углом.
  - 3.4. Тяжесть тела переносится:
    - а) на пятки;
    - б) на пальцы стоп;
    - в) распределяется равномерно по всей стопе.
  - 3.5. При выносе рук вперед происходит:
    - а) выдох;
    - б) вдох;
    - в) задержка дыхания.
  - 3.6. Руки поднимаются:
    - а) выше головы;
    - б) до уровня глаз;
    - в) до уровня груди.
  
4. Исходная поза отталкивания палками
  - 4.1. Постановка лыжных палок на опору:
    - а) впереди креплений;
    - б) на уровне креплений;
    - в) позади креплений.
  - 4.2. Локтевые суставы:
    - а) разогнуты;
    - б) немного согнуты;
    - в) отведены в стороны;
    - г) находятся внизу.
  - 4.3. Палки наклонены:
    - а) только вперед;

- б) вперед и наружу;
- в) вперед и внутрь.

4.4. Тяжесть тела:

- а) на носках стоп;
- б) на пятках;
- в) распределяется равномерно по всей стопе.

5. Отталкивание палками

5.1. Отталкивание:

- а) только туловищем;
- б) туловищем и руками;
- в) только руками.

5.2. Тяжесть тела переносится больше:

- а) на пятки;
- б) на носки стоп;
- в) распределяется равномерно по всей стопе.

5.3. Кисти рук по отношению к коленным суставам:

- а) ниже;
- б) выше;
- в) на уровне.

6. Поза окончания отталкивания палками

6.1. Палки:

- а) составляют прямую с руками;
- б) не составляют прямую с руками.

6.2. Держание палок:

- а) положение палок контролируется большим и указательным пальцами;
- б) палки зажаты в кулак.

6.3. Тяжесть тела распределяется:

- а) равномерно по всей стопе;
- б) на пятках.

6.4. Ноги находятся в отношении лыжни:

- а) вертикально;
- б) отклонены назад.

**Тест на знание техники выполнения торможения «плугом»**

1. Применяется при спуске:
  - а) прямо;
  - б) наискось.
2. Носки лыж:
  - а) на одном уровне;
  - б) один носок лыжи впереди другого.
3. Пятки лыж:
  - а) обе отводятся в сторону;
  - б) только одна отводится в сторону.
4. Лыжи ставятся:
  - а) на внутренние канты;
  - б) на внешние канты;
  - в) на всю скользящую поверхность (не закантовываются).
5. Давление на лыжи:
  - а) равномерное;
  - б) неравномерное.
6. Неравномерность в давлении на лыжи:
  - а) приводит к соскальзыванию в сторону менее загруженной весом тела лыжи;
  - б) приводит к соскальзыванию в сторону более загруженной весом тела лыжи ;
  - в) не вызывает одностороннего соскальзывания.
7. Неравномерность в кантовании лыж:
  - а) приводит к соскальзыванию в сторону менее закантованной лыжи;
  - б) приводит к соскальзыванию в сторону более закантованной лыжи;
  - в) не вызывает одностороннего соскальзывания.
8. Сгибание ног:
  - а) ноги согнуты в коленях;
  - б) ноги выпрямлены.
9. Колени:
  - а) подаются вперед;
  - б) не подаются вперед.
10. Положение рук:
  - а) согнуты в локтях на уровне пояса;
  - б) поднимаются выше головы;
  - в) отведены назад.
11. Кольца лыжных палок:
  - а) вынесены вперед;
  - б) отведены назад;
  - в) отведены в стороны.
12. Лыжные палки:
  - а) прижаты к туловищу;
  - б) не прижаты к туловищу.

## Тест на знание техники выполнения поворота переступанием в движении

1. Поворот переступанием в движении применяется (здесь и далее рассматривается только поворот переступанием с внутренней лыжи):
  - а) на равнине;
  - б) на пологом склоне;
  - в) на крутых склонах.
2. Скорость при выполнении поворота переступанием:
  - а) увеличивается;
  - б) сохраняется;
  - в) уменьшается.
3. Поворот выполняется на спуске:
  - а) в низкой стойке;
  - б) в средней стойке;
  - в) в высокой стойке.
4. В начале выполнения поворота вес тела переносится:
  - а) на внешнюю лыжу;
  - б) на внутреннюю лыжу;
  - в) распределяется равномерно на обеих лыжах.
5. Лыжа при отталкивании ставится:
  - а) на внутренний кант;
  - б) на внешний кант;
  - в) всей поверхностью.
6. В начале отталкивания лыжей нога:
  - а) согнута в коленном суставе;
  - б) выпрямлена в коленном суставе.
7. В начале отталкивания ногой голень:
  - а) вертикальна;
  - б) наклонена вперед;
  - в) отклонена назад.
8. В момент окончания отталкивания лыжей нога в коленном суставе:
  - а) согнута;
  - б) выпрямлена.
9. Внешняя лыжа приставляется к внутренней:
  - а) вплотную;
  - б) на расстоянии 30-40 см;
  - в) на расстоянии 70-80 см.
10. Лыжные палки в момент постановки в снег:
  - а) ставятся впереди креплений;
  - б) на уровне креплений;
  - в) сзади креплений.

**Примерный годовой тематический план учебно-тренировочных занятий  
для группы начальной подготовки по лыжным гонкам  
первого года обучения (нагрузка 6 часов в неделю)**

№ п/п	Содержание программного материала	Кол-во часов
<b>1. Теоретическая подготовка</b>		
1.1	Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и их использовании в быту, на охоте и в военном деле у различных народов нашей страны	2
1.2	Правила поведения и техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях. Правила транспортировки лыжного инвентаря	2
1.3	Лыжный инвентарь и уход за ним. Подготовка лыж к учебно-тренировочным занятиям	2
1.4	Личная гигиена спортсмена. Значение и способы закаливания	2
1.5	Техника основных классических ходов, спусков, подъемов, торможений, поворотов на месте и в движении. Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах	4
1.6	Оценка уровня знаний по теории лыжного спорта	1
Итого часов:		<b>13</b>
<b>2. Практическая подготовка</b>		
<i>1. Общая физическая подготовка</i>		
1.1	Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие гибкости, в том числе <ul style="list-style-type: none"> <li>• гимнастические упражнения с элементами акробатики</li> </ul>	16 8
1.2	Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие координационных и скоростных способностей	16
1.3	Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие силовой выносливости	10
1.4	Спортивные игры (футбол, мини-футбол, русская лапта, н/теннис, баскетбол)	10
1.5	Подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости	10
1.6	Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты	10
1.7	Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости: <ul style="list-style-type: none"> <li>• равномерный бег и передвижение на лыжах</li> <li>• попеременный и повторный бег</li> <li>• бег в гору, по песку, с преодолением препятствий</li> <li>• упражнения на велосипедах, роликовых коньках</li> </ul>	53 32 13 4 4
Итого часов ОФП:		<b>125</b>
<i>2. Специальная физическая подготовка</i>		
2.1	Шаговая и прыжковая имитация	6
2.2	Кроссовая подготовка	10
2.3	Подводящие упражнения для овладения техникой передвижения на лыжах	6
2.4	Специальные упражнения для развития силовой выносливости	6
2.5	Передвижение на лыжах по пересеченной местности	14
Итого часов СФП:		<b>42</b>
<i>3. Техническая подготовка</i>		
3.1	Техника лыжных ходов <ul style="list-style-type: none"> <li>• скользящего шага</li> <li>• попеременного двухшажного хода</li> <li>• одновременного бесшажного хода</li> <li>• одновременного одношажного хода</li> </ul>	12 4 4 2 2
3.2	Техника поворотов на месте и в движении	4
3.3	Техника преодоления подъёмов и спусков различными способами	4
3.4	Основы конькового хода	6
Итого часов:		<b>26</b>
<i>4. Контрольные нормативы и соревнования</i>		
4.1	Приём контрольных нормативов	2
4.2	Участие в соревнованиях <ul style="list-style-type: none"> <li>• участие в районных соревнованиях по различным видам спорта</li> <li>• участие в соревнованиях по лыжным гонкам</li> </ul>	5 5
Итого часов:		<b>12</b>
<i>5. Углубленное медицинское обследование</i>		
Итого часов:		<b>4</b>
<b>Всего за год:</b>		<b>222</b>

**Примерный годовой тематический план учебно-тренировочных занятий  
для группы начальной подготовки по лыжным гонкам  
второго года обучения (нагрузка 4 часа в неделю)**

№п/п	Содержание программного материала	К-вочас
<b>1. Теоретическая подготовка</b>		
1.1	История развития лыжного спорта в России и за рубежом. Виды лыжного спорта – лыжные гонки, биатлон, прыжки с трамплина, северное двоеборье, горнолыжный спорт, фристайл, сноубординг	1
1.2	Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Особенности организации занятий на склонах	1
1.3	Способы обработки скользящей поверхности лыж. Свойства и назначение мазей и парафинов	1
1.4	Режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена	1
1.5	Техника основных лыжных ходов. Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах. Правила соревнований по лыжным гонкам	4
1.6	Оценка уровня знаний по теории лыжного спорта	1
Итого часов:		<b>9</b>
<b>2. Практическая подготовка</b>		
<i>1. Общая физическая подготовка</i>		
1.1	Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие гибкости, в том числе <ul style="list-style-type: none"> <li>• гимнастические упражнения с элементами акробатики</li> </ul>	11 5
1.2	Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие координационных и скоростных способностей	12
1.3	Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие силовой выносливости	8
1.4	Спортивные игры (футбол, мини-футбол, русская лапта, н/теннис, баскетбол)	8
1.5	Подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости	8
1.6	Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты	8
1.7	Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости: <ul style="list-style-type: none"> <li>• равномерный бег и передвижение на лыжах</li> <li>• попеременный и повторный бег</li> <li>• бег в гору, по песку, с преодолением препятствий</li> <li>• упражнения на велосипедах, роликовых коньках</li> </ul>	35 20 9 3 3
Итого часов ОФП:		<b>90</b>
<i>2. Специальная физическая подготовка</i>		
2.1	Шаговая и прыжковая имитация	4
2.2	Кроссовая подготовка	12
2.3	Подводящие упражнения для овладения техникой передвижения на лыжах	6
2.4	Специальные упражнения для развития силовой выносливости	6
2.5	Передвижение на лыжах по пересеченной местности	12
Итого часов СФП:		<b>40</b>
<i>3. Техническая подготовка</i>		
3.1	Техника лыжных ходов <ul style="list-style-type: none"> <li>• скользящего шага</li> <li>• попеременного двухшажного хода</li> <li>• одновременного бесшажного хода</li> <li>• одновременного одношажного хода</li> </ul>	10 3 3 2 2
3.2	Техника поворотов на месте и в движении	3
3.3	Техника преодоления подъёмов и спусков различными способами	3
3.4	Основы конькового хода	5
3.5	Техника перехода с одного лыжного хода на другой	4
Итого часов:		<b>25</b>
<i>4. Контрольные нормативы и соревнования</i>		
4.1.	Приём контрольных нормативов	2
4.2	Участие в соревнованиях <ul style="list-style-type: none"> <li>• участие в районных соревнованиях по различным видам спорта</li> <li>• участие в соревнованиях по лыжным гонкам</li> </ul>	10 5 5
Итого часов:		<b>12</b>
<i>5. Углубленное медицинское обследование</i>		
		<b>2</b>
<b>Всего за год:</b>		<b>178</b>

