


Муниципальное казенное образовательное учреждение дополнительного образования
Детско-юношеская спортивная школа
закрытого административно-территориального образования Солнечный

<p>«Солнечный» Директор МКОУ ПО ПОСОЛЦАТО Солнечный Тусаров А.П. 2015г.</p> 	<p>«Согласовано» Заместитель директора по УЧ Иванов И.В. «17» декабря 2015г.</p>
--	---

дополнительная предпроесссиональная программа в области
физической культуры и спорта

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

Срок реализации: 9 лет

Составитель: Иванов Игорь Витальевич
Тренер-преподаватель по лыжным гонкам

п. Солнечный Тверской обл.

2015 г.

ВВЕДЕНИЕ

Настоящая программа является основным документом, определяющим направленность и содержание тренировочного и воспитательного процессов на отделе и лыжные гонки МКОУ ДОЛ ДЮСШ ЗАТО Солнечный

Программа составлена в соответствии с «Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ подготовки в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» с учетом основных положений и требований нормативных и правовых документов:

- Ф3 «Об образовании в Российской Федерации»;

- Ф3 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки;

- "Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.13 №1008);

- «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (Приказ Минспорта РФ от 27.12.13 г. № 1125)

- Устав МКОУ ДОЛ ДЮСШ ЗАТО Солнечный.

Целью программы по Лыжным гонкам является:

- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом;

- создание условий для физического воспитания и физического развития;

- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта — лыжные гонки;

- выявление, отбор одаренных детей;

- подготовка спортивного резерва и спортсменов высокого класса;

- подготовка учащихся к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта.

Программа предназначена для детей в возрасте 9 — 18 лет.

Период освоения программы - 9 лет. Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки, предусматривающей обучение на 3 этапах:

- этап начальной подготовки;

- тренировочный этап;

- этап совершенствования спортивного мастерства.

Программа разработана с учетом следующих основных принципов спортивной подготовки:

1) принцип комплексности, который предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической, теоретической подготовок)

2) принцип преемственности, который определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения для обеспечения многолетней тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;

3) принцип вариативности, который предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направляемых на решение определенных задач спортивной подготовки.

Послительная запялка

Лыжные гонки - это циклический вид спорта, который входит в программу

олимпийских игр.

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

Передвижение на лыжах в условиях равнинной и пересеченной местности с преодолением подъемов и спусков различной крутизны вовлекает в работу большие группы мышц и оказывает положительное воздействие на развитие и укрепление функциональных систем организма и первую очередь на 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.

Достижение высоких результатов в лыжных гонках возможно только при многолетней и круглогодичной подготовке в течение ряда лет, начиная с юношеского возраста. Возраст когда лыжники-гонщики достигают наивысших спортивных результатов находится в пределах 22 - 32 года.

Данный возрастной период следует считать зоной высоких результатов. Особенности лыжных гонок, биологические законы развития отдельных органов и систем и организма в целом требуют от лыжников определенного

числа лет систематических занятий физической культурой и спортом, чтобы пройти путь от новичка до мастера спорта, а затем до сильнейшего спортсмена. В лыжных гонках такой период занимает в среднем около 10 лет. Учитывая эти данные (стаж занятий и возраст наивысших достижений), можно с достаточной вероятностью определить время начала регулярных тренировок. Однако это не означает, что вся подготовка должна начинаться

именно в этом возрасте - систематические занятия физической культурой следует начинать значительно раньше. Вполне естественно, что и на этом временном отрезке могут быть индивидуальные различия. Вместе с тем практика работы по лыжному спорту показывает порой, что юные лыжники, слишком рано приступившие к систематическим тренировкам, достигают (и относительно рано) высоких результатов. Однако, как правило, раннее достижение успехов в лыжных гонках очень часто приводит к тому, что лыжники останавливаются в спортивном росте, полностью не раскрывают свои возможности или рано заканчивают выступления. Не следует считать, что это связано с длительным (с раннего возраста) занятием

лыжным спортом. Причины следует искать в неверном построении многолетнего процесса подготовки, чаще всего в чрезмерном завывании объема нагрузки, односторонней подготовке, слишком ранней специализации по лыжным гонкам.

При планировании многолетней подготовки недопустимо превышение максимальных объемов нагрузки, и отсутствие разносторонней подготовки

юных лыжников. Термин «ранняя специализация» неприменим в отношении лыжных гонок, следует говорить о своевременной специализации с учетом возрастных особенностей развивающегося организма.

Преимущественная направленность тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки определяется с учетом сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств. Вместе с тем необходимо уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных способностей и силы, т. е. тех качеств, в основе которых лежат различные физиологические механизмы. Оптимальными периодами для развития физических качеств у мальчиков являются: аэробные возможности организма возраст от 8 до 10 лет и после 14 лет; анаэробно-гликолитические возможности - возраст 15-17 лет, анаэробно-лактатный механизм энергообеспечения - 16-18 лет. У девочек сенситивные периоды формирования физических качеств наступают приблизительно на один год раньше.

Исходя из специфики лыжных гонок как вида спорта, требующего полной зрелости организма, а также естественного развития физических возможностей организма спортсмена, весь процесс многолетней подготовки лыжников-гонок подразделяется на следующие этапы: начальная подготовка, тренировочный этап (спортивная специализация), этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства.

Изучение программного материала осуществляется на трех этапах спортивной подготовки.

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки и наполняемость групп.

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Оптимальная наполняемость групп (человек)	Максимальный кол-во чел. в группе
Этап начальной подготовки (НП)	До 3 лет	9	12-15	20-25
Тренировочный этап (Т)	Начальная специализация 2 года	11	10-12	14
	Углубленная специализация 3 года	13	8-10	12
Этап совершенствования спортивного мастерства (СМ)	2 года	15	4-7	10

Для спортсменов, планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, реализующих основные профессиональные программы в области физической культуры и спорта, срок

освоения программы может быть увеличен на 1 год.

Головой тренировочный процесс делится на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный, имеющий специфические задачи, структуру и содержание. Длительность периодов и этапов тренировок зависит от возраста и уровня подготовленности занимающихся. С учетом местных климатических условий подготовительный период начинается в июне и заканчивается в ноябре, который подразделяется на два этапа: общеподготовительного этапа является создание и развитие

предпосылок для приобретения спортивной формы занимающихся. Задачей второго, специально подготовительного этапа, включаются и подготовку к «вкатыванию», является создание и становление непосредственно спортивной формы. Основными средствами решения задач подготовительного периода являются общеспортивные и специальные упражнения с целью совершенствования техники и развития двигательных качеств, кроссовый бег в сочетании с имитацией попеременного двухшажного хода, специализированная ходьба, гребля, плавание, езда на велосипеде, спортивные игры.

Соревновательный период начинается с декабря и продолжается до последних соревнований сезона. Задачей этого периода является сохранение и улучшение спортивной формы и на основе этого достижения высоких спортивных результатов. Главным средством этого периода являются тренировочные занятия на снегу и специально - подготовительные упражнения 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 занимающихся после длительных и значительных физических нагрузок подготовительного и соревновательного периодов, обеспечение активного отдыха и вместе с тем сохранение определенного уровня тренированности. Средствами тренировочных занятий могут быть спортивные и подвижные игры, плавание, прогулки, езда на велосипеде, гимнастические упражнения. Следует иметь в виду, что если спортсмены не имели достаточно высоких нагрузок в подготовительном и соревновательном периодах тренировок, необходимо в переходном периоде отпадет. В этом случае по окончании соревновательного периода следует подготовительный период нового тренировочного цикла.

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Тренировочный процесс организуется в течении всего календарного года в соответствии с годовым календарным планом, рассчитанным на 4 недели. Основные формы организации тренировочного процесса:

- групповые тренировочные занятия,
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые с несколькими занимающимися, объединенными в команду для подготовки к участию в соревнованиях,
- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам,
- тренировочные сборы,
- участие в соревнованиях и иных мероприятиях,
- медико-восстановительные мероприятия,
- промежуточная и итоговая аттестация.

Учебный план тренировочных занятий отделения лыжных гонок (44 учебных недели)

Содержание занятий	Год обучения		УТТ					НП		Всего часов в год:				
	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год	2 год	св 1 г	1 год					
Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	5	7	16	30	28	31	42	42	2%	2%	2%	2%	4%	4%
Общая физическая подготовка, восстановительные мероприятия	132	176	237	185	211	238	264	264	50%	45%	30%	30%	30%	25%
Специальная физическая подготовка	53	81	132	216	254	317	475	475	20%	25%	35%	40%	45%	45%
Техническая подготовка	74	88	143	185	211	206	275	275	28%	27%	30%	26%	26%	26%
264	352	528	528	616	704	792	1056	1056						

Учебный план составлен в академических часах. В таблице указано соотношение объемов тренировочного процесса по разделам спортивной подготовки.

Нормативы объема тренировочной нагрузки

Этап	Этапы нормативы	1 год		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	Весь период
		Свыше 1 года	6						
Этап начальной подготовки	Количество часов в неделю	3/4	6	8	12	12	14	16	24
		Количество занятий в неделю	4/5	4/7	4/7	5/10	6/12	6/12	6/12
Этап Тренировочный этап	Общее количество часов в год	264	352	528	528	616	704	792	1056
		Количество занятий в неделю	3/4	4/5	4/7	4/7	5/10	6/12	6/12

Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки не должна превышать 2 академических часов, в тренировочных группах не более 3-х академических часов, группах ССМ не более 4-х академических часов.

В каникулярное время, во время тренировочных сборов, количество тренировок в день возможно увеличивать, но не более чем указанное в таблице максимальное количество занятий в неделю.

3.1 МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА.

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

Многолетняя подготовка спортсмена строится на основе следующих методических положений.

— Единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности многолетней подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах.

— Целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп.

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

— Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год

увеличивается удельный вес объема специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес средств общей подготовки

— Поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и

соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней подготовки. Каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по

сравнению с соответствующим периодом предыдущего годичного цикла

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

1. Этап начальной подготовки.

Основные задачи спортивной подготовки на этапе начальной подготовки:

— всестороннее физическое развитие, укрепление здоровья,

— приобретение разносторонней физической подготовленности на основе

— комплексного применения упражнений из различных видов спорта,

подвижных игр;
– овладение основами техники лыжных ходов и других физических упражнений;
– воспитание черт спортивного характера;
– выявление задатков, способностей и спортивной одаренности.
Занятия в основном проводятся игровым методом, возможно и применение «крупных» занятий. Юные спортсмены выступают в соревнованиях по различным видам спорта, в том числе и по видам лыжного спорта. Однако на этом этапе не ставится задача достижения высоких спортивных результатов. Необходимо тщательно спланировать количество соревнований и их сроки на весь год с тем, чтобы не допустить перегрузки юных лыжников соревновательной нагрузкой. Особое внимание уделяется воспитанию волевых качеств (дисциплинированности, трудолюбия, смелости и т.д.).

2. Тренировочный этап.

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

– Укрепление здоровья;

– Повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;

– Углубленное изучение основных элементов техники лыжных ходов;

приобретение соревновательного опыта.

Эффективность спортивной тренировки на данном этапе обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой лыжных ходов и физической подготовкой занимающихся. В этом периоде наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие специальной выносливости лыжников-гонщиков. Однако стремление чрезмерно увеличить объем специальных средств подготовки приводит к относительно быстрому росту спортивных результатов, но в дальнейшем может отрицательно отразиться на становлении спортивного мастерства.

На данном этапе особое место уделяется изучению и совершенствованию техники всех способов передвижения на лыжах, дальнейшее повышение уровня ОФП, воспитание волевых качеств. В рамках ОФП основное внимание уделяется развитию скоростно-силовых качеств и динамической силы, приступают к развитию выносливости. В ходе специальной подготовки на этом этапе лыжники участвуют в соревнованиях, где совершенствуются технические навыки, изучается тактика, воспитываются волевые качества. Количество стартов за сезон и длина дистанций соревнований должны строго соответствовать возрасту лыжников.

Задачи периода углубленной специализации:

– Совершенствование техники классических и коньковых лыжных ходов;

– Воспитание специальных физических качеств;

– Повышение уровня функциональной подготовленности, освоение

допустимых тренировочных нагрузок,

– Приобретение опыта и достижение стабильности выступлений на

Этап углубленной специализации приходится на период, когда в основном

завершается формирование всех функциональных систем подростка,

обеспечивающих высокую работоспособность. На этом этапе продолжается

дальнейшее совершенствование техники способов передвижения на лыжах,

повышение уровня физических качеств, укрепление здоровья. На данном

этапе проводятся специализированные занятия со все возрастающей

тренировочной нагрузкой как по объему, так и по интенсивности,

закладываются прочные основы высокого спортивного мастерства в

специальной подготовке – в развитии специальной выносливости как

основного физического качества, необходимого лыжнику-гонщику, большое

внимание уделяется и дальнейшему совершенствованию скоростно-

силовых качеств. Продолжается работа и по повышению уровня общей

выносливости.

Вместе с тем при планировании нагрузки необходимо учитывать, что

продолжительность данного этапа достаточно велика – целых три года.

Поэтому, несмотря на значительное повышение всех видов нагрузок,

требуются неукоснительное соблюдение основных принципов многолетней

подготовки, и прежде всего принципов постепенности и

индивидуализации. Удельный вес специальной подготовки неуклонно

возрастает за счет увеличения времени, отводимого на специальные

подготовительные и соревновательные упражнения. В лыжных гонках доминирующее место занимают длительные и непрерывно выполняемые упражнения, которые способствуют развитию специальной выносливости лыжника. На этапе углубленной тренировки лыжники овладевают умением оперативно решать двитательные задачи, возникающие в процессе гонки.

3. Этап совершенствования спортивного мастерства.

Этап спортивного совершенствования в лыжных гонках совпадает с

возрастом достижения первых больших успехов (выполнение нормативов

КМС и МС).

Основная задача – специализированная подготовка по лыжным гонкам с

применением высоких тренировочных нагрузок и достижение наивысших

спортивных результатов.

По сравнению с предыдущими этапами, тренировочный процесс все более

индивидуализируется. Важное место в тренировке занимает организованная

подготовка на учебно-тренировочных сборах, что позволяет значительно

увеличить как общее количество тренировочных занятий, так и занятия с

повышенными нагрузками. Продолжается совершенствование спортивной

техники. При этом особое внимание уделяется ее индивидуализации и

повышению надежности в экстремальных условиях соревнований.

Наиболее значимые принципы подготовки лыжников на данном этапе:

– Целевой подход, согласно которому прогнозируемый результат спортсмена

определяют содержание и характер процесса подготовки. При этом

разрабатывается индигуальная перспективная модель различных сторон подготовленности спортсмена;

- Базовая подготовка с опережающим развитием физической, функциональной и психологической подготовленности, на основе которых формируется уровень готовности потенциала и технико-тактического мастерства спортсмена в соревновательной деятельности;
- Углубленная индигуализация тренировочного и соревновательного процесса;
- Стабилизация объемов тренировочных нагрузок при одновременном увеличении доли специализованных упражнений, с включением в тренировочный процесс блоков соревновательной и сверхсоревновательной напряженности.

3.2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

3.2.1 Теоретическая подготовка

Цель теоретической подготовки - привить интерес к избранному виду спорта, формирование культуры здорового образа жизни, умения применять полученные знания в тренировочном процессе в жизни. Теоретические знания даются непосредственно в тренировочном процессе, а так же в форме лекционных занятий, дискуссий, бесед. Эти занятия органически связаны с физической, технической, тактической, психологической и волевой подготовкой. Программный материал по теоретической подготовке объединен в систему многолетней теоретической подготовки, построен с учетом разновозрастных групп занимающихся и распределен на весь период обучения.

План теоретической подготовки этапа начальной подготовки

№	Темы	Количество часов	
		1 год	2 год
1	Вводное занятие	1	
2	Физическая культура как средство всестороннего развития личности.		1
3	Основы здорового образа жизни	1	1
4	Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России.	1	1
5	Правила поведения и техники безопасности на занятии. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.	1	1
6	Краткая характеристика техники лыжных ходов.		2
7	Брачный контроль и самоконтроль	1	1
	Всего часов	5	7

Программный материал

Тема 1. Вводное занятие.

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

Тема 2. Физическая культура как средство всестороннего развития личности. Понятие о физической культуре и спорте. Спорт как средство воспитания характера, укрепление здоровья человека. Конкретные примеры улучшения показателей быстроты, силы, ловкости у юных лыжников, приступивших к

тренировкам в прошлом году. Перспективы роста этих показателей у новичков через год занятий.

Тема 3. Основы здорового образа жизни
Понятие о питании и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Режим дня школьников, занимающихся спортом. Роль закалывания при занятиях лыжами. Рациональное питание. Основы профилактики инфекционных заболеваний. Вредные привычки и их профилактика.

Тема 4 Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России.
Эволюция лыж и снаряжение лыжников. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

Тема 5. Правила поведения и техники безопасности на занятии. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.
Поведение на улице во время движения к месту тренировок и на учебно-тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения.
Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям.

Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.

Тема 6. Краткая характеристика техники лыжных ходов.
Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, оттачивание ногами, руками при передвижении поперечным и двухшажным и одношажным ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одношажного лыжных ходов. Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах. Правила поведения на соревнованиях.

Тема 7. Врачебный контроль и самоконтроль

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

План теоретической подготовки тренировки этапа и этапа совершенствования спортивного мастера

№	Тема	Количество часов					СМ	Весь период
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год		
1	Физическая культура как средство всестороннего развития личности.	1	1	2	1	1	1	
2	Лыжные гонки в области, России, мире. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.	2	2	2	1	1	1	
3	Краткие сведения о строении и функциях организма	1	1	2	2	2	2	
4	Врачебный контроль и самоконтроль тренировки	1	1	2	2	2	4	
5	Физиологические основы спортивной тренировки	1	1	4	3	2	2	
6	Литание спортсмена	1	1	4	3	2	4	
7	Лыжный инвентарь, мази, парафины	3	3	2	2	2	2	
8	Основы техники лыжных ходов	3	3	4	4	2	2	
9	Правила соревнований по лыжным гонкам	2	2	4	4	4	4	
10	Антидопинговые правила					3	4	
11	Основы совершенствования спортивного мастера	1	1	4	6	10	16	
	Всего часов	16	16	30	28	31	42	

Программный материал

Тема 1. Физическая культура как средство всестороннего развития личности.

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

Тема 2. Лыжные гонки в области, России, мире. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта

Лыжные гонки в программе Олимпийских игр. Чемпионаты мира и Европы по лыжным гонкам. Результаты выступлений российских лыжников на международной арене. Всероссийские, региональные, областные, соревнования лыжников. ЕВСК по лыжным гонкам, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий.

Почетные звания и спортивные разряды. Федерация лыжных гонок России. Стандарт спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки.

Тема 3. Краткие сведения о строении и функциях организма

Системы жизнедеятельности человека. Сердечно-сосудистая система:

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

Тема 4. Врачебный контроль и самоконтроль
Временное ограничение спортивных нагрузок после перенесенных заболеваний. Профилактика травм и заболеваний. Физические упражнения как средство профилактики нарушений осанки. Основные способы контроля и самоконтроля за физической нагрузкой. Правила поведения и безопасности во время тренировок и соревнований.

Тема 5. Физиологические основы спортивной тренировки
Тренированность. Функциональные изменения, обеспечивающие повышение работоспособности. Нагрузка и отдых как компоненты тренировочного процесса. Характеристика двигательных умений и навыков, закономерности их формирования.
Тема 6. Питание спортсмена
Понятие о рациональном питании спортсменов. Режим питания, время приема пищи до и после тренировок. Значение белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных солей в питании. Липевые отравления и их профилактика. Основы регулирования массы тела.

Тема 7. Лыжный инвентарь, мази, парафины
Выбор лыж, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Снаряжение лыжника, подгонка инвентаря, мелкий ремонт, подготовка инвентаря к соревнованиям. Классификация лыжных мазей и парафинов. Особенности их применения и хранения.

Тема 8. Основы техники лыжных ходов
Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. Классификация классических лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений попеременного двухшажного и одношажного лыжных ходов. Типичные ошибки при передвижении классическими лыжными ходами. Классификация коньковых лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений.

Тема 9. Правила соревнований по лыжным гонкам
Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников соревнований. Правила поведения на старте. Правила прохождения препятствий дистанции лыжных гонок. Финиш. Определение времени и результатов индивидуальных гонок.

Тема 10. Антидопинговые правила.

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

антидопинговых правил. Международные антидопинговые правила.
Тема 11. Основы совершенствования спортивного мастерства
Анализ индивидуальных особенностей подготовки по критериям эффективности, стабильности, вариативности и экономичности двигательных действий лыжников. Анализ индивидуальных особенностей физической подготовленности (определение сильных и слабых сторон). Средства и методы совершенствования технического мастерства и двигательных способностей лыжников на этапах подготовительного и соревновательного периодов. Психологическая и тактическая подготовка подготовка к соревнованиям.

3.2.1. Практическая подготовка

1. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП) Этап начальной подготовки (2 года обучения)

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

2. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (СФП)

– Перевивание на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения,
– Кроссовая подготовка,
– Ходьба с заданным темпом и дистанцию
– Комплекс специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

3. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Упражнения в бессезонный период:

1. Изучение стойки лыжника
2. Имитация попеременного двухшажного хода без палок и с палками
Подготовительные упражнения на снегу и на месте:

– Надвигание и снимание лыж,
– Прыжки на лыжах на месте,
– Перевивание приставными шагами в стороны на лыжах,
– Способы поворотов на месте: переступанием, махом через лыжу, прыжком;

и в движении

–Спуски с горы,

–Варианты подъемов в гору («елочкой», «получелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом),

–Варианты торможения («шлугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением).

–Передвижение классическим ходом,
–Основные элементы конькового хода

4. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ

Участие в соревнованиях является обязательным условием для обучения по данной программе. Начиная с этапа начальной подготовки, учащиеся включаются в соревнованияльную деятельность.

Ранг соревнований	НП 1 год	НП 2 год
Групповой	Соревнования по ОФП и лыжным гонкам	Соревнования по ОФП и лыжным гонкам (3-5 соревнований)
Школьный	Лыжными гонкам (2-3 соревнования)	
Городской		

Тренировочный этап (5 лет обучения)

1. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП)

–Строевые упражнения;

–Разновидности ходьбы, бега, прыжков;

–Общеразвивающие упражнения;

–Гимнастические упражнения для развития физических качеств (координация, ловкости, быстроты) без предметов и с использованием предметов и оборудования (набивные мячи, гимнастические скамейки и лестницы, скакалки, резиновые амортизаторы);

–Легкоатлетические упражнения: бег 60, 100, 400, 800 метров, прыжки в длину с места и разбега, многоборье, метание;

–Подвижные игры и эстафеты;

–Спортивные игры (баскетбол, ручная мяч, футбол, настольный теннис)

2. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (СФП)

–Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности,

–Имитационные упражнения,

–Кроссовая подготовка,

–Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

3. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Период начальной специализации (1-2 год обучения)

–Формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движения,

-Углубленное в классическом ходе (обучение подседанию, оттачиванию, маховому выносу ноги и постановке ее на опору, подседанию на опорной ноге и оттачиванию боковым скольжением упором, ударной постановке палок и финальному усилию при оттачивании руками);

-Формирование целостного ритма двигательных действий при передвижении классическими и коньковыми ходами.

Период углубленной специализации (3-5 года обучения)

-Достижение автоматизма и стабилизации двигательных действий лыжников, совершенствование координационной и ритмической структуры при передвижении классическими и коньковыми ходами;

-Совершенствование отдельных деталей, отработке четкого выполнения подседания, эффективного оттачивания и скольжения, активной постановке лыжных палок, овладению жесткой системой рука-туловище.

Техника должна совершенствоваться при различных состояниях, в том числе и в состоянии компенсированного и явного утомления. В этом случае у лыжника формируется рациональная и лабильная техника с широким спектром компенсаторных колебаний в основных характеристиках структуры движения.

4. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ

Выды соревнований	Период начальной специализации	Период углубленной специализации
Школьный, городской уровни	6-8 стартов	8-12 стартов
Областной уровень	2-3 соревнования	3-4 соревнования

1. ОФП И СФП

Соответствуют материалу тренировочного этапа, но применяются с учетом индивидуальных особенностей спортсменов.

2. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

-Совершенствование технического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсменов и всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности лыжника;

-Обеспечение максимальной согласованности двигательной и вегетативных функций, совершенствование способности к максимальной реализации функционального потенциала (силового, скоростного,

энергетического и др.) при передвижении классическим и коньковым стилем;

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

3.3 ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ЛЫЖНЫМИ ГОНКАМИ

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.

1. Общие требования безопасности

1.1 К тренировочным занятиям допускаются учащиеся только после ознакомления с правилами техники безопасности и имение медцинский допуск к занятиям лыжными гонками.

1.2 При осуществлении тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивной школе, спортивном зале, время тренировок.

1.3 При проведении занятий по лыжам должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах

1.4 При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации учреждения.

1.5 В процессе занятий учащиеся должны соблюдать установленный порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены

1.6 Тренировочные занятия должны проводиться в соответствии с расписанием учебных занятий, составленным с учетом режима занятий в общеобразовательных организациях и отдыха.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1 Проверить подготовленность лыжни или трасы.

2.2 Проверить исправность спортивного инвентаря и подогнать крепление лыж к обуви.

2.3 Надеть легкую, теплую, не стесняющую движения одежду, шерстяные носки и перчатки или варежки.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1 Начинать тренировку только, выходя на трасу только при участии и разрешении тренера-преподавателя.

3.2 Соблюдать интервал при движении на лыжах по дистанции 3-4 м., при спусках с горы не менее 30 м.

3.3 При спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки.

3.4 После спуска с горы не останавливаться у подножия горы.

3.5 Следить друг за другом и немедленно сообщать тренеру-преподавателю о первых же признаках обморожения.

- 3.6. Во избежании потеростей не ходить на лыжах в тесной или слишком свободной обуви.
4. Требования безопасности при аварийных ситуациях
- 4.1. При поломке или порче лыжного снаряжения и невозможности починить его в пути, сообщить об этом тренеру-преподавателю и с его разрешения двинуться к лыжной базе.
- 4.2. При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии, сообщить об этом тренеру-преподавателю.
- 4.3. При получении травмы оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом административной и родительским преподавателям, при необходимости отвезти его в ближайшее лечебное учреждение.
5. Требования техники безопасности по окончании занятий.
- 5.1. Проверить по списку наличие всех учащихся.
- 5.2. Обратиться в отведенное место для хранения спортивного инвентаря.
- 5.3. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом или принять душ.

3.4 ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Спорт – это такое поле деятельности, где открываются большие возможности для осуществления всестороннего воспитания спортсменов. Лыжные гонки являются одним из самых трудных видов спорта, поэтому спортсмен должен твердо 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 отпугнет 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 мастера или вообще ухода из лыжного спорта.

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

- от знаний и умений тренера, его педагогических способностей и методических навыков, от отношения к ученикам,
- от основных идеологических убеждений, возраста, опыта, характера, темперамента и положения в коллективе,
- от спортивного коллектива, общественного мнения в нем, традиций и коллективных форм поведения.

Центральной фигурой этого процесса является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством

проведением учебно-тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания

Будущее 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 занимающегося. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит, прежде всего от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо поддерживать строгий последовательности в увеличении нагрузок.

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

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

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

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

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

Психологическая подготовка осуществляется в процессе всего учебного года, на каждом занятии. Для целенаправленного формирования психики юного лыжника тренеры 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 беседа, убеждение, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуация преодоления 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 спортсмена дисциплинированности, организованности, коллективизма, а так же способности произвольно управлять собой в условиях соревнований. Общая психологическая подготовка направлена на развитие навыков преодоления определенных трудностей в спортивной деятельности, т. е. волевой подготовки. Воля – это одна из сторон психики, которая в единстве с разумом и чувствами позволяют человеку управлять собой.

Специальная психологическая подготовка обеспечивает готовность к выступлению в конкретном соревновании. Она характеризуется уверенностью в себе, высоким уровнем желаний 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 обеспечивается ее индивидуализацией.

IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а так же влияния физических упражнений на организм учащихся осуществляется медико-педагогический контроль. Контроль должен быть комплексными, проводится регулярно и своевременно, основываясь на объективных и количественных критериях.

4.1 Врачебный (медицинский) контроль.

Главная задача врачебного контроля - обеспечение правильности и эффективности тренировочных занятий и спортивной мероприятий. Врачебный контроль призван исключить все условия, при которых могут появляться отрицательные воздействия от занятий физическими упражнениями и спортом на организм занимающихся. Врачебный контроль является обязательным условием предупреждения травматизма в процессе физического воспитания учащихся.

Контроль за состоянием здоровья, допуск к занятиям лыжными гонками и участие в соревнованиях осуществляется медицинскими работниками — фельдшером ДЮСШ, врачами медицинскими учреждениями.

Допуск к занятиям на этапе начальной подготовки проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов амбулаторно-поликлинических учреждений, врачей-физкультурных диспансеров. Учащиеся тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства ежегодно проходят углубленное медицинское обследование и по результатам обследования осуществляется допуск к занятиям спортом. Для оперативного контроля состояния их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам (после болезни, травмы), а так же допуска спортсмена к тренировочным занятиям и соревнованиям - осуществляется текущие медицинские наблюдения.

4.2 Педагогический контроль.

Педагогический контроль - процесс получения информации о влиянии занятий физическими упражнениями и спортом на организм занимающихся с

целью повышения эффективности тренировочного процесса.

Практическая реализация педагогического контроля осуществляется в системе специально реализуемых проверок, включаемых в содержание занятий. Такие проверки позволяют вести систематический учет наиболее важным наравлениям:

1.) степень усвоения техники двигательных действий;

2.) уровень развития физических качеств;

3.) уровень освоения программного материала.

К методам педагогического контроля относятся: анкетирование занимающихся; анализ рабочей документации тренировочного процесса; педагогические наблюдения во время занятий; ретроспекцию функциональных и других показателей; тестирование различных сторон подготовки.

Контроль за технической и физической подготовленностью осуществляется тренером-преподавателем. Контроль за эффективностью переводных нормативов по годам обучения, которые представляются тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

Педагогический контроль в виде аттестации проводится для определения уровня освоения программного материала, физической и спортивной подготовленности учащихся.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно по всем разделам учебного плана в соответствии с этапом подготовки, итоговая — после освоения программы.

Основные формы аттестации являются:

- **тестирование (аттестация по теоретической подготовке для этапа углубленной специализации и совершенствования спортивного мастерства),**

- сдача контрольных нормативов (для определения уровня общей, специальной и технической подготовленности)

- мониторинг индивидуальных достижений учащихся (определение уровня технической подготовленности и спортивной подготовки).

4.1 Методические указания по организации промежуточной аттестации.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно в конце учебного года (апрель-май), для приема контрольных нормативов создается аттестационная комиссия из представителей администрации, методиста и старшего тренера-преподавателя и отделения, утверждается план проведения промежуточной аттестации.

Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации. Учащиеся тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства, кроме практической части сдают по теоретической подготовке в виде тестирования. Темы для тестирования выбираются на основании учебных планов по теоретической подготовке.

Учащиеся, успешно выполнившие все требования, переводятся на следующий год обучения или зачисляется на следующий этап подготовки (при условии прохождения обучения на предыдущем этапе в полном объеме). Учащиеся, не выполнившие переводные требования, на следующий этап не переводятся, продолжают повторное обучение в группе этого же года (но не более 1 раза). При повторном невыполнении норм, такие учащиеся

переводятся в группу спортивно-оздоровительного этапа.

4.2 Порядок и требования по зачислению на этапы и перевод в группы по годам обучения

В основу комплектования групп положена обоснованная система многолетней спортивной подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Группы формируются в соответствии с возрастом, стажем занятий, уровнем физической подготовленности при условии выполнения контрольно-переводных нормативов.

На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ по заявлению родителей, достигшие 9 -летнего возраста, желающие заниматься лыжными гонками, имеющие письменное разрешение врача-педиатра. Зачисление на этап начальной подготовки в группы 1 года обучения осуществляется по результатам индивидиального отбора. Индивидиальный отбор осуществляется с целью выявления лиц, обладающих способностями, необходимыми для освоения данной предпрофессиональной программы.

Группы тренировочного этапа формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших подготовку на этапе начальной подготовки (не менее 2 лет), и выполнившие требования контрольно-переводных нормативов.

Группы этапа совершенствования спортивного мастерства формируются из числа спортсменов, выполнивших спортивный разряд кандидатов в мастера спорта.

Перевод по годам обучения на каждом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

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

Перевод учащихся на следующий этап обучения производится на основании контрольно-переводных нормативов.

Содержание контрольно-переводных нормативов включает в себя:

1. определение уровня общей и специальной физической подготовленности,

2. определение технической подготовленности.

3. уровень спортивного мастерства.

4. участие в спортивных соревнованиях

Разрядные требования выполняются на квалификационных соревнованиях (первенство отделения, ДЮСШ, др. официальные соревнования). Результаты соревнований фиксируются в протоколах соревнований и в классификационной книжке и являются основанием для учета спортивных результатов.

Тренировочный этап

Тренировочный этап	Связше 1 года	1 год	10	Минимальный возраст для зачисления	9	10	Медицинские требования	Допуск к занятиям	Допуск к занятиям	Исхождение индивидуального отбора	Выполнение объема тренировочной нагрузки в % от тренировочного плана	-	Не менее 90%	Спортивная подготовленность (разряд)	-	3 юн	Участие в групповых соревнованиях
	Этап начальной подготовки																

Тренировочный этап перевода по годам обучения на

Тренировочный этап	Тренировочный этап	Начальная специализация	Углубленная специализация	1т	2т	3т	4т	5т	Минимальный возраст для зачисления	11	12	13	14	15	Медицинские требования	Допуск к занятиям	Допуск к занятиям	Медицинское обследование	Медицинское обследование	1 раза в год	1 раза в год	1 раза в год	1 раз в год	Выполнение нормативов по ОФП и СФП	3 разряд	2 разряд	1 разряд	Участие в соревнованиях (не менее 2-х) городских соревнований (не менее 2-х)	Участие в соревнованиях (не менее 3-х)	Участие в соревнованиях (не менее 2-х)	Участие в соревнованиях (не менее 3-х)	Участие в соревнованиях (не менее 4-х)	Участие в городских соревнованиях (не менее 2-х)
				2 юн	1 юн	3 разряд	2 разряд	1 разряд	8 стартов, (из них не менее 4-х областных)	7 стартов, (из них не менее 3-х областных)	6 стартов, (из них не менее 2-х областных)	5 стартов, (из них не менее 4-х областных)	4 стартов, (из них не менее 3-х областных)	3 стартов, (из них не менее 2-х областных)	2 стартов, (из них не менее 3-х областных)	1 стартов, (из них не менее 4-х областных)	Выполнение нормативов по ОФП и СФП	Допуск к занятиям	Допуск к занятиям	Медицинское обследование	Медицинское обследование	1 раз в год	1 раз в год	1 раз в год	1 раз в год	Выполнение нормативов по ОФП и СФП	3 разряд	2 разряд	1 разряд	Участие в соревнованиях (не менее 2-х) городских соревнований (не менее 2-х)	Участие в соревнованиях (не менее 3-х)	Участие в соревнованиях (не менее 2-х)	Участие в соревнованиях (не менее 3-х)

Выполнение объема тренировочной нагрузки в % от тренировочного плана	Не менее 90%	Не менее 93%	Не менее 93%	Не менее 90%	Не менее 90%
--	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------

Тренировка по зачислению на этап совершенствования спортивного мастерства.

Тренировка	1 год	Свыше 1 года	Медицинские требования	Медицинское обследование 2 раза в год	Медицинское обследование 2 раза в год
				Основания для зачисления	Выполнение переводных нормативов по ОФП и СФП
		Участие в соревнованиях (областной, окружной, всероссийский уровень)	Участие в соревнованиях (областной, окружной, всероссийский уровень)		

4.3. Нормативы по ОФП, СФП и технической подготовке для зачисления на этапы спортивной подготовки

С целью определения уровня общей и специальной физической подготовленности за основу контроля переводных нормативов по ОФП и СФП принимаются упражнения и нормативы на основе федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки.

Нормативы ОФП и СФП для зачисления в группы тренировочного этапа 1 года обучения

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши	Девушки
		Бег 30 м	5,8 с
Быстрота	Бег 60 м	10,7	11,5
		Прыжок в длину с места	160 см
Скоростно-силовые качества	Метание теннисного мяча с места	18 м	14 м

Нормативы ОФП и СФП для зачисления в группы тренировочного этапа 3 года обучения (период углубленной специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши	Девушки
		Норматив	
Быстрота	Бег 100 м	15,3 с	10,8 с
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	190 см	167 см
	Выносливость	1000 м	3 мин. 45 с
Выносливость	Бег 800 м		3 мин. 35 с)
	Лыжи, классический стиль 5 км	21 мин. 00 с	24 мин. 00 с
	Лыжи, классический стиль 3 км		15 мин. 20 с
	Лыжи, классический стиль 10 км	44 мин. 00 с	
	Лыжи, свободный стиль 5 км	20 мин.	23 мин. 30 с
	Лыжи, свободный стиль 3 км		14 мин. 30 с
	Лыжи, свободный стиль 10 км	42 мин. 00 с	
	Лыжи, свободный стиль 5 км		
	Лыжи, свободный стиль 10 км		
	Лыжи, свободный стиль 10 км		

Нормативы ОФП и СФП для зачисления в группы этапа спортивного совершенствования

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши	Девушки
		Норматив	
Быстрота	Бег 100 м	15,3 с	17,2 с
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	250 см	210 см
	Выносливость	1000 м	3 мин.
Выносливость	Бег 800 м		2 мин. 35 с
	Кросс 3 км	10 мин. 10 с	
	Кросс 2 км		2 мин. 35 с
	Лыжи, классический стиль 5 км	15 мин. 40 с	17 мин. 40 с
	Лыжи, классический стиль 3 км		10 мин. 30 с
	Лыжи, классический стиль 10 км	32 мин. 45 с	
	Лыжи, свободный стиль 5 км		
	Лыжи, свободный стиль 10 км		
	Лыжи, свободный стиль 14 км		
	Лыжи, свободный стиль 17 км		

У. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

5.1 Список литературы

Нормативные документы

1. ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.12 г.
2. Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных профессиональных программ в области физической культуры и спорта (по циклическим, скоростно-силовым видам спорта и многоборьям) и к срокам обучения по этим программам;
3. Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (Приказ Минспорта от 27.12.13. № 1125)
4. Порядок приема на обучение по дополнительным профессиональным программам в области физической культуры и спорта
5. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки (Приказ от 14 марта 2013г. №111)


Учебно-методическая литература:

6. Лыжные гонки: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/П.В. Квашук и др. – М.: Советский спорт, 2005 – 72 с.
7. Физиология спорта / Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. – Киев. Олимпийская литература, 2001.
8. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 368 с.
9. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1977.
10. Мартынов В.С. Комплексный контроль в лыжных видах спорта.- М., 1990.
11. Поварнин А.Л. Волева подготовка лыжника-гонщика. – М.: Физкультура и спорт, 1976
12. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие. – М.: Издательский центр «Академия», 2000.
- 5.2 Интернет ресурсы:

	Лыжи, свободный стиль 3 км	9 мин. 45 с
	Лыжи, свободный стиль 10 км	30 мин. 55 с

- 1.) www.fisg.ru — федерация лыжных гонок России
- 2.) www.minsport.gov.ru — министерство спорта России
- 3.) минобрнауки.рф/ - министерство образования РФ
- 4.) <http://www.skisport.ru/> - Журнал «Лыжный спорт»

Муниципальное казенное образовательное учреждение дополнительного образования Детско-юношеская спортивная школа
закрытого административно-территориального образования Солнечный

<p>«Утверждено» Директор МКОУ ДО МОСМ ЗАТО Солнечный Гусаров А.П. «17» сентября 2015г.</p> 	<p>«Согласовано» Заместитель директора по УЧ Иванов И.В. «17» сентября 2015г.</p>
--	---

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

для спортивно-оздоровительных групп

Срок реализации: 1 год

Составитель: Иванов Игорь Витальевич
Тренер-преподаватель по лыжным гонкам

п. Солнечный Тверской обл.
2015 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа по лыжным гонкам (далее - программа) разработана в соответствии с Положением Правительства Российской Федерации от 28.10.2013 № 966 «О лицензировании образовательной деятельности», 273-ФЗ от 29.12.2012 г. «Об образовании в Российской Федерации», приказа Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организаций и осуществления образовательной деятельности по утверждению порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Зарегистрирован Минюстом России 27 ноября 2013 г. Регистрационный № 30468).

В данной программе представлен примерный план построения тренировочного процесса в спортивно-оздоровительной группе, определена общая последовательность изучения программного материала, численный состав занимающихся, объем учебно-тренировочной работы.

Основные задачи занятий в спортивно-оздоровительных группах - укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей; формирование стойкого интереса к занятиям спортом вообще; овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр; воспитание трудолюбия; развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость и гибкость); достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественной деятельности; отбор перспективных детей и молодежи для дальнейшего занятия лыжными гонками.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки лыжников: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую.

Программа состоит из двух частей.

Первая часть программы - нормативная, которая включает в себя количественные рекомендации по группам занимающихся, общефизической подготовке, специально-физической, технико-тактической и теоретической подготовке.

Вторая часть программы - методическая, которая включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле, рекомендации по объему тренировочных нагрузок, содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, организации медико-педагогического и психологического контроля и управления.

I. Нормативная часть программы.

В настоящей программе выделен один этап спортивной подготовки - спортивно-оздоровительный этап (СО).

Численный состав занимающихся, объем учебно-тренировочной работы. Максимальный состав спортивно-оздоровительных групп не должен превышать двух минимальных с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. Возраст занимающихся в спортивно-оздоровительных группах 6-17 лет.

Основные показатели выполнения программных требований на спортивно-оздоровительном этапе:

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
 - динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся;
 - уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.
- Учащиеся спортивно-оздоровительных групп допускаются к соревновательной практике только по личному желанию.

Режим учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке

Этапы подготовки	Год	Мин-ный возраст для зачисления	Максим. число об-ся в группе	Максим.режим учебных часов в неделю	Головая нагрузка (часов)	Требования по физической, технической, спортивной подготовке на конец учебного года
Спортивно-оздоровительный период	6-17	30	6	264	Переводные нормативы по ОФП, СФП	

Примерный учебный план на 44 недели учебно-тренировочных занятий в ДЮСШ отдаленных лыжные гонки

№	п/п	Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап
1		Теоретическая подготовка	17
2		Общая физическая подготовка	146
3		Специальная физическая подготовка и техническая подготовка	94
4		Участие в соревнованиях и контрольные испытания	15
5		Медицинское обследование	4
		Общее количество часов	276

План составлен с расчетом 46 недель занятий непосредственно в условиях уречждения ДЮСШ.

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапе СО

Этап спортивной подготовки	Разделы подготовки	Общая физическая подготовка (%)	57 - 62
		Специальная физическая подготовка (%)	18 - 22
		Техническая подготовка (%)	18 - 22

Контрольно-переводные требования

Одним из важных вопросов в управлении тренировочным процессом лыжников является система педагогического контроля. Для оценки эффективности средств и методов тренировки контроль используется в соответствии с контрольными нормативами для выявления динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений. Оценка уровня развития физических качеств проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений.

Тестирование состоит из пяти нормативов по общей физической подготовке (ОФП), по специальной физической подготовке (СФП), технической подготовке (ТП).

Программа тестирования ОФП включает упражнения для определения уровня развития следующих качеств: быстрое, выносливость, гибкости, силы - бег 30 м (девочки), бег 60 м (юноши), бег 500 м, прыжок в длину с места, сбегание 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.

II. Методическая часть программы

Спортивно-оздоровительный этап

Задачи и преимущественная направленность тренировок:

- укрепление здоровья;

- улучшение физического развития;

- приобретение разнообразной физической подготовленности;

Поведение на улице во время движения к месту занятия. Выбор места для проведения занятий и соревнования. Особенности организации занятий на склонах. Помощь при ушибах, растяжениях, обморожениях. Личная гигиена спортсмена. Личностно-психологические требования к одежде и обуви лыжника. Значения и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных нагрузок. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Недопустимость употребления алкоголя, курения при занятиях лыжным спортом. Значение и содержание самоконтроля в процессе занятия лыжным спортом. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Дневник самоконтроля.

3. Лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ним. Лыжные мази, парафин.

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

4. Основы техники способов передвижения на лыжах.

Понятие о технике лыжного спорта. Классификация способов передвижения на лыжах. Структура скользящего шага. Техника ходов, спусков, подъемов, торможений, поворотов на месте и в движении. Ошибки при выполнении способов передвижения на лыжах и их исправление.

5. Правила соревнований по лыжным гонкам.

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

6. Основные средства восстановления.

Спортивный массаж, самомассаж и их применение в учебно-тренировочном процессе. Основные приемы самомассажа. Лидромассажа. Его применение. Больные процедуры как средство восстановления.

7. Оценка уровня знаний по теории лыжного спорта.

В спортивно-оздоровительной группе осваивается большое количество различных двигательных действий, как из лыжного, так и из других видов спорта (легкая атлетика, спортивные игры, спортивная гимнастика). Успешность овладения новыми двигательными действиями во многом будет зависеть от формирования специальных знаний 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 приводятся 2-3 варианта ответа, из которых один правильный.

Приводятся тесты на знание техники выполнения поворота переступанием в движении, одновременного бесшажного хода и торможения «шлугом».

ТЕСТ НА ЗНАНИЕ ТЕХНИКИ ОДНОВРЕМЕННОГО БЕСПРЯЖНОГО ЛЫЖНОГО ХОДА.

1. Цель оттачивания палками: а) увеличить скорость; б) сохранить скорость; в) сохранить равновесие.
2. Цель свободного скольжения: а) увеличить скорость; б) сохранить скорость; в) как можно меньше терять скорость.
3. При выносе рук и палок энергод. зашастья.
- 3.1. Движение рук начинается: а) с плечевого сустава; б) с локтевого сустава; в) с запястья.
- 3.2. Напряжённость рук: а) руки расслаблены; б) руки напряжены; в) руки расслаблены в конце выноса вперёд.
- 3.3. Палки находятся в отношении лыж: а) под острым углом по ходу движения; б) под тупым углом.
- 3.4. Тяжесть тела переносится: а) на палки; б) на пальцы стоп; в) распределяется равномерно по всей стопе.
- 3.5. При выносе рук вперёд происходит: а) выдох; б) вдох; в) задержка дыхания.
- 3.6. Руки поднимаются: а) выше головы; б) до уровня глаз; в) до уровня груди.

4. Исходная поза оттачивания палками:

- 4.1. Постановка лыжных палок на опору: а) вперёд крепления; б) на уровне крепления; в) позади крепления.
- 4.2. Локтевые суставы: а) разогнуты; б) немного согнуты; в) отведены в сторону; г) находятся снизу.
- 4.3. Палки наклонены: а) только вперёд; б) вперёд и наружу; в) вперёд и внутрь.
- 4.4. Тяжесть тела: а) на носках стоп; б) на пятках; в) распределяется равномерно по всей стопе.

5. Оттаживание палками.

- 5.1. Оттаживание: а) только туловищем; б) туловищем и руками; в) только туловищем.
- 5.2. Тяжесть тела переносится больше: а) на пятки; б) на носки стоп; в) распределяется равномерно по всей стопе.
- 5.3. Кисти рук по отношению к коленным суставам: а) ниже; б) выше; в) на уровне.

6. Позиционная оттаживание.

- 6.1. Палки: а) составляют прямою с руками; б) не составляют прямою с руками.
6.2. Держание палок: а) положение палок контролируется большим и указательным пальцами; б) палки зажаты в кулак.

- 6.3. Ляжестъ тела распределяется: а) равномерно по всей стопе; б) на пятках.
6.4. Ноги нахоятся в отношении лыжни: а) вертикально; б) отклонены назад.

ТЕСТ НА ЗНАНИЕ ВЫПОЛНЕНИЯ ТОРМОЖЕНИЯ «ПЛУТОМ»

1. Применяется при спуске: а) прямо; б) наискось.

2. Носки лыж: а) на одном уровне; б) один носок лыжи вперед и другой.

3. Пятки лыж: а) обе отводятся в сторону; б) только одна отводится в сторону.

4. Лыжи ставятся: а) на внутренние канты; б) на внешние канты; в) на всю скользящую поверхность (не закантовываются).

5. Давление на лыжи: а) равномерное; б) неравномерное.

6. Неравномерность в давлении на лыжи: а) приводит к соскальзыванию в сторону менее нагруженной весом тела лыжи; б) приводит к соскальзыванию в сторону более нагруженной весом тела лыжи; в) не вызывает одностороннего соскальзывания.

7. Неравномерность в кантовании лыж: а) приводит к соскальзыванию в сторону

- менее закантованной лыжи; б) приводит к соскальзыванию в сторону более закантованной лыжи; в) не вызывает одностороннего соскальзывания.

8. Сгибание ног: а) ноги согнуты в коленях; б) ноги выпрямлены.

9. Колени: а) подаются вперед; б) не подаются вперед.

10. Положение рук: а) согнуты в локтях на уровне пояса; б) поднимаются выше головы; в) отведены назад.

11. Кольца лыжных палок: а) вынесены вперед; б) отведены назад; в) отведены в стороны.

12. Лыжные палки: а) прижаты к туловищу; б) не прижаты к туловищу.

ТЕСТ НА ЗНАНИЕ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ ПОВОРОТА ПЕРЕСТУПАНИЕМ В ДВИЖЕНИИ

1. Поворот переступанием в движении применяется (здесь и далее рассматривается только поворот переступанием с внутренней лыжи): а) на равнине; б) на пологом склоне; в) на крутых склонах.

2. Скорость при выполнении поворота уменьшается: а) увеличивается; б) сохраняется; в) уменьшается.

3. Поворот выполняется на спуске: а) в низкой стойке; б) в средней стойке; в) в высокой стойке.

4. В начале выполнения поворота вес тела переносится: а) на внешнюю лыжу; б) на внутреннюю лыжу; в) распределяется равномерно на обеих лыжах.

5. Лыжа при отталкивании ставится: а) на внутренний кант; б) на внешний кант; в) всей поверхностью.

6. В начале отталкивания лыжей нога: а) согнута в коленном суставе; б) выпрямлена в коленном суставе.

7. В начале отталкивания ногой голень: а) вертикальна; б) наклонена вперед; в) отклонена назад.

8. В момент окончания отталкивания лыжей нога в коленном суставе: а) согнута; б) выпрямлена.

9. Внешняя лыжа приставляется к внутренней: а) вплотную; б) на расстоянии 30—40 см; в) на расстоянии 70—80 см.

10. Лыжные палки в момент постановки в снег: а) ставятся вперед и креплений; б) на уровне креплений; в) сзади креплений.

Практическая подготовка

1. Общая и специальная физическая подготовка

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

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

2. Техническая подготовка

Обучение общей схеме выполнения классических и коньковых способов передвижения на лыжах. Обучение специальным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скользяжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении на лыжах различными способами. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в обледененных условиях. Обучение технике спуска со склонов высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов

«елочкой», «полудельчаткой», «ступаящим, скользким, беговым шагом. Обучение торможению «шлугом», «упором», «поворотом», «соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении.

3. Практические рекомендации по организации физической, технической подготовки и оценке контрольных упражнений.

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 поддерживать интерес к занятиям лыжными спортом. Поскольку в спортивно-оздоровительных группах занимаются учащиеся разного паспортного и биологического возраста, с неодинаковой подготовленностью, то при проведении всевозможных игр, эстафет, игровых заданий возникает проблема выравнивания возможностей занимающихся.

Примерная схема внешних признаков утомления в процессе учебно-тренировочного занятия.

№/п	Признак	Небольшое утомление (физиологическое)	Небольшое покраснение	Погливорость	Дыхание	Движение	Общий вид
	Значительное утомление (острое переутомление)	Значительное покраснение	Особо резкая (ниже пояса). Выступание солей	Резкое (более 50-60 дыханий в мин) учащенное, поверхностное, дыхание через рот, переходящее в отрывные вдохи, сменяющиеся беспорядочным дыханием	Учащенное (до 20-26 дыханий в мин) - на равнине и до 36 - на подъеме	Неверный шаг, легкие покачивания, отставания на марше	Снижение интереса к упражлению, усталое
	Резкое переутомление II степени)	Резкое покраснение, побледнение, синюшность	Особо резкая (ниже пояса). Выступание солей	Резкое (более 50-60 дыханий в мин) учащенное, поверхностное, дыхание через рот, переходящее в отрывные вдохи, сменяющиеся беспорядочным дыханием	Учащенное (до 20-26 дыханий в мин) - на равнине и до 36 - на подъеме	Резкие покачивания, появление некорректных движений. Отказ от дальнейшего движения	Измененное выражение лица, апатия, резкое нарушение осанки («вот-вот упадет»)

при условии при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе без отдыха. *Крутиметр служит максимальное число отжиманий.*

3) 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. *Крутиметр служит максимальный результат.*

1) 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. Сеть, локтями коснуться коленей, лечь.

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

1) Прыжки через скакалку (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей).

И.П. – скакалка за спиной. Фиксируется максимальное количество прыжков за 1 минуту в одной попытке. *Крутиметр служит максимальное количество прыжков.*

2) Бег 30 м с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей)

Тестирование проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегуние не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт. *Крутиметр служит максимальное время.*

3) Бег 500 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. *Крутиметр служит максимальное время.*

Для оценки специальных физических качеств в спортивно-оздоровительных группах включается прохождение на лыжах классическим стилем 1000 м. *Крутиметр, служит минимальное время.*

Для оценки технической подготовки в спортивно-оздоровительных группах включается правильное выполнение попеременного двухшажного хода, одновременных ходов, техника преодоления спусков, поворотов, подъемов, торможения («слано», «не слано»).

Рекомендуется использовать результаты по 3-балльной системе. Так, 3 балла получает тот, кто уличил 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 результаты показан хуже предыдущего.

Медико-биологический контроль

1. Контроль за состоянием здоровья спортсмена.

Осуществляется врачом и специалистами врачабно-физикультурного диспансера. Медицинское обследование спортсменов проводится два раза в год, как правило, в конце подготовительного (осень) и соревновательного (весна) периодов.

Медицинское обследование включает: анамнез; врачебное обследование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование; клинический анализ крови и мочи; обследование у врачей-специалистов (хирурга, невропатолога, окулиста, отоларинголога, 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 патологий, выявляющихся при врачебном осмотре для занятий всеми психическими 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.

Воспитательная работа.

Цель воспитательной работы — формирование личности занимающегося как гражданина, преданного своему любимому виду спорта. Отсюда — задачи, решаемые в процессе воспитательной деятельности тренера: воспитание стойкого интереса и целеустремленности в лыжных гонках, настойчивости, трудолюбия, формирования здорового интереса и потребности; привитие необходимых гигиенических навыков, дисциплинированности.

Воспитательная работа проводится в соответствии с планом, утвержденным директором школы, в процессе учебно-тренировочных занятий, оздоровительных мероприятий, учебы в школе, а также в свободное от занятий время.

Нравственное воспитание включает в себя формирование коллективизма, дружбы и товарищества, достоинства и чести, дисциплинированности, скромности и требовательности к себе, культуры поведения.

Трудовое воспитание направлено на формирование трудолюбия, в том числе спортивного, стремления добиваться высокого качества тренировки, активности и самостоятельности.

Правильное использование методов воспитания заключается в организации сознательных и целесообразных действий юных лыжников. При этом тренер должен понимать, что направленное влияние на развитие личности спортсмена лишь тогда эффективно, когда оно согласуется с законами формирования личности.

В практике часто отдают предпочтение некоторым излюбленным методам, руководствуясь в первую очередь личными педагогическими знаниями и мастерством.

Эффективное использование средств воспитания, правильное применение воспитательно-методических мер зависят от многих условий. Важнейшее субъективное воспитательно-методическое условие - это знание воспитателем ситуации и осуществляющих в данном случае компонентов воздействия, а также педагогическое мастерство. Отсюда ясно, что педагогические и особенно теоретико-воспитательные знания и умения педагога составляют необходимое условие его эффективной воспитательной работы.

Правильный выбор и успешное применение методов воспитания в спорте зависят:

- от знаний и умений воспитателя, от его педагогических способностей и методических навыков от отношения к спортсменам;

- от основных идеологических убеждений, возраста, опыта, характера, темперамента и положения в коллективе.

- от спортивного коллектива, общественного мнения в нём, развития критики и самокритики, традиций и коллективных форм поведения.

При систематизации методов воспитания необходимо исходить из двух основных моментов воспитательного процесса.

Во-первых, в процессе воспитания формируются убеждения и установка личности, которые в значительной мере влияют на поступки, действия. Они формируются на базе знаний и опыта и в то же время становятся мотивами действий, принципами деятельности, правилами поведения и основой для суждений и оценок.

Во-вторых, в процессе воспитания многие формы и черты поведения

повторяются так часто, что становятся привычками личности. Из проченных таким путём форм поведения постепенно складываются качества личности.

С учётом этого методы воспитания можно сгруппировать в систему *методов убеждения и методов тренировки*. Методическая работа воспитателя ориентируется на то, чтобы оптимально объединить в монолитном процессе воспитания обе группы методов и обеспечить им совместную оптимальную эффективность.

Это достигается через:

- сообщение спортсменам и усвоение ими важных для воспитания знаний;

- развитие положительных черт поведения и исправление отрицательных.

Использовать методы убеждения и приучения, необходимо соблюдать определённые условия.

Предъявляя требования и осуществляя контроль в процессе воспитания, необходимо соблюдать следующие правила:

- требование должно предъявляться на основе взаимного уважения;

- требование должно быть ясным и недвусмысленным;

- требование должно соответствовать уровню развития спортсмена и коллектива;

- требование должно быть предметным и понятным спортсменам и коллективу;

поэтому требование нужно обосновать;

- требование в колевой форме может быть действенным, если оно проводится через коллектив;

- контроль должен не только регистрировать, но и вносить изменения в аспекте поставленной цели; его не следует превращать в выискивание ошибок;

- контроль не должен ограничиваться лишь внешней картинкой поведения, он призван вскрывать причины;

- контроль должен побуждать спортсмена к самоконтролю, становясь неотъемлемой составной частью самовоспитания.

Судя, преследуя цель фиксировать положительные и отрицательные особенности развития спортсмена и коллектива, служат как бы опорными пунктами для необходимых изменений воспитательных ситуаций.

В судьи всегда присущая оценка. Поведение спортсмена сопоставляется с воспитательной целью и подвергается оценке. Таким образом, судьи и оценка неразрывно связаны между собой. Управление процессом воспитания не должно останавливаться на стадии судьи. Нужно постоянно давать оценку моральных качеств поведению спортсмена. Это является необходимой составной частью педагогических действий.

Педагогические правила этики судьи и оценки:

- судьи и оценки воспитанника необходимо ориентировать на цель воспитания, - это решающий критерий;

- судьи и оценки должны охватывать отделимые воспитательные явления и их взаимосвязи;

- нельзя делить опрощённых и лёгкомысленных судьи и оценки; их необходимо строить на достоверных результатах контроля;

- суждение и оценки должны быть понятны спортсменам и коллективу, должны получить их признание;

- спортсменам следует воспринимать так, чтобы они причислялись сами судить о своём поведении и давать ему оценку.

В воспитательной работе ещё нередко преобладают порицания. Вместе с тем следует помнить, что выполнение поставленных требований может рассматриваться как нечто само собой разумеющееся, но может быть и награждено похвалой. Каждый факт даже простого одобрения по поводу выполнения требований вызывает у спортсмена положительный отклик. Они чувствуют себя « утверждёнными » в своей установке и в поведении, это стимулирует их к дальнейшим достижениям и действиям в том же направлении. Она побуждает к действиям и остальных членов коллектива. Однако успешная или неоправданная похвала недопустима.

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 предьявленные требования, но и нельзя злоупотреблять похвалой, применять её без нужды и меры;

- для того чтобы эффективно поощрять, необходимо уметь правильно оценивать внутреннюю позицию спортсмена и коллектива; признание должно быть всегда заслуженным, соответствующим фактам;

- поощрение оправдано во многих воспитательных ситуациях, поэтому воспитатель должен уметь им пользоваться разнообразно и гибко;

- поощрение отдельного спортсмена должно быть понятно и подкреплять коллективом;

- наказанный спортсмен или коллектив должен ясно понимать причину порицания;

- санкции должны устранять возникший конфликт и не вызывать возникновения новых;

- санкции должны привести спортсмена к самокритичной оценке своей установки и поведения; |

- санкции должны соответствовать уровню развития личности.

Методы убеждения нацелены на изменения в сознании. В результате использования данных методов спортсмен должен действовать, знанием и благоразумием. Он должен быть убежден в необходимости и правомерности своих установок и форм поведения в свете общечеловеческих требований.

В спорте используются различные методические формы убеждения. Одна из них —

беседа со спортсменом. Беседы следует тщательно планировать и проводить целенаправленно. Их содержание определяется проблемами воспитания и намерениями воспитателя.

Будущий беседе должен принимать во внимание:

- характер беседе в конкретной воспитательной ситуации, состав и количество участников беседе;

- тему беседе (ограничение рамок беседе заданной темой или обсуждение более широкого круга вопросов);

- активное участие спортсмена в беседе.

Тесно связана с беседой дискуссия в коллективе, которая может служить эффективной методической формой развития обсуждений спортивного. Дискуссия дает широкие возможности организации воспитательного влияния коллектива, проверки (путем столкновения мнений) индивидуальных точек зрения, коррекция и улучшение их. Воспитатель, направляя дискуссию, руководя ею, должен как можно больше вовлекать в нее самих спортсменов.

Методы приучения не следует противопоставлять методам обсуждения. Они многопланово связаны между собой.

Решая проблемы поведения, не обязательно каждый раз обращаться к сознанию. Все мы стремимся к тому, чтобы необходимость соблюдать основные правила человеческого общежития стало привычкой каждого члена общества. Поэтому в центре методов приучения находится *соблюдение заданных норм и правил*, выражающих социальную обязательные требования. Они весьма многообразны, но наиболее концентрированы проявляются в сознательной дисциплине и получении интересам коллектива поведения. Так, например, требования тренера в процессе тренировки не может быть предметом обсуждения, спора. Нормой поведения спортивная является выполнение этого требования с выдержкой и полным напряжением сил. Свои мнения и предложения о лучшем решении тренировочных задач спортсмен может сообщить до или после тренировки. В этом случае его творческий вклад уместен. Тоже надо сказать и о коллективе. Нормы коллектива предполагают, что каждый член коллектива будет укреплять его престиж, уважать других членов коллектива, помогать каждому и корректно вести себя. Тренер не должен постоянно объяснять и обосновывать то, что должно стать привычкой, воспринимаемой и признаваемой как необходимость и общее благо.

Следующий метод - *подручение*. Тренер может дать спортсмену срочные и долговременные задания, которые относятся как к процессу тренировки, так и к не тренировочной деятельности. Но поручения всегда должны быть такими, чтобы результаты выполнения подавались проверке. Спортсмен обязательно должен отчитаться как и в какой мере, он выполнил поручение. В ходе воспитания каждый спортсмен должен приучиться выполнять поручения своих педагогов и коллектива как нечто само собой разумеющееся.

Успешность применения методов обсуждения и приучения наряду с

уже охарактеризованными условиями решающим образом зависит от влияния личного примера тренера, степени выраженности его убеждений, моральных качеств, психических свойств и привычек. Целеустремленное руководство педагогическим процессом нельзя осуществлять изолированными методами. Подлинный успех дает лишь единство действий тренеров и спортсменов, единство воспитания и самовоспитания. При

этом воздействии личного примера, индигивидуальности тренера необходимо расматривать как органический элемент всей совокупности педагогических условий. Силы личного примера тренера определяются тем, насколько последовательно он демонстрирует верность принципам и нормам морали, нравственную чистоту и действительность воли.

Спортсмен должен быть убежден, что тренер справедлив, и предьявляет высокие требования к самому себе и всегда стремится к совершенствованию собственных познаний, моральных качеств, опыта и профессионального мастерства. Всяма важные черты личности и поведения тренера - скромность и простота, требовательность и чуткость, уравновешенность и жизнеутверждающий оптимизм.

Основные воспитательные мероприятия

- просмотр соревнований и их обсуждение;
- соревновательная деятельность учащихся и ее анализ;
- регулярное поведение итогов учебной и спортивной деятельности учащихся;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

Психологическая подготовка

Специфика лыжных гонок прежде всего способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитанию воли.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

1) вербальные (словесные) - лекции, беседы, доклады, демонстрация, аутогенная и психорегулирующая тренировка;

2) комплексные - всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на *спортивные* и *специальные*.

Спортивные методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревнований и тренировочной деятельности.

Специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, демонстронных представлений, методы внушения и убеждения.

На этапах предварительной подготовки и начальной спортивной специализации важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование

спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самоощущения, образного мышления, непривычного внимания, психоэмоциональных процессов.

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

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

Цель, которую тренер ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только, при глубокой убежденности спортсмена в том, что у него есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени, при осознании ее важности у него спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение. Тренер должен уметь поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информационную тренировку спортсмена о достижении его спортивной цели, о том, что еще осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

Появление объективных трудностей, связанных с нарастающим утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием в процессе тренировки, вызывает изменения в организации мышления, выражающиеся в своеобразии психической деятельности, определенной динамике психических процессов, снижении интенсивности процесса сознания.

В учебно-тренировочной деятельности и в соревнованиях спортсмену приходится преодолевать трудности, которые, в отличие от объективных, обусловлены индивидуальными особенностями его личности. Они возникают в сознании спортсмена в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний и психологических состояний в связи с необходимостью действовать в определенных условиях, и не могут быть поняты в отрыве от них.

В зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена субъективные трудности в одних и тех же условиях проявляются по-разному: от малозамечательных изменений в своих силах и незначительных волнений до почти эффективных состояний, сопровождающихся ослаблением, а иногда и потерей сознательного контроля за своими действиями. Это оказывает самое неблагоприятное влияние на моторные функции организма.

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 яркой выраженной усталости. Проводить тренировки в любую погоду (оттепель, мороз, метель) на открытых для ветра участках трассы. Наиболее благоприятные возможности для практического овладения приемами, помогающими преодолевать развивающуюся утомляемость усиливается, 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 (крытых и открытых спусков и др.) с различными качественным 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 (большие ошущения, поломка инвентаря, потери 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 необходимо систематический анализ результатов продолжительной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха и причин, которые привели к неудаче.

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 вы-
раженными положительными показателями.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Верхошанский Ю.В.* Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988.
2. *Волков В.М.* Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1988.
3. *Детская спортивная медицина: Руководство для врачей / Под ред. С. Б. Тихвинского, С. В. Хрушева.* 2-е изд. - М.: Медицина, 1991.
4. *Евстратов В.Д., Виропайнен П.М., Чукардин Г.Б., Коньков В.И.* Не только... - М.: Физкультура и спорт, 1988.
5. *Ермаков В.В.* Техника лыжных ходов. - Смоленск: СТИФК, 1989.
6. *Лыжный спорт / Под ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чукардина, Б.И. Сергеева.* - М.: Физкультура и спорт, 1989.
7. *Манжосов В.Н., Огольцов И.Г., Смирнов Г.А.* Лыжный спорт. - М.: Высшая школа, 1979.
8. *Манжосов В.Н.* Тренировка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и спорт, 1986.
9. *Мищенко В.С.* Функциональные возможности спортсменов. - Киев: Здоровья, 1990.
10. *Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под общ. ред. М.Я. Набатниковой.* - М.: Физкультура и спорт, 1982.
11. *Полярничин А.Л.* Болевая подготовка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и спорт, 1976.
12. *Раменская Т.И.* Техническая подготовка лыжника. - М.: Физкультура и спорт, 1999.
13. *Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина.* - М.: Издательство «СААМ», 1995.
14. *Фитин В.Л., Фомин Н.А.* Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1980.
15. *Лыжные гонки: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: Детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст] / П. В. Квашук и др. - М.: Советский спорт, 2005. - 72с.*
16. Программы используются материалы Отдела теории и методики детского и юношеского спорта Всероссийского научно-исследовательского института физической культуры и спорта.