

Администрация Борисоглебского муниципального района Ярославской области
Отдел образования и воспитания Борисоглебского района Ярославской области
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Детско-юношеская спортивная школа (МБУДО ДЮСШ)

152170, РФ, Ярославская обл., Борисоглебский р-н, п. Борисоглебский, ул. Первомайская, д. 4-А,
тел. 8(48539)2-12-77, e-mail: bitkina_sport@mail.ru
ОКПО 21674850, ОГРН 1027601071134 ИНН/КПП 7614003398/761401001

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА

в области физической культуры и спорта

по циклическому виду спорта

«ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»

Программа разработана на основе федеральных государственных требований утв. приказом Минспорта России от 12.09.2013 №730 "Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам" (зарегистрировано в Минюсте России 02.12.2013 №30530)

Возраст обучающихся: 9-18 лет

Срок обучения- 10 лет

Авторы программы:
Биткина Наталья Евгеньевна,
директор МБУДО ДЮСШ
Теймуров Олег Теймурович,
тренер-преподаватель
первой квалификационной категории

**посёлок Борисоглебский
Ярославская область
2018**

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
МБУДО ДЮСШ
протокол №1
«31» августа 2018 г.

УТВЕРЖДЕНО²
приказом МБУДО ДЮСШ
№103\01-06
«31» августа 2018 г.
Директор МБУДО ДЮСШ
_____ Н.Е. Биткина

Авторы программы:

Биткина Наталья Евгеньевна – директор МБУДО ДЮСШ
Теймуров Олег Теймурович - тренер–преподаватель первой
квалификационной категории МБУДО ДЮСШ

Рецензенты:

Программа составлена в соответствии с действующими нормативно–
правовыми законодательными актами Российской Федерации.

Программа предназначена для организации работы по дополнительной
общеобразовательной предпрофессиональной программе в области
физической культуры и спорта по циклическому виду спорта «лыжные
гонки» в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного
образования Детско-юношеской спортивной школе (МБУДО ДЮСШ)
посёлка Борисоглебский Ярославской области.

Программа разработана МБУДО ДЮСШ на основании федеральных
государственных требований по циклическому виду спорта, с учётом
требований федеральных стандартов спортивной подготовки по виду
спорта «лыжные гонки» и возрастных и индивидуальных особенностей
обучающихся при занятиях видом спорта «лыжные гонки».

Программа раскрывает содержание тренировочной и воспитательной
работы, приводятся планы распределения учебного материала по группам
и разделам подготовки, базовый материал, система контрольных
нормативов и требования для перевода обучающихся в группы более
высокой квалификации.

Обучение по Программе ведется на русском языке.

Программа направлена на физическое воспитание личности,
приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры
и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры
здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и
отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для
прохождения спортивной подготовки, а также на подготовку кадров в
области физической культуры и спорта.

**Для детей, планирующих поступление в образовательные
организации профессионального образования, реализующих основные
профессиональные образовательные программы в области физической
культуры и спорта, срок освоения Программы может быть увеличен на 1
год. Учреждение имеет право реализовывать Программу в
сокращенные сроки.**

СОДЕРЖАНИЕ

I. Пояснительная записка	4
1.1. Характеристика вида спорта «лыжные гонки»	7
1.2. Отличительные особенности и специфика организации обучения по виду спорта «лыжные гонки»	9
1.3. Структура системы многолетней подготовки (этапы, периоды) по виду спорта «лыжные гонки»	10
1.4. Минимальный возраст детей для зачисления на обучение и минимальное количество детей в группах вида спорта «лыжные гонки»	11
II. Учебный план	12
2.1. Продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям	12
2.2. Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в избранном;	14
2.3. Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся, в том числе и по индивидуальным планам.	14
III. Методическая часть Программы	18
3.1. Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки	18
3.2. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы	37
3.3. Объемы максимальных тренировочных нагрузок	41
3.4. Структура тренировочного занятия в рамках Программы	43
3.5. Другие виды спорта и подвижные игры	45
3.6. Воспитательная работа и психологическая подготовка	46
IV. Система контроля и зачетные требования по виду спорта «лыжные гонки»	49
4.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы	49
4.2. Методические указания по организации промежуточной (после каждого этапа (периода) обучения) и итоговой (после освоения Программы) аттестации обучающихся;	50
4.3. Требования к результатам освоения Программы, выполнение которых дает основание для перевода обучающегося в дальнейшем на программу спортивной подготовки.	52
V. Перечень информационного обеспечения	55
5.1. Список литературы. Нормативные документы	55
5.2. Перечень аудиовизуальных средств с учетом специфики избранного вида спорта (дисциплины)	56
5.3. Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе.	56
VI. Приложения	57
6.1. Примерный учебный план	57

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта по циклическому виду спорта "Лыжные гонки" (далее – Программа) Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Детско-юношеской спортивной школы Борисоглебского муниципального района Ярославской области (далее – МБУДО ДЮСШ) разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», особенностями организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (утв. приказом Минспорта РФ от 27 декабря 2013 г. №1125) на основе федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (утв. приказом Минспорта РФ от 12.09.2013 г. №730-ФЗ) (далее – ФГТ) по циклическому виду спорта с учётом федеральных стандартов спортивной подготовки (далее - ФССП) по виду спорта "лыжные гонки" (утв. приказом Минспорта России от 19.01.2018 №26), примерной программы для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР по лыжным гонкам (М.: Советский спорт, 2005), положения о единой всероссийской спортивной классификации (нормы, требования и условия выполнения по виду спорта лыжные гонки, приказ Минспорта России № 1082 от 26.12.2014 г.); Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий (утвержден приказом Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 09.08.2010 № 613-н) и учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся при занятиях видом спорта «лыжные гонки».

В настоящей Программе отражены основные цели, задачи, средства и методы на этапах годичного цикла тренировки и построение тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки: этапе начальной подготовки (НП), тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (ТЭ (СС)), совершенствования спортивного мастерства (ССМ); распределение объёмов тренировочных нагрузок в микро-, мезо- и макроциклах; участие в спортивных соревнованиях.

Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса лыжников на различных этапах многолетней подготовки в течение срока реализации программы.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней

спортивной подготовки лыжников и предполагает решение основных задач:

- 1) формирование и развитие творческих спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- 2) формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- 3) формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации в области физической культуры и спорта;
- 4) выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в виде спорта «лыжные гонки».

Программа создает максимальные условия и возможности для физического образования, воспитания и развития детей, отбора и подготовки одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта, организации досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни и занятий спортом.

Цели Программы:

- 1) выявлять одаренных детей;
- 2) создавать условия для физического образования, воспитания и развития детей;
- 3) формировать знания, умения, навыки в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта «лыжные гонки»;
- 4) подготовить к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- 5) подготовить одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- б) организовать досуг и формировать потребности в поддержании здорового образа жизни.

Программа направлена на:

- 1) обеспечение единства основных требований к организации спортивной подготовки на всей территории Российской Федерации;
- 2) непрерывность и преемственность физического воспитания граждан, относящихся к различным возрастным группам;
- 3) повышение качества подготовки спортивного резерва;

- 4) увеличение охвата детей и молодежи, регулярно занимающихся физической культурой и спортом.

Условие реализации Программы – наличие лицензии на осуществление образовательной деятельности Учреждения.

Срок обучения Программы- от 8 до 10 лет. Для детей, планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, реализующих основные профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта, срок освоения Программы может быть увеличен на 1 год.

Учреждение имеет право реализовывать Программу в сокращенные сроки.

Обучение ведётся на русском языке.

Возраст лиц, осваивающих Программу – дети от 9 до 18 лет.

Основная функция Программы – Физическое воспитание.

Дополнительная функция Программы: Спортивная подготовка. Физическое образование.

Реализация Программы обеспечивается педагогическим работником, имеющими физкультурное среднее профессиональное образование или высшее образование. Доля специалистов, имеющих высшее образование, должна составлять не менее 25% от общего числа специалистов, обеспечивающих образовательный процесс по Программе. До 10% от общего числа специалистов, которые должны иметь высшее образование, может быть заменено тренерами-преподавателями и другими специалистами, имеющими среднее профессиональное образование и государственные почетные звания в соответствующей профессиональной сфере, или специалистами, имеющими среднее профессиональное образование и стаж практической работы в соответствующей профессиональной сфере более 10 последних лет. Предусматривается возможность участия в реализации Программы специалистов, имеющих высшее образование, при условии прохождения ими профессиональной переподготовки по должности «тренер-преподаватель».

Минимально необходимый перечень помещений: спортивный зал (спортивная площадка), учебный кабинет для работы со специализированными материалами (фонотеку, видеотеку, фильмотеку и другие), раздевалки и душевые для обучающихся и тренера-преподавателя.

Непрерывность освоения обучающимися Программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом: в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях (центрах); участие обучающихся в тренировочных сборах, проводимых Учреждением и иными физкультурно-спортивными организациями;

самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам подготовки.

Результат реализации Программы – всестороннее развитие личности, выявление спортивно-одаренных детей, профессиональная ориентация для сферы физической культуры и спорта.

Финансирование – государственное (муниципальное задание):

- ✓ услуга дополнительное образование (из расчёта не менее 42 недели в год);
- ✓ организация платных образовательных услуг по договору.

Реализация Программы возможна в детско-юношеских спортивных школах, специализированных детско-юношеских спортивных школах олимпийского резерва (далее - спортивные школы).

По окончании обучения по Программе, обучающемуся (выпускнику) выдается документ, образец которого устанавливается Учреждением в соответствии с ч.15 ст. 60 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

1.1. Характеристика избранного вида спорта «лыжные гонки»

Лыжные гонки - это циклический вид спорта, который входит в программу Олимпийских игр. В большинстве районов нашей страны, где зима продолжительная и снежная, занятия лыжными гонками - один из самых доступных и массовых видов физической культуры и спорта.

Передвижение на лыжах в условиях равнинной и пересеченной местности с преодолением подъемов и спусков различной крутизны вовлекает в работу большие группы мышц и оказывает положительное воздействие на развитие и укрепление функциональных систем организма и в первую очередь на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы подрастающего организма.

Физическая нагрузка при занятиях на лыжах очень легко дозируется как по объему, так и по интенсивности. Это позволяет рекомендовать лыжные гонки, как средство физического воспитания для людей любого возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности.

Достижение высоких результатов в лыжных гонках возможно только при многолетней и круглогодичной подготовке в течение ряда лет, начиная с юношеского возраста. Возраст, когда лыжники-гонщики достигают наивысших спортивных результатов, находится в пределах 22 - 32 лет. Данный возрастной период следует считать зоной высоких результатов. Особенности лыжных гонок, биологические законы развития отдельных органов и систем и организма в целом требуют от лыжников определенного числа лет систематических занятий физической культурой и

спортом, чтобы пройти путь от новичка до мастера спорта, а затем до сильнейшего спортсмена. В лыжных гонках такой период занимает более 10 лет. Учитывая эти данные (стаж занятий и возраст наивысших достижений), можно с достаточной вероятностью определить время начала регулярных тренировок. Однако это не означает, что вся подготовка должна начинаться именно в этом возрасте - систематические занятия физической культурой следует начинать значительно раньше. Вполне естественно, что и на этом временном отрезке могут быть индивидуальные различия. Вместе с тем практика работы по лыжному спорту показывает порой, что юные лыжники, слишком рано приступившие к систематическим тренировкам, достигают (и относительно рано) высоких результатов. Однако, как правило, раннее достижение успехов в лыжных гонках очень часто приводит к тому, что лыжники останавливаются в спортивном росте, полностью не раскрывают свои возможности или рано заканчивают выступления. Не следует считать, что это связано с длительным (с раннего возраста) занятием лыжным спортом. Причины следует искать в неверном построении многолетнего процесса подготовки, чаще всего в чрезмерном завышении объема нагрузки, односторонней подготовке, слишком ранней специализации по лыжным гонкам.

При планировании многолетней подготовки недопустимо превышение максимальных объемов нагрузки, и отсутствие разносторонней подготовки юных лыжников. Термин «ранняя специализация» неприменим в отношении лыжных гонок, следует говорить о своевременной специализации с учетом возрастных особенностей развивающегося организма.

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, тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы.

Оптимальными периодами для развития физических качеств у мальчиков являются: аэробные возможности организма возраст от 9 до 10 лет и после 14 лет; анаэробно-гликолитические возможности - возраст 15-17 лет, анаэробно-алактатный механизм энергообеспечения - 16-18 лет. У девочек сенситивные периоды формирования физических качеств наступают приблизительно на один год раньше.

Программа определяет содержание и организацию образовательного процесса в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования Детско-юношеской спортивной школе (далее - Учреждение) на отделение «Лыжные гонки».

Учреждение вправе реализовывать дополнительную предпрофессиональную общеобразовательную программу в области физической культуры и спорта по циклическому виду спорта лыжные гонки при наличии лицензии на осуществление образовательной деятельности.

1.2. Отличительные особенности и специфика организации обучения

Тренировочный процесс в Учреждении ведется в соответствии с учебным планом.

Комплектование групп, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

Формы организации тренировочного процесса:

- ✓ тренировочные занятия с группой по виду спорта «лыжные гонки», возрастных и гендерных особенностей занимающихся;
- ✓ тренировочные сборы;
- ✓ участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- ✓ инструкторская и судейская практика;
- ✓ промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Особенности формирования групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки занимающихся с учетом этапов (периодов) подготовки (в академических часах) приведены в Таблице №1 к настоящей Программе.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации настоящей Программы рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:

- ✓ на этапе начальной подготовки - 2 часа;
- ✓ на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3 часа;
- ✓ на этапе спортивного совершенствования – 4 часа.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп. При этом необходимо соблюдать все перечисленные ниже условия:

- ✓ разница в уровне подготовки занимающихся не превышает двух спортивных разрядов;
- ✓ не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

- ✓ не превышен максимальный количественный состав объединенной группы, рассчитываемый в соответствии с Таблицей №1 настоящей Программы.

1.3. Структура системы многолетней подготовки (этапы, периоды)

Организация занятий по Программе осуществляется по следующим этапам (периодам) подготовки:

- ✓ Этап начальной подготовки (периоды – до одного года, свыше одного года) - до 3 лет;
- ✓ Тренировочный этап (период начальной специализации) - до 2 лет;
- ✓ Тренировочный этап (период углубленной специализации) - до 3 лет;
- ✓ Этап совершенствования спортивного мастерства - до 2 лет.

На этап совершенствования спортивного мастерства прием на обучение не проводится. На данном этапе продолжают обучение дети, зачисленные в Учреждение и прошедшие обучение на тренировочном этапе (спортивной специализации).

В процессе многолетней спортивной подготовки решаются следующие задачи:

На этапе начальной подготовки: формировать устойчивый интерес к занятиям спортом; формировать широкий круг двигательных умений и навыков; осваивать основы техники двигательных действий лыжных гонок; всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укреплять здоровье спортсменов; отбирать перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий лыжными гонками.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации): повышать уровень общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующих специфике лыжных гонок; приобретать опыт и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по лыжным гонкам; формировать спортивную мотивацию; укреплять здоровье спортсменов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства: повышать функциональные возможности организма; совершенствовать общие и специальные физические качества, техническую, тактическую и психологическую подготовку; стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на официальных межрегиональных и всероссийских спортивных соревнованиях; поддерживать высокий уровень спортивной мотивации; сохранять здоровье.

1.4. Минимальный возраст обучающихся для зачисления на обучение и минимальное количество лиц в группе

Продолжительность этапов подготовки, особенности формирования групп, минимальное количество детей в группах на соответствующих этапах (периодах) подготовки, минимальный возраст для зачисления на обучение представлены в Таблице 1.

Таблица 1

Особенности формирования групп с учетом этапов (периодов) подготовки по виду спорта «лыжные гонки»

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления (лет)	Количество лиц (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	12 - 15
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	10 - 12
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	15	4 - 7

Примечание: При проведении занятий с занимающимися из различных групп максимальный количественный состав определяется по группе, имеющей меньший показатель в данной графе. Например: а) при объединении в расписании в одну группу занимающихся на тренировочном этапе (углубленной специализации) и на этапе начальной подготовки максимальный количественный состав не может превышать 12 человек.

Максимальный возраст обучающихся 18 лет.

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план определяет содержание и организацию образовательного процесса и разработан с учетом преемственности образовательных программ в области физической культуры и спорта среднего профессионального и высшего профессионального образования, сохранения единого образовательного пространства, индивидуального развития физических способностей и спортивных качеств обучающихся.

Учебный план разрабатывается на основании федеральных государственных требований с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки», в соответствии с графиком образовательного процесса в Учреждении и сроков обучения по Программе, а также отражает структуру Программы, установленную федеральными государственными требованиями, в части:

- ✓ наименования предметных областей;
- ✓ учета особенностей подготовки обучающихся по виду спорта;
- ✓ ориентации на достижение результатов освоения Программы в виде приобретения обучающимися конкретных знаний, умений и навыков в предметных областях.

В учебном плане часы распределены не только по годам и этапам обучения, но и по времени на основные предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка (общая и специальная), избранный вид спорта (техничко-тактическая подготовка, психологическая подготовка, инструкторская и судейская практика, восстановительные мероприятия и медицинское обследование, участие в соревнованиях, итоговая и промежуточная аттестация), другие виды спорта и подвижные игры, самоподготовка.

2.1. Продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям

Программа содержит следующие предметные области: теория и методика физической культуры и спорта; общая физическая подготовка; избранный вид спорта «лыжные гонки»; другие виды спорта и подвижные игры.

Программа учитывает особенности подготовки обучающихся, в том числе:

- ✓ большой объем разносторонней физической подготовки в общем объеме тренировочного процесса;
- ✓ постепенное увеличение интенсивности тренировочного процесса и постепенное достижение высоких общих объемов тренировочных нагрузок;
- ✓ повышение специальной скоростно-силовой подготовленности за счет широкого использования различных тренировочных средств.

Продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям указаны в таблице №2.

**Продолжительность и объемы реализации Программы
по предметным областям**

Виды подготовки	Этапы и периоды спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Общая физическая подготовка (%)	57 - 62	52 - 57	43 - 47	28 - 42	12 - 25
Специальная физическая подготовка (%)	18 - 22	23 - 27	28 - 32	28 - 42	40 - 52
Техническая подготовка (%)	18 - 22	18 - 22	18 - 22	23 - 27	15 - 20
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	-	-	5 - 7	5 - 7	5 - 12
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	0,5 - 1	1 - 3	3 - 4	4 - 6	6 - 7

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

Специальная физическая подготовка – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для успешной соревновательной деятельности в лыжных гонках.

Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка – это педагогический процесс повышения теоретического уровня мастерства спортсмена, вооружение его определенными знаниями и умениями использовать их в тренировочных занятиях и соревнованиях.

Психологическая подготовка – это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

2.2. Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в виде спорта «лыжные гонки»

Повышению профессионального мастерства в лыжных гонках способствуют занятия по другим видам спорта, в качестве общеразвивающих специально-подготовительных упражнений могут использоваться: легкая атлетика для совершенствования быстроты, выносливости, силы и ловкости:

- ✓ спортивные игры, особенно ручной мяч и баскетбол, развивают быстроту и точность движений, ловкость, внимание, сообразительность, выносливость; способствуют укреплению нервно-мышечного аппарата, органов дыхания и повышению общей тренированности;
- ✓ плавание хорошо развивает дыхательную систему, а также в сочетании с воздушными и солнечными ваннами является основным средством закаливания организма;
- ✓ велосипедный спорт способствует развитию быстроты, выносливости, силы мышц ног, а также воспитанию волевых качеств;
- ✓ гребля развивает силу мышц рук и спины, а также дыхательный аппарат;
- ✓ спортивная гимнастика укрепляет двигательный аппарат и особенно способствует повышению силы, гибкости, общей координации, а также смелости и решительности.

2.3. Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся

В процессе реализации Программы необходимо предусмотреть следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

- ✓ оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся (в объеме от 60% до 90% от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки»);
- ✓ теоретическая подготовка в объеме от 5% до 10% от общего объема учебного плана;
- ✓ общая и специальная физическая подготовка в объеме от 30% до 35% от общего объема учебного плана;
- ✓ избранный вид спорта «лыжные гонки» в объеме не менее 45% от общего объема учебного плана;
- ✓ другие виды спорта и подвижные игры в объеме от 5% до 15% от общего объема учебного плана;
- ✓ самостоятельная работа обучающихся в пределах до 10% от общего объема учебного плана;
- ✓ организация возможности посещения обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации;

- ✓ организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями;
- ✓ построение содержания Программы с учетом индивидуального развития детей, а также национальных и культурных особенностей Ярославской области.

Соотношение объёмов тренировочного процесса по разделам обучения указана в таблице №3.

Таблица №3

Соотношение объёмов тренировочного процесса по разделам обучения

Разделы подготовки	Этапы подготовки									
	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	
Год обучения	1	2	3	1	2	3	4	5	1	2
Теория и методика физической культуры и спорта, %	5	6	6	7	7	8	8	8	5	5
Физическая подготовка%	32	32	32	31	30	30	30	30	30	30
Избранный вид спорта, %	45	45	45	46	46	47	47	47	52	52
Другие виды спорта и подвижные игры, %	10	9	9	8	8	6	6	6	5	5
Самостоятельная работа, %	8	8	8	8	8	9	9	9	8	8
Всего	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100

Тренировочный процесс строится с учётом принципа единства постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам, который реализуется через следующие направления:

- 1) увеличение суммарного годового объёма работы;
- 2) увеличение годового объёма соревновательной нагрузки подготовки с учётом этапа подготовки (в часах);
- 3) увеличение количества тренировочных занятий в течение недельного микроцикла (в зависимости от периода годичной подготовки, типа и направленности микроциклов);

- 4) сопряжённость всех видов подготовки, предполагающую оптимальную взаимосвязь нагрузок различной преимущественной направленности;
- 5) постоянное увеличение силы тренирующего потенциала за счёт варьирования способов распределения объёма и интенсивности тренировочных нагрузок в микроцикле, мезоцикле, замены средств на каждом новом этапе;
- 6) увеличение объёма технико-тактической работы, выполняемой в условиях;
- 7) последовательное усложнение технико-тактической подготовки, выражающейся в моделировании непредвиденных ситуаций, требующих от спортсменов-лыжников принятия решений в ситуации неопределённости в соревновательных условиях;
- 8) последовательность развития двигательных способностей, выражающаяся в постепенном увеличении интенсивности тренировочных нагрузок различной преимущественной направленности, строгий порядок и очерёдность их введения на протяжении этапов и периодов подготовки с целью постоянного увеличения силы тренирующего потенциала.
- 9) использование различного рода технических средств и природных факторов.

При определении режима тренировочной работы учитываются сроки начала соревновательного периода. В основном, сезон для гонщика заканчивается в апреле, в мае-июне спортсмены самостоятельно поддерживают свою спортивную форму, а тренеры-преподаватели находятся в ежегодном отпуске. Тренировочные занятия проводятся в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 42 недели тренировочных занятий, непосредственно в условиях Учреждения и дополнительно 4 недели – в условиях оздоровительного лагеря спортивного профиля и (или) по индивидуальным планам лиц, проходящих спортивную подготовку, на период их активного отдыха.

Планируемые показатели соревновательной деятельности и указаны в таблице №4.

Таблица №4

Планируемые показатели соревновательной деятельности

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки							
	НП			ТГ				
	НП-1	НП-2	НП-3	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5
Контрольные	2	3	4	6	8	9	9	10
Отборочные	-	2	3	4	5	5	6	6
Основные	-	-	-	2	3	3	4	4

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности обучающихся. На соревнованиях проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств,

выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки обучающегося, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

По результатам *отборных соревнований* комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед обучающимся ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников главных соревнований.

Основные и главные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

Календарный план спортивных мероприятий и тренировочных мероприятий (приложение к Программе) отделения по виду спорта «Лыжные гонки» следует формировать с учетом планируемых показателей соревновательной деятельности для обучающихся соответствующего этапа в рамках индивидуального плана.

Требования к участию в спортивных соревнованиях:

- 1) соответствие возраста и пола положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта "лыжные гонки";
- 2) соответствие уровня спортивной квалификации положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта "лыжные гонки";
- 3) выполнение учебного плана;
- 4) прохождение предварительного соревновательного отбора;
- 5) наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- 6) соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки Программы

Процесс подготовки обучающихся в рамках Программы строится в соответствии с задачами, стоящими перед каждой учебной группой в соответствии с этапом обучения по Программе и спецификой вида спорта «лыжные гонки». Изучаемый материал Программы распределяется по годам обучения в определенной последовательности в соответствии с подготовленностью обучающихся.

Подготовка лыжников — многолетний целенаправленный процесс представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп.

Многолетняя подготовка спортсмена строится на основе следующих методических положений:

- ✓ Единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности многолетней подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах.
- ✓ Целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп. Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки.
- ✓ 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
- ✓ Поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней подготовки. Каждый период очередного годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годового цикла.

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 обучающихся.

СПЕЦИФИКА И ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ПО ПРОГРАММЕ:

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ:

Основные задачи спортивной подготовки на этапе начальной подготовки:

- ✓ всестороннее физическое развитие, укрепление здоровья;
- ✓ приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта, подвижных игр;
- ✓ овладение основами техники лыжных ходов и других физических упражнений;
- ✓ воспитание черт спортивного характера;
- ✓ выявление задатков, способностей и спортивной одаренности.

Занятия в основном проводятся игровым методом, возможно и применение «круговых» занятий. Юные лыжники выступают в соревнованиях по различным видам спорта, в том числе и по видам лыжного спорта. Однако на этом этапе не ставится задача достижения высоких спортивных результатов. Необходимо тщательно спланировать количество соревнований и их сроки на весь год с тем, чтобы не допустить перегрузки юных лыжников соревновательной нагрузкой.

Особое внимание уделяется воспитанию волевых качеств (дисциплинированности, трудолюбия, смелости и т.д.).

Содержание программного материала для этапа начальной подготовки

(этап предварительной подготовки)

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- ✓ - укрепление здоровья;
- ✓ - привитие интереса к занятиям лыжным спортом;
- ✓ - приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр;

- ✓ - овладение основами техники лыжных ходов и других физических упражнений;
- ✓ - формирование черт спортивного характера;
- ✓ - формирование должных норм общественного поведения;
- ✓ - выявление задатков, способностей и спортивной одаренности.

Теория и методика физической культуры и спорта

1. Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире.
2. Правила проведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.
3. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.
4. Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Теоретическая подготовка

Цель теоретической подготовки - привить интерес к избранному виду спорта, формирование культуры здорового образа жизни, умений применять полученные знания в тренировочном процессе в жизни.

Теоретические знания даются непосредственно в тренировочном процессе, а так же в форме лекционных занятий, дискуссий, бесед. Эти занятия органически связаны с физической, технической, тактической, психологической и волевой подготовкой.

Программный материал по теоретической подготовке объединен в систему многолетней теоретической подготовки, построен с учетом разновозрастных групп занимающихся и распределен на весь период обучения и указан в таблице №5.

Таблица №5

План теоретической подготовки этапа начальной подготовки

№	Темы	Количество часов	
		До года	Свыше 2 лет
1	Вводное занятие.	1	2
2	Физическая культура как средство всестороннего развития личности	2	4
3	Основы здорового образа жизни	2	4
4	Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России.	2	3
5	Правила поведения и техники безопасности на занятии. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь	2	3
6	Краткая характеристика техники лыжных ходов.	2	3

7	Врачебный контроль и самоконтроль	3	3
	Всего часов	14	22

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ (ЭНП)

Тема 1. Вводное занятие.

История спортивной школы, достижения и традиции. Лыжные гонки как вид спорта. Права и обязанности учащегося спортивной школы. Школьные традиции. Лучшие достижения учащихся отделения лыжных гонок. Правила поведения в спортивной школе. Правила поведения на тренировочном занятии. Инструктаж по технике безопасности при занятии лыжными гонками.

Тема 2. Физическая культура как средство всестороннего развития личности.

Понятие о физической культуре и спорте. Спорт как средство воспитания характера, укрепление здоровья человека. Конкретные примеры улучшения показателей быстроты, силы, ловкости у юных лыжников, приступивших к тренировкам в прошлом году. Перспективы роста этих показателей у новичков через год занятий.

Тема 3. Основы здорового образа жизни

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Режим дня школьников, занимающихся спортом. Роль закаливания при занятиях лыжами. Рациональное питание. Основы профилактики инфекционных заболеваний. Вредные привычки и их профилактика.

Тема 4 Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России.

Эволюция лыж и снаряжение лыжников. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

Тема 5. Правила поведения и техники безопасности на занятии. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.

Поведение на улице во время движения к месту тренировок и на учебно-тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.

Тема 6. Краткая характеристика техники лыжных ходов.

Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным 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. Правила поведения на соревнованиях.

Тема 7. Врачебный контроль и самоконтроль

Временное ограничение спортивных нагрузок после перенесенных заболеваний. Профилактика травм и заболеваний. Физические упражнения как средство профилактики нарушения осанки. Основные способы контроля и самоконтроля за физической нагрузкой. Правила поведения и безопасности во время тренировок и соревнований.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Общая физическая подготовка. (ОФП)

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая – для мышц рук и плечевого пояса, вторая – для мышц туловища и шеи; третья – для мышц ног и таза.

Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.

2. Специальная физическая подготовка (СФП).

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.

3. Техническая подготовка.

Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. 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 переменным двухшажным ходом. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Знакомство с основными элементами конькового хода.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП:

Задачи периода начальной специализации (1-2 год обучения):

- ✓ укрепление здоровья;
- ✓ повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- ✓ углубленное изучение основных элементов техники лыжных ходов;
- ✓ приобретение соревновательного опыта.

Эффективность спортивной тренировки на данном этапе обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой лыжных ходов и физической подготовки занимающихся.

В этом периоде 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 лыжников-гонщиков. Однако стремление чрезмерно увеличить объем специальных средств подготовки приводит к относительно быстрому росту спортивных результатов, но в дальнейшем может отрицательно отразиться на становлении спортивного мастерства.

На данном этапе особое место уделяется изучению и совершенствованию техники всех способов передвижения на лыжах, дальнейшее повышение уровня ОФП, воспитание волевых качеств.

В рамках ОФП основное внимание уделяется развитию скоростно-силовых качеств и динамической силы, приступают к развитию выносливости. В ходе специальной подготовки на этом этапе лыжники участвуют в соревнованиях, где совершенствуются технические навыки, изучается тактика, воспитываются волевые качества. Количество стартов за сезон и длина дистанций соревнований должны строго соответствовать возрасту лыжников.

Задачи периода углубленной специализации:

- ✓ совершенствование техники классических и коньковых лыжных ходов;
- ✓ воспитание специальных физических качеств;
- ✓ повышение уровня функциональной подготовленности, освоение допустимых тренировочных нагрузок, - приобретение опыта и достижение стабильности выступлений на официальных соревнованиях.

Этап углубленной специализации приходится на период, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем подростка, обеспечивающих высокую работоспособность. На этом этапе продолжается дальнейшее совершенствование техники способов передвижения на лыжах, повышение уровня физических качеств, укрепление здоровья. На данном этапе проводятся специализированные занятия со все возрастающей тренировочной нагрузкой как по объему, так и по интенсивности, закладываются прочные основы высокого спортивного мастерства в специальной подготовке - в развитии специальной выносливости как основного физического качества, необходимого лыжнику-гонщику, большое внимание уделяется и дальнейшему совершенствованию скоростно-силовых качеств.

Продолжается работа и по повышению уровня общей выносливости.

Вместе с тем при планировании нагрузки необходимо учитывать, что продолжительность данного этапа достаточно велика - целых три года.

Поэтому, несмотря на значительное повышение всех видов нагрузок, требуется неукоснительное соблюдение основных принципов многолетней подготовки, и прежде всего принципов постепенности и индивидуализации. 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 способствуют развитию специальной выносливости лыжника. На этапе углубленной тренировки лыжники овладевают умением оперативно решать двигательные задачи, возникающие в процессе гонки.

ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ 1-2-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ (ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

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 на этапе начальной спортивной специализации обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой лыжных ходов и физической подготовкой 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.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Лыжные гонки в мире, России. ДЮСШ.
2. Спорт и здоровье.
3. Лыжный инвентарь, мази, парафины.
4. Основы техники лыжных ходов.
5. Правила соревнований по лыжным гонкам.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Общая физическая подготовка (ОФП)

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая – для мышц рук и плечевого пояса, вторая – для мышц туловища и шеи; третья – для мышц ног и таза.

Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.

2. Специальная физическая подготовка(СФП)

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.

3. Техническая подготовка

Основной задачей технической подготовки на этапе начальной спортивной специализации является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений.

Особое значение имеет углубленное изучение и совершенствование элементов классического хода (обучение подседанию, отталкиванию, махам руками и ногами, активной постановке палок), конькового хода (обучение маховому выносу ноги и постановке ее на опору, подседанию на опорной ноге и отталкиванию боковым скользящим упором, ударной постановке палок и финальному усилию при отталкивании руками) и формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении классическими и коньковыми ходами.

ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ 3-5-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ (ЭТАП УГЛУБЛЕННОЙ ТРЕНИРОВКИ)

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.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Перспективы подготовки юных лыжников в ТГ.
2. Педагогический и врачебный контроль, физические возможности и функциональное состояние организма спортсмена.
3. Основы техники лыжных ходов.
4. Основы методики тренировки лыжника-гонщика.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Общая физическая подготовка (ОФП)

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая – для мышц рук и плечевого пояса, вторая – для мышц туловища и шеи; третья – для мышц ног и таза.

Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.

Специальная физическая подготовка. (СФП)

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

Техническая подготовка (ТП)

Основной задачей технической подготовки на этапе углубленной спортивной специализации 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 рукоуловище. 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.

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА:

Этап спортивного совершенствования в лыжных гонках совпадает с возрастом достижения первых больших успехов (выполнение нормативов КМС и МС).

Основная задача - специализированная подготовка по лыжным гонкам с применением высоких тренировочных нагрузок и достижение наивысших спортивных результатов.

По сравнению с предыдущими этапами, тренировочный процесс все более индивидуализируется. Важное место в тренировке занимает организованная подготовка на учебно-тренировочных сборах, что позволяет значительно увеличить как общее количество тренировочных занятий, так и занятий с повышенными нагрузками. Продолжается совершенствование спортивной техники. При этом особое внимание уделяется ее индивидуализации и повышению надежности в экстремальных условиях соревнований.

Наиболее значимые принципы подготовки лыжников на данном этапе:

- ✓ целевой подход, согласно которому прогнозируемый результат спортсмена определяют содержание и характер процесса подготовки. При этом разрабатывается индивидуальная перспективная модель различных сторон подготовленности спортсмена;
- ✓ базовая подготовка с опережающим развитием физической, функциональной и психологической подготовленности, на основе которых формируется уровень готовности потенциала и технико-тактического мастерства спортсмена в соревновательной деятельности;
- ✓ углубленная индивидуализация тренировочного и соревновательного процесса;
- ✓ стабилизация объемов тренировочных нагрузок при одновременном увеличении доли специализированных упражнений, с включением в тренировочный процесс блоков соревновательной и сверхсоревновательной напряженности.

План теоретической подготовки тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства указан в таблице №6.

**План теоретической подготовки тренировочного этапа
и этапа совершенствования спортивного мастерства**

№	Тема	Количество часов					
		Тренировочный этап					Этап ССМ
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	Весь период
1.	Физическая культура как средство всестороннего развития личности	2	2	4	4	4	4
2.	Лыжные гонки в области, России, мире. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	3	3	6	6	6	6
3.	Краткие сведения о строении и функциях организма	2	2	4	4	4	4
4.	Врачебный контроль и самоконтроль	2	2	4	4	4	4
5.	Физиологические основы спортивной тренировки	2	2	5	5	5	5
6.	Питание спортсмена	5	5	8	8	8	8
7.	Лыжный инвентарь, мази, парафины	7	7	8	8	8	8
8.	Основы техники лыжных ходов	7	7	8	8	8	8
9.	Правила соревнований по лыжным гонкам	5	5	8	8	8	8
10	Антидопинговые правила	4	4	8	8	8	8
11	Основы совершенствования спортивного мастерства	5	5	12	12	12	14
	Всего часов	44	44	75	75	75	77

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

Тема 1. Физическая культура как средство всестороннего развития личности.

Понятие «физическая культура», ее связь с культурой общества. Спорт и его роль в обществе, развитие современного спорта. Органы управления физкультурным движением, организация работы федерации по лыжным гонкам (международной, российской, региональной)

Тема 2. Лыжные гонки в области, России, мире. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта Лыжные гонки в программе Олимпийских игр. Чемпионаты мира и Европы по лыжным гонкам.

Результаты выступлений российских лыжников на международной арене. Всероссийские, региональные, областные, соревнования лыжников. ЕВСК по лыжным гонкам, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий. Почетные звания и спортивные разряды. Федерация лыжных гонок России. Стандарт спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки.

Тема 3. Краткие сведения о строении и функциях организма

Системы жизнедеятельности человека. Сердечно-сосудистая система: сердце, изменение кровообращения при мышечной работе. Состав и функции крови. Виды дыхания, измерение жизненной емкости легких. Функции нервной системы. Строение и функции пищеварительной и выделительной систем. Общая характеристика органов чувств. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижений высоких спортивных результатов.

Тема 4. Врачебный контроль и самоконтроль

Временное ограничение спортивных нагрузок после перенесенных заболеваний. Профилактика травм и заболеваний. Физические упражнения как средство профилактики нарушения осанки. Основные способы контроля и самоконтроля за физической нагрузкой. Правила поведения и безопасности во время тренировок и соревнований.

Тема 5. Физиологические основы спортивной тренировки

Тренированность. Функциональные изменения, обеспечивающие повышение работоспособности. Нагрузка и отдых как компоненты тренировочного процесса. Характеристика двигательных умений и навыков, закономерности их формирования.

Тема 6. Питание спортсмена

Понятие о рациональном питании спортсменов. Режим питания, время приема пищи до и после тренировок. Значение белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных солей в питании. Пищевые отравления и их профилактика. Основы регулирования массы тела.

Тема 7. Лыжный инвентарь, мази, парафины

Выбор лыж, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Снаряжение лыжника, подгонка инвентаря, мелкий ремонт, подготовка инвентаря к соревнованиям. Классификация лыжных мазей и парафинов. Особенности их применения и хранения.

Тема 8. Основы техники лыжных ходов

Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. Классификация классических лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов. Типичные ошибки при передвижении классическими лыжными ходами. Классификация коньковых лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений.

Тема 9. Правила соревнований по лыжным гонкам.

Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников соревнований. Правила поведения на старте. Правила прохождения дистанции лыжных гонок. Финиш. Определение времени и результатов индивидуальных гонок.

Тема 10. Антидопинговые правила.

Определения понятия «допинг», основные разновидности допинга. Биологически активные добавки. Всемирный антидопинговый кодекс. Антидопинговый контроль в спорте. Общероссийские допинговые правила. Ответственность спортсменов. Запрещенный список. Санкции за нарушение антидопинговых правил. Международные антидопинговые правила.

Тема 11. Основы совершенствования спортивного мастерства

Анализ индивидуальных особенностей технической подготовленности по критериям эффективности, стабильности, вариативности и экономичности двигательных действий лыжников. Анализ индивидуальных особенностей физической подготовленности (определение сильных и слабых сторон). Средства и методы совершенствования технического мастерства и двигательных способностей лыжников на этапах подготовительного и соревновательного периодов. Психологическая и тактическая подготовка к соревнованиям.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ)

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП)

- ✓ Строевые упражнения;
- ✓ Разновидности ходьбы, бега, прыжков;
- ✓ Общеразвивающие упражнения;
- ✓ Гимнастические упражнения для развития физических качеств (координации, ловкости, быстроты) без предметов и с использованием предметов и оборудования (набивные мячи, гимнастические скамейки и лестницы, скакалки, резиновые амортизаторы);
- ✓ Легкоатлетические упражнения: бег 30, 60, 100 метров, прыжки в длину, многоскоки, метание;
- ✓ Подвижные игры и эстафеты;
- ✓ Спортивные игры (ручной мяч, футбол).

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (СФП)

- ✓ Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности,
- ✓ Имитационные упражнения,
- ✓ Кроссовая подготовка,
- ✓ Ходьба с заданным темпом и дистанцию
- ✓ Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Упражнения в бесснежный период:

1. Изучение стойки лыжника.
2. Имитация попеременного двухшажного хода без палок и с палками.

Подготовительные упражнения на снегу и на месте:

- ✓ Надевание и снятие лыж,
- ✓ Прыжки на лыжах на месте,
- ✓ Передвижение приставными шагами в стороны на лыжах,

- ✓ Способы поворотов на месте: переступанием, махом через лыжу, прыжком; и в движении
- ✓ Спуски с горы,
- ✓ Варианты подъемов в гору («елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом),
- ✓ Варианты торможения («плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением).
- ✓ Передвижение классическим ходом;
- ✓ Основные элементы конькового хода.

УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ

Участие в соревнованиях является обязательным условием для обучения по данной Программе. Начиная с этапа начальной подготовки, учащиеся включаются в соревновательную деятельность, указанную в таблице №8.

Таблица №8

Ранг соревнований	НП 1 год	НП 2 год
Групповой уровень	Соревнования по ОФП и лыжным гонкам (2-3 соревнований)	Соревнования по ОФП и лыжным гонкам (3-5 соревнований)
Школьный уровень		
Муниципальный уровень		

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (5 ЛЕТ ОБУЧЕНИЯ)

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП)

- ✓ Строевые упражнения;
- ✓ Разновидности ходьбы, бега, прыжков;
- ✓ Общеразвивающие упражнения;
- ✓ Гимнастические упражнения для развития физических качеств (координации, ловкости, быстроты) без предметов и с использованием предметов и оборудования (набивные мячи, гимнастические скамейки и лестницы, скакалки, резиновые амортизаторы);
- ✓ Легкоатлетические упражнения: бег 60, 100, 400, 800 метров, прыжки в длину с места и разбега, многоскоки, метание;
- ✓ Подвижные игры и эстафеты;
- ✓ Спортивные игры (баскетбол, ручной мяч, футбол, настольный теннис)

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (СФП)

- ✓ Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности,
- ✓ Имитационные упражнения,
- ✓ Кроссовая подготовка,
- ✓ Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Период начальной специализации (1-2 год обучения)

- ✓ Формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений;
- ✓ Углубленное в классического хода (обучение подседанию, отталкиванию, махам руками и ногами, активной постановке палок);
- ✓ Изучение и совершенствование элементов конькового хода (обучение маховому выносу ноги и постановки ее на опору, подседанию на опорной ноге и отталкиванию боковым скользящим упором, ударной постановке палок и финальному усилию при отталкивании руками);
- ✓ Формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении классическими и коньковыми ходами.

ПЕРИОД УГЛУБЛЕННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ (3-5 ГОДА ОБУЧЕНИЯ)

- ✓ Достижение автоматизма и стабилизации двигательных действий лыжников, совершенствование координационной и ритмической структуры при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами;
- ✓ Совершенствованию отдельных деталей, отработке четкого выполнения подседания, эффективного отталкивания и скольжения, активной постановке лыжных палок, овладению жесткой системой рука-туловище.

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.

УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ

Таблица №9

Виды соревнований	Период начальной	Период углубленной
-------------------	------------------	--------------------

	специализации	специализации
Школьный и муниципальный уровни	6-8 стартов	8-12 стартов
Региональный уровень	2-3 соревнования	3-4 соревнования

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

ОФП И СФП

Соответствуют материалу тренировочного этапа, но применяются с учетом индивидуальной подготовленности спортсменов.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

- ✓ Совершенствование технического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсменов и всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности лыжника;
- ✓ Обеспечение максимальной согласованности двигательной и вегетативных функций, совершенствование способности к максимальной реализации функционального потенциала (силового, скоростного, энергетического и др.) при передвижении классическим и коньковым стилями;

На этом этапе совершенствование технического мастерства, как правило, проводится в ходе выполнения основной тренировочной нагрузки. В подготовительном периоде широко используются различные специальные подготовительные упражнения без приспособлений (имитационные), с приспособлениями (лыжероллеры, роликовые, лыжи). С выходом на снег (в процессе вкатывания) совершенствование техники осуществляется с интенсивностью, не превышающей 75 – 80% от соревновательной скорости для данного этапа подготовки. По мере восстановления двигательного навыка совершенствование техники проводится на повышенных соревновательных скоростях и в различных условиях передвижения. В тренировку включаются участки трассы с различным профилем, состоянием лыжни, микрорельефом. Особое внимание уделяется совершенствованию техники под влиянием утомления. У спортсменов, овладевших достаточным уровнем технического мастерства, отмечается высокая степень совершенства специализированных восприятий (чувства ритма, чувства развиваемых усилий, чувства снега), а также способности управлять движениями за

счет реализации основной информации, поступающей от рецепторов мышц, связок, сухожилий, вестибулярного аппарата.

3.2. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы

3.2.1. Общие требования безопасности:

- ✓ тренер-преподаватель - лицо, имеющее педагогическое образование (физкультурное), подтвержденное документом установленного в Российской Федерации образца (дипломом);
- ✓ тренер-преподаватель - лицо, имеющее медицинскую книжку с положительным заключением допуска к работе в образовательном учреждении и записью об аттестации по сан. Минимуму;
- ✓ тренер-преподаватель проходит различные виды инструктажей:
 - 1) вводный (при поступлении на работу в учреждение);
 - 2) первичный на рабочем месте;
 - 3) повторный (периодически не реже 1 раза в 6 месяцев) на рабочем месте;
 - 4) внеплановый (при изменении условий труда, нарушении правил безопасного проведения занятий, длительных перерывах в работе и др. обстоятельствах);
 - 5) целевой (при разовом выполнении работ не связанных с основными обязанностями).
- ✓ тренер-преподаватель должен быть проинструктирован по пожарной безопасности и по оказанию первой доврачебной помощи в условиях образовательного учреждения;
- ✓ к занятиям по Программе допускаются: дети с 9 лет, прошедшие медицинское обследование и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;
- ✓ тренер-преподаватель проводит инструктаж с обучающимися по пожарной безопасности, техники безопасности во время учебных занятий и соревнований.

Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом является одной из важнейших задач тренера-преподавателя.

Во избежание ситуаций на занятиях, ведущих к травматизму и отрицательным последствиям, тренер-преподаватель должен получить в начале учебного года от

каждого обучающегося информацию в письменном виде о состоянии здоровья каждого занимающегося (справка с указанием Группы здоровья и Физкультурной группы поступающего и обучающегося).

После болезни или перенесенных травм возобновлять занятия можно только по разрешению врача и проводить их в сокращенном объеме.

Тренер-преподаватель и занимающиеся должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила по обеспечению пожаробезопасности и взрывобезопасности, гигиены и санитарии.

Для занятий обучающиеся и тренер-преподаватель должны иметь: специальную, соответствующую виду спорта и занятиям, спортивную форму и спортивную обувь.

О каждом несчастном случае во время занятий тренер-преподаватель должен поставить в известность руководителя Учреждения.

В случае легкой травмы тренер-преподаватель должен оказать помощь пострадавшему. К лицам, получившим средние и тяжелые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь. До прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь в соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи, действующей в образовательном учреждении.

Обучающиеся, нарушающие правила безопасности, отстраняются от занятий и на них накладывается дисциплинарное взыскание. Перед началом очередного занятия со всеми занимающимися проводится внеплановый инструктаж.

Знание и выполнение требований и правил техники безопасности является должностной обязанностью тренера-преподавателя, а их несоблюдение влечет за собой, в зависимости от последствий нарушения, виды ответственности, установленные законодательством Российской Федерации (дисциплинарная, материальная, уголовная).

3.2.2. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта лыжные гонки осуществляется на основе соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, которые определены в инструкции по технике безопасности.

Учет информирования обучающихся о технике безопасности в процессе обучения ведется в журнале регистрации инструктажа по технике безопасности по избранному виду спорта.

Основные рекомендации и требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по лыжным гонкам:

- ✓ вся ответственность за безопасность занимающихся возлагается на тренера-преподавателя, непосредственно проводящих занятия с группой, а в случае проведения соревнований – на организаторов мероприятия;

Тренер-преподаватель обязан:

- ✓ производить построение и переключку учебной группы по списку перед занятиями с последующей регистрацией в журнале учёта группы;
- ✓ не допускать увеличения числа обучающихся группы сверх установленной нормы;
- ✓ не допускать к занятию посторонних лиц (детей и взрослых)
- ✓ не допускать к занятию обучающихся без наличия справки от врача в начале учебного года и после пропусков занятий по болезни, соблюдать дни освобождения обучающихся от занятий (согласно справке);
- ✓ подавать докладную записку администрации Учреждения о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях;
- ✓ нести ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье обучающихся;
- ✓ не допускать присутствие обучающихся в спортивном зале без тренера-преподавателя;
- ✓ при наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью, тренер-преподаватель должен их устранить, а в случае невозможности это сделать - отменить занятие;
- ✓ внимательно наблюдать за всеми обучающимися находящимися на занятиях.

3.2.3. Требования безопасности в аварийных ситуациях:

- ✓ при несчастном случае с обучающимся тренер-преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию пострадавшему первой доврачебной помощи;
- ✓ одновременно нужно отправить посыльного из числа обучающихся для уведомления руководителя или представителя администрации Учреждения, а также вызова медицинского работника и скорой помощи;
- ✓ при оказании первой доврачебной помощи следует руководствоваться приемами и способами, изложенными в инструкции по первой доврачебной помощи, действующей в Учреждении;
- ✓ - при обнаружении признаков пожара тренер-преподаватель, тренер должен обеспечить эвакуацию занимающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности. Все эвакуированные проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера-преподавателя поименным спискам;
- ✓ - поведение и действие всех лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными. Руководство действиями в аварийной ситуации осуществляет руководитель или представитель администрации Учреждения.

3.2.4. Требования безопасности по окончании занятия:

- ✓ после окончаний занятия тренер-преподаватель должен проконтролировать организованный выход занимающихся с места проведения занятия;
- ✓ в случае занятий в зале - проветрить спортивный зал;
- ✓ в раздевалке занимающимся переодеться, снять спортивную форму (одежду и обувь);
- ✓ по окончании занятий принять душ, в случае невозможности данной гигиенической процедуры тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
- ✓

3.3. Объемы максимальных тренировочных нагрузок

В спорте под **объемом тренировочной нагрузки** понимают сумму работы, проделанной за занятие или какой-либо тренировочный цикл. Физическая нагрузка определяется дозировкой упражнений или тренировочных заданий, их повторяемостью, длительностью. А также условиями выполнения. Физическая нагрузка во время тренировки регулируется:

- ✓ изменением количества упражнений и тренировочных заданий;
- ✓ количеством повторений;
- ✓ уменьшением или увеличением времени на выполнение задания;
- ✓ увеличением или уменьшением темпа исполнения и амплитуды движений;
- ✓ - усложнением или упрощением выполнения упражнений;
- ✓ - использованием тренажеров и тренировочных устройств.

Регулировать нагрузку во время занятия - значит, обеспечить ее оптимальный объем и интенсивность. Большое значение в процессе занятий имеет рациональное обеспечение общей плотности тренировочного занятия.

К оправданным относятся следующие затраты времени: демонстрация, указания тренера-преподавателя, выполнение физических упражнений и необходимый отдых перестроения, установка снарядов и т.п.

К неоправданным затратам урочного времени относятся его потери в связи с организационными или другими неполадками («простой» между подходами из-за недостатка оборудования, нарушения дисциплины и т.п.).

Оптимальной плотности занятий способствует сокращение времени на перестроение и перерывы между упражнениями, применение поточного выполнения упражнения, заблаговременная подготовка мест занятий и инвентаря, включение дополнительных упражнений.

Объем и интенсивность занятий можно также повысить за счет увеличения скорости выполнения упражнения, дистанции, веса снарядов, продолжительности выполнения упражнений или тренировочных заданий; замены легких упражнений более сложными. Увеличения числа повторений.

В каждом занятии есть своя мера предельно допустимых нагрузок. Но любая нагрузка должна определяться и зависеть от возраста, пола, подготовленности занимающегося.

Величину тренировочной нагрузки можно условно разделить на облегченную (малую), оптимальную (среднюю), жесткую (большую).

Облегченные методы (компоненты нагрузок и отдыха) позволяют быстро восстановить 95% работоспособности организма.

Оптимальные методы тренировки характеризуются относительно медленным восстановлением работоспособности организма спортсмена. Жесткие методы тренировки являются очень тяжелыми и требуют много времени на восстановление организма.

Продолжительность одного занятия при реализации Программы установлена в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:

- ✓ на 1 этапе - начальной подготовки – 2 часов;
- ✓ на 2 этапе - тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 часов;
- ✓ на 3 этапе – совершенствования спортивного мастерства – 4 часов.

При проведении более одного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

Нормативы объема тренировочных нагрузок в рамках Программы представлены в таблице 10.

Таблица №10

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Объем тренировочной нагрузки	Этапы и периоды спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Количество часов в неделю	6	9	14	20	28
Количество тренировок в неделю	4	5	7	9	9
Общее количество часов в год	312	468	728	1040	1456
Общее количество тренировок в год	208	260	364	468	468

3.4. Структура тренировочного занятия в рамках Программы

Правильно выбранная структура занятия является важнейшим условием качественной реализации Программы двигательной и спортивной подготовки обучающихся. Все элементы содержания занятия составляют единое целое. Учитывая, что тренировочное задание является исходным элементом структуры тренировки, можно полагать, что эффективность тренировочного процесса в большей степени зависит от выбора и построения наиболее оптимальных упражнений и тренировочных заданий, которые бы решали конкретные педагогические задачи.

Тренировочное занятие имеет основную, подготовительную и заключительную части. Они взаимосвязаны, но в то же время решают самостоятельные задачи.

Задачи подготовительной части занятия:

- ✓ организация группы (привлечение внимания занимающихся к предстоящей работе);
- ✓ повышение работоспособности организма спортсменов, эмоциональный настрой на предстоящую работу;
- ✓ предварительное разогревание, растягивание и увеличение эластичности мышц.

Средствами решения этих задач могут быть:

- ✓ различные подготовительные упражнения общего характера;
- ✓ игровые упражнения и подвижные игры.

Методы выполнения упражнений: равномерный, повторный, игровой, круговой.

Подготовительная часть состоит из двух частей. Основная задача первой части - поднять общую работоспособность организма за счет воздействия главным образом на вегетативные функции; второй – настроить на предстоящую работу, применяя в основном специально-подготовительные упражнения. Обычно рекомендуется сначала выполнять упражнения для рук, плечевого пояса, затем туловища, тазовой области и ног. На подготовительную часть отводится около 10-20% общего времени занятия, однако продолжительность разминки, подбор упражнений и их соотношение могут колебаться в значительных пределах. Это зависит от индивидуальных особенностей спортсмена, характера предстоящей работы, условий внешней среды.

Основная часть должна соответствовать подготовленности занимающихся. Возрасту и полу, периоду и этапу подготовки, избранной специализации и другим факторам.

Задачи основной части:

- ✓ ознакомление, детализирование, разучивание или совершенствование техники специальных упражнений;
- ✓ направленное воздействие на развитие физических качеств (например, воспитание выносливости или нескольких физических качеств);
- ✓ общее и специальное воспитание моральных, волевых и интеллектуальных качеств в плане комплексного подхода к воспитанию.

В качестве учебного материала здесь используются основные и вспомогательные упражнения.

Наиболее целесообразна следующая последовательность упражнений, или «блоков» **тренировочных заданий**:

- ✓ для овладения и совершенствования техники;
- ✓ развития быстроты, ловкости, гибкости;
- ✓ развития силы;
- ✓ развития выносливости.

Тактические задачи решаются параллельно в процессе занятий.

Методы выполнения упражнений: равномерный, повторный, переменный, интервальный, игровой, круговой, контрольный. В отличие от подготовительной части характер упражнений в основной части сравнительно однообразен. Поэтому последовательность различных упражнений необходимо варьировать так, чтобы занимающиеся смогли проявить большую работоспособность независимо от состояния организма. На основную часть занятия отводится 70-85% общего времени занятия.

Заключительная часть.

Чтобы создать условия для перехода занимающихся к другому виду деятельности, организм необходимо привести в более спокойное состояние. Как правило, если нагрузка снижается постепенно, то отрицательной реакции не возникнет.

Задачи заключительной части:

- ✓ направленное постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся;
- ✓ подведение итогов проведенного занятия и выдача задания на дом.

Средствами для решения этих задач являются:

- ✓ легкодозлируемые упражнения,
- ✓ умеренный бег,
- ✓ ходьба,
- ✓ относительно спокойные игры.

Методы выполнения упражнений:

- ✓ равномерный,
- ✓ повторный,
- ✓ игровой.

На заключительную часть отводится 10-15% общего времени занятия.

3.5. ДРУГИЕ ВИДЫ СПОРТА И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Бег — один из распространенных и доступнейших видов физических упражнений — служит прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма в целом, представляет возможность, варьируя различными дистанциями, добиваться более высоких уровней

быстроты и выносливости. Бег с места, ускорения с ходу по травянистым склонам вниз, вверх или траверсами и по песчаному грунту. Бесконечное разнообразие беговых упражнений делает бег одним из основных средств ОФП.

Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.

Гимнастика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту.

Упражнения на перекладине требуют смелости и решительности.

Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в короткое время полета прочувствовать положение отдельных частей тела в безопасном положении.

Спортивные игры — разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки — развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у обучающихся, дают возможность мобилизовать усилия занимающихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену.

Баскетбол пользуется заслуженной популярностью у всех спортсменов. Он развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость.

Волейбол—наиболее доступная, интересная и простая игра, которую можно рекомендовать для активного отдыха.

Футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Доступность и высокая эмоциональность этой игры не нуждаются в рекомендациях. Однако высокий травматизм, особенно в холодные осенние месяцы, ограничивает его использование как средства ОФП.

Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости; поддержание умственной и физической работоспособности; снятие эмоционального напряжения напряженной учебно-боевой деятельности.

Занятия по спортивным и подвижным играм организуются зимой в спортивном зале, летом - на открытом воздухе. Обучение приемам техники спортивных игр начинается с разучивания стоек и способов передвижения по площадке. Затем, изучаются способы держания и ведения мяча, способы передач, подач, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота, нападающие удары, блоки, заслоны.

Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приемов, в учебных двухсторонних играх, которые вначале проводятся по упрощенным правилам (увеличение или уменьшение игроков в командах, изменение размеров площадки, применение в некоторых случаях нестандартного оборудования и инвентаря, предъявление пониженных требований к соблюдению правил игры), а по мере овладения занимающимися техническими

приемами и тактическими действиями - по официальным правилам соревнований. При этом тренер-преподаватель дает обучаемым определенную установку на игру.

3.6. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Спорт – это такое поле деятельности, где открываются большие возможности для осуществления всестороннего воспитания спортсменов. Лыжные гонки являются одним из самых трудных видов спорта, поэтому спортсмен должен твёрдо усвоить, что он встретится с большими трудностями. Формируя у спортсменов отношение к лыжным гонкам как к мужественному и по-своему прекрасному виду спорта, но требующему больших физических напряжений, не надо бояться, что это отпугнёт желающих заниматься лыжными гонками. Для подростков и юношей как раз характерно стремление проявить себя в трудных условиях, испытать свои физические возможности. Скорее, надо опасаться того, что при встрече с трудностями спортсмен окажется психологически неподготовленным к их преодолению. Нужно напомнить, что именно психологическая неподготовленность к преодолению трудностей является одной из причин медленного роста спортивного мастерства или вообще ухода из лыжного спорта.

Главной задачей в занятии с юными спортсменами является воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства ответственности перед товарищами, обществом и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер имеет для нее только то время, которое отведено на тренировку, за исключением тренировочного сбора или спортивно-оздоровительного лагеря, когда можно использовать для этого и свободное время. Воспитывать сознательное отношение к делу, организованность, ответственность должна сама организация тренировочного процесса.

Правильный выбор и успешное применение методов воспитания в спорте зависят: от знаний и умений тренера, его педагогических способностей и методических навыков, от отношения к ученикам, от основных идеологических убеждений, возраста, опыта, характера, темперамента и положения в коллективе, от спортивного коллектива, общественного мнения в нем, традиций и коллективных форм поведения.

Центральной фигурой этого процесса является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством проведением учебно-тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение, во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобраны аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов нужно подкреплять ссылками на конкретные

данные, на опыт самого занимающегося. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит, прежде всего от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера или команды. Любое поощрение должно соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий. Виды наказаний разнообразны: замечание, разбор поступка в коллективе, отстранение от соревнований. Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков и действий.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий, строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, хорошее поведение в школе и дома - на все это обращать внимание тренер. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя. Тренер, работающий с юными спортсменами, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательными и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца, постоянно учиться.

Особое место в воспитательной работе с юными лыжниками должно отводиться соревнованиям. Наблюдая за особенностями выступлений, поведения и высказываний воспитанника, тренер может сделать вывод, насколько у юного лыжника выражены волевые качества. Так как именно напряженная атмосфера ответственных соревнований проверяет не только устойчивость спортивно-технических навыков, но и уровень психологической подготовленности лыжника, его личностные качества.

Психологическая подготовка - воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Психологическая подготовка включает мероприятия, которые обеспечивают формирование у спортсменов таких психологических качеств, которые необходимы для успешного решения задач тренировки и участия в соревнованиях.

Психологическая подготовка осуществляется в процессе всего учебного года, на каждом занятии. Для целенаправленного формирования психики юного лыжника тренеру необходимо планомерно применять систему психологических воздействий, которая должна пронизывать все виды подготовки – физическую, техническую и теоретическую.

Тренер-преподаватель должен знать, что совершенствование психологических возможностей гораздо сложнее физической и технической подготовки. К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через

игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоление трудностей (ситуация преодоление страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.) Используя их в учебно-тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность.

Психологическая подготовка состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной) и специальной психологической подготовки непосредственно к соревнованиям.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, правильную мотивацию, развитие спортивного интеллекта, основ спортивного характера. К ней относится формирование у спортсменов дисциплинированности, организованности, коллективизма, а так же способности произвольно управлять собой в условиях соревнований.

Общая психологическая подготовка направлена на развитие навыков преодоления определенных трудностей в спортивной деятельности, т. е. волевой подготовки. Воля – это одна из сторон психики, которая в единстве с разумом и чувствами позволяют человеку управлять собой.

Специальная психологическая подготовка обеспечивает готовность к выступлению в конкретном соревновании. Она характеризуется уверенностью в себе, высоком уровне желания бороться до конца и победить, значительной эмоциональной устойчивостью, умением управлять своими действиями, настроением, чувствами. Важно формировать способности спортсмена к самооценке и оценке возможностей соперников в соответствии с задачами в конкретных соревнованиях, умение настраиваться на игру, независимо от ее исхода. Успешность психологической подготовки обеспечивает ее индивидуализация.

IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ и ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы включают в себя:

- 1) Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» указаны в таблице №11:

Таблица №11

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скорость	Бег 30 м (не более 5,8 с)	Бег 30 м (не более 6,0 с)
	Бег 60 м (не более 10,7 с)	-
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)
	Метание теннисного мяча с места (не менее 18 м)	Метание теннисного мяча с места (не менее 14 м)

- 2) Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта «лыжные гонки» указаны в таблице №12:

Таблица №12

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скорость	Бег 100 м (не более 15,3 с)	Бег 60 м (не более 10,8 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 167 см)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 3 мин 45 с)	Бег 800 м (не более 3 мин 35 с)
	Бег на лыжах классическим стилем 5 км (не более 21 мин)	Бег на лыжах классическим стилем 3 км (не более 15 мин 20 с)

	Бег на лыжах классическим стилем 10 км (не более 44 мин)	Бег на лыжах классическим стилем 5 км (не более 24 мин)
	Бег на лыжах свободным стилем 5 км (не более 20 мин)	Бег на лыжах свободным стилем 3 км (не более 14 мин 30 с)
	Бег на лыжах свободным стилем 10 км (не более 42 мин)	Бег на лыжах свободным стилем 5 км (не более 23 мин 30 с)
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

4.2. Методические указания по организации промежуточной (после каждого этапа (периода) обучения) и итоговой (после освоения Программы) аттестации обучающихся

Задачи промежуточной и итоговой аттестации обучающихся:

- 1) Анализ полноты реализации Программы;
- 2) Выявление степени освоения знаний, умений и навыков обучающихся в виде спорта «лыжные гонки»;
- 3) Выявление причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации периода Программы;
- 4) Внесение необходимых коррективов в содержание и методику образовательной деятельности.

Организация промежуточной аттестации:

Освоение этапов подготовки Программы сопровождается промежуточной и итоговой аттестацией обучающихся, проводимой в формах, определенных учебным планом, и в порядке, установленном Учреждением.

Промежуточная и итоговая аттестация проводится в конце учебного года.

Формой проведения промежуточной и итоговой аттестации обучающихся является сдача контрольных тестов, содержание которых определено в Программе.

Сроки проведения контрольных тестов устанавливаются педагогическим советом, исходя из учебного плана, календарного учебного графика и утверждаются приказом директора Учреждения.

Промежуточная и итоговая аттестация основывается на индивидуальном подходе к каждому ребёнку. При аттестации учитывается динамика развития ребёнка на данном этапе обучения по Программе.

Тренер-преподаватель не позднее, чем за 1 месяц до начала промежуточной и итоговой аттестации доводит до сведения обучающихся конкретный перечень контрольных тестов по Программе.

Для проведения промежуточной и итоговой аттестации обучающихся создается приемная комиссия, в состав которой входят: заместитель директора, инструктор-методист, тренер-преподаватель. Состав комиссии утверждается приказом директора Учреждения.

Оценка, оформление и анализ результатов промежуточной аттестации.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся учитывается результат освоения Программы по каждой предметной области.

Оценка результатов контрольных тестов по предметным областям:

- ✓ теория и методика физической культуры и спорта - в форме собеседования по системе "зачет/незачет";
- ✓ ОФП и СФП - "зачет/незачет";
- ✓ вид спорта «лыжные гонки» - "зачет/незачет";
- ✓ **специальные навыки:**
 - а) на этапе начальной подготовки - в форме демонстрации приемов по системе "зачет/незачет";
 - б) на тренировочном этапе - "зачет/незачет";

Результаты промежуточной и итоговой аттестации фиксируются в Протоколах сдачи контрольных тестов. Протоколы являются отчетными документами и хранятся в учебной части Учреждения.

Результаты промежуточной и итоговой аттестации обучающихся анализируются и рассматриваются на педагогическом совете Учреждения.

Результаты промежуточной аттестации являются основанием для перевода обучающихся на следующий год обучения по Программе.

Результаты итоговой аттестации являются основанием для перевода обучающихся на следующий год, этап обучения Программы или программу спортивной подготовки, а так же для выдачи зачётной классификационной книжки и удостоверения Учреждения.

Обучающиеся, не прошедшие промежуточную или итоговую аттестацию по уважительным причинам, переводятся на следующий год обучения условно.

Обучающиеся, переведенные условно на следующий год обучения, вправе пройти промежуточную или итоговую аттестацию в сроки, определяемые Учреждением.

Для проведения промежуточной или итоговой аттестации во второй раз в Учреждении создается комиссия.

Отдельные лица, проходящие обучение по Программе, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего года обучения, могут быть переведены раньше срока на основании решения педагогического совета, при отсутствии медицинских противопоказаний.

По заявлению родителей (законных представителей) или обучающегося (с 14 лет) обучающемуся предоставляется право досрочной сдачи контрольных тестов в случае возникновения особых обстоятельств (досрочный отъезд и др.). Решение о досрочной сдаче контрольных тестов принимается педагогическим советом Учреждения.

Обучающиеся, не прошедшие в установленные сроки без уважительных причин промежуточную или итоговую аттестацию, приказом директора отчисляются из Учреждения. Обучающимся выдается справка о прохождении обучения в Учреждении.

4.3. Требования к результатам освоения Программы, выполнение которых дает основание для перевода обучающегося в дальнейшем на программу спортивной подготовки.

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

- ✓ формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- ✓ формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- ✓ освоение основ техники по виду спорта "лыжные гонки";
- ✓ всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- ✓ укрепление здоровья;
- ✓ отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- ✓ повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- ✓ приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта "лыжные гонки";
- ✓ формирование спортивной мотивации;

✓ укрепление здоровья.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области.

Форма проведения промежуточной и итоговой аттестации определяется Учреждением.

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы по окончании 5 года обучения на тренировочном этапе по виду спорта «лыжные гонки» и для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства указаны в таблице №13:

Таблица №13

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скорость	Бег 100 м (не более 13,1 с)	-
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 250 см)	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 3 мин 00 с)	Бег 800 м (не более 2 мин 35 с)
	Кросс 3 км (не более 10 мин 10 с)	Кросс 2 км (не более 2 мин 35 с)
	Бег на лыжах классическим стилем 5 км (не более 15 мин 40 с)	Бег на лыжах классическим стилем 3 км (не более 10 мин 30 с)
	Бег на лыжах классическим стилем 10 км (не более 32 мин 45 с)	Бег на лыжах классическим стилем 5 км (не более 17 мин 40 с)
	Бег на лыжах свободным стилем 5 км (не более 14 мин 45 с)	Бег на лыжах свободным стилем 3 км (не более 9 мин 45 с)
	Бег на лыжах свободным стилем 10 км (не более 30 мин 55 с)	Бег на лыжах свободным стилем 5 км (не более 17 мин)
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Результатом освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

1) В области теории и методики физической культуры и спорта:

- ✓ история развития вида спорта «лыжные гонки»;
- ✓ место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- ✓ основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- ✓ основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила «лыжные гонки», требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по «лыжным гонкам»; федеральные стандарты спортивной подготовки по «лыжным гонкам»; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- ✓ необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- ✓ гигиенические знания, умения и навыки;
- ✓ режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- ✓ основы спортивного питания;
- ✓ требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке лыжника;
- ✓ требования техники безопасности при занятиях видом спорта «лыжные гонки».

2) В области общей и специальной физической подготовки:

- ✓ освоение комплексов физических упражнений;
- ✓ развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий видом спорта «лыжные гонки»;
- ✓ укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

3) В области избранного вида спорта:

- ✓ овладение основами техники и тактики в виде спорта «лыжные гонки»;
- ✓ приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- ✓ повышение уровня функциональной подготовленности;
- ✓ освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- ✓ выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения

спортивных разрядов и званий по виду спорта «лыжные гонки».

4) В области других видов спорта и подвижных игр:

- ✓ умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в подвижных играх правилами;
- ✓ умение развивать профессионально необходимые физические качества в избранном виде спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- ✓ умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- ✓ навыки сохранения собственной физической формы.

Для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства необходим спортивный разряд "кандидат в мастера спорта".

V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

5.1. Список литературы.

Нормативные документы:

1. "Правила вида спорта "лыжные гонки" (утв. приказом Минспорта России от 01.11.2017 №949)
2. Положение о единой всероссийской спортивной классификации (нормы, требования и условия выполнения по виду спорта лыжные гонки, приказ Минспорта России № 1082 от 26.12.2014 г.)
3. Порядок оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий (утв. приказом Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 09.08.2010 № 613-н).
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. №41 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"" (Зарегистрировано в Минюсте РФ 20 августа 2014 г. Регистрационный № 33660).
5. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12. 2013 г. №1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта" (Зарегистрировано в Минюсте России 5 марта 2014 г. №31522)
6. Приказ Минспорта России от 12.09.2013 г. №730 "Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям

реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам" (Зарегистрировано в Минюсте России 02.12.2013 №3053)

7. Приказ Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. №731 "Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта" (Зарегистрировано в Минюсте РФ 2 декабря 2013 г. Регистрационный № 30531)
8. Приказ Минспорта России от 19.01.2018 №26 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "лыжные гонки" (Зарегистрировано в Минюсте России 13.02.2018 №50034)
9. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 №273-ФЗ

Учебно-методическая литература:

10. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 368 с
11. Лыжные гонки: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/П.В. Квашук и др. – М.: Советский спорт, 2005 – 72 с.

5.2. Перечень аудиовизуальных средств с учетом специфики избранного вида спорта (дисциплины):

5.3. Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе

1. <http://www.skispeed.ru/> - Skispeed.Ru. Любительский спорт и активный отдых. г. Ярославль.
2. <http://www.skisport.ru/> - Журнал «Лыжный спорт»
3. <https://vk.com/skispeed> -
4. <https://минобрнауки.пф/> - Министерство образования РФ
5. www.flgr.ru — Федерация лыжных гонок России
6. www.minsport.gov.ru — Министерство спорта России

**Примерный учебный план на 46 учебных недель
по циклическому виду спорта «Лыжные гонки»**

Разделы подготовки	Этапы подготовки									
	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	
				Базовой подготовки		Спортивной специализации				
1	2	3	1	2	3	4	5	1	2	
Год обучения	1	2	3	1	2	3	4	5	1	2
Количество часов в неделю	6	8	8	12	12	18	18	18	24	28
Теория и методика физической культуры и спорта	14	22	22	44	44	75	75	75	77	77
Физическая подготовка	97	125	125	182	182	270	270	270	409	409
Общая физическая подготовка	79	91	91	100	100	111	111	111	126	126
Специальная физическая подготовка	18	34	34	82	82	159	159	159	283	283
Избранный вид спорта	124	173	173	270	270	423	423	423	550	724
Технико-тактическая подготовка	95	132	132	148	148	240	240	240	329	497
Психологическая подготовка	9	14	14	30	30	45	45	45	60	66
Инструкторская и судейская практика	-	2	2	2	2	6	6	6	8	8
Восстановительные мероприятия и медицинское обследование	2	2	2	4	4	6	6	6	10	10
Участие в соревнованиях	14	19	19	80	80	120	120	120	137	137
Итоговая промежуточная аттестация	4	4	4	6	6	6	6	6	6	6
Другие виды спорта и подвижные игры	41	48	48	56	56	60	60	60	68	78
Всего часов на 46 недель	276	368	368	552	552	828	828	828	1104	1288
Самостоятельная работа (индивидуальные занятия 6 недель)	36	48	48	72	72	108	108	108	144	168
Всего часов на 52 недели	312	416	416	624	624	936	936	936	1248	1456