

**Муниципальное казенное учреждение  
дополнительного образования Инзенская  
Детско-юношеская спортивная школа**

ПРИНЯТА  
на заседании  
педагогического Совета  
МКУ ДО ДЮСШ  
протокол № 1 от «29» августа 2017 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ**

Срок реализации программы – 1 год  
Программа рассчитана на  
детей и подростков 7-18 лет

Разработчики:  
Зам. директора по УВР К.М.Карцев  
Тренер-педагог В.И.Мингалев

г. Инза  
2017 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	2
2. Организационно-методические особенности подготовки юных лыжников.....	3
3. Контрольные нормативы и соревнования.....	5
4. Психологическая подготовка.....	5
5. Медико-биологический контроль.....	6
6. Воспитательная работа.....	6
7. Условия реализации образовательной программы.....	7
8. Материально-техническое обеспечение.....	7
9. Ожидаемые результаты.....	9
10. Литература.....	12
11. Приложение.....	13

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Лыжные гонки» разработана на основе:

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

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

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

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

Данная программа составлена на основе «Примерной программы для детско-юношеских спортивных школ по лыжным гонкам», допущенной Государственным комитетом РФ по физической культуре и спорту.

**Цель программы** — создание условий для массового привлечения детей и подростков к занятиям лыжными гонками.

### **Задачи:**

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

Программа рассчитана на обучающихся в возрасте 7 — 18 лет.

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся;
- подготовка лыжников-гонщиков;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;

### **Формирование групп на спортивно-оздоровительном этапе:**

Спортивно-оздоровительный этап является первым звеном в системе многолетней подготовки юных спортсменов. Спортивно – оздоровительный этап реализуется в спортивно – оздоровительных группах и может длиться от одного года до нескольких лет.

На спортивно-оздоровительный этап зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ с 7-илетнего возраста, имеющие разрешение врача. В спортивно-оздоровительные группы принимаются практически все желающие, так как этого требуют педагогическая этика и психологические законы спортивной ориентации. Подготовка детей в спортивно-оздоровительных группах является тем фундаментом, на котором в дальнейшем, на тренировочном этапе, строится подготовка спортсменов высокой квалификации.

На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и знакомство с основами техники передвижения на лыжах.

Программа предусматривает систематическое проведение практических и теоретических занятий; выполнение контрольных упражнений, восстановительных мероприятий, регулярное участие в соревнованиях.

## **Основные показатели выполнения программных требований на спортивно-оздоровительном этапе:**

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

## **2. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ЛЫЖНИКОВ**

Многолетняя подготовка спортсмена 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 высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп.

3. Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки.

4. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми, подростками, юношами и девушками. Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней тренировки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям спортсмена.

### **Режим тренировочной работы**

Этап подготовки	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальная наполняемость групп (человек)	Максимальное кол-во учебных часов в неделю	Требования по физической, технической подготовке
Спортивно-оздоровительный	1 год	7	15	6	-

### **Учебный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий в ДЮСШ по лыжным гонкам (ч)**

Годовой учебно-тематический план охватывает 52 недели, из которых 46 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях ДЮСШ и 6 недель в условиях оздоровительно-спортивного лагеря и/или самостоятельной подготовки воспитанников на период их активного отдыха.

№ п/п	Содержание занятий	Этап спортивно-оздоровительный (Весь период обучения)
1.	Теоретическая подготовка	8
2.	Общая физическая подготовка	166
3.	Специальная физическая подготовка	70

4.	Техническая подготовка	50
5.	Участие в соревнованиях (интегральная подготовка)	12
6.	Медицинское обследование	4
	Всего часов	312

**Годовой план-график распределения учебных часов  
СОГ этапа  
(для 52 недели по 6 часов в неделю - 312 часов в год)**

№	Разделы подготовки	месяцы												ИТОГО
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
1	Теоретическая подготовка	1	1	1	1			1	1	1	1			8
2	Общая физическая подготовка	12	14	13	13	16	16	14	15	11	14	14	14	166
3	Специальная физическая подготовка	5	6	6	6	6	6	6	6	6	5	6	6	70
4	Технико-тактическая подготовка	4	4	5	5	3	3	4	4	4	4	5	5	50
5	Соревновательная подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
8	Медицинское обследование	3								3				6
	<b>Общее количество часов</b>	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	<b>312</b>

## ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

### Теоретическая подготовка

Занятия по теоретической подготовке могут проходить как часть комплексного занятия, так и самостоятельное занятие. На теоретических занятиях следует широко применять наглядные пособия (видеомагнитофонные записи, плакаты, фотографии, макеты). Целесообразно проводить просмотры и разбор тренировочных занятий, команд более высоких по классу. В конце занятий учащимся можно рекомендовать специальную литературу для самостоятельного изучения.

#### Темы

#### 1. Вводное занятие. История развития лыжного спорта. Российские лыжники на Олимпийских играх (2 часа)

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

#### 2. Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах (4 часа)

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

Значение и содержание самоконтроля в процессе занятия лыжным спортом. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Дневник самоконтроля.

### 3. Лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ним. Лыжные мази, парафин (2 часа)

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

### 4. Основы техники способов передвижения на лыжах (5 часов)

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.

### 5. Правила соревнований по лыжным гонкам (2 часа)

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

### 6. Основные средства восстановления (1 час)

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

### 7. Оценка уровня знаний по теории лыжного спорта (1 час)

В спортивно-оздоровительной группе осваивается большое количество различных двигательных действий как из лыжного, так и из других видов спорта (легкая атлетика, спортивные игры, спортивная гимнастика). Успешность овладения новыми двигательными действиями во многом будет зависеть от сформированности представления об изучаемом двигательном действии. Для формирования и контроля специальных знаний по теоретико-методическим основам лыжного спорта рекомендуется использовать теоретические тесты, включающие вопросы истории лыжного спорта, гигиены, лыжного инвентаря, техники выполнения различных способов передвижения на лыжах (ходов, спусков, торможений, поворотов, подъемов). На каждый вопрос теста приводится 2-3 варианта ответа, один из которых правильный.

## **Практическая подготовка**

### 1. Общая и специальная физическая подготовка.

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

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

### 2. Техническая подготовка.

Обучение общей схеме выполнения классических и коньковых способов передвижения на лыжах. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении на лыжах различными способами. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных походов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодоления подъемов «елочкой», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении.

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

### 3. КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И СОРЕВНОВАНИЯ

Соревнования проводятся в группе в основном для приобретения соревновательного опыта, умения правильно применять на дистанции технику лыжных ходов, улучшать свои результаты на дистанциях: 1 км, 3 км, 5 км. Обучающиеся могут участвовать в школьных соревнованиях по лыжным гонкам.

#### Контрольные упражнения по ОФП и СФП

- Бег 60 м (девушки)
- Бег 100 м (юноши)
- Прыжок в длину с места,
- Бег 800 м (девушки),
- Бег 1000 м (юноши),
- Лыжи, классический стиль (1 км, 3 км, 5 км),
- Лыжи, свободный стиль (1 км, 3 км, 5 км).

#### Практические рекомендации по оценке контрольных упражнений

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

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

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

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

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

Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на

тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Проводить тренировки в любую погоду (оттепель, мороз, метель) на открытых для ветра участках трассы. Наиболее благоприятные возможности для практического овладения приемами, помогающими преодолевать развивающееся утомление усилиями воли, дает участие в соревнованиях.

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

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

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

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

## **5. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ**

Осуществляется врачом ДЮСШ. Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год, как правило, в конце подготовительного (осень) и соревновательного (весна) периодов.

К занятиям лыжным спортом допускаются дети и подростки, имеющие разрешение врача.

## **6. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

Личностное развитие детей - одна из основных задач в работе тренера-преподавателя. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель проводит ее во время тренировочных занятий и дополнительно на различных мероприятиях.

На протяжении всего периода занятий тренер формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- воспитательные мероприятия.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Кроме воспитания у учеников понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям в спорте (неспортивное поведение, взаимоотношения спортсменов, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать юных спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств.



## 7. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

**Кадровое обеспечение:** Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы обеспечивают тренеры - преподаватели, имеющие среднее и высшее, специальное образование, имеющие опыт работы с детским коллективом, обладающие знаниями и практическими умениями вида спорта лыжные гонки, стремящиеся к профессиональному росту. Ее реализацию в полном объеме, качество подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся.

Форма обучения: очная.

Формы организации тренировочного процесса:

- тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных особенностей занимающихся;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Наполняемость группы: 15-30 человек.

Продолжительность одного тренировочного занятия: 2 часа.

Объем тренировочной нагрузки в неделю: 6 часов.

## 8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование, спортивный инвентарь			
1.	Лыжи гоночные	пар	16
2.	Крепления лыжные	пар	16
3.	Палки для лыжных гонок	пар	16
4.	Снегоход, укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс, либо ратрак (снегоуплотнительная машина для прокладки лыжных трасс)	штук	1
5.	Снегоход	штук	1
6.	Измеритель скорости ветра	штук	2
7.	Термометр наружный	штук	4
8.	Флажки для разметки лыжных трасс	комплект	1
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
9.	Весы медицинские	штук	2
10.	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	2
11.	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	5
12.	Доска информационная	штук	2
13.	Зеркало настенное (0,6 x 2 м)	комплект	4
14.	Лыжероллеры	пар	16
15.	Мат гимнастический	штук	6
16.	Набивные мячи от 1 до 5 кг	комплект	2
17.	Мяч баскетбольный	штук	1
18.	Мяч волейбольный	штук	1

19.	Мяч теннисный	штук	16
20.	Мяч футбольный	штук	1
21.	Палка гимнастическая	штук	12
22.	Рулетка металлическая 50 м	штук	1
23.	Секундомер	штук	4
24.	Скакалка гимнастическая	штук	12
25.	Скамейка гимнастическая	штук	2
26.	Стенка гимнастическая	штук	4
27.	Стол для подготовки лыж	комплект	2
28.	Электромегафон	комплект	2
29.	Эспандер лыжника	штук	12

## 8. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

По итогам обучения по программе воспитанники:

*Должны знать:*

- Способы передвижения на лыжах;
- Технику ходов, спусков, подъемов, торможений, поворотов на месте и в движении;
- Подготовку соревнований, оформление старта и финиша, разметка дистанции;
- Правила поведения на соревнованиях;
- Требования техники безопасности и правила личной гигиены, самоконтроль.

*Должны уметь:*

- Передвигаться скользящим шагом;
- Освоение техники ходов, спусков, подъемов, торможений, поворотов на месте и в движении;
- Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим шагом, скользящим шагом, беговым шагом;
- Выполнение контрольных упражнений.

## 9. ЛИТЕРАТУРА

1. Квашук П.В., Бакланов Л. Н., Левочкина О. Е. Лыжные гонки. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. «Советский спорт» Москва, 2003
2. Д.И. Нестеровский. Теория и методика обучения «Академия» Москва, 2008
3. Т.И. Раменская. Специальная подготовка лыжника. Учебная книга «СпортАкадемПресс» Москва, 2001
4. З. Кожевникова. Тренировка ловкости и быстроты лыжника (специальные упражнения) «Физкультура и спорт» Москва, 1971
5. Лыжные гонки : Правила соревнований, - М.: Советский спорт, 1994

## Календарный учебный график

Начало учебного года	- Начало учебного года - 01 сентября; - формирование учебных групп первого года обучения для зачисления в ДЮСШ с 01 сентября по 15 сентября уч. г.
Продолжительность учебного года	Спортивно-оздоровительный этап обучения -52 недели для учащихся, которые обучаются по учебному плану в помещении ДЮСШ. Окончание 31 августа.
Продолжительность учебной недели	Шестидневная рабочая неделя, с одним выходным днем
Режим работы учебных занятий	Учебные занятия проводятся с 14.00 часов до 21.00 часов.
Каникулярными днями являются	1-10 января (ФЗ-273, глава 2, статья 41, пункт 3).
Праздничные дни	4 ноября; 23 февраля; 8 марта; 1, 2, 9, мая; 12 июня.
Длительность учебно-тренировочного занятия	Продолжительность занятий исчисляется в академических часах по 45 минут. Продолжительность одного занятия (в рамках основной программы) в группах СОГ не должна превышать двух академических часов в день (45 минут x 2). В группах с 2-х часовой нагрузкой в день после 45 минут занятий организуются перерывы длительностью 15 минут. Режим занятий в группах разрабатывается тренером-преподавателем и утверждается администрацией ДЮСШ.
Основные формы образовательного процесса	- Групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; - Тестирование и медицинский контроль; - Участие в соревнованиях, матчевых встречах, турнирах, учебно-тренировочных сборах; - Летние спортивно-оздоровительные лагеря и другие формы отдыха, оздоровления и занятости в каникулярное время; - Семинары, зачёты, контрольные старты и другие методы современных средств обучения.
Участие в соревнованиях, матчевых встречах, турнирах согласно календарному плану	Декабрь – Первенство ДЮСШ по лыжным гонкам Январь – Первенство района по лыжным гонкам (Зачет Спартакиады); Январь – Первенство и Кубок Ульяновской области по лыжным гонкам 1 этап;

<p>физкультурно – массовой и спортивной работы среди школьников на 2017-18 учебный год</p>	<p>Февраль - Традиционная лыжная эстафета на приз газеты «Вперед» (зачет Спавтакиады); Февраль – Первество и Кубок Ульяновской области по лыжным гонкам 2 этап; Март – Первенство Ульяновской области по лыжным гонкам на приз Ю.Т. Алашеева; Март – Первество и Кубок Ульяновской области по лыжным гонкам 3 этап;</p>
<p>Периодичность контрольно- переводных испытаний</p>	<p>- начальные-сентябрь; - заключительные-апрель/май.</p>
<p>Продолжительность летнего оздоровительного периода</p>	<p>Учебно-тренировочные сборы пройдут на базе спортивно-оздоровительного лагеря с 01 июля по 21 июля. Возможно незначительное изменение сроков и продолжительности УТС (17-21 дня) в зависимости от режима работы лагеря.</p>
<p>Самостоятельная работа обучающихся</p>	<p>В период отпуска тренера-преподавателя обучающиеся занимаются по индивидуальным планам подготовки. Допускается самостоятельная работа обучающихся в пределах до 10% общего объема учебного плана, которая контролируется тренером- преподавателем на основании ведения обучающимися дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалами и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий, судейская практика и другие формы).</p>