

Департамент образования Вологодской области  
БОУ ВО "Вологодский многопрофильный лицей"  
Центр выявления, поддержки и развития способностей и талантов  
у детей и молодежи Вологодской области «Импульс»

УТВЕРЖДЕНО:

решением Экспертного совета  
Центра выявления, поддержки  
и развития способностей и талантов  
у детей и молодежи

Вологодской области" 15" 11  
20 19 г. Протокол № 3 от 15.11.2019

Председатель  А.А.Макарьин

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**  
"Лыжные гонки - лучшие лыжники-гонщики Вологодской области  
12-14 лет (2006-2008 г.р.). Совершенствование технико-тактического  
мастерства в классическом ходе".

*Направление:* Спорт. Лыжные гонки

*Уровень программы:* углубленный

*Возраст учащихся:* 12-14 лет

*Срок реализации:* 57 часов

*Автор-составитель:*

**Зорин Алексей Николаевич**

Заведующий отделом спортивного резерва  
и работы со спортивно-одаренными детьми

АУ ФКиС ВО «ЦСП»

## **Краткое описание программы**

Программа ориентирует на дальнейшее совершенствование усвоенных юными спортсменами знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, создание условий для прохождения спортивной подготовки и повышения мастерства наиболее одаренных юных спортсменов лыжников-гонщиков в соревновательном периоде.

Программа направлена обучение и совершенствование техники классических лыжных ходов, технико-тактического мастерства в классическом ходе.

Уровень подготовки приглашенных спортсменов должен соответствовать их возрасту, полу, соревновательному периоду и обеспечивать возможность освоения образовательной программы. Спортсмены должны иметь при себе индивидуальный тренировочный дневник с заполненными краткими отчетами о проведенных ранее периодах подготовки с аннотацией личного тренера.

В ходе реализации программы используются различные формы мониторинга учебных достижений юных спортсменов-лыжников:

1. Тестирование уровня физических качеств юных лыжников:
  - контрольные нормативы по общей физической подготовке;
  - результаты контрольных тренировок для оценки специальной подготовленности (в соответствии с рекомендациями тренерского совета федерации лыжных гонок Вологодской области);
2. Педагогическая оценка спортсменов тренерами Вологодской области.
3. Итоговая индивидуальная оценка формируется на основе совокупного учета выступлений лыжников группы на всероссийских, внутриобластных соревнованиях сезона 2019-2020 гг., педагогических наблюдений в течение смены.

Программа рассчитана на 57 учебных часов, реализуемых в течение 14 дней.