

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

|  |  |
| --- | --- |
| **№ п/п** | **наименование** |
| **1.** | Пояснительная записка |
| **2.** | Общие положения |
| **2.1.** | Характеристика лыжных гонок, отличительные особенности |
| **3.** | Нормативная часть |
| **3.1** | Порядок приёма и зачисления в спортивно-оздоровительные группы |
| **3.2.** | Наполняемость группы, объем учебно-тренировочной работы. |
| **3.3.** | Организация образовательной деятельности и режим тренировочной работы. |
| **4.** | Содержание программы |
| **4.1.** | Теория и методика физической культуры и спорта |
| **4.2.** | Практическая подготовка |
| **4.2.1.** | Общая физическая подготовка |
| **4.2.2.** | Специальная физическая подготовка |
| **4.2.3.** | Другие виды спорта и подвижные игры |
| **4.2.4.** | Избранный вид спорта (лыжные гонки) |
| **5.** | Методическая часть |
| **5.1.** | Содержание и методика работы по предметным областям подготовки в рамках Программы. |
| **5.2.** | Формы проведения тренировочных занятий |
| **5.3.** | Теоретические занятия |
| **5.4.** | Практические занятия |
| **5.5.** | Рекомендации по организации психологической подготовки. |
| **5.6.** | Участие в соревнованиях, спортивно-массовых мероприятиях. |
| **5.7.** | Педагогический мониторинг эффективности учебно-тренировочного процесса |
| **6.** | Психологическая подготовка |
| **7.** | Воспитательная работа |
| **8.** | Восстановительные мероприятия и медицинское обследование |
| **8.1.** | Педагогические средства |
| **8.2.** | Психологические средства |
| **8.3.** | Система гигиенических факторов |
| **8.4.** | Медико-биологическая группа |
| **8.5.** | Медико-биологический контроль |
| **9.** | Требования техники безопасности и предупреждение травматизма |
| **9.1.** | Общие требования безопасности |
| **9.2.** | Требования безопасности перед началом занятий. |
| **9.3.** | Требования безопасности во время занятий. |
| **9.4.** | Требования безопасности в аварийных ситуациях. |
| **9.5.** | Требования безопасности по окончании занятий. |
| **9.6.** | Причины травм и несчастных случаев |
| **10.** | Система контроля и зачетные требования |
| **10.1.** | Методические указания к проведению контрольно-переводных нормативов по ОФП. |
| **10.2.** | Методика выполнения и приема контрольно-переводных нормативов |
| **10.3.** | Тесты на знание техники лыжных ходов, торможений, поворотов «переступанием». |
| **10.3.1.** | Одновременного бесшажного лыжного хода |
| **10.3.2.** | тест на знание выполнения торможения «плугом» |
| **10.3.3.** | тест на знание техники выполнения поворота «переступанием» в движении |
| **10.4.** | Оценка состояния подготовленности лыжника |
| **11.** | Условия реализации программы |
| **11.1.** | Требования к кадрам, осуществляющим спортивную подготовку |
| **11.2.** | Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочных занятий |
| **11.3.** | Условия успешной реализации программы по лыжным гонкам |
| **12.** | Перечень информационного обеспечения |
| **12.1** | Список литературы |
| **12.2.** | Перечень Интернет-ресурсов |

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по лыжным гонкам для групп спортивно-оздоровительного этапа составлена в соответствии с:

- Законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ,

- Федеральным законом «О физической культуре и спорту в РФ».

- Приказом Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,

- Приказом от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной методической деятельности в области физической культуры и спорта» (закон зарегистрирован Минюстом России 05.03.2014,

регистрационный № 31522 ).

- санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами, предъявляемыми к учреждениям спортивной направленности дополнительного образования детей.

**Данная программа имеет физкультурно - спортивную направленность,**

рассчитана программа на весь период обучения. Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование техники физических упражнений, подвижных игр, что позволит обучающимся идти в ногу со временем и повысить уровень физического развития. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку.

**Цель программы**  – осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы среди обучающихся, направленной на укрепление их здоровья, всестороннее физическое и личностное развитие. Привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Подготовка обучающихся к освоению дополнительной предпрофессиональной программы.

**Основные задачи:**

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма обучающихся;

- формирование стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом, к занятиям лыжными гонками.

- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

- отбор перспективных обучающихся для дальнейших занятий лыжными гонками.

Программа предусматривает осуществление физкультурно-оздоровительной работы, направленной на физическое образование, разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники избранного вида спорта. А так же выбор спортивной специализации, выполнение контрольных нормативов для зачисления в группу начальной подготовки.

**Актуальность программы** заключается в том, что на сегодняшний день её

реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой. Программа позволяет удовлетворить запросы родителей в организации занятий лыжными гонками обучающихся начального школьного возраста.

**Настоящая программа состоит из трех частей:**

**Первая часть – нормативная**, определяет возрастной диапазон зачисления

обучающихся в спортивно-оздоровительные группы, численный состав обучающихся, режим работы и объем нагрузки по видам подготовки.

**Вторая часть — программный материал,** который содержит теоретическую и практическую подготовки. Практическая подготовка распределена по основным предметным областям.

**Третья часть – методическая**, которая включает рекомендации по объему

тренировочных и соревновательных нагрузок, методические рекомендации по проведению тренировочных занятий, проведению контрольно-переводных

испытаний с целью определения уровня общей физической подготовленности, по организации педагогического контроля и воспитательной работы.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий по лыжным гонкам в МКОУ «ДЮСШ № 1г. Сегежи»

(далее – Учреждение) и 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 тренировочной работы на спортивно-оздоровительном этапе

подготовки.

Учреждение вправе реализовывать дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу по виду спорта лыжные гонки при наличии соответствующей лицензии на осуществление образовательной деятельности.

**2.1.ХАРАКТЕРИСТИКА ЛЫЖНЫХ ГОНОК, ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ**

Лыжные гонки – это циклический вид спорта, который входит 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.

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, в первую очередь сердечно - сосудистую, дыхательную и нервную.

Физическая нагрузка при занятиях на лыжах очень легко дозируется как по объему, так и по интенсивности. Это позволяет рекомендовать лыжи как

средство физического воспитания для людей любого возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности.

Лыжные гонки представляют собой передвижение на скорость по местности на определенные дистанции различными способами. 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. В классификации техники передвижения лыжника насчитывается более 50 способов, среди которых доминирующее положение, как по количеству, так и по значимости занимают лыжные ходы, которые подразделяются на две подгруппы: классические и коньковые.

Как классические, так и коньковые (свободный) способы передвижения на лыжах технически сложны. Чтобы достичь высоких результатов в гонках, спортсмены должны овладеть всеми способами передвижения на лыжах

и уметь рационально чередовать их при изменении рельефа трассы.

Основные виды соревнований по лыжным гонкам:

**Соревнования с раздельным стартом**.

При раздельном старте спортсмены стартуют с определённым интервалом

в определённой последовательности. Как правило интервал составляет 30 сек

(реже — 15 сек или 1 мин). Последовательность определяется жеребьёвкой или текущим положением спортсменом в рейтинге (сильнейшие стартуют

последними). Возможен парный раздельный старт. Итоговый результат

спортсмена вычисляется по формуле «финишное время» минус «стартовое

время».

**Соревнования с масс-стартом.**

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**.

Гонки преследования (персьют, англ.pursuit — преследование)

представляют собой совмещённые 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 – коньковым (свободным) стилем.

Гонки преследования с перерывом проводятся в два дня, реже — с

интервалом в несколько часов. Первая гонка проходит обычно с раздельным

стартом. По её 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 начинается с общего старта.

Дуатлон; в июне 2011 г. лыжебежный Комитет ФИС официально переименовал «дуатлон» в «скиатлон». 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.

**Эстафеты.**

В эстафетах соревнуются команды, состоящие из четырёх спортсменов

(реже — трёх). Лыжные эстафеты состоят из четырёх этапов (реже — трёх).

Эстафеты могут проходить одним стилем. Все участники бегут свои этапы

классическим или свободным стилем. Или двумя стилями (1 и 2 этапы

участники бегут классическим стилем, а 3 и 4 этапы — свободным стилем).

Эстафета начинается с масс-старта, при этом наиболее выгодные места на

старте определяются жеребьёвкой, 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» (обычно равное нулю).

**Индивидуальный спринт.**

Соревнования по индивидуальному спринту начинаются с квалификации

(пролог), он организуется в формате раздельного старта.

После квалификации отобранные спортсмены соревнуются в финалах спринта, которые проходят в виде забегов разного формата с масс-стартом из четырёх человек (изменяется). Количество спортсменов, отбираемых в финальные забеги, не превышает 30. Сначала проводятся четвертьфиналы,

Затем полуфиналы и, наконец, финал А.

Таблица итоговых результатов индивидуального спринта формируется в таком порядке: результаты финала А, участники полуфиналов, участники

четвертьфиналов, не прошедшие квалификацию участники.

**Командный спринт.**

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 м до 50 км. Для зрелищности одна дистанция может состоять из нескольких кругов.

**III. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

**3.1. Порядок приёма и зачисления в спортивно-оздоровительные группы**

Порядок приема в ДЮСШ:

Для зачисления обучающихся в спортивную школу необходимо представить заявление родителей, медицинскую справку о состоянии здоровья ребенка, ксерокопию свидетельства о рождении, согласие на обработку персональных данных.

В спортивно-оздоровительные группы (СО) зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься физической культурой и спортом с 7 лет, имеющие медицинский допуск к занятиям в спортивной школе. А так же обучающиеся не достигшие возраста для зачисления в группы начальной подготовки, или обучающиеся не прошедшие конкурсный отбор для обучения по дополнительным предпрофессиональным программам по избранному виду спорта (лыжные гонки).

**3.2. Наполняемость группы, объем учебно-тренировочной работы.**

Максимальный состав спортивно-оздоровительных групп не должен превышать 20 человек с учетом соблюдения правил техники

безопасности на тренировочных занятиях. Возраст обучающихся в спортивно- оздоровительных группах с 7 лет до 18 лет. По достижению возраста 10 лет обучающиеся могут быть зачислены в группу начальной подготовки 1 года обучения по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта лыжные гонки. При наличии конкурса, обучающиеся проходят отбор и сдают контрольные нормативы.

Таблица 1.

**Наполняемость учебной группы и режим работы**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| спортивно-оздоровительный этап | | | | | наполняемость  группы (чел.) | |
| период | количество часов в неделю | количество тренировок в неделю | общее количество часов в год | общее количество тренировок в год |
| мин. | макс. |
| весь период | 6 | 3 | 252 | 126 | 16 | 20 |

**3.3. Порядок отчисления обучающихся из Учреждения.**

Отчисление обучающихся производится на основании:

- личного заявления обучающегося, его родителя (законного представителя);

- пропуска более 40% тренировочных занятий в течение месяца без

уважительных причин;

- медицинского заключения о состоянии здоровья обучающегося,

препятствующее его дальнейшему обучению;

- невыполнения обучающимся в установленные сроки без уважительных

причин тренировочного плана или контрольно-переводных нормативов;

Отчисление из Учреждения оформляется приказом директора.

**3.4. Организация образовательной деятельности и режим тренировочной**

**работы.**

Тренировочная деятельность организуется в течение года, включая каникулярное время в соответствии с календарным учебным графиком, годовым учебным планом и календарем спортивно - массовых мероприятий. Годовой учебный план рассчитан на 10 месяцев 42 недели, что составляет 80 % от ФССП.

В настоящей программе выделен один этап спортивной подготовки –

спортивно-оздоровительный (СО).

Основные показатели выполнения программных требований на спортивно-оздоровительном этапе:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных

занятий;

- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств

обучающихся;

- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

**Учебно-тематический план.** В данном плане часы распределены по времени на основные предметные области (таблица 2):

- теоретическая подготовка;

- общая и специальная физическая подготовка;

- другие виды спорта и подвижные игры;

- избранный вид спорта (овладение основами техники и тактики, интегральная подготовка, инструкторская и судейская практика, восстановительные мероприятия и медицинское обследование, участие в соревнованиях, техническая, тактическая и психологическая подготовка, итоговая аттестация).

**Расписание занятий** должно составляться администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха обучающихся, их возрастных особенностей, графика обучения их в общеобразовательных учреждениях.

таблица 2

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Спортивно-оздоровительный  этап подготовки | | |
| Год обучения | Весь период | |
| Количество часов в неделю | 6 | |
| Количество занятий в неделю | 3 | |
| Количество учебных недель | 42 недели | |
| **Предметные области** | в % отношении от общего количества часов учебного плана | в часах от общего количества часов учебного плана |
| **Теория и методика физической культуры и спорта, час** | **5** | **12** |
| **Физическая подготовка, час** | **35** | **88** |
| в том числе |  |  |
| Общая физическая подготовка, час |  | 68 |
| Специальная физическая подготовка, час |  | 20 |
| **Избранный вид спорта, час** | **45** | **112** |
| в том числе |  |  |
| Технико-тактическая подготовка, час |  | 94 |
| Психологическая подготовка, час |  | 8 |
| Участие в соревнованиях, час |  | 4 |
| Восстановительные мероприятия и медицинское обследование, час |  | 4 |
| Итоговая аттестация, час |  | 2 |
| **Другие виды спорта и подвижные игры, час** | **15** | **40** |
| Итого часов | **100 %** | **252** |

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

- 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 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;

- возможность организации посещений 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 субъекта

Российской Федерации.

**IV. Содержание программы**

**4.1. Теоретическая подготовка.**

Цель и основное содержание данной предметной области Программы

определяются необходимостью приобретения обучающимися определенного минимума знаний для понимания сущности спорта, тренировочного процесса, требований для безопасного его осуществления.

**4.1. 1. Теория и методика физической культуры и спорта**

На спортивно-оздоровительном этапе необходимо ознакомить обучающихся с правилами гигиены, правилами поведения в спортивном зале, на лыжной трассе и спортивной дисциплиной. Теоретические знания могут сообщаться лыжникам в ходе специально организованных лекций, бесед, теоретических занятий, тренировочных занятий. Необходимо также предусмотреть самостоятельное изучение специальной литературы по различным вопросам лыжного спорта и другим разделам теоретической подготовки.

Основное внимание при построении бесед и рассказов должно быть направлено на то, чтобы привить обучающимся гордость за выбранный вид спорта и формирование желания добиться высоких спортивных результатов.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной форме.

**Таблица 3.**

**Рекомендуемый перечень тематических разделов программного материала по теории и методике физической культуры и спорта**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | тема | Краткое содержание |
| 1. | Вводное занятие | Правила поведения в спортивном зале, на улице, стадионе, лыжной трассе. Инструктаж по технике безопасности при занятиях физкультурой и спортом в условиях спортивного зала и спортивной площадки, лыжной трассы. |
| 2. | История лыжного спорта. | История возникновения лыжных гонок. История развития лыжного спорта в Республике Карелии, России и за рубежом. Выдающиеся лыжники-гонщики прошлого и настоящего. Олимпийские чемпионы по лыжному спорту из Республики Карелии. |
| 3. | Места занятия лыжными гонками. Оборудование и инвентарь. | Место для проведения занятий и соревнований по лыжным гонкам. Основные правила соревнований по лыжным гонкам. |
| 4. | Гигиенические навыки. Режим дня. | Гигиенические требования к спортивной одежде, обуви, требования к инвентарю для занятий лыжными гонками. Режим дня школьников, обучающихся спортом; основные элементы режима дня и их выполнение. Понятие о рациональном питании. Основы профилактики инфекционных заболеваний.  Вредные привычки и их профилактика. |

**4.2. Практическая подготовка Физическая подготовка** Физическая подготовка подразделяется на общую физическую подготовку (ОФП) и специальную физическую подготовку (СФП). **4.2.1. Общая физическая подготовка (ОФП)**. **Общая физическая подготовка** должны способствовать всестороннему физическому развитию обучающихся, осуществлять: - равномерное развитие мышечной системы; - укрепление костно-связочного аппарата, развитие большой подвижности в суставах; - координацию движений и умения сохранять равновесие; - улучшать функции сердечно - сосудистой системы и органов дыхания. Общая физическая подготовка направлена на развитие двигательных навыков, совершенствование функциональной деятельности организма и улучшение состояния здоровья, на развитие основных физических качеств, как выносливость, ловкость, прыгучесть, быстрота реакции, подвижность, гибкость. Общая физическая подготовка (ОФП) включает в себя: **Общие развивающие упражнения** без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах. Упражнения для повышения быстроты бега. Прыжки с места, с разбега. Упражнения с предметами: упражнения со скакалкой, упражнения с набивными мячами, упражнения с резиновыми жгутами. Строевые упражнения. Выполнение строевых команд, перестроений, поворотов, движения строем, остановки. **Гимнастика**. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. На снарядах: висы, упоры, подтягивания, лазания. Для мышц туловища, ног, таза. **Акробатика.** Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты, кувырки вперед, назад. Стойки на лопатках. Мост. **Легкая атлетика.** Бег с ускорением. Эстафетный бег с препятствиями, бег на 30, 60м. Прыжки с места в длину, вверх с разбега. Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока, точность. **Спортивные и подвижные игры**. Спортивные игры – футбол, баскетбол, ручной мяч. Подвижные игры и эстафеты.

**4.2.2. Специальная физическая подготовка (СФП)** с уклоном на избранный вид спорта (лыжные гонки).

Задачи специальной физической подготовки (СФП) следующие:

1) развитие физических способностей, необходимых для избранного вида

спорта;

2) повышение функциональных возможностей органов и систем организма, определяющих достижения в избранном виде спорта;

3) формирование телосложения спортсменов с учетом требований конкретной спортивной дисциплины (лыжные гонки).

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

таблица 4

|  |  |
| --- | --- |
| Физические качества и телосложение | Уровень влияния |
| Скоростные способности | 3 |
| Мышечная сила | 2 |
| Вестибулярная устойчивость | 3 |
| Выносливость | 3 |
| Гибкость | 2 |
| Координационные способности | 3 |
| Телосложение | 1 |

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

**Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Морфофункциональные  Показатели, физические качества | Возраст обучающихся в годах (мальчики) | | | | | |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 1. | Рост |  |  |  |  |  | + |
| 2. | Мышечная масса |  |  |  |  |  | + |
| 3. | Быстрота |  |  | + | + | + |  |
| 4. | Скоростно-силовые качества |  |  |  | + | + | + |
| 5. | Сила |  |  |  | + | + | + |
| 6. | Выносливость (аэробные возможности) |  | + | + | + |  |  |
| 7. | Гибкость | + | + | + | + |  |  |
| 8. | Координационные способности |  |  | + | + | + | + |
| 9. | Равновесие | + | + |  | + | + | + |

Следует учитывать, что у девочек сенситивные периоды энергетических предпосылок формирования физических качеств наступают на 1 год раньше, чем у мальчиков. Специальная физическая подготовка (СФП) — процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. СФП включает воздействия на те, мышечные группы, системы организма и механизмы энергообеспечения, которые определяют успех на конкретной дистанции. Основными средствами СФП являются различные специальные и специально-подготовительные упражнения. Ведущим методическим принципом при проведении СФП является: - принцип динамического соответствия, который включает следующие требования: - соответствие траектории рабочих и подготовительных движений основному соревновательному движению; - соответствие рабочих усилий, темпа (частоты движений) и ритма; - соответствие временного интервала работы. В настоящее время одним из основных средств специальной физической подготовки лыжника-гонщика является передвижение на лыжероллерах. Расширение его применения вполне справедливо, однако одностороннее увлечение лыжероллерами и полное исключение из тренировок упражнений не в состоянии полностью решить все задачи СФП. Поэтому в тренировке лыжника-гонщика 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 юных лыжников и отдельных групп мышц. В зимнее время основным средством СФП является передвижение на лыжах в разнообразных условиях. Специальная физическая подготовка в годичном цикле тренировки лыжника тесно связана с другими видами подготовки - технической, тактической и специальной психической. Одно из основных условий достижения высоких результатов – единство общей и специальной физической подготовки спортсмена, а также их рациональное соотношение. Принцип неразрывности ОФП и СФП: ни одну из них нельзя исключить из содержания тренировки без ущерба для достижения высокого спортивного результата. Взаимообусловленность содержания ОФП и СФП: содержание СФП зависит от тех предпосылок, которые создаются ОФП, а содержание последней приобретает определенные особенности, зависящие от спортивной специализации. Существует необходимость соблюдения оптимального соотношения СФП и ОФП на спортивно – оздоровительном этапе. Упражнения для СФП подбираются тренером-преподавателем с учетом вида спорта, а также возрастом обучающихся и их физической подготовленностью.

**Упражнения для развития быстроты ответных действий**:

По сигналу бег на 5,10,15м из различных исходных положений; сидя, лежа на спине, из упора лежа на животе, перемещения приставными шагами. Бег с остановками и изменением направления, челночный бег, повороты в беге. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 метров со старта и с ходу с максимальной скоростью. Выполнение ОРУ в максимальном темпе, прыжки в длину и высоту с места.

**Упражнения для развития выносливости**: циклические упражнения, кроссовая подготовка. Бег равномерный, переменный на 500, 800, 1000 метров, передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Бег в чередовании со спортивной ходьбой - имитационные упражнения, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие выносливости.

**Упражнения на развития гибкости:** наклоны вправо влево, круговые

вращения туловищем, круговые вращения коленями, согнутой в коленях ногой, наклоны вперед пружинистыми движениями, наклоны вперед из положения сидя. ОРУ с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения рук до предела, мост). Упражнения на гимнастической стенке и скамейке. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие

гибкости.

**Упражнения для развития специальной силы:** броски и ловля набивного

мяча, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, подъем туловища лежа на спине и животе, приседания на одной ноге «пистолетом».

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

специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой

выносливости мышц ног и плечевого пояса.

**Упражнения на развития ловкости и прыгучести:** Кувырки вперед и назад

из упора присев. Кувырки вперед и назад через плечо. Многократные прыжки на одной ноге, с подтягиванием колен, темповые прыжки на скамейку и со скамейки, прыжки вверх из глубокого приседа, спрыгивание с тумбы с последовательным прыжком в глубину, круговые вращения кистями рук. Ведения мяча двумя руками. Подвижные игры с мячом. Приседание и резкое выпрямление ног с взмахом рук, то же с прыжком вверх.

**Упражнения для развития быстроты:** ускорение отрезков 30м. из различных исходных положений, бег с изменением направления, бег

прыжками, бег с изменением скорости, челночный бег, бег «змейкой», бег с

изменением способа передвижения. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, преодолением препятствий. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.

**4.2.3. Другие виды спорта и подвижные игры**

Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства.

Упражнения на гимнастических снарядах. Различные упражнения на гимнастической стенке, индивидуальные и парные. То же на гимнастической скамейке. Групповые упражнения с гимнастическими скамейками. Упражнения в равновесии и в сопротивлении, лазании по канату, шесту, лестнице, в перелазании, подтягивании. Простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах (перекладина, кольца, брусья, конь, бревно).

**Легкая атлетика**. **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 кольцах и перекладине требуют смелости и

решительности. Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в короткое время полета прочувствовать положение отдельных частей тела в безопорном положении. Батут и акробатика — отличные разновидности гимнастики для горнолыжника, развивающие координацию, вестибулярный аппарат, устойчивость, силу.

**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.

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.

**Езда на велосипеде** по своим двигательным характеристикам и воздействию

на организм спортсмена весьма близка к движениям на горнолыжных трассах. Сгибания и разгибания ног, наклоненное, обтекаемое положение туловища и рук, затрудненное дыхание, идентичность нагрузок на мышцы

шеи, спины и живота, необходимость сохранять равновесие, внимательность и быстрота реакции на меняющиеся условия — все это приближает велосипедный спорт к средствам специальной подготовки.

**Спортивные и подвижные игры**. 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.

Занятия по спортивным и подвижным играм организуются и проводятся 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. Двухсторонние игры 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 обучающимися техническими приемами и тактическими действиями – по официальным правилам соревнований. При этом руководитель дает обучающимся определенную установку на игру.

**4.2.4. Избранный вид спорта (лыжные гонки).**

**Техническая подготовка**

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике

движений и доведение их до совершенства.

Спортивная техника – это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и

рациональности использования спортсменом своих психофизических

возможностей.

Техническая подготовленность характеризуется тем, что умеет выполнять обучающийся и как он владеет 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.

К ним относятся:

- беседы, объяснения, рассказ, описание и др.;

- показ техники изучаемого движения;

- демонстрация плакатов, схем, кинограмм, видеомагнитофонных записей;

- использование предметных и других ориентиров;

- звуко- и светолидирование;

- различные тренажеры, регистрирующие устройства, приборы срочной

информации.

Средства и методы, в основе которых лежит выполнение обучающимся

каких-либо физических упражнений. В этом случае применяются:

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

- специально-подготовительные и соревновательные упражнения.

Они направлены на овладение техникой своего 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;

Методы, способствующие главным образом совершенствованию и стабилизации техники движений:

- равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный.

**Техническая подготовка**.

Обучение общей схеме выполнения классических и коньковых способов

передвижения на лыжах. Обучение специальным, подготовительным

упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении на лыжах различными способами. Совершенствование основных элементов техники классических ходов в облегченных условиях. Обучение техники спуска со склонов (в низкой, средней и высокой стойках). Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.

Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении.

**Тактическая подготовка** является своего рода объединяющим началом и

по отношению к другим разделам содержания тренировки. 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 тактическую комбинацию,

необходимо повысить функциональные возможности спортсмена и его

техническое мастерство.

Высшей же практической формой тактической подготовки являются

состязания.

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

Поскольку в спортивно-оздоровительных группах занимаются обучающиеся

разного паспортного и биологического возраста, имеют неодинаковую физическую подготовленность, то при проведении всевозможных игр, эстафет, игровых заданий необходимо уравнивания возможностей обучающихся.

**V. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

**5.1. Содержание и методика работы по предметным областям подготовки в рамках Программы.**

Процесс подготовки обучающихся строится в соответствии с задачами,

стоящими на спортивно-оздоровительном этапе.

Изучаемый материал Программы распределяется в определенной последовательности в соответствии с физической подготовленностью обучающихся.

Применяются методы: рассказ, показ, самостоятельное выполнение

упражнения или его элементов.

**5.2. Формы проведения тренировочных занятий**. Основными формами

осуществления тренировочных занятий являются

- теоретические занятия;

- групповые или индивидуальные тренировочные занятия;

- тестирование и контроль;

- участие в спортивных соревнованиях и тренировочных мероприятиях;

- медико-восстановительные мероприятия, психологическая подготовка;

- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным

планам (10% от общего объема тренировочной деятельности);

- посещение обучающимися официальных спортивных соревнований;

- организация и проведение совместных мероприятий с другими

образовательными и физкультурно-спортивными организациями.

**5.3. Теоретические занятия.**

На теоретических занятиях обучающиеся знакомятся с развитием

физкультурного движения, историей развития вида спорта, получают знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, первой медицинской помощи, гигиене, теоретические сведения о технике выполнения упражнений, методике обучения и тренировки, правилам и судейству соревнований.

Занятия проводятся в форме лекций или бесед с демонстрацией наглядных пособий, разбора методических пособий, кино и видео - материалов, публикаций в прессе, в сети Интернет, в электронных средствах массовой информации, специализированных журналах.

Теоретические занятия проводятся самостоятельно или в комплексе с

практическими занятиями.

**5.4. Практические занятия.**

На практических занятиях наряду с разучиванием нового материала и

закреплением пройденного материала, большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности обучающихся.

Практические занятия различаются по цели:

- на тренировочные, контрольные и соревновательные;

по количественному составу обучающихся:

- индивидуальные, групповые.

В процессе тренировочных занятий осуществляется совершенствование

физической, психологической и специальной подготовленности

обучающихся. Также обучающиеся выполняют контрольные нормативы.

Основной формой организации освоения практических навыков

в рамках Программы является групповое тренировочное занятие.

Групповое тренировочное занятие состоит из трех частей:

- подготовительной;

- основной;

- заключительной.

Для каждой части определяются свои задачи и средства их решения.

1) Подготовительная часть - (примерно 15-20% занятия),

организация обучающихся, изложение задач и содержание занятия, разминка и подготовка обучающихся к выполнению нагрузок, формирование осанки,

развитие координации движения и т.д.

2) Основная часть - (примерно 65-70% занятия),

изучение, совершенствование техники упражнений, элементов, дальнейшее развитие скоростно-силовых качеств.

3) Заключительная часть — (примерно 10-20% занятия):

- снятие напряжения: раскрепощение мышц, освобождение от нервной

напряженности, снижение сосредоточенности;

- успокоение организма: активная нормализация функционального

состояния сердечно - сосудистой и дыхательной систем;

- психическое стимулирование: завершение занятий на фоне

положительных эмоций, что помогает подготовить позитивную установку на

следующее тренировочное занятие;

- педагогическое заключение:

краткая оценка деятельности и достижений обучающихся в свете поставленных перед занятием задач, ориентация на очередные достижения.

**5.5. Рекомендации по организации психологической подготовки.**

Основное содержание психологической подготовки обучающихся

состоит в следующем:

- формирование мотивации к занятиям спортом;

- развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и

контролю;

- совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости,

переключения), воображения, памяти, что будет способствовать

быстрому восприятию информации и принятию решений;

- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности

спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного

интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Тренеру- преподавателю следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на обучающихся, необходимые

для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне

развитой личности.

**5.6. Участие в соревнованиях, спортивно-массовых мероприятиях**.

Для спортивно-оздоровительного этапа не характерно обязательное

участие обучающихся в соревнованиях. Обучающиеся спортивно-оздоровительных групп допускаются к соревновательной практике только по личному желанию. Решение об участии принимает тренер- преподаватель совместно с обучающимися. Участие в соревнованиях оправдано только в том случае, если результатом станет активизация тренировочного процесса у обучающихся, их моральное и эмоциональное удовлетворение. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта лыжные гонки на спортивно-оздоровительном этапе — 2-3 контрольных соревнований.

В спортивно-массовых, оздоровительных мероприятиях обучающиеся

спортивно-оздоровительных групп должны принимать активное участие, что будет способствовать расширению их двигательных навыков, психологическому настрою к соревновательной борьбе, воспитанию моральных качеств.

**5.7. Педагогический мониторинг эффективности учебно-тренировочного процесса**

Для оценки эффективности тренировочного процесса, качества освоения

программного материала и уровня физической подготовленности используют

метод педагогического наблюдения.

Важнейшие требования к педагогическому наблюдению:

- планомерность;

- целенаправленность;

- систематичность.

Количественные показатели освоения программы оценивается по журналу

учета посещения тренировочных занятий.

Качественные показатели определяются по результатам выполнения контрольно-переводных нормативов по ОФП.

**6. Психологическая подготовка.**

Специфика занятий лыжным спортом, прежде всего способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитание воли.

Психологическая подготовка понимается как воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование, значимых для обучающихся свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений. При этом психологическая подготовка в продолжительном тренировочном процессе осуществляется за счет непрерывного развития мотивации спортивной деятельности и за счет благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Пройти очень жесткий отбор на всех этапах подготовки может лишь спортсмен, обладающий хорошим здоровьем и умеющий предельно

мобилизовать свои возможности в случае необходимости. Это возможно лишь при высокой мотивации достижения результата.

Высочайшая мотивация достижений, определяемая как желание добиться

результата, мобилизует возможности обучающегося, раскрывает творческий потенциал, заставляет его искать и находить интереснейшие варианты поведения, ответственности и все необходимое для высокого результата.

В практике лыжных гонок задача мотивации решается двумя путями:

- отбором обучающихся с высоким уровнем мотивации;

- повышением уровня мотивации за счет поощрений (моральных и материальных), наказаний, убеждений, принуждений и т.д.

Оптимальным при этом может считаться тот вариант, при котором мотивация обучающегося, имеющая исходно высокие значения, повышается за счет специальных воздействий.

К стимулирующим факторам, обеспечивающим комфортность и интерес обучающихся к процессу тренировочных занятий как виду деятельности, отражающему внутренний мир ребёнка и поддерживающему его интерес к занятиям следующие: а) гендерные особенности детей в аспекте возрастного развития; б) выездные соревнования; в) посещение выставок спортивного профиля; г) современные технические средства контроля. Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы: 1) вербальные (словесные) – лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка; 2) комплексные – всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения. Методы психологической подготовки делятся на сопряжение и специальные. Сопряженные методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности. Специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, методы внушения и убеждения. На спортивно-оздоровительном этапе подготовки важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов. В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его условий для достижения цели, влияют на его поведение. Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у обучающихся мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон учебно-тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера. Поощрять стимулировать – значит побуждать, давать импульс, толчок мысли, чувству и действию.

Цель, которую тренер- преподаватель ставит перед обучающимися, должна быть реальной, основанной на знании их возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности каждого обучающегося в том, что у него есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени, при осознании ее важности возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение. Проявление объективных трудностей, связанных с нарастанием утомления и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием в процессе гонки, вызывает изменения в организме лыжника, выражающиеся в своеобразии психической деятельности, определённой динамике психических процессов, снижение интенсивности процессов сознания. Они возникают в сознании лыжника в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний и психологических состояний в связи с необходимостью действовать в определённых условиях, и не могут быть понятны в отрыве от них. Для воспитания смелости и самообладания, решительности, способности преодолевать различные формы страха неуверенности необходимо повышать степень иска при прохождении сложных участков дистанции (крутых и закрытых спусков и др.) с различным качеством снежного покрова.

Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим 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 участках трассы открытых для ветра.

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 и др.), то спортсмен должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении. Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленные воздействия на укрепление у юных лыжников-гонщиков уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности.

Для правильной оценки своих возможностей лыжникам необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха и причин, которые привели к неудаче. Наиболее благоприятные возможности дает участие в соревнованиях. Нацеленность привлечения обучающихся к участию в соревнованиях предполагает наличие психологического настроя на достижение высокого результата. Поощрение – это сигнал о состоявшемся самоутверждении. Чувство удовлетворения, которое испытывает поощренный спортсмен, вызывает у него прилив сил, подъем энергии, уверенность в себе и, как следствие, сопровождается высокой старательностью и результативностью. Но самый главный эффект от поощрения - возникновение острого желания испытывать это состояние психического комфорта как можно чаще. Педагогическая целесообразность поощрения возрастает при работе с обучающимися несмелыми, застенчивыми, неуверенными в себе. Выполнение сложных тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями. Тренер-преподаватель должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность обучающегося к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера-преподавателя о достижениях юного лыжника, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

**7. Воспитательная работа.**

Главной задачей воспитательной работы является: воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности обучающихся должно осуществляться одновременно с развитием их волевых качеств. Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер-преподаватель. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий. На конкретных примерах нужно убеждать юного лыжника, что успех в современном спорте зависит от его трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании обучающихся играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Большое значение в воспитательной работе и формировании патриотизма обучающихся имеет значение российской символики, гимна России, которым открываются все мероприятия проводимые школой. Проведение тематических и праздничных вечеров: новогодние и рождественские праздники, подведение спортивных итогов года, встречи выпускников, дни открытых дверей школы, дни здоровья и другие. Очень актуальны для обучающихся и действенны встречи с ветеранами Великой Отечественной войны, сотрудниками правоохранительных органов, В подготовке и проведении этих мероприятий обучающиеся принимают участие вместе с тренерами-преподавателями, родителями, администрацией школы. Привлечение родителей к организации и проведению спортивно- массовых мероприятий является одним из главных направлений воспитательной работы педагога.

**8. Восстановительные мероприятия и медицинское обследование**

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных

нагрузок – неотъемлемая составная часть системы подготовки и

высококвалифицированных, и юных спортсменов.

Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.

- Спортивно-оздоровительный этап. Основной путь оптимизации восстановительных процессов - рациональная тренировка и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание. Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение водных процедур гигиенического и закаливающего характера. Витаминизация с учетом сезонных изменений. Релаксация и дыхательные упражнения. Для восстановления работоспособности обучающихся необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей обучающихся, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления. Система восстановления включает организационные формы её реализации, набор адекватных средств восстановления. Контроль за их эффективностью. **Восстановительные мероприятия разделяются на 4 группы средств:** педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические. **8.1.** **Педагогические средства** являются основными, так как стимуляция восстановления и повышение спортивных результатов возможно только при рациональном построении тренировки, соответствии между величиной нагрузки и функциональным состоянием юных лыжников. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия. В процессе тренировочной работы необходимо широко варьировать нагрузку и условия проведения занятий, регулярно переключаться с одного вида деятельности на другой, вводить в ходе тренировки упражнения для активного отдыха. **8.2. Психологические средства** способствуют снижению психического утомления, обеспечивают устойчивость и стабильность психического состояния, создают лучший фон для реабилитации, оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. Если такие психотерапевтические приемы регуляции психологического состояния, как аутогенная и психорегулирующая тренировки, требуют участия квалифицированных психологов, то средства внушения, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие факторы следует широко использовать тренеру-преподавателю. **8.3. Система гигиенических факторов** состоит из следующих разделов: - социальные условия микросреды, быта, учебы и трудовой деятельности; - рациональный распорядок дня; - личная гигиена; - специализированное питание и рациональный питьевой режим; - закаливание; - гигиенические условия тренировочного процесса; - специальные комплексы гигиенических мероприятий при тренировке лыжников в сложных условиях (жаркий климат, пониженная температура, временные факторы и т. д.). В ее комплексной реализации на всех этапах подготовки принимают участие тренеры-преподаватели, медицинские работники и сами обучающиеся. Оптимальные социально-гигиенические факторы микросреды проявляются во взаимоотношениях и влиянии людей, окружающих спортсменов (родители, родственники, товарищи, члены учебного и спортивного коллектива). Их постоянное влияние может оказать как положительное, так и отрицательное воздействие на психическое состояние обучающегося, его морально-волевую подготовку, спортивные результаты. Тренеры-преподаватели должны хорошо знать и постоянно контролировать состояние социально-гигиенических факторов микросреды, а также принимать все меры для ее улучшения, используя различные средства и методы педагогических и других воздействий. Вопросы личной гигиены связаны с использованием рационального распорядка дня, мероприятиями по уходу за телом, отказом от вредных привычек и др. Рациональный распорядок дня позволяет: - создавать оптимальные условия для учебной и спортивной деятельности; - повышать спортивную работоспособность; - воспитывать организованность и сознательную дисциплину; В связи с различными условиями жизни и учебы, бытовыми и индивидуальными особенностями не может быть единого для всех распорядка дня. Однако необходимо: - выполнять различные виды деятельности в определенное время; - правильно чередовать учебу, тренировочные занятия и отдых; - выбирать оптимальное время для тренировок; - регулярно питаться; - соблюдать режим сна. **8.4. Медико-биологическая группа** восстановительных средств включает в себя витаминизацию, физиотерапию и гидротерапию. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в процессе напряженных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов целесообразно назначать в дозе, не превышающей половины суточной потребности. Из средств физиотерапии и гидротерапии следует использовать различные виды ручного и инструментального массажа, души, ванны, сауну. Средства общего воздействия (массаж, ванны и т. д.) следует назначать по показаниям, но не чаще 1 — 2 раза в неделю. Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением. **8.5.** **Медико-биологический контроль.**  Контроль за состоянием здоровья обучающихся осуществляется врачом и специалистами врачебно-физкультурного диспансера. Медицинское обследование лыжники проходят два раза в год осенью и весной. Медицинское обследование включает: - анамнез; врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; - электрокардиографическое исследование; - клинический анализ крови и мочи; - обследование у врачей-специалистов (хирурга, невропатолога, окулиста, оториноларинголога, дерматолога, стоматолога, гинеколога). В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов. К занятиям лыжным спортом допускаются дети и подростки, отнесенные к основной медицинской группе. Кроме болезней и патологии, являющихся противопоказанием для занятий всеми циклическими видами спорта, к лыжным гонкам не допускаются дети с доброкачественными новообразованиями носовой полости (полипы и др.), гнойными и смешанными формами заболеваний придаточных полостей носа (гаймориты и др.), с хроническими гнойными и негнойными воспалениями среднего уха.

**9. Требование техники безопасности и предупреждение травматизма.**

Основными опасными факторами при занятиях лыжными гонками

являются:

- обморожения при проведении занятий при ветре более 1,5-2,0 м/с и при

температуре воздуха ниже 20 градусов;

- травмы при ненадежном креплении лыж к обуви;

- травмы при падении во время спуска с горы.

**9.1. Общие требования безопасности:**

- К тренировочным занятиям допускаются обучающиеся только после

ознакомления с правилами техники безопасности и имеющие медицинский

допуск к занятиям лыжными гонками.

- При осуществлении тренировочного процесса необходимо соблюдать

правила поведения в спортивной школе, спортивном зале, время тренировок.

- При проведении занятий по лыжам должна быть медицинская аптечка с

набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания

первой помощи при травмах.

- При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая

обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об

этом администрации учреждения.

- В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать установленный

порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

- Тренировочные занятия должны проводиться в соответствии с

расписанием учебных занятий, составленным с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха обучающихся, их возрастных особенностей, графика обучения их в общеобразовательных учреждениях.

**9.2. Требования безопасности перед началом занятий:**

- Проверить подготовленность лыжни или трассы.

- Проверить исправность спортивного инвентаря и подогнать крепление

лыж к обуви.

- Надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные

носки и перчатки или варежки.

**9.3. Требования безопасности во время занятий:**

- Начинать тренировку, выходить на трассу только при участии и

разрешения тренера-преподавателя.

- Соблюдать интервал при движении на лыжах по дистанции 3-4 м, при

спусках с горы – не менее 30 м.

- При спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки.

- После спуска с горы не останавливаться у подножия горы.

- Следить друг за другом и немедленно сообщать тренеру-преподавателю

о первых же признаках обморожения.

- Во избежание потертостей не ходить на лыжах в тесной или слишком

свободной обуви.

**9.4. Требования безопасности при аварийных ситуациях:**

- при поломке или порче лыжного снаряжения и невозможности починить

его в пути, сообщить об этом тренеру-преподавателю и с его разрешения

двигаться к лыжной базе;

- при первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии,

сообщить об этом тренеру-преподавателю;

- при получении обучающимся травмы оказать первую помощь

пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения и родителям

пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное

учреждение.

**9.5. Требования техники безопасности по окончании занятий:**

- проверить по списку присутствие всех обучающихся;

- убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь;

- тщательно вымыть лицо и руки с мылом или принять душ.

**9.6. Причины травм и несчастных случаев.**

Причинами травм и несчастных случаев служат - нарушение правил, обязательных при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Организационные недостатки при проведении занятий и соревнований:

- нарушение инструкций и положений о проведении занятий и соревнований;

- неквалифицированное составление программы соревнований, нарушение их правил;

- перегрузка программы и календаря соревнований;

- неправильное комплектование учебных групп (по уровню подготовленности, возрасту, полу);

- проведение занятий в отсутствии тренера-преподавателя.

Ошибки в методике проведения занятий, которые связаны с нарушением дидактических принципов обучения (регулярность занятий, постепенность увеличения нагрузки, последовательность), отсутствие индивидуального подхода, недостаточный учёт состояния здоровья, половых и возрастных особенностей, физической и технической подготовленности обучающихся.

Часто причиной травмы является:

- пренебрежительное отношение к вводной части занятия - разминке;

- неправильное обучение технике физических упражнений;

- отсутствие необходимой страховки, самостраховки, неправильное её применение;

- частое применение максимальных или форсированных нагрузок;

- средства и методы тренировки тренировочного этапа, переносятся на тренировки спортивно - оздоровительного этапа подготовки;

Кроме того, причинами травм является:

- недостатки учебного планирования, которое не может обеспечить полноценную общефизическую подготовку, преемственность в формировании и совершенствовании двигательных навыков и психофизических качеств;

Недостаточное материально – техническое оснащение занятий, тесные тренажерные комнаты, жесткое покрытие легкоатлетических дорожек, неровность футбольных полей, неправильно выбранные трассы для кроссов;

- плохое снаряжение лыжников (одежда, обувь, защитные приспособления);

- плохая подготовка мест и инвентаря для поведения занятий и соревнований;

- неблагоприятные метеорологические условия: высокая влажность и температура воздуха, дождь, снег, сильный ветер;

- недостаточная акклиматизация обучающихся;

- низкий уровень воспитательной работы, который приводит к нарушению дисциплины, невнимательности, поспешности, несерьёзному отношению к страховке.

- отсутствие медицинского контроля и нарушение врачебных требований. Причинами травм, иногда даже с летальным исходом, могут стать допуск к занятиям и участию в соревнованиях, обучающихся без прохождения врачебного осмотра;

- невыполнение тренером-преподавателем и обучающимися врачебных рекомендаций по срокам возобновления занятий после заболеваний и травм, по ограничению интенсивности нагрузок, комплектованию групп в зависимости от степени подготовленности;

В основе борьбы с травматизмом и заболеваниями лежит строгое выполнение правил, обязательных при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований тренерами-преподавателями и обучающимися. Профилактика спортивного травматизма заключается в устранении факторов, приводящих к повреждениям организма, и заключается в следующем:

- осуществление постоянного контроля состояния мест занятий в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями;

- изучение с обучающимися инструкций по охране труда и мерам безопасности при занятиях лыжными гонками;

- тщательное проведение разминки;

- тщательное планирования занятий (последовательность тренировочных заданий, определение величины тренировочных нагрузок в зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся и т.д.);

- осуществление постоянного контроля за функциональным состоянием обучающихся;

- снижение нагрузки в случае утомления, первыми признаками которого являются бледность, блеск глаз, перевозбуждение, нарушение координации движений, ухудшение внимания, апатия, сонливость и др.;

- обязательное регулярное медицинское обследование обучающихся;

- соблюдение строгого режима и правил здорового образа жизни;

- соблюдение всех педагогических принципов организации и построения тренировочных занятий (доступность, постепенность, прочность, наглядность, активность, индивидуальность и другие);

- оптимальное сочетание тренировочных нагрузок и отдыха;

- постоянное проведение воспитательной работы. Строгая дисциплина на занятиях, товарищеская взаимопомощь, требовательность к себе и к своим товарищам, максимальная собранность на занятиях, своевременное пресечение грубости, воспитание уважения к соперникам, воспитание творческого отношение к тренировке и т.п.

**10. Система контроля и зачётные требования**

**10.1. Методические указания к проведению контрольно-переводных**

**нормативов по ОФП.**

В целях объективного определения уровня подготовки обучающихся

и своевременного выявления пробелов в их подготовке целесообразно

регулярно проводить комплексное тестирование юных спортсменов.

Сдача контрольных нормативов проводится по общей и специальной физической подготовке во время тренировочного занятия ежегодно, 2 раза в год - в начале и конце учебного года. Промежуточная аттестация в спортивно-оздоровительных группах не проводится. Итоговая аттестация проводится в конце года (май) и носит контролирующий характер.

Уровень подготовленности обучающихся выражается в количественно-качественных показателях по тактической, физической, теоретической подготовленности. Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкций и создания единых условий для выполнения упражнений для всех обучающихся детской спортивной школы. По результатам контрольно- переводных нормативов оценивается индивидуальная динамика уровня физической подготовленности каждого обучающегося.

**10.2. Методика выполнения и приема контрольно-переводных нормативов**

Программа тестирования ОФП включает упражнения для определения

уровня развития следующих качеств:

быстроты, выносливости, гибкости, силы

- бег 30 м (девочки), бег 60 м (юноши), бег 500, 1000 м, прыжок в длину с

места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девочки), подтягивание

(юноши), поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек.,

прыжки через скакалку за 1 мин, наклон из положения стоя на возвышении (до 30 см) с фиксацией не менее 2 сек.

• **Бег 30м, 60 м** с высокого старта/сек. (для оценки уровня развития

скоростных и координационных способностей)

Проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. После 10-15 мин. разминки дается старт. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Критерием, служит минимальное время.

• **Подтягивание** (для оценки силы и силовой выносливости мышц

плечевого пояса).

И.П. – вис хватом сверху на перекладине, руки на ширине плеч.

Сгибание рук до положения «подбородок над перекладиной», возвращение в

и.п. до полного выпрямления в локтевом суставе.

Методические указания: раскачивание тела на перекладине, сгибание

ног, перехват рук не допускаются. Критерием служит максимальное число

подтягиваний.

• **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа** (для оценки уровня

силовой (динамической) выносливости мышц плечевого пояса, а так же

статической выносливости мышц спины, брюшного пресса, таза и ног).

И.П. – упор лежа. Сгибание рук до касания грудью пола (скамейки),

разгибание – до полного выпрямления рук.

Методические указания: ладони на ширине плеч, локти направлены

назад - в стороны. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию,

которая сохраняется на протяжении всего выполнения упражнения. Дается

одна попытка. Фиксируется количество отжиманий при условии при условии

правильного выполнения теста в произвольном темпе без отдыха. Критерием

служит максимальное число отжиманий.

• **Прыжок в длину с места** (для оценки уровня скоростно-силовых

и координационных способностей).

И.П. – носки ног на стартовой линии. Прыжок выполняется толчком

обеими ногами с махом рук.

Методические указания: длина прыжка измеряется в сантиметрах от

стартовой линии до ближайшей к ней точки касания мата ногами или любой

частью тела испытуемого. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

Критерием служит максимальный результат.

• **Поднимание туловища из положения лежа на спине** (для оценки

уровня силовой (динамической) выносливости мышц брюшного пресса).

И.П. – лежа на спине, руки в замок за головой, ноги согнуты в коленях

на 90 градусов, ступни зафиксированы. Сесть, локтями коснуться коленей,

лечь.

Методические указания: фиксируется максимальное количество подъемов за 30 секунд в одной попытке. Упражнение выполняется на гимнастическом мате.

• **Прыжки через скакалку** (для оценки уровня развития скоростных

и координационных способностей).

И.П. – скакалка сзади. Фиксируется максимальное количество прыжков

за 1 минуту в одной попытке. Критерием служит максимальное количество

прыжков.

• **Бег 500, 1000 метров** (для определения общей выносливости).

Проводится на ровной местности в спортивной обуви без шипов.

Тестирование проводится после предварительной разминки. Разрешается

переходить на ходьбу. Время фиксируется с точностью до 0,1 с. Критерием,

служит минимальное время.

• Выполняется наклон из положения стоя на возвышении (до 30 см) с

фиксацией не менее 2 сек. (упражнение на гибкость). Измеряется расстояние от линии опоры до уровня средних пальцев обеих рук. Дается 2 попытки. Результат не учитывается при сгибании ног в коленях.

- **Для оценки специальных физических качеств.**  Тестирование по

специальной и технической подготовленности проводится один раз в год (март). В спортивно - оздоровительных группах включает прохождение на лыжах классическим стилем 1000 м. Критерием, служит минимальное время. **Для оценки технической подготовки** в спортивно-оздоровительных группах включает правильное выполнение попеременного двухшажного хода, одновременных ходов, техника преодоления спусков, поворотов, подъемов, торможения («сдано», «не сдано»).

Рекомендуется использовать подсчет результатов по 3-балльной системе. Три балла получает тот обучающийся, который улучшил свой предыдущий результат:

в беге на различные дистанции, в прыжковых упражнениях, в игровых

заданиях (например, количество скользящих шагов, циклов лыжных ходов,

отталкиваний палками на определенном отрезке).

Два балла - если предыдущий результат не изменился;

Один балл - если результат показан хуже предыдущего.

**Приемные и переводные нормативы по физической подготовке**

**Таблица 5.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | нормативы | | | |
| 7 лет | 8 лет | 9 лет | и старше |
| 1. | для оценки уровня развития  скоростных и координационных способностей | Бег 30 м (девочки) | + | + | + | + |
| Бег 60 м (юноши) | + | + | + | + |
| 2. | для определения общей выносливости | Бег 500 м | + | + |  |  |
| Бег 1000 м |  |  |  |  |
| 4. | для оценки уровня  силовой (динамической) выносливости | сгибание и разгибание рук в упоре лежа  (девочки) | + | + | не менее 20 раз | не менее 20 раз |
|  | для оценки силы и силовой выносливости | Подтягивание  (юноши) | - | + | не менее  3 раз | не менее  3 раз |
|  | для оценки  уровня силовой (динамической) выносливости мышц брюшного пресса | поднимание  ног в висе на  шведской стенке (выше 90°) | + | + | не менее  10 раз | не менее 10 раз |
| 5. | для оценки уровня  скоростно-силовые качеств и координационных способностей | прыжок в длину с места | + | + | не менее 150 см | не менее 150 см |
| 6. | гибкость | наклон вперед стоя на скамейке | + | + | не менее  5 см | не менее  5 см |
|  | для оценки уровня развития скоростных  и координационных способностей | прыжки через скакалку за 1 мин. | + | + | не менее  30 раз | не менее  30 раз |

Результаты выполнения тестов для детей 8 лет и старше засчитываются в качестве приёмных нормативов для перевода на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам спортивной подготовки по лыжным гонкам и зачисления в группы начальной подготовки.

Нормативы по ОФП и СФП для зачисления в группы на этап начальной подготовки

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения, тесты | | | | | | | |
|  | мальчики | | | | девочки | | |
| 1. | Быстрота | Бег 30 м | не более 5.8 | | | | не более 6.0 | | |
| Бег 60 м | не более 10.7 | | | | - | | |
| 2. | Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места | не менее 160 | | | | не менее 155 | | |
| 3. | Выносливость | 1000м | без учета времени | | | | | | |
| 4. | Лыжи | 1 км | 9.00 | 9.30 | 10.45 | 9.30 | | 10.00 | 11.45 |
|  | Скользящий шаг (количество шагов) | 10 м | 7-8 | 9-11 | 12-13 | 8-9 | | 10-12 | 13-14 |

Данные нормативы могут быть использованы в качестве контрольных по итогам занятий в спортивно-оздоровительной группе в конце периода обучения.

**10. 3. Тесты на знание техники лыжных ходов, торможений, поворотов «переступанием».**

На спортивно-оздоровительном этапе осваивается большое количество

различных двигательных действий как лыжного, так и из других видов спорта (легкая атлетика, спортивные игры, спортивная гимнастика). Успешность овладения новыми двигательными действиями во многом будет зависеть от сформированности представления об изучаемом двигательном действии. Для формирования и контроля специальных знаний по теоретико-методическим основам лыжного спорта рекомендуется использовать теоретические тесты, включающие вопросы истории лыжного спорта, гигиены, лыжного инвентаря, техники выполнения различных способов передвижения на лыжах (ходов, спусков, торможений, поворотов, подъемов).

На каждый вопрос теста приводится 2-3 варианта ответа, один из которых правильный. В качестве примера приводятся тесты на знание техники выполнения поворота переступанием в движении, одновременного бесшажного хода и торможения «плугом» (таблица 6).

**Таблица 6.**

**10.3.1.Одновременного бесшажного лыжного хода**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **вопрос** | **Варианты ответов** | | |
| Одновременный бесшажный лыжный ход | **А** | **Б** | **В** |
| Цель отталкивания палками | увеличить скорость | сохранить скорость | сохранить равновесие |
| Цель свободного скольжения | увеличить скорость | сохранить скорость | как можно меньше терять скорость |
| При выносе рук и палок вперед. Движение рук начинается? | с плечевого сустава | с локтевого сустава | с запястья. |
| Напряженность рук | руки расслаблены | руки напряжены | руки расслаблены в конце выноса вперед. |
| Палки находятся в отношении лыж | под острым углом по ходу  движения | под тупым углом |  |
| Тяжесть тела переносится | на пятки | на пальцы стоп | распределяется равномерно по всей стопе |
| При выносе рук вперед происходит | выдох | вдох | задержка дыхания |
| Руки поднимаются | выше головы | до уровня глаз | до уровня груди |
| Постановка лыжных палок на опору | впереди креплений | на уровне креплений | позади креплений |
| Локтевые суставы | разогнуты | немного согнуты | находятся внизу |
| Палки наклонены | только вперед | вперед и наружу | вперед и внутрь |
| Тяжесть тела | на носках стоп | на пятках | распределяется  равномерно по всей стопе |
| Отталкивание палками | только туловищем | туловищем и руками | только руками |
| Кисти рук по отношению к коленным суставам | ниже | выше | на уровне |
| Ноги находятся в отношении лыжни | вертикально | отклонены назад |  |

**Таблица 7.**

**10.4.2. тест на знание выполнения торможения «плугом»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **вопрос** | **Варианты ответов** | | |
| Торможение «плугом» | **А** | **Б** | **В** |
| Применяется при спуске | прямо | наискось |  |
| Носки лыж | на одном уровне | один носок лыжи впереди другого |  |
| Пятки лыж | обе отводятся в сторону | только одно отводится в сторону |  |
| Лыжи ставятся | на внутренние канты | на внешние канты | на всю  скользящую поверхность (не закантовываются). |
| Давление на лыжи | равномерное | неравномерное |  |
| Неравномерность в давлении на лыжи | приводит к соскальзыванию в  сторону менее загруженной весом тела лыжи | приводит к соскальзыванию в сторону более закантованной лыжи | не вызывает одностороннего  соскальзывания. |
| Сгибание ног | ноги согнуты в коленях | ноги выпрямлены |  |
| Колени | подаются вперед | не подаются вперед |  |
| Положение рук | согнуты в локтях на уровне пояса | поднимаются выше головы | отведены назад |
| Кольца лыжных палок | вынесены вперед | отведены назад | отведены в стороны |
| Лыжные палки | прижаты к туловищу | не прижаты к туловищу |  |

**10.4.3. тест на знание техники выполнения поворота «переступанием» в движении**

Поворот «переступанием» в движении применяется (здесь и далее

рассматривается только поворот переступанием с внутренней лыжи):

**Таблица 8.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **вопрос** | **Варианты ответов** | | |
| Поворот «переступанием» в движении | **А** | **Б** | **В** |
| Поворот используется | на равнине | на пологом склоне | на крутых склонах |
| Скорость при выполнении поворота переступанием | увеличивается | сохраняется | уменьшается |
| Поворот выполняется на спуске | в низкой стойке | в средней стойке | в высокой стойке |
| В начале выполнения поворота вес тела переносится | на внешнюю лыжу | на внутреннюю лыжу | распределяется равномерно на обеих лыжах |
| Лыжа при отталкивании ставится | на внутренний кант | на внешний кант | всей поверхностью |
| В начале отталкивания лыжей нога | согнута в коленном суставе | выпрямлена в коленном суставе |  |
| В начале отталкивания ногой голень | вертикальна | наклонена вперед | отклонена назад |
| В момент окончания отталкивания лыжей нога в коленном суставе | согнута | выпрямлена |  |
| Внешняя лыжа приставляется к внутренней лыже | вплотную | на расстоянии  30 - 40 см; | на расстоянии  70-80 см |
| Лыжные палки в момент постановки в снег | ставятся впереди  креплений | на уровне креплений | сзади креплений |

**10.5. Оценка состояния подготовленности лыжника проводится в ходе**

**итоговой аттестации и предусматривает оценку уровня освоения Программы**.

Оценка степени освоения Программы обучающимися состоит из следующих мероприятий:

- итоговая аттестация обучающихся по окончанию освоения Программы

- итоговые испытания.

**Итоговая аттестация** обучающихся проводится по итогам освоения

Программы обучающимися и **включает в себя**:

1. сдачу контрольных нормативов по общей физической подготовке (тесты);
2. сдачу зачета на знание предметных областей Программы.

Итоговая аттестация считается успешной в случае, если обучающийся продемонстрировал достаточный уровень освоения теоретического и практического материала по Программе - получил зачет по теоретической подготовке и выполнил контрольные испытания не менее, чем на 80 % комплекса контрольных упражнений по общей физической подготовке.

Успешное освоение программы и рост физической подготовленности может

служить основанием для перевода обучающихся на этап начальной подготовки дополнительной предпрофессиональной программы по виду спорта лыжные гонки. Форма проведения аттестации определяется Учреждением.

**11** . **Условия реализации программы**

**11.1. Требования к кадрам, осуществляющим спортивную подготовку:**

уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочникам должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утверждённым приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916 н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054) (далее - ЕКСД), в том числе следующим требованиям:

- на спортивно-оздоровительном этапе наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;

**11.2. Материально – технические условия реализации программы**

**Оборудование и спортивный инвентарь**

Таблица 9.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование | Единица измерения | Количество изделий |
| 1 | Лыжи беговые | пар | 40 |
| 2 | Крепления лыжные | пар | 40 |
| 3 | Палки для лыжных гонок | пар | 60 |
| 4 | Ботинки | пар | 83 |
| 5 | Стол для подготовки лыж | штук | 2 |
| 6 | Станок для тренировок | штук | 2 |
| 7 | Станок профиль для обработки лыж профильно | штук | 2 |
| 8 | тренажер | штук | 2 |

**11.3. Условия успешной реализации учебной программы.**

1.Улучшение материально-технической базы для занятий лыжными гонками:

а) спортивная база (спортивный, тренажерный залы, лыжная трасса) для учебных занятий;

б) наличие и разнообразие необходимого спортивного оборудования при обучении техники лыжных ходов;

2.Систематическое и рациональное применение технических средств,

приборов и специального оборудования.

3.Формирование коллектива единомышленников.

4.Наличие квалифицированных тренеров-преподавателей по лыжным гонкам.

5.Научно-методическое обеспечение образовательного процесса.

6.Постоянное самосовершенствование тренера – преподавателя и

повышение квалификации в вопросах современных технологий учебно-

тренировочного процесса.

7.Формирование стойкой мотивации к достижению высоких результатов

в соревновательной деятельности.

8.Стимулирование обучающихся в учебно-воспитательном и тренировочном процессе.

9.Наличие организаторов-инструкторов из числа выпускников объединения.

10.Повышение уровня технико-тактического мастерства посредством

участия в соревнованиях различных по масштабам.

11.Планирование и организация учебных тренировочных сборов.

12.Финансовое обеспечение программы.

**12. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

**12.1. Список литературы**

1. Верховский Ю.В. Основы специальной физической подготовки

спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988

2. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и

спорт, 1977

3. Евстратов В.Д., Виролайнен П.М., Чударкин Г.Б. Коньковый ход? Не

только... - М.: Физкультура и спорт, 1988

4. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов. - Смоленск: СГИФК, 1989

5. Лыжный спорт / Под ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чукардина, Б.И. Сергеева.

- М.: Физкультура и спорт, 1989

6. Манжосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика. М.: Физкультура и спорт,

1986

7. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. - Киев:

Здоровье, 1990

8. Раменская Т.И. Техническая подготовка лыжника. - М. Физкультура и

спорт, 1999

9. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Суслова,

В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М.: Издательство «СААМ», 1995

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

1. www.admin.tomsk.ru/pages/admin\_subdiv\_udmfks

2. www.depms.ru/

3. www.minsport.gov.ru/

4. boxing-fbr.ru/