

КИРОВСКОЕ ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КИРОВСКИЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ ПИЩЕВОЙ ПРОМЫШЛЕННОСТИ»

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора

по учебно-воспитательной работе

 О.В. Токмянина

« 26 » 08 2025г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор КОГПОАУ КТКПП

 С.С. Печеникина

« 26 » 08 2025г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
Спортивной секции «Лыжные гонки»**

Уровень программы: базовый

Возраст обучающихся: 15-17 лет

Срок реализации: 2 года

Разработана
Тренером-преподавателем
Ю.Э. Норкиным

г.Киров
2025г.

Пояснительная записка.

Как сформировать у студентов художественную восприимчивость к подлинно ценной музыке; научить их видеть, понимать, ценить красоту и талант истинных мастеров искусства, как воспитать у них художественный вкус?

Занятия в системе дополнительного образования открывают широкие возможности для решения этих задач.

Привлечение студентов к многообразной деятельности, обусловленной спецификой вокального искусства, открывает большие возможности для многостороннего развития их способностей.

Программа художественной направленности, адаптирована для вокального кружка КОГПОАУ КТКПП с учётом развития вокальных способностей обучающихся. Программа призвана развить музыкальный вкус, художественную одарённость, расширить познания в области музыки, сформировать взгляд, критерии оценки разных видов деятельности, приобщить к достижениям национальной и мировой культур стимулировать к исполнительской деятельности.

Занятия в вокальном коллективе требуют от его участников вдумчивого анализа исполняемого музыкального произведения, проникновения в его художественный замысел. Занятия помогают формированию у студентов правильных идейно-эстетических оценок произведений искусства, отражающих различные стороны нашей жизни.

Направленность программы:

- 1.Создание условий для развития личности обучающихся.
- 2.Развитие мотивации личности обучающихся в творчестве.
- 3.Обеспечение психологического комфорта и эмоционального благополучия студентов.
- 4.Приобщение обучающихся к общечеловеческим ценностям.
- 5.Профилактика асоциального поведения.
- 6.Создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности студента, ее интеграции в систему мировой и отечественной культуры.
- 7.Интеллектуальное и духовное развитие личности обучающихся.

Актуальность.

Особенность программы «Голосящая юность» заключается в том, что она разработана для обучающихся КОГПОАУ КТКПП, которые сами стремятся

научиться красиво и грамотно петь. При этом 99% не имеют специально музыкального образования, но имеют разные стартовые способности.

Репертуар для каждого участника кружка подбирается руководителем кружка с учетом психологических особенностей обучающегося, его вокальных данных.

Педагогическая целесообразность программы. Занятия в вокальном кружке - это источник раскрепощения, оптимистического настроения, уверенности в своих силах. Программа обеспечивает формирование умений певческой деятельности и совершенствование специальных вокальных навыков: певческой установки, звукообразования, певческого дыхания, артикуляции, ансамбля, координации деятельности голосового аппарата с основными свойствами певческого голоса, слуховые навыки.

Цель дополнительной образовательной программы:

Приобщение обучающихся к музыкальному искусству, пробуждение в них эстетических и нравственных чувств, рожденных музыкальными произведениями.

Задачи дополнительной образовательной программы:

- формирование творческих навыков и умений;
- активизация интереса к музыкальной культуре;
- выявление вокально-одаренных студентов;
- создание среды творческого общения студенческой молодежи.

Основные формы занятий.

Беседа (изложение теоретических сведений, которые иллюстрируются поэтическими и музыкальными примерами, наглядными пособиями, презентациями, видеоматериалами)

Практические занятия (обучающимися осваиваются вокально-исполнительская техника)

Краткие сведения о кружке:

- набор в кружок свободный, по желанию обучающихся.
- состав кружка постоянный на весь учебный год с возможностью дополнительного набора.
- кружок состоит из обучающихся 1-4 курсов.

Форма занятий:

- индивидуальные;
- групповые.

Продолжительность занятия 1 час 2 раза в неделю.

Расписание: (см. приложение 1)

Отчет.

Творческий отчёт проводится один раз в конце учебного года на выбор педагога:

- Итоговое занятие.
- Урок-концерт.
- Фотоотчет.

Результат:

- уметь владеть голосом (голосовым аппаратом);
- принимать участие в концертах и мероприятиях согласно годовому плану, анализировать положительные и отрицательные результаты своих выступлений, с целью устранения ошибок в дальнейшей концертно-исполнительской деятельности, принимать участие в выступлениях и мероприятиях города и области;
- знать основные правила и требования к участию в конкурсах и фестивалях.

Условия реализации программы

- сценическая площадка;
- звуковое оборудование (колонки, ноутбук, микрофоны);
- проектор (видеоуроки);
- музыкальный инструмент (фортепиано).

Источники информации:

1. Л.Н. Медведь – программа «Гармония», г. Москва, 2013 г.
2. М. Рудзик – «Специальные методики музыкально-певческого воспитания», г. Курск, 2015 г.
3. А. Соболев – «Речевые упражнения на уроках пения».
4. Л.Г. Боровик – «Научные основы постановки голоса», г. Челябинск, 2013 г.
5. К. Корэлли – «Гигиена голоса», 2016 г.
6. Ф. Заседателев – «Научные основы постановки голоса», изд. Либроком, 2013 г.
7. Емельянов Е.В. Развитие голоса. Координация и тренинг, 5- изд., стер. – СПб.:
8. Издательство «Лань»; Издательство «Планета музыки», 2007.
9. Андрианова Н.З. Особенности методики преподавания эстрадного пения. Научно-методическая разработка. – М.: 1999.
10. Гонтаренко Н.Б. Сольное пение: секреты вокального мастерства /Н.Б.Гонтаренко. – Изд. 2-е – Ростов н/Д: Феникс, 2007.
11. Материал из Википедии – свободной энциклопедии – <http://ru.wikipedia.org>

РАСПИСАНИЕ РАБОТЫ

кружка КОГПОАУ КТКПП на 2025-2026 учебный год

№ п/п	Название	Руководитель					
		ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	
1.	Вокальный кружок «GOLOS»	14.20- 15.20 площадка №1 актовый зал				14.20- 15.20 площадка №1 актовый зал	Кодолова Елена Вадимовна

Площадка №1 – учебный корпус: Октябрьский проспект д.82

Календарно-тематический план работы кружка

№ занятия	Наименование темы	Кол-во часов
Сентябрь		
1	Организационное собрание.	1
2	Прослушивание обучающихся.	1
3	Вводное занятие: а) правила поведения на сцене, в зрительном зале, во время репетиций, концертов, мероприятий; б) режим певца; в) гигиена голосового аппарата, профилактика заболеваний певческого аппарата; распевание простых мелодий.	1
4	Распевание. Знакомство с песенным репертуаром: «Адреналин», «Не забуду», «Ромашки».	1
5	Распевание. Знакомство с песенным репертуаром: «Адреналин», «Не забуду», «Ромашки».	1
6	Распевание. Знакомство с песенным репертуаром: «Адреналин», «Не забуду», «Ромашки». Работа над дикцией, дыханием, чистым интонированием, эмоциональностью.	1
7	Распевание. Знакомство с песенным репертуаром: «Адреналин», «Не забуду», «Ромашки». Работа над дикцией, дыханием, чистым интонированием, эмоциональностью.	1
Октябрь		
1	Понятия - «Певческая установка», «Звук», «Высота звука». Работа над звуковедением и чистотой интонирования. Распевание. Повторение песни «Герой не моего	1

	романа». Работа над дикцией, дыханием, чистым интонированием, эмоциональностью.	
2	Распевание. Повторение песен: «Адреналин», «Не забуду», «Ромашки». Работа над дикцией, дыханием, чистым интонированием, эмоциональностью.	1
3	Распевание. Знакомство с песней «Россия».	1
4	Исполнение простых распеваний и отрывков из известных песен. Работа над дикцией и артикуляцией. Разучивание песни «Россия».	1
5	Знакомство с песнями: «Любовь настала», «Россия», «Я люблю тебя до луны».	1
6	Распевание. Разучивание песен: «Любовь настала», «Россия», «Я люблю тебя до луны».	1
7	Распевание. Разучивание песен: «Любовь настала», «Россия», «Я люблю тебя до луны».	1
8	Распевание. Разучивание песен: «Любовь настала», «Россия», «Я люблю тебя до луны».	1
9	Распевание. Разучивание песен: «Любовь настала», «Россия», «Я люблю тебя до луны».	1
Ноябрь		
1	Распевание. Разучивание песен: «Любовь настала», «Россия», «Я люблю тебя до луны». Работа над эмоциональностью.	1
2	Распевание. Разучивание песен: «Любовь настала», «Россия», «Я люблю тебя до луны». Работа над эмоциональностью.	1
3	Распевание. Разучивание песен: «Любовь настала», «Россия», «Я люблю тебя до луны». Работа над эмоциональностью.	1
4	Понятие «Трио», «Ансамбль». Видеурок.	1

	Распевание. Знакомство с песнями «Артисту», «Небо всегда за нас».	
5	Закрепление понятия «Трио», «Ансамбль». Распевание. Знакомство с песнями «Артисту», «Небо всегда за нас».	1
6	Распевание. Разучивание песен: «Артисту», «Где мы будем завтра».	1
7	Распевание. Разучивание песен: «Артисту», «Где мы будем завтра».	1
Декабрь		
1	Распевание. Разучивание песен: «Артисту», «Где мы будем завтра».	1
2	Распевание. Разучивание песен: «Артисту», «Где мы будем завтра». Работа над дыханием, эмоциональностью, чистотой мелодии.	1
3	Распевание. Разучивание песен: «Артисту», «Где мы будем завтра». Работа над дыханием, эмоциональностью, чистотой мелодии.	1
4	Распевание. Разучивание песен: «Артисту», «Где мы будем завтра». Работа над дыханием, эмоциональностью, чистотой мелодии.	1
5	Распевание. Знакомство с песнями: «Снег», «Звенит январская вьюга», «Три зимы».	1
6	Распевание. Разучивание песен: «Снег», «Звенит январская вьюга», «Три зимы».	1
7	Распевание. Разучивание песен: «Снег», «Звенит январская вьюга», «Три зимы». Работа над эмоциональностью.	1
Январь		
1	Развитие артикуляционного аппарата.	1

	Видеоурок.	
2	Закрепление понятия «артикуляционный аппарат». Повторение ранее разученных песен.	1
3	Понятие «Дуэт», «Квартет». Просмотр видеоролика. Подготовка к участию в областном конкурсе «Молодые голоса». Совместный подбор песенного репертуара.	1
4	Подготовка к участию в областном конкурсе «Молодые голоса». Знакомство с песнями: «Кукушка», «Улыбайся».	1
5	Подготовка к участию в областном конкурсе «Молодые голоса». Знакомство с песнями: «Кукушка», «Улыбайся».	1
6	Подготовка к участию в областном конкурсе «Молодые голоса». Знакомство с песнями: «Кукушка», «Улыбайся». Работа над эмоциональностью.	1
Февраль		
1	Подготовка к участию в областном конкурсе «Молодые голоса». Знакомство с песнями: «Кукушка», «Улыбайся». Работа над эмоциональностью.	1
2	Подготовка к участию в областном конкурсе «Молодые голоса». Знакомство с песнями: «Кукушка», «Улыбайся». Работа над дыханием и эмоциональностью.	1
3	Подготовка к участию в областном конкурсе «Молодые голоса». Знакомство с песнями: «Кукушка», «Улыбайся». Работа над дыханием и эмоциональностью.	1
4	Подготовка к участию в областном конкурсе «Молодые голоса». Знакомство с	1

	песнями: «Кукушка», «Улыбайся». Работа над дыханием и эмоциональностью.	
5	Подготовка к участию в областном конкурсе «Молодые голоса». Знакомство с песнями: «Кукушка», «Улыбайся». Работа над дыханием и эмоциональностью.	1
6	Подготовка к участию в областном конкурсе «Молодые голоса». Знакомство с песнями: «Кукушка», «Улыбайся». Работа над дыханием и эмоциональностью. Работа над дыханием. Запись профайла.	
7	Генеральная репетиция к областному конкурсу «Молодые голоса».	1
8	Участие в областном конкурсе «Молодые голоса»	
Март		
1	Распевание. Повторение ранее разученных песен.	1
2	Участие в концерте «Февромарт».	1
3	Знакомство с пением «А капелла». Просмотр видеоролика. Распевание. Исполнение знакомых рпп а капелла (на выбор).	1
4	Закрепление понятия «а капелла». Распевание. Исполнение знакомых рпп - а капелла (на выбор).	1
5	Закрепление понятия «а капелла». Распевание. Исполнение знакомых рпп - а капелла (на выбор).	1
6	Распевание. Исполнение знакомых музыкальных произведений под фортепианное сопровождение.	1
7	«Песни военных лет». Просмотр видеоролика. Беседа. Распевание.	1

	Исполнение под фортепианное сопровождение известных военных песен.	
8	Подбор песенного репертуара военно-патриотической тематики.	1
9	Подготовка к участию в областном фестивале художественного творчества. Знакомство с песнями: «Месяц май», «Я буду ждать тебя».	
Апрель		
1	Подготовка к участию в областном фестивале художественного творчества, ко Дню Победы. Разучивание песен: «Месяц май», «Я буду ждать тебя».	1
2	Подготовка к участию в областном фестивале художественного творчества, ко Дню Победы. Распевание. Разучивание песен: «Месяц май», «Я буду ждать тебя».	1
3	Подготовка к участию в областном фестивале художественного творчества, ко Дню Победы. Распевание. Разучивание песен: «Месяц май», «Я буду ждать тебя».	1
4	Подготовка к участию в областном фестивале художественного творчества, ко Дню Победы. Распевание. Разучивание песен: «Месяц май», «Я буду ждать тебя». Работа над дикцией, дыханием, чистотой интонирования.	1
5	Подготовка к участию в областном фестивале художественного творчества, ко Дню Победы. Распевание. Разучивание песен: «Месяц май», «Я буду ждать тебя». Работа над дикцией, дыханием, чистотой интонирования.	1
6	Подготовка к участию в областном фестивале художественного творчества, ко	1

	Дню Победы. Распевание. Разучивание песен: «Месяц май», «Я буду ждать тебя». Работа над дикцией, дыханием, чистотой интонирования, эмоциональностью.	
7	Подготовка к участию в областном фестивале художественного творчества, ко Дню Победы. Распевание. Разучивание песен: «Месяц май», «Я буду ждать тебя». Работа над дикцией, дыханием, чистотой интонирования, эмоциональностью.	1
8	Участие в областном фестивале художественного творчества.	
Май		
1	Распевание. Повторение военных песен.	1
2	Участие в концерте, посвященный Дню Победы.	1
3	Подготовка к отчетному концерту кружка и праздничному мероприятию – «Выпускной бал». Повторение пройденного песенного репертуара. Знакомство с песнями: «Военное поурри», «В добрый путь».	1
4	Подготовка к отчетному концерту кружка и праздничному мероприятию – «Выпускной бал». Повторение пройденного песенного репертуара. Разучивание песен: «Военное поурри», «В добрый путь».	1
5	Подготовка к отчетному концерту кружка и праздничному мероприятию – «Выпускной бал». Повторение пройденного песенного репертуара. Разучивание песен: «Где мы будем завтра», «В добрый путь».	1
6	Отчетный концерт вокального кружка	1

	«ГОЛОС»	
--	---------	--

Содержание

Пояснительная записка.....	3
Учебный план.....	6
Организационно-методические особенности подготовки лыжников-гонщиков.....	8
Задачи и направленность тренировок.....	9
Теоретическая подготовка.....	10
Практическая подготовка.....	10
Медицинский контроль.....	11
Восстановительные средства и мероприятия.....	11
Инструкторская и судейская практика.....	14
Литература.....	15

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность дополнительной образовательной программы: физкультурно-спортивная. Данная программа направлена на расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «лыжные гонки» и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни; совершенствование функциональных возможностей организма; формирование позитивной психологии общения .

Актуальность программы в том, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по лыжным гонкам, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Педагогическая целесообразность

Программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта. В связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Лыжные гонки», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Отличительная особенность программы в её социальной направленности. Программа предоставляет возможности детям, не получившим ранее практики занятий по лыжам или каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям, укрепить здоровье, получить социальную практику общения. Обучение по программе стимулирует учащегося к дальнейшему совершенствованию его физической и интеллектуальной сферы. Программа также предоставляет возможность воспитанникам, ранее занимающимся в спортивных школах, и по каким-либо причинам, прекратившим занятия, но сохранившим интерес к предмету образовательной деятельности, продолжить обучение по программе «Лыжные гонки».

Цель: создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей посредством приобщения к регулярным занятиям, формирования навыков здорового образа жизни.

Задачи дополнительной образовательной программы:

Образовательно-развивающие:

Изучение основных приемов техники передвижения содействии гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся;
воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;

Приобретение опыта участия в соревнованиях;

Развитие двигательных качеств учащихся: выносливости, равновесие, временных и пространственных параметров движений, скоростной - выносливости, силовой - выносливости, гибкости, ловкости, а также сочетание этих способностей.

Оздоровительные:

Правильная организация двигательной активности детей;

Пропаганда здорового образа жизни;

Удовлетворение естественной потребности растущего организма в движении и повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным внешним условиям.
Воспитательные:

Воспитание у ребят ответственного отношения к личному здоровью, как индивидуальной и общественной ценности; справедливого, строго регламентируемого отношения к соревновательной деятельности, как к одному из видов человеческой деятельности;

Формирование устойчивого интереса и привычку к систематическим занятиям;

Воспитание морально-волевых качеств; Содействовать формированию навыков культуры поведения;

Воспитание чувства коллективизма, умения работать в коллективе, уважать старших, доброжелательного отношения друг к другу, умения и желания оказывать помощь, дисциплинированность, корректность, требовательность к себе.

Возраст обучающихся, участвующих в реализации Программы: 15 - 17 лет.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 часа (с перерывом на 15 минут каждые 45 минут). Количество учебных часов в год - 144. Программа рассчитана на 2 года.

Форма занятий: групповая. Наполняемость группы - 15 человек.

В группу зачисляются обучающиеся, желающие заниматься футболом, при наличии справки, разрешающей занятия по данному направлению деятельности.

Формы организации образовательного процесса.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов.

Ожидаемые результаты освоения программы:

личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса к физическому развитию, к занятиям спортом; - накопление необходимых знаний, а также умение использовать занятия для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей;
- достижение личностно значимых результатов в физическом развитии (выносливости, скоростно-силовых, скоростных и волевых качеств);
- формирование личностных качеств юных баскетболистов: активности, настойчивости, целеустремлённости, трудолюбия, самостоятельности;
- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях. предметные результаты:
- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тренировочных заданий;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям; Метапредметные результаты:
- умение соблюдать правила проведения подвижных и спортивных игр;
- умение выполнять строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, акробатические упражнения, упражнения на формирование осанки.

Для диагностики результатов обучения используются следующие формы:

- наблюдение;
- собеседование;
- опрос;
- самостоятельная практическая работа.

- сдача контрольных нормативов по ОФП в начале и конце учебного года;
- сдача контрольных нормативов по СФП в конце учебного года;
- сдача технических нормативов;
- участие в соревнованиях.

Формы демонстрации результатов обучения:

- открытые занятия;
- участие в соревнованиях;
- мастер-классы;
- показательные выступления.

Весь учебный материал программы распределён с учетом возраста обучающихся и направлен на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Таблица 1

Год обучения	Объём учебно-тренировочной работы, в неделю, ч	Годовая учебно-тренировочная нагрузка на 46 недель, ч
1 год обучения	4	144
2 год обучения	4	144

Примечание. В учебный план входят часы для проведения контрольных занятий, плановых восстановительных мероприятий, судейской практики.

Распределение учебных часов по годам обучения, ч

Таблица 2

№ п/п	Содержание занятий	1 год обучения, ч	2 год обучения, ч
I	Теоретическая подготовка		
	Техника безопасности на занятиях	1	1

II	Практическая подготовка		
1.	Общая физическая подготовка	63	61
2.	Специальная и техническая подготовка	62	60
3.	Участие в соревнованиях	4	8
III	Медицинское обследование	2	2
IV	Восстановительные мероприятия	10	10
V	Инструкторская и судейская практика	2	2
	Всего часов в год, ч	144	144

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ

Подготовка спортсмена строится на основе следующих методических положений:

1. Единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех групп. Основным критерием эффективности многолетней подготовки является наивысший спортивный результат.
2. Целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех групп.
3. Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе 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, их неуклонный рост на протяжении подготовки. Каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годичного цикла.
6. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок. Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах тренировки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям спортсмена.

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

Учебно-тренировочные занятия строятся на основании данной программы.

Важное значение имеет четкое распределение времени по разделам подготовки спортсменов.

Учебные группы 1 года обучения

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

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

Эффективность спортивной тренировки обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой лыжных ходов и физической подготовки занимающихся. В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие специальной выносливости лыжника-гонщика. Однако стремление чрезмерно увеличить объем специальных средств подготовки приводит к относительно быстрому росту спортивных результатов, что в дальнейшем отрицательно отражается на становлении спортивного мастерства.

Преобладающей тенденцией динамики нагрузок на этих этапах должно быть увеличение объема без форсирования общей интенсивности тренировки.

Учебные группы 2 года обучения

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- совершенствование техники классических и коньковых лыжных ходов;
- воспитание специальных физических качеств;
- повышение функциональной подготовленности;
- освоение допустимых тренировочных нагрузок;
- накопление соревновательного опыта.

Этап углубленной тренировки приходится на период, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем подростка, обеспечивающих высокую работоспособность и резистентность организма по отношению к неблагоприятным факторам, проявляющимся в процессе напряженной тренировки. Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает за счет увеличения времени, отводимого на специальные подготовительные и соревновательные упражнения. В лыжных гонках

доминирующее место занимают длительные и непрерывно выполняемые упражнения, которые в наибольшей степени способствуют развитию специальной выносливости лыжника. На этапе углубленной тренировки спортсмен начинает совершенствовать свои тактические способности, овладевает умением оперативно решать двигательные задачи, возникающие в процессе гонки

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

I. Теоретическая подготовка

Теоретические занятия проводятся на специальном предмете: «Лыжный спорт с методикой преподавания».

Обязательной является беседа: «Техника безопасности на занятиях».

II. Практическая подготовка

1. Общая физическая подготовка

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости.

Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

2. Специальная и техническая подготовка

Передвижение на лыжах по пересечённой местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

Основной задачей технической подготовки является достижение автоматизма и стабилизации двигательных действий лыжников, совершенствование координационной и ритмической структуры при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами. Также пристальное внимание продолжает уделяться совершенствованию отдельных деталей, отработке четкого выполнения подседания, эффективного отталкивания и скольжения, активной постановке лыжных палок, овладению жесткой системой рука — туловище. В тренировке широко используется многократное повторение технических элементов в стандартных и вариативных условиях до достижения необходимой согласованности движений по динамическим и кинематическим характеристикам. На этапе углубленной тренировки техническое совершенствование теснейшим образом связано с процессом развития двигательных качеств и уровнем

функционального состояния организма лыжника. В этой связи техника должна совершенствоваться при различных состояниях, в том числе и в состоянии компенсированного и явного утомления. В этом случае у лыжника формируется рациональная и лабильная техника с широким спектром компенсаторных колебаний в основных характеристиках структуры движений.

3. Участие в соревнованиях

Учащиеся 1 года обучения в течение сезона должны принять участие в 5 – 6 стартах на дистанциях 3 – 5 км (девушки), 5 – 10 км (юноши).

Учащиеся 2 года обучения в течение сезона должны принять участие в 7 – 8 стартах на дистанциях 3 – 5 км (девушки), 5 – 10 км (юноши).

Учащиеся 3 года обучения в течение сезона должны принять участие в 7 – 8 стартах на дистанциях 3 – 10 км (девушки), 5 – 15 км (юноши).

Учащиеся 4 года обучения в течение сезона должны принять участие в 9 – 10 стартах на дистанциях 3 – 10 км (девушки), 5 – 15 км (юноши).

III. Медицинское обследование

Контроль осуществляется врачом районной поликлиники. Углублённо медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год, как правило, в конце подготовительного (осень) и соревновательного (весна) периодов.

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

IV. 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.

Из средств восстановления рекомендуется систематическое применение водных процедур гигиенического и закаливающего характера. Витаминизация с учётом сезонных изменений. Релаксационные и дыхательные упражнения.

Медико-биологические средства восстановления

Физические факторы. Применение физических факторов основано на их способности неспецифической стимуляции функциональных систем

организма. Наиболее доступны гидропроцедуры. Эффективность и направленность воздействия гидропроцедур зависит от температуры и химического состава воды.

Кратковременные холодные водные процедуры (души ниже 20°C) возбуждают нервную систему, тонизируют мышцы, повышают тонус сосудов и применяются до тренировки. Теплые ванны и души ($37 - 38^{\circ}\text{C}$) обладают седативным действием, повышают обмен веществ и применяются после тренировки.

Массаж. Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели, времени между выступлениями, степени утомления, характера выполненной работы применяется конкретная методика восстановительного массажа.

Для снятия нервно-мышечного напряжения и отрицательных эмоций проводят общий массаж, используя в основном приемы поглаживания, легкие разминания, потряхивания. Приемы выполняются в медленном темпе. Массаж должен быть поверхностным. Массаж, производимый для улучшения кровообращения и окислительно-восстановительных процессов, должен быть продолжительным, отличаться глубиной воздействия, однако, быть безболезненным. Основной прием — разминание (до 80% времени). После легких нагрузок оптимальная продолжительность массажа составляет 5 — 10 мин, после средних — 10 — 15 мин, после тяжелых — 15 — 20 мин, после максимальных — 20 — 25 мин.

При выполнении массажа необходимы следующие условия:

1. Помещение, в котором проводится массаж, должно быть хорошо проветренным, светлым, теплым (температура воздуха $22 - 26^{\circ}\text{C}$), при более низкой температуре массаж можно делать через одежду.
2. Руки массажиста должны быть чистыми, ногти коротко подстриженными.
3. Спортсмен должен находиться в таком положении, чтобы мышцы были расслаблены.
4. Темп проведения приемов массажа равномерный.
5. Растирания используют по показаниям и при возможности переохлаждения.
6. После массажа необходим отдых 1 — 2 ч.

Фармакологические средства восстановления и витамины. Фармакологическое регулирование тренированности спортсменов проводится строго индивидуально, по конкретным показаниям и направлено на расширение «узких» мест метаболических циклов с использованием малотоксичных биологически активных соединений, являющихся нормальными метаболитами или катализаторами реакций биосинтеза. Под их действием быстрее восполняются пластические и энергетические ресурсы организма, активизируются ферменты, изменяются соотношения различных реакций метаболизма, достигается равновесие нервных процессов, ускоряется выведение продуктов катаболизма.

Основные принципы применения фармакологических средств восстановления:

1. Фармакологические препараты применяет только врач в соответствии с конкретными показаниями и состоянием спортсмена. Тренерам категорически запрещается самостоятельно применять фармакологические препараты.

2. Необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата.

3. Продолжительное непрерывное применение препарата приводит к привыканию организма к данному лекарственному средству, что обуславливает необходимость увеличения его дозы для достижения желаемого эффекта, угнетает естественное течение восстановительных процессов, снижает тренирующий эффект нагрузки.

4. При адекватном течении восстановительных процессов не целесообразно путем введения каких-либо веществ вмешиваться в естественное течение обменных реакций организма.

Для устранения витаминного дефицита используются поливитаминные комплексы, содержащие основные витамины в оптимальных сочетаниях. Наиболее доступны и эффективны геронтологические поливитаминные препараты «Ундевит» и «Декамеvit», а также специально разработанные для применения при значительных физических нагрузках витаминные комплексы «Аэровит» и «Компливит». Из зарубежных препаратов можно отметить «Супрадин-рош» (Швейцария).

Высокие тренировочные и соревновательные нагрузки сопровождаются угнетением иммунологической реактивности организма. Этот феномен объясняет снижение сопротивляемости организма спортсмена к простудным и инфекционным заболеваниям при достижении максимальной спортивной формы. В этот период мероприятия, направленные на повышение иммунитета, обуславливают эффективность остальных дополнительных воздействий, стимулирующих восстановительные процессы. В их число входит использование таких препаратов, как «Политабс», поливитаминный препарат «Вивантол», «Кобаба-мид» (кофермент витамина В₁₂) и некоторые другие.

Психологические средства восстановления

Эти средства условно подразделяются на *психолого-педагогические* (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и *психогигиенические* (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, внушенного сна-отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировки, цветовые и музыкальные воздействия, специальные приемы мышечной релаксации и др.).

У. Инструкторская и судейская практика.

Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится согласно типовому учебному плану.

Общие обязанности судей. Обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и его заместителей, судей на старте, судей на финише, контролеров. Оформление места старта, финиша, зоны передачи эстафеты. Подготовка трассы лыжных гонок.

Помощь в организации и проведении соревнований по лыжным гонкам в общеобразовательных школах района, города. Выполнение обязанностей судьи на старте, финише, начальника дистанции, контролеров, секретаря.

Составление положения о соревнованиях.

Организация и судейство районных и городских соревнований по лыжным гонкам.

ЛИТЕРАТУРА

1. Программа для общеобразовательных учреждений. Лыжные гонки. Для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Рекомендовано Министерством общего и профессионального образования Российской Федерации. Москва «Просвещение», 1997.
2. Раменская Т. И. Специальная подготовка лыжника. Учебная книга. – М: СпортАкадемПресс, 2001. – с. 228
3. Филин В. П., Фомин Н. А. Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1980.
4. Манжосов В. Н. Тренировка лыжника-гонщика. – М.: Физкультура и спорт, 1986.

