Муниципальное бюджетное образовательное дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа «ОЛИМП» Конаковского района»

Принято на Педагогическом совете УТВЕРЖДАЮ: МБУ ДО «ДЮСШ «ОЛИМП» Директор

Конаковского района» МБУ ДО «ДЮСШ «ОЛИМП»

Протокол №\_\_\_\_ от «\_\_\_»\_\_\_\_\_2022г. Конаковского района»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С.В.Салдин

Приказ №\_\_\_\_ от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_2022г.

Дополнительная предпрофессиональная программа

в области физической культуры и спорта

по виду спорта «Лыжные гонки»

Срок реализации программы – 8 лет

Возраст обучающихся: 9-17 лет

Составители:

заместитель директора по УВР Кулаков С.А.,

тренер - преподаватель Муравьева Н.А.,

г.Конаково

2022 год

**СОДЕРЖАНИЕ**

[1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА 3](#_Toc115183870)

[2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН 10](#_Toc115183871)

[3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ 14](#_Toc115183872)

[3.1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА 14](#_Toc115183873)

[3.2. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА 17](#_Toc115183874)

[3.3. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА 20](#_Toc115183875)

[3.4. ДРУГИЕ ВИДЫ СПОРТА И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ 22](#_Toc115183876)

[3.5. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПОДГОТОВКА 23](#_Toc115183877)

[3.6. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА 23](#_Toc115183878)

[3.7. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ 27](#_Toc115183879)

[3.8. ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ В ПРОЦЕССЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ 28](#_Toc115183880)

[3.9. ОБЪЕМЫ МАКСИМАЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК 29](#_Toc115183881)

[4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ 31](#_Toc115183882)

[СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ 33](#_Toc115183883)

## 1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта по лыжным гонкам (далее – Программа) составлена в соответствии с нормативными правовыми актами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный закон от 04.12.2007г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПин 2.4.4. 3172-14 (зарегистрировано в Минюсте 20.08.2014г. №33660);

- Приказ Минспорта России №250 от 20.03.2019г. «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки»;

- Письмо Минобрнауки РФ от 29.09.2006г.№06-1479 «О методических рекомендациях»;

- Письмо Минспорта России от 12.05.2014г. №ВМ-04-10/2554 «О направлении Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»;

- Приказ Минспорта России от 12.09.2013г. №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»;

- Приказ Минспорта России от 27.12.2013г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

Основное направление программы – отбор способных детей, создание условий для их физического образования, воспитания и развития, формирование знаний, умений, навыков в области физкультуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта – лыжные гонки подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Программа предполагает строгую преемственность задач, средств и методов тренировки лыжников - гонщиков, неуклонный рост объема общей и специальной физической подготовки, строгое соблюде­ние принципа постепенности в процессе многолетней тренировки спорт­сменов.

На каждом этапе учебно-тренировочной нагрузки поставлены задачи с учетом возраста обучающихся и их возможностей, а также требований, предъявляемых к подготовке лыжников.

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей (обучающихся), удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Выполнение задач по лыжным гонкам предусматривает:

- систематическое проведение практических и теоретических занятий;

- выполнение учебно-тренировочного плана, контрольно-переводных нормативов;

- регулярное участие в соревнованиях;

- осуществление восстановительно-профилактических мероприятий;

- прохождение инструкторской и судейской практики;

-создание условий для проведения регулярных круглогодичных учебно-тренировочных занятий.

Программа направлена на:

- отбор одаренных детей;

- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;

- формирование знаний, условий, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;

- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Программа содержит следующие предметные области:

- теория и методика физической культуры и спорта;

- общая физическая подготовка;

- избранный вид спорта;

- другие виды спорта и подвижные игры.

В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию образовательной деятельности на различных этапах подготовки, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизических качеств и от специальных возможностей обучающихся.

**Лыжные гонки** — гонки на лыжах на определённую дистанцию по специально подготовленной трассе среди лиц определённой категории (возрастной, половой и т. д.). Относятся к циклическим видам спорта. Лыжные гонки входят в программу олимпийских игр с 1924 года.

В большинстве районов нашей страны, где зима продолжительная и снежная, занятия лыжными гонками – один из самых доступных и массовых видов физической культуры и спорта.

Все способы передвижения на лыжах в зависимости от целей, условий их применения и способов выполнения разделяются на следующие группы: строевые упражнения с лыжами и на лыжах, лыжные ходы, переходы с хода на ход, подъемы, спуски со склона, торможения, повороты на месте и в движении.

Основные стили передвижения на лыжах — «классический стиль» и «свободный стиль».

К изначальному, **«классическому стилю»** относятся те виды передвижения, при которых практически всю дистанцию лыжник проходит по предварительно подготовленной лыжне, состоящей из двух параллельных линий. «Классические» лыжные ходы разделяют по способу отталкивания палками на попеременные и одновременные. По числу шагов в одном цикле выделяют двухшажный, четырехшажный и бесшажный ходы.

Наиболее распространены попеременный двухшажный ход (применяется на равнинных участках и отлогих склонах (до 2°), а при очень хорошем скольжении — и на подъемах средней крутизны (до 5°) и одновременный одношажный ход (применяется на равнинных участках, на отлогих подъемах при хорошем скольжении, а также на уклонах при удовлетворительном скольжении).

**«Свободный стиль»** подразумевает, что лыжник сам волен выбирать способ передвижения по дистанции, но поскольку «классический» ход уступает в скорости «коньковому», «свободный стиль» является, по сути, синонимом «конькового хода». Коньковые способы передвижения широко используются с 1981 г., когда финский лыжник Паули Сиитонен, которому тогда было уже за 40, впервые применил его в соревнованиях (в гонке на 55 км) и выиграл.

Наиболее распространены одновременный двухшажный коньковый ход (применяется как на равнинных участках, так и на подъёмах малой и средней крутизны) и одновременный одношажный коньковый ход (применяется при стартовом разгоне, на любых равнинах и пологих участках дистанции, а также на подъёмах до 10-12°).

Основные виды лыжных гонок включают в себя:

- соревнования с раздельным стартом;

- соревнования с общим стартом (масс-старт);

- гонки преследования (персьют, система Гундерсена);

- эстафеты;

- индивидуальный спринт;

- командный спринт.

**При раздельном старте** спортсмены стартуют с определенным интервалом в определенной последовательности. Как правило, интервал составляет 30 секунд (реже — 15 секунд, 1 минута). Последовательность определяется жеребьевкой или текущим положением спортсменом в рейтинге (сильнейшие стартуют последними). Возможен парный раздельный старт. Итоговый результат спортсмена вычисляется по формуле «финишное время» минус «стартовое время».

**При масс-старте** все спортсмены стартуют одновременно. При этом спортсмены с наилучшим рейтингом занимают наиболее выгодные места на старте. Итоговый результат совпадает с финишным временем спортсмена.

**Гонки преследования (персьют)** представляют собой совмещенные соревнования, состоящие из нескольких этапов. При этом стартовое положение спортсменов на всех этапах (кроме первого) определяется по результатам предыдущих этапов. Как правило, в лыжных гонках персьют проходит в два этапа, один из которых спортсмены бегут классическим стилем, а другой — свободным стилем.

**Гонки преследования с перерывом** проводятся в два дня, реже — с интервалом в несколько часов. Первая гонка проходит, как правило, с раздельным стартом. По ее итоговым результатам определяется отставание от лидера для каждого из участников. Вторая гонка проходит с гандикапом, равным этому отставанию. Победитель первой гонки стартует первым. Итоговый результат гонки преследования совпадает с финишным временем второй гонки.

**Гонка преследования без перерыва (дуатлон)** начинается с общего старта. После преодоления первой половины дистанции одним стилем спортсмены в специально оборудованной зоне меняют лыжи и сразу преодолевают вторую половину дистанции другим стилем. Итоговый результат гонки преследования без перерыва совпадает с финишным временем спортсмена.

**В эстафетах** соревнуются команды, состоящие из четырех спортсменов (реже — трех). Лыжные эстафеты состоят из четырех этапов (реже — трех), из которых 1 и 2 этапы бегут классическим стилем, а 3 и 4 этапы — свободным стилем. Эстафета начинается с масс-старта, при этом наиболее выгодные места на старте определяются жеребьевкой или же их получают команды, занявшие наиболее высокие места на предыдущих аналогичных соревнованиях. Передача эстафеты осуществляется касанием ладони любой части тела стартующего спортсмена своей команды, в то время как оба спортсмена находятся в зоне передачи эстафеты. Итоговый результат эстафетной команды вычисляется по формуле «финишное время последнего члена команды» минус «стартовое время первого члена команды».

**Соревнования по индивидуальному спринту** начинаются с квалификации, которая организуется в формате раздельного старта. После квалификации отобранные спортсмены соревнуются в финалах спринта, которые проходят в виде забегов разного формата с масс-стартом. Количество спортсменов, отбираемых в финальные забеги, не превышает 30. Сначала проводятся четвертьфиналы, затем полуфиналы и, наконец, финалы В и А. В финале В принимают участие спортсмены, не прошедшие в финал А. Таблица итоговых результатов индивидуального спринта формируется в таком порядке: результаты финала А, результаты финала В, участники четвертьфиналов, не прошедшие квалификацию участники.

**Командный спринт** проводится как эстафета с командами, состоящими из двух спортсменов, которые поочередно сменяют друг друга, пробегая 3-6 кругов трассы каждый. При достаточно большом числе заявленных команд проводятся два полуфинала, из которых равное количество лучших команд отбирается в финал. Командный спринт начинается с масс-старта. Итоговый результат командного спринта вычисляется по правилам эстафеты.

На официальных соревнованиях длина дистанции колеблется от 800 метров до 50 км. При этом одна дистанция может состоять из нескольких кругов. Длина дистанции для определенной формы гонок представлена в таблице 1.

**Таблица 1**

**Формы гонок и длина дистанции по лыжным гонкам**

|  |  |
| --- | --- |
| **Форма гонок** | **Длина дистанции (км)** |
| Соревнования с раздельным стартом | 3, 5, 7.5, 10, 15, 30, 50 |
| Соревнования с масс-стартом | 10, 15, 30, 50, 70 |
| Гонки преследования | 5, 7.5, 10, 15 |
| Эстафеты (длина одного этапа) | 2.5, 5, 7.5, 10 |
| Индивидуальный спринт (мужчины) | 1-1.4 |
| Индивидуальный спринт (женщины) | 0.8-1.2 |
| Командный спринт (мужчины) | 2х (3-6) 1-1.6 |
| Командный спринт (женщины | 2х (3-6) 0.8-1.4 |

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.

Необходимо уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных способностей и силы, т. е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы.

Многолетняя подготовка обучающегося строится на основе следующих методических положений:

1.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.

2.Оптимальное соотношение различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней подготовки.

3.Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется.

4.Поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней подготовки.

5.Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок. Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней тренировки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям обучающегося.

Организация занятий по дополнительной предпрофессиональной программе в области физической культуры и спорта по лыжным гонкам осуществляется по следующим этапам (периодам) подготовки:

- этап начальной подготовки – 3 года;

- учебно-тренировочный этап – 5 лет;

Минимальный возраст для зачисления на обучение по Программе по лыжным гонкам на этап начальной подготовки составляет 9 лет, на учебно-тренировочный этап – 12 лет.

Группы начальной подготовки комплектуются из числа способных к спорту обучающихся, выполнивших контрольно-переводные нормативы и имеющие разрешение врача на занятия лыжными гонками. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники лыжных гонок, выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап.

Основные задачи этапа:

- улучшение состояния здоровья и закаливание;

- устранение недостатков физического развития;

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям лыжными гонками, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;

- обучение основам техники лыжных ходов и других физических упражнений;

- приобретение обучающимися разносторонней физической подготовленности: выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;

- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;

- выявление задатков, способностей и спортивной одаренности.

Результатом реализации Программы на этапе начальной подготовки является:

- формирование интереса к занятиям спортом:

- освоение основных двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники вида спорта «лыжные гонки»

- участие в официальных спортивных соревнованиях (не ранее второго года спортивной подготовки на этапе);

- общие знания об антидопинговых правилах в спорте;

- укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Группы учебно-тренировочного этапа комплектуются из числа здоровых, способных к спорту обучающихся, прошедших начальную подготовку не менее одного года, выполнивших контрольно-переводные нормативы по общефизической и специальной физической подготовке и имеющие разрешение врача на занятия лыжными гонками. Перевод по годам обучения в учебно-тренировочных группах осуществляется при условии выполнения контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Основные задачи этапа:

- укрепление здоровья обучающегося, закаливание;

- устранение недостатков в уровне физической подготовленности;

- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;

- углубленное изучение и совершенствование основных элементов техники лыжных ходов;

- приобретение и накопление соревновательного опыта;

-планомерное повышение уровня общей, специальной физической подготовленности, гармоничное совершенствование основных физических качеств;

- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало психологической и тактической подготовки;

- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств.

Результатом реализации Программы на учебно-тренировочном этапе является:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «лыжные гонки»;

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и теоретической подготовки;

- воспитание физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;

- соблюдение тренировочного плана, режима восстановления и питания;

- овладение навыками самоконтроля;

-приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях;

- овладение общими знаниями о правилах вида спорта;

- знание антидопинговых правил;

- укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

В случае, если спортсмен имеет более высокий разряд, чем члены его учебной группы или успешно справляется с тренировочными нагрузками, он может быть переведен на следующий год обучения по представлению ходатайства от тренера-преподавателя и разрешения врача. К ходатайству прилагаются сданные контрольно-переводные нормативы спортсмена.

Годовой тренировочный процесс делится на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный, имеющих специфические задачи, структуру и содержание. Длительность периодов и этапов тренировок зависит от возраста и уровня подготовленности обучающихся. С учетом местных климатических условий подготовительный период начинается в июне и заканчивается в ноябре, который подразделяется на два этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный.

Задачей общеподготовительного этапа является создание и развитие предпосылок для приобретения спортивной формы обучающихся. Задачей второго, специально подготовительного этапа, включающего и подготовку на снегу «вкатывание», является создание и становление непосредственно спортивной формы. Основными средствами решения задач подготовительного периода являются общефизические и специальные упражнения с целью совершенствования техники и развития двигательных качеств, кроссовый бег в сочетании с имитацией попеременного двухшажного хода, специализированная ходьба, езда на велосипеде, спортивные игры.

Соревновательный период начинается с декабря и продолжается до последних соревнований сезона. Задачей этого периода является сохранение и упрочение спортивной формы и на основе этого достижения высоких спортивных результатов. Главным средством этого периода являются тренировочные занятия на снегу и специально - подготовительные упражнения. Средства общей физической подготовки в этом периоде применяются для поддержания общей тренированности и обеспечения активного отдыха путем переключений, позволяющих успешно применять высокие нагрузки на различных тренировочных дистанциях и в соревнованиях.

Переходный период начинается после окончания последних соревнований и тренировочных занятий на снегу с середины апреля (в зависимости от наличия снежного покрова) продолжается до конца мая. Основной задачей переходного периода является восстановление организма обучающихся после длительных и значительных физических нагрузок подготовительного и соревновательного периодов, обеспечение активного отдыха и вместе с тех сохранение определенного уровня тренированности. Средствами тренировочных занятий могут быть спортивные и подвижные игры, плавание, прогулки, езда на велосипеде, гимнастические упражнения.

Наполняемость учебных групп по лыжным гонкам на этапе начальной подготовки должна составлять 14 человек, на учебно-тренировочном этапе – 10 человек.

Продолжительность одного занятия составляет:

- в группах начальной подготовки – не более 2-х часов

- в учебно-тренировочных группах – не более 4-х часов

Для успешной реализации данной Программы необходимы:

1. Спортивное сооружение с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки.

2. Спортивный зал.

3. Раздевалки и душевые для обучающихся и специалистов.

4. Спортивный инвентарь и оборудование (лыжи гоночные, крепления лыжные, палки для лыжных гонок, флажки для разметки лыжных трасс, секундомер, снегоход для прокладки трассы, скакалки, мячи, палки гимнастические).

На 2022–2023 учебный год объем тренировочной нагрузки тренера-преподавателя в неделю составит:

- группа начальной подготовки, 3-й год обучения – 6 часов/неделю;

- группа учебно-тренировочная, 2-й год обучения – 14 часов/неделю (две группы).

## 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

На протяжении всего периода обучения юные лыжники проходят несколько этапов подготовки, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач.

Учебный план Программы рассчитан на 44 учебных недели практических и теоретических занятий. Учебный год начинается 1 сентября, заканчивается – 31 августа.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

1. Групповые учебно-тренировочные занятия.

2. Групповые теоретические занятия.

3. Медико-восстановительные мероприятия

4. Участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах.

5. Инструкторская и судейская практика.

6. Тестирование и контроль.

В процессе реализации Программы предусмотрено следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана (таблица 2):

**Таблица 2**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы спортивной подготовки** | **Этапы и годы спортивной подготовки** | | | |
| **Этап начальной подготовки** | | **Учебно-тренировочный этап** | |
| **1 год** | **2-ой, 3-ий год** | **1-ый, 2-ой год** | **3-ий, 4-ый,**  **5-ый год** |
| 1.Общая физическая подготовка (%) | 61-64 | 58-60 | 40-42 | 34-36 |
| 2.Специальная физическая подготовка (%) | 18-21 | 25-28 | 28-30 | 30-32 |
| 3.Участие в спортивных соревнованиях (%) | - | 1-3 | 2-4 | 10-12 |
| 4.Техническая подготовка (%) | 15-18 | 10-12 | 16-18 | 10-12 |
| 5.Тактитческая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | - | - | 2-4 | 3-5 |
| 6.Инструкторская и судейская практика (%) | - | - | 1-3 | 2-4 |
| 7.Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 1-3 | 1-3 | 2-4 | 2-4 |

В учебном плане Программы (таблица 3) часы распределены не только по годам и этапам обучения, но и по основным предметным областям:

- теория и методика физической культуры и спорта;

- физическая подготовка (общая и специальная);

- избранный вид спорта (техническая и тактическая подготовка, теоретическая и психологическая подготовка, инструкторская и судейская практика, участие в соревнованиях, текущий контроль, сдача контрольно-переводных нормативов);

- другие виды спорта и подвижные игры.

**Таблица 3**

**Учебный план на 44 недели учебно-тренировочных занятий по виду спорта лыжные гонки**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды**  **подготовки** | **Этап начальной подготовки** | | | **Этап учебно-тренировочный** | | | | |
| **1-ый год** | **2-ой год** | **3-ий год** | **1-ый год** | **2-ой год** | **3-ий год** | **4-ый год** | **5-ый год** |
| Общая физическая подготовка | 164 | 230 | 230 | 252 | 252 | 281 | 281 | 281 |
| Специальная  физическая подготовка | 53 | 106 | 106 | 179 | 179 | 248 | 248 | 248 |
| Участие в спортивных соревнованиях | - | 8 | 8 | 24 | 24 | 79 | 79 | 79 |
| Техническая подготовка | 42 | 44 | 44 | 110 | 110 | 95 | 95 | 95 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | - | - | - | 18 | 18 | 32 | 32 | 32 |
| Инструкторская и судейская практика | - | - | - | 12 | 12 | 26 | 26 | 26 |
| Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 5 | 8 | 8 | 21 | 21 | 31 | 31 | 31 |
| **Количество часов в неделю** | **6** | **9** | **9** | **14** | **14** | **18** | **18** | **18** |
| **Всего часов**  **за 44 недели** | **264** | **396** | **396** | **616** | **616** | **792** | **792** | **792** |

Для достижения спортивного мастерства требуется освоение определенных показателей соревновательной деятельности по виду спорта лыжные гонки (таблица 4).

**Таблица 4**

**Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта лыжные гонки**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды соревнований** | **Этапы и годы спортивной подготовки** | | | |
| **Этап начальной подготовки** | | **Учебно-тренировочный этап** | |
| **1-ый год** | **2-ой, 3-ий год** | **1-ый, 2-ой год** | **3-ий, 4-ый, 5-ый год** |
| Контрольные | 2 | 3 | 6 | 9 |
| Основные | - | 2 | 6 | 8 |

## 3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть Программы включает учебный материал по основным предметным областям, его распределение по годам обучения и в годовом цикле, рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения, а также содержит материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий.

Многолетнюю подготовку целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей юных спортсменов. Каждый этап многолетней тренировки отражает своеобразие общих условий жизни и деятельности обучающегося в различные периоды жизненного пути.

Спортивная подготовка юных спортсменов имеет ряд особенностей:

1.Тренировочные занятия с обучающимися не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата.

2.Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

3.В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

4.Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

5.С возрастом и подготовленностью юных спортсменов постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки.

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.

### 3.1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Цель и основное содержание теоретической подготовки Программы определяются необходимостью приобретения обучающимися определенного минимума знаний для понимания сущности спорта, тренировочного процесса, требований для безопасного его осуществления.

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

Необходимо, чтобы обучающиеся хорошо знали правила соревнований, проводить анализ занятий и тренировочного процесса. Большое значение имеет изучение основ методики тренировки – планирование круглогодичной тренировки по циклам, этапам и периодам, перспективное планирование, а также методика развития физических качеств (выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости) применительно к избранному виду спорта лыжные гонки. Кроме того, обучающиеся изучают основы техники передвижения на лыжах. В юношеском возрасте из всего объема теории необходимо дать первые сведения по гигиене занятий и одежде лыжника, а также минимум знаний по технике, методике обучения и тренировке.

Каждому этапу подготовки соответствуют определенные темы по теоретической подготовке. Перечень рекомендуемых тематических разделов и объемы программного материала по теоретической подготовке обучающихся на этапах многолетней подготовки представлен в таблице 5.

**Таблица 5**

**Перечень рекомендуемых разделов и объемы программного материала по теоретической подготовке**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема** | **Этап начальной подготовки** | | | **Учебно-тренировочный этап** | | | | |
| **1-ый** | **2-ой** | **3-ий** | **1-ый** | **2-ой** | **3-ий** | **4-ый** | **5-ый** |
| 1.Ввводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире. | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **2** | **2** | **2** |
| 2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, парафины, одежда и обувь. | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **2** | **2** | **2** |
| 3. Физическая культура как средство всестороннего развития |  | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **2** |
| 4.Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта |  |  |  | **1** | **1** | **1** | **2** | **2** |
| 5. Основы здорового образа жизни. Личная гигиена. Закаливание. Режим дня. Питание спортсмена. | **1** | **1** | **1** | **2** | **2** | **2** | **3** | **3** |
| 6. Врачебный контроль и самоконтроль. |  |  | **1** | **1** | **2** | **2** | **2** | **3** |
| 7.Краткая характеристика и основы техники лыжных ходов. | **1** | **2** | **2** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** |
| 8. Соревнования по лыжным гонкам. Правила соревнований. | **1** | **1** | **1** | **2** | **2** | **2** | **2** | **3** |
| **ИТОГО ЧАСОВ** | **5** | **7** | **8** | **12** | **13** | **15** | **17** | **20** |

Содержание тем по теоретической подготовке по лыжным гонкам включает в себя:

**1.Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире.**

Правила поведения на тренировочном занятии. Инструктаж по технике безопасности при занятии лыжными гонками. Права и обязанности обучающегося спортивной школы. Правила поведения в спортивной школе. Лыжные гонки как вид спорта. Возникновение,

развитие и распространение лыж. Эволюция лыж и снаряжения лыжников. Виды лыжного спорта. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Крупнейшие всероссийские международные соревнования. Краткие исторические сведения об Олимпийских играх. Российские лыжники на Олимпийских играх. Чемпионаты мира и Европы по лыжным гонкам. Результаты выступлений российских лыжников на международной арене. 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.

**2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, парафины, одежда и обувь.**

Поведение на улице во время движения к месту тренировок и во время образовательного процесса. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Выбор лыж и подготовка к эксплуатации. 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. уход и хранение. Снаряжение лыжника, подгонка инвентаря, мелкий ремонт. Классификация лыжных мазей и парафинов. Особенности их применения и хранения.

**3. Физическая культура как средство всестороннего развития.**

Понятие о физической культуре и спорте. Спорт как средство воспитания характера, укрепление здоровья человека. Конкретные примеры улучшения показателей быстроты, силы, ловкости у юных лыжников. Понятие «физическая культура», ее связь с культурой общества. Спорт и его роль в обществе, развитие современного спорта.

**4. Основы здорового образа жизни. Личная гигиена. Закаливание. Режим дня. Питание спортсмена.**

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

**5. Врачебный контроль и самоконтроль.**

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

**6. Краткая характеристика и основы 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. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Подготовка к соревнованиям, оформление стартового городка, разметка дистанции. Правила поведения на соревнованиях. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. Типичные ошибки при движении классическими лыжными ходами. Классификация коньковых лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений.

**7. Соревнования по лыжным гонкам. Правила соревнований.**

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.

### 3.2. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Физическая подготовка по виду спорта лыжные гонки включает в себя общую и специальную физическую подготовку для всех возрастных групп.

**Общая физическая подготовка**

Общая физическая подготовка является необходимым звеном образовательной деятельности по лыжным гонкам. Она решает следующие задачи:

- укрепление здоровья и гармоническое физическое развитие обучающегося;

- развитие и совершенствование силы, гибкости, выносливости, быстроты и ловкости;

- расширение круга двигательных навыков и повышение функциональных возможностей организма;

Состав средств общей физической подготовки включает в себя комплексы общеразвивающих упражнений: скоростно-силовые упражнения, упражнения для развития гибкости, упражнения для развития силовой выносливости, упражнения для развития координационных способностей. Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта лыжные гонки представлены в таблице 6.

**Таблица 6**

**Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта лыжные гонки**

|  |  |
| --- | --- |
| **Физические качества и телосложение** | **Уровень влияния** |
| Быстрота | 3 |
| Сила | 2 |
| Выносливость | 3 |
| Координация | 3 |
| Гибкость | 1 |

Условные обозначения:

3 – значительное влияние

2 – среднее влияние

1 – незначительное влияние

**Строевые и порядковые упражнения:** общие понятия о строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

**Ходьба:** обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутрь, наружу); в полуприседе, приседе; ускоренная; спортивная; с выпадами; приставным шагом в одну и другую сторону и др.

**Бег:** на короткие дистанции из различных стартовых положений (30, 69, 100 метров); на средние и длинные дистанции (400, 800, 1000 метров); по пересеченной местности (кросс); вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления и др.

**Прыжки:** в длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; через скакалку и др.

**Метания:** теннисного мяча, набивного мяча.

**Упражнения без предметов:**

1.**Упражнения для рук и плечевого пояса** - одновременные, перемен­ные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, ма­ховые движения, круговые движения);

**2.Упражнения для туловища** - упражнения для формирования пра­вильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных ис­ходных положений и с различными движениями руками); круговые движения туловищем; переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа спиной; поднимание ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и мед­ленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами (педалирование) и др.;

**3.Упражнения для ног** - в положении стоя различные движения пря­мой и согнутой ногой; приседания на двух и на одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; под­нимание на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах и др.;

**4.Упражнения для формирования правильной осанки** - стоя спиной возле вертикальной плоскости, согнуть ногу, выпрямить и отвести в сто­рону; то же с подниманием на носки; наклоны туловища вправо, влево, не отрываясь от плоскости; из основной стойки, прижавшись затылком, плечами, ягодицами, пятками к вертикальной плоскости, отойти на не­сколько шагов вперед, сохраняя строго вертикальное положение, и вернуться в исходное положение; поднимание рук в стороны, вверх, при­жавшись спиной к вертикальной плоскости; тоже в приседе; в основной стойке, руки на поясе, поднимание на носки и опускание на всю стопу; ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за головой, плечи разверну­ты; стоя на одной ноге, другую поднять вперед, отвести в сторону и назад, согнуть, подтянуть к себе;

**5.Упражнения на расслабление** - из полунаклона туловища вперед - приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны - свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук и др.

**Упражнения с предметами:**

**- со скакалкой** - прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами; два прыжка на один оборот скакалки; с двойным вращением ска­калки; со скрещиванием рук; бег со скакалкой по прямой и по кругу; прыжки через скакалку, вращаемую одним концом по кругу; эстафета со скакал­ками и др.;

**- с гимнастической палкой** - наклоны и поворот туловища, держа палку в различных положениях; маховые и круговые движения руками; переворачивание, выкручивание и вкручивание; переносы ног через палку (перешагиванием и прыжком); упражнения вдвоем с одной палкой (с сопротивлением); кувырки с палкой (вперед, назад) и др.

**- упражнения с теннисным мячом** - броски и ловля мяча из положе­ния сидя (стоя, лежа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге и др.

**- упражнения с набивным мячом (вес мяча 1-2 кг)** - сгибание и разгибание рук; круговые движения руками; со­четание движений руками с движениями туловищем; маховые движе­ния; броски и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя в различит направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, двумя руками из-за головы); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед, на­зад) и др.;

**Упражнения па гимнастических снарядах:**

- **на гимнастической скамейке**: упражнения на равновесие в стой­ке на одной ноге, махи другой ногой, вращение рук в различных направ­лениях, вращение туловища; сидя на скамейке пооче­редное и одновременное сгибание и разгибание ног; сидя верхом на ска­мейке поочередные наклоны к правой и левой ногами; наклоны к ноге, поставленной на скамейку; сидя на скамейке с зафиксированными ногами накло­ны назад (ноги закреплены за другую скамейку, за нижнюю переклади­ну гимнастической стенки или удерживаются партнером); прыжки через скамейку на двух (одной) ногах, стоя к ней лицом, спиной, боком и др.

**- на перекладине** - подтягивание с разным хватом (ла­донями к себе и от себя, широким и узким); подъем силой и др.

**Специальная физическая подготовка**

Специальная физическая подготовка - процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. Основными средствами СФП являются различные специальные и специально-подготовительные упражнения. В образовательный процесс обучающихся смешанное передвижение по пересеченной местности с чередованием бега и имитации в подъемы различной крутизны и длины должно постоянно включаться в подготовку наравне с другими упражнениями. Соотношение этих средств зависит от уровня подготовленности обучающихся и отдельных групп мышц. В зимнее время основным средством СФП является передвижение на лыжах в разнообразных условиях. Специальная физическая подготовка в годичном цикле образовательного процесса обучающегося тесно связана с другими видами подготовки – технической, тактической, психической.

Одно из основных условий достижения высоких результатов - единство общей физической и специальной физической подготовки обучающегося, а также их рациональное соотношение.

**1.Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности –** ходьба по лыжне ступающим шагом с приседанием и выпрямлением, поворотами, чередую короткие и широкие шаги; ходьба скользящим шагом по лыжне, на двух, на одной лыже после предварительного небольшого разбега; бег на лыжах по кругу, восьмеркой, зигзагом вокруг предметов; подъемы «полуелочкой» и «елочкой»; переход с одной, параллельно идущей лыжни, на другую; передвижение без шагов под небольшой уклон, чередуя одновременное отталкивание двумя палками и одной палкой; махи одной, другой ногой в положении наклона на выпрямленной ноге; махи ногой с броском туловища вперед с усилением опоры на поставленные впереди палки.

**2.Имитационные упражнения.**

**Упражнения на месте:** скользящие движения лыжей вперед-назад; размахивание в стороны носком лыжи, изменяя темп и ритм движений, меняя амплитуду движений; повороты переступанием вокруг пяток и носков лыж, с параллельным положением лыж по отношению друг к другу и земле; передвижение вправо, влево приставными шагами в стороны; прыжки на месте (с опорой и без опоры на палки); попеременное отталкивание руками; завершение отталкивания ногой с использованием возвышения, вынос ноги.

**3.Кроссовая подготовка.**

**4.Ходьба с заданным темпом и дистанцией.**

**5.Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса –** спуски со склонов в высокой, средней и низкой стойке; спуски после разбега; спуски в основной и высокой стойках с изменением ширины постановки лыж; спуски без палок с различным положением рук; спуски с различными движениями рук; спуски с подпрыгиванием вверх, отрывая носки, задники лыж; передвижения по лыжне «полушагом» с большим наклоном туловища, удерживая палки за верхние концы; увеличение длины шага с более сильным отталкиванием ноги и переходя на скольжение то на одной, то на другой лыжне; подъемы (ступающий шаг, « полуелочкой – прямо и наискось, «елочкой»).

Одно из основных условий достижения высоких результатов – единство общей и специальной физической подготовки спортсмена, а также их рациональное соотношение.

### 3.3. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

**Техническая подготовка**

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства. Она позволяет развить наиболее мощные и быстрые усилия, обеспечить спортсмену красоту, выразительность и точность движений, обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий спортсмена в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем, что он умеет выполнять и владеть техникой освоенных действий.

В процессе технической подготовки используется комплекс средств и методов спортивной тренировки. Условно их можно подразделить на две группы:

- средства и методы словесного, наглядного и сенсорно-коррекционного воздействия;

- средства и методы, в основе которых лежит выполнение спортсменом каких-либо физических упражнений.

К средствам и методам словесного, наглядного и сенсорно-коррекционного воздействия относятся:

- беседы;

- показ техники изучаемого движения;

- демонстрация плакатов, схем;

- использование предметных и других ориентиров.

При использовании средств и методов, в основе которых лежит выполнение обучающимися каких-либо физических упражнений применяются:

- общеподготовительные упражнения. Они позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющиеся фундаментом для роста технического мастерства в избранном виде спорта;

- специально-подготовительные и соревновательные упражнения. Они направлены на овладение техникой избранного вида спорта;

- методы целостного и расчлененного упражнения. Они направлены на овладение, исправление, закрепление и совершенствование техники целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз, элементов;

- равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и другие методы, способствующие главным образом совершенствованию и стабилизации техники движений

**Техническая подготовка по виду спорта лыжные гонки в процессе многолетней подготовки включает в себя:**

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 попеременным 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 (переступание, махом через лыжу, прыжком) и в движении. Знакомство с основными элементами конькового хода. Углубленное изучение и совершенствование элементов классического хода (обучение подседанию, отталкиванию, махам руками и ногами, активной постановке палок), конькового хода (обучение маховому выносу ноги и перестановки 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. Достижение автоматизма и стабилизации двигательных действий лыжников, совершенствование координационной и ритмической структуры при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами. Отработка четкого выполнения подседания, эффективного отталкивания и скольжения, активная постановка лыжных палок. Овладение жесткой системой «рука – туловище».

**Тактическая подготовка**

Тактическая подготовка – целенаправленные способы использования технических приемов в соревновательной деятельности для решения соревновательных задач с учетом правил соревнований, положительных и отрицательных характеристик подготовленности, а также условий среды.

Тактическая подготовка – это искусство ведения соревнования с противником.

В целом, смысл тактики состоит в том, чтобы так использовать приемы соревновательной деятельности, чтобы они позволили спортсмену с наибольшей эффективностью реализовать свои возможности (физические, технические, психологические) с наименьшими издержками преодолеть сопротивление соперника. В основе спортивной тактики должно лежать соответствие тактического плана поведения спортсмена во время состязания уровню развития его физических и психических качеств, технической подготовленности и теоретических знаний.

Помимо выбора способов, технических приемов и действий, техническая подготовка включает рациональное распределение сил в процессе выполнения соревновательных упражнений, применение приемов психологического воздействия на противника и маскировки намерений.

Овладев тактикой ведения соревнования, спортсмен может лучше использовать свои технические возможности, физическую подготовленность, волевые качества, все свои знания и опыт для победы над противником или для достижения максимального результата. В лыжном спорте это особенно важно, так как соревнования проходят порой в необычайно переменных условиях скольжения и рельефа местности.

При тактической подготовке необходимо изучить опыт сильнейших лыжников, что позволит овладеть широким кругом тактических вариантов и использовать их с учетом своих возможностей.

Тактическое мастерство лыжника базируется на большом запасе знаний, умений и навыков, а также его физической, технической, морально-волевой подготовленности, что позволяет точно выполнять задуманный план, принять правильное решение для достижения победы или максимального результата.

Главное средство обучения тактики – повторное выполнение упражнений по задуманному плану.

Тактическое мастерство, как известно, тесно связано с развитием физических и волевых качеств, с совершенствованием техники. Порой, прежде чем попытаться осуществить задуманную техническую комбинацию, необходимо повысить функциональные возможности спортсмена и его техническое мастерство.

**Тактическая подготовка по виду спорта лыжные гонки в процессе многолетней подготовки включает в себя:**

Спуск в различных стойках, определяя дальность скатывания. Спуски со склонов в высокой, средней, низкой, аэродинамической и стойке отдыха с определением времени прохождения участка до контрольной отметки. Спуски со склонов по накатанной лыжне в передней, основной и задней стойках и фиксированием времени прохождения до контрольной отметки. Спуски с поворотом, переступанием и на параллельных лыжах с фиксированием времени. Прохождение отдельных участков дистанций на время с чередованием различных способов передвижения. Прохождение дистанций с увеличением скорости в начале дистанции, на отдельных ее участках, при финишировании. Прохождение отдельных участков дистанции с общего старта, при парном старте, при парном старте с равным по силе соперниками, с более сильными и слабыми соперниками. Прохождение по круговой лыжне с выбором места и способа обгона впереди идущего. Умение технически правильно проходить сложные участки дистанции. Умение проходить дистанцию с увеличением интенсивности передвижения на последнем километре.

### 3.4. ДРУГИЕ ВИДЫ СПОРТА И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

БАСКЕТБОЛ. Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке вперед, в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча, Тактика нападения, выбор места и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

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

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. Кроссовый бег, бег на короткие и средние дистанции, техника высокого и низкого старта.

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. Бесконечное разнообразие беговых упражнений делает бег одним из основных средств общей физической подготовки.

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

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ. Различные подвижные игры на быстроту, быстроту реакции, внимание, выносливость. Эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов. Комбинированные эстафеты с элементами бега, прыжков, полза­ния, метаний, кувырков, с переноской, расстановкой и собира­нием предметов; с сохранением равновесия; со ска­калками, набивными мячами, элементами спортивных игр.

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 обучающихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену.

### 3.5. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПОДГОТОВКА

Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса лыжников, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе лыжных гонок.

Одной из задач тренера-преподавателя является подготовка обучающихся к роли по­мощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведе­нии спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и про­должать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах под­готовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, само­стоятельного изучения литературы, практических занятий и др. Обучающиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: размин­кой, основной и заключительной частью; овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходи­мого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания заня­тия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических при­емов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Обучающиеся должны научиться вместе с тренером - преподавателем проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляет­ся путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к не­посредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Знания, навыки, обязанности обучающихся учебно-тренировочных групп согласно инструкторской и судейской практики включают в себя:

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

2.Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.

3. Судейство соревнований по лыжным гонкам в спортивной школе, помощь в организации и проведении соревнований по лыжным гонкам. Выполнение обязанностей судьи на старте, финише, начальника дистанции, контролера, секретаря.

### 3.6. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ 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 состоит в том, что тренер-преподаватель 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-преподавателя, его педагогических способностей и методических навыков, от отношения к обучающимся;

- 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-преподавателя 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 подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого обучающегося. 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. Особенно стимулирует похвала и поощрение в присутствии всей группы. Они побуждают к действиям и остальных обучающихся группы. Но поспешная или неоправданная похвала или поощрение недопустимы.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценки 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.

Педагогические правила использования поощрений и наказаний:

- поощрение и порицание необходимо применять соразмерно поступкам и так, чтобы был обеспечен прогресс в развитии спортсмена;

- не следует скупиться на поощрения, когда спортсмен хорошо выполняет предъявленные требования, но и нельзя злоупотреблять похвалой, применять ее без нужды и меры;

- поощрение оправдано во многих воспитательных ситуациях, поэтому тренер-преподаватель должен уметь им пользоваться разносторонне и гибко;

- наказанный спортсмен или группа должен ясно понимать причину порицания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий, строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, хорошее поведение в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер-преподаватель. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий.

Особое место в воспитательной работе с юными лыжниками должно отводиться соревнованиям. Наблюдая за особенностями выступлений, поведения и высказываний воспитанника, тренер-преподаватель 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.

Высочайшая мотивация достижений, определяемая как желание добиться результата, мобилизует возможности спортсмена, вскрывает творческий потенциал, заставляет его искать и находить интереснейшие варианты поведения, дает чувство меры, ответственности и все необходимое для высокого результата, если не сразу, то по истечении определенного времени. Чем больше человек хочет достичь определенного результата, тем больше усилий он способен приложить к его достижению.

Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Проводить тренировки в любую погоду (оттепель, мороз, метель) на открытых для ветра участка трассы. Наиболее благоприятные возможности для практического овладения приемами, помогающими преодолевать развивающееся утомление усилиями воли, дает участие в соревнованиях.

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

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

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

**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-преподавателю 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.

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

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

**Специальная психологическая подготовка** обеспечивает готовность к выступлению в конкретном соревновании. Она характеризуется уверенностью в себе, высоком уровнем 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.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов воздействия. К таким методам в большей мере относятся методы словесного воздействия (вербальные, образные, вербально-образные).

К основным средствам вербального воздействия на психическое состояние юных спортсменов относятся:

**1.Создание психических внутренних опор.** Наиболее эффективен этот метод при необходимости создать определенную уверенность в собственных силах при сочетании таких индивидуальных свойств, как неуравновешенность, эмоциональная реактивность, тревожность. Этот метод основывается на создании и формировании уверенности в том, что у обучающегося есть выраженные сильные элементы подготовленности (сила, скорость, «коронный удар» и т.д.).

**2. Рационализация –** наиболее универсальный метод, применяемый практически к любым спортсменам и на всех этапах подготовки. Наиболее эффективен данный метод при работе с особо мнительными, отличающимися повышенной эмоциональной реактивностью обучающимися. Заключается этот метод вербального воздействия в рациональном объяснении тренером-преподавателем обучающемуся некоторых механизмов возникновения неблагоприятных состояний в период, предшествующий какому-то спортивному испытанию.

**3. Сублемация** представляет собой искусственное вытеснения одного настроения другим, в большей мере это «работает» при смене задачи тренировки или поединка. Особенно остро нуждаются в таком вербальном воздействии спортсмены с неуравновешенной нервной системой, мнительные, впечатлительные, не очень уверенные в своих силах.

**4. Деактуализация** – искусственное занижение силы соперника, с которым решаются задачи тренировочного занятия или встречаются на соревнованиях. Для применения такого вербального воздействия нужен определенный педагогический такт тренера-преподавателя, чтобы не создать завышенный уровень самоуверенности. Наиболее эффективен этот метод по отношению к обучающимся со слабой и подвижной нервной системой.

Все указанные средства вербального воздействия могут применяться тренером- преподавателем, так как в настоящее время тренер-преподаватель не может уходить от проблем воспитательной работы и психологической подготовки юных спортсменов.

### 3.7. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

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

Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

Факторы **педагогического воздействия,** обеспечивающие восстановление работоспособности:

1.Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности.

2.Правильное сочетание нагрузки и отдыха как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе.

3.Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха.

4.Полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий.

5.Испорльзование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.)

6.Повышение эмоционального фона тренировочных занятий.

7.Соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

**Медико-биологические средства восстановления.** С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных спортсменов. На учебно-тренировочном этапе при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления. К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, все виды массажа, русская баня или сауна, рациональное питание. Перечисленные средства восстановления должны быть назначены врачом.

**Психологические методы восстановления.** К психологическим средствам восстановления относятся: разнообразный досуг, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). ПМТ можно проводить с группой после тренировочного занятия.

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применить средства общего глобального воздействия, а затем – локального.

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления.

В целом особое внимание следует обращать на четкую организа­цию и планирование восстановительных мероприятий. Главное учас­тие в этом должен принимать тренер-преподаватель. Не­обходимо также, чтобы и спортсмены хорошо представляли себе зна­чение восстановительных факторов и умели использовать весь арсенал естественных и гигиенических средств в домашних условиях.

### 3.8. ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ В ПРОЦЕССЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Во избежание травматизма при проведении учебно-тренировочных занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма обучающихся к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе обучающихся.

Вся ответственность за безопасность обучающихся в спортивном зале (лыжной трассе) возлагается на тренера-преподавателя, непосредственно проводящего учебно-тренировочные занятия с группой.

Допуск обучающихся к занятиям осуществляется только при наличии медицинского допуска с указанием вида спорта. На первом занятии необходимо ознакомить обучающихся с правилами поведения обучающихся в Учреждении и провести инструктаж по технике безопасности при проведении занятий.

Тренер-преподаватель обязан производить построение и перекличку учебных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале.

Перед занятием тренер-преподаватель должен проверить подготовленность лыжни или трассы.

**Общие требования к технике безопасности** включают в себя следующие пункты:

1.При проведении занятий по лыжным гонкам соблюдать расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

2.При проведении занятий по лыжным гонкам возможно воздействие на обучающихся следующих опасных и вредных факторов:

- ненадежное крепление лыж;

- падения во время спуска с горы;

- обморожения.

3.Занятия по лыжным гонкам должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви.

4.Правильная организация и проведение тренировочных занятий.

5.Последовательное и прочное освоение обучающимися технико-тактических действий.

6.В месте проведения занятий должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой доврачебной помощи.

7.В процессе занятий тренер-преподаватель и обучающиеся должны соблюдать правила лыжных гонок, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, личную гигиену.

8.В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать установленный порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

**Требования к безопасности перед началом, во время и по окончании занятий** содержат следующее:

**1.Перед началом занятий** обучающиеся должны:

- Надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки, перчатки или варежки (последние предпочтительнее). Для защиты от ветра желательно сверху надеть легкую куртку из плащевой ткани.

- Проверить исправность лыжного инвентаря и подогнать крепления лыж к обуви. Во избежание потертостей обучающимся не следует надевать тесную или слишком свободную обувь.

-Снять с себя все украшения (кольца, перстни, цепочки, браслеты, серьги, часы и т.п. предметы).

-Внимательно прослушать инструктаж по технике безопасности во время учебно-тренировочных занятий.

-Провести разминку под руководством тренера-преподавателя.

**2.Во время занятий** обучающиеся должны:

- правильно выполнять разминку с соответствующей подготовкой мышечного и связочно-суставного аппаратов к работе;

- начинать тренировку и выходить на трассу только при участии и разрешении тренера-преподавателя;

- соблюдать интервал при движении на лыжах: на дистанции 3-4м, при спуске с горы — не менее 30 м;

- при спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки;

- после спуска с горы не останавливаться у подножия горы;

- наблюдать друг за другом и немедленно сообщать тренеру-преподавателю о первых признаках обморожения.

- соблюдать дисциплину на занятиях.

**3.По окончании занятия**:

- снять лыжи и спортивную форму, предварительно очистив их от снега;

- убрать спортивный инвентарь в места его хранения;

- вымыть лицо и руки с мылом или принять душ.

**Требования к безопасности в особых ситуациях:**

- при плохом самочувствии, появлении во время занятий боли в различных частях тела обучающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю;

- при получении обучающимся травмы оказать первую доврачебную медицинскую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение;

- при обнаружении неисправности спортивного инвентаря и оборудования сообщить об этом тренеру-преподавателю; занятия продолжать только после устранения неисправностей или замене спортивного инвентаря, оборудования;

- при поломке лыжного снаряжения, которую невозможно устранить в пути, сообщить об этом тренеру-преподавателю.

### 3.9. ОБЪЕМЫ МАКСИМАЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок. Она строится на основе следующих методических положений:

* ориентация уровней нагрузок юных спортсменов на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими спортсменами;
* увеличение темпов роста нагрузок от этапа начальной спортивной специализации на последующих этапах;
* соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности юных спортсменов;
* учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма спортсмена.

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки представлены в таблице 6.

**Таблица 6**

**Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапный норматив** | **Этап начальной подготовки** | | | **Учебно-тренировочный этап** | | |
| **1-ый** | **2-ой** | **3-ий** | **1-ый** | **2-ой** | **3-ий, 4-ый, 5-ый** |
| **Количество часов в неделю** | 6 | 9 | | 14 | | 18 |
| **Количество тренировок в неделю** | 3-4 | 3-5 | | 6-7 | | 9-12 |
| **Общее количество часов в год** | 312 | 468 | | 728 | | 936 |
| **Общее количество тренировок в год** | 156-208 | 156-260 | | 312-364 | | 468-728 |

## 

## 4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с лыжниками на всех этапах многолетней подготовки. В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;

- оценки результатов выступления на соревнованиях;

- выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке (этапный контроль).

Цель контроля – обеспечить оптимальность воздействий тренировочных и соревновательных нагрузок на организм обучающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам в зависимости от целевой направленности этапа подготовки.

Задача контроля – на основе объективных данных о состоянии обучающегося обосновать и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию тренировочного процесса.

Для оценки уровня освоения Программы проводится промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация обучающихся.

Промежуточная аттестация для перевода на следующий этап (год) обучения осуществляется один раз в год. Сроки проведения - май-июнь. Форма промежуточной аттестации – сдача контрольно-переводных нормативов. Обучающиеся выполняют конкретно установленные для перевода на следующий этап (год) подготовки нормативы.

На следующий этап (период) подготовки переходят только обучающиеся успешно прошедшие промежуточную аттестацию. Те, кто не справился с промежуточной аттестацией на следующий этап (период), подготовки не переводятся. Для них возможно повторное прохождение данного периода подготовки (но не более одного раза на данном этапе) либо данный обучающийся отчисляется из Учреждения за не освоение программных требований (не выполнение требований по спортивным показателям).

Освоение дополнительной предпрофессиональной программы завершается итоговой аттестацией. Итоговая аттестация проводится по завершению учебно-тренировочного этапа.

С целью определения уровня общей и специальной физической подготовленности за основу контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП принимаются упражнения и нормативы на основе федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки (таблица 7,8).

**Таблица 7**

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки**

**для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Описание упражнения** | **Контрольные упражнения** | |
| **Юноши** | **Девушки** |
| Бег 30 м с высокого старта | - | 6,2 с |
| Бег 60м с высокого старта | 10,8с | - |
| Прыжок в длину с места, отталкиваясь двумя ногами, с последующим приземлением на две ноги | 145 см | 135 см |
| Упор лежа, сгибание и разгибание рук | 10 раз | 5 раз |
| Лежа на спине, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сцеплены вы замок за головой. Поднимание туловища до касания бедер и опускание в И.П. | 15 раз | 10 раз |

**Таблица 8**

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочном этапе**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Описание упражнения** | **Контрольные упражнения** | |
| **Юноши** | **Девушки** |
| Бег 60 м с высокого старта | - | 10,8с |
| Бег 100м с высокого старта | 16,0с | - |
| Прыжок в длину с места, отталкиваясь двумя ногами, с последующим приземлением на две ноги | 170 см | 155см |
| Бег 1000 метров с высокого старта (мин,с) | 4,00 | 4,15 |
| Бег на лыжах. Классический стиль 3 км (мин,с) | - | 15,20 |
| Бег на лыжах. Классический стиль 5 км (мин,с) | 21,00 | - |
| Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км (мин,с) | - | 14,30 |
| Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км (мин,с) | 20,00 | - |

Данные нормативы можно использовать **для промежуточной и итоговой аттестации** для перевода обучающихся на следующий учебный год или этап спортивной подготовки в конце учебного года.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Федеральный закон от 04.12.2007г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

3. Приказ Минспорта России №250 от 20.03.2019г. «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки».

4. Приказ Минспорта России от 12.09.2013г. №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».

5. Письмо Минспорта России от 12.05.2014г. №ВМ-04-10/2554 «О направлении Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации».

6. Приказ Минспорта России от 27.12.2013г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

7.Письмо Минобрнауки РФ от 29.09.2006г.№06-1479 «О методических рекомендациях».

8. 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 – 72с.

9. Санитарно-эпилдемиологические правила и нормативы СанПин 2.4.4. 3172-14 (зарегистрировано в Минюсте 20.08.2014г. №33660).

10. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации / Автор-составитель А.В.Царик. – 4-е изд. с изм. и доп. – М.: Советский спорт, 2012. – 992с

11. http://www.minsport.gov.ru/ - Министерство спорта Российской Федерации

12. http://www.consultant.ru/ - КонсультантПлюс