

**Муниципальное образовательное учреждение дополнительного
образования детей Детско-юношеская спортивная школа
муниципального образования Кольский район Мурманской области**

Учредитель: Администрация Кольского района Мурманской области



Принята решением
педагогического совета
ДЮСШ Кольского района
Протокол № 1
«03» июня 2021 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ
ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

Программа для детей 9-18 лет;
срок реализации 8 лет

Составитель:
Мельникова И. В.,
тренер-преподаватель,
Яковлева О.В.
тренер-преподаватель.

г. Кола
2021 год

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа «Лыжные гонки» разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

Программа составлена на основании Федерального Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;

Федеральным Законом от 14.12.07 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 года №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Распоряжение правительства Российской Федерации от 24 апреля 2015 года № 72р «Концепция развития дополнительного образования детей»;

Распоряжение правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

Приказ Министерства спорта РФ от 15 ноября 2018 г. N 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;

Приказом Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;

Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления

детей и молодежи» (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28);

Уставом ДЮСШ Кольского района с учетом кадрового потенциала и материально-технических условий образовательного учреждения.

Программа предназначена для тренеров-преподавателей ДЮСШ Кольского района и является документом тренировочной и воспитательной работы.

Программа предполагает концентрацию усилий образовательного, воспитательного и тренировочного процесса.

Актуальность дополнительной общеразвивающей предпрофессиональной программы «Лыжные гонки» заключается в том, что она направлена на укрепление здоровья, разностороннюю физическую подготовку, повышение функциональных возможностей юных спортсменов, формирование навыков.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена тем, что занятия физической культурой, в частности лыжные гонки: укрепляют здоровье, улучшают физическое развитие и эмоциональное состояние детей; развивают силу, гибкость, ловкость, быстроту и координацию движений; способствуют формированию интереса к занятиям спортом и физической культурой; формируют жизненно важные навыки, воспитывают нравственно-волевые качества.

Основной целью программы МОУ ДО ДЮСШ Кольского района Мурманской области является:

- создание оптимальных условий для развития физических, интеллектуальных и нравственных качеств, укрепления здоровья, формирования позитивных жизненных ценностей у учащихся посредством систематических занятий по данной программе и достижение спортивных успехов сообразно способностям.

Задачи реализации дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программы являются:

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности, подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений;
- подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;
- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

Принципы обучения:

- принцип наглядности (наглядность должна соответствовать целям и задачам занятия с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей);
- принцип воспитывающего обучения (пример тренера-преподавателя, своевременное начало урока, наличие правил и норм поведения);
- принцип систематичности и последовательности (давать стройную систему знаний, связывать новые знания с ранее изученными, отслеживать результаты обучения);
- принцип прочности (систематическое повторение, стимулирование самостоятельной работы, систематический контроль и оценка).

Методы обучения

- словесные (доступное объяснение упражнений и целесообразность их выполнения);
- наглядные (показ правильного исполнения конкретного упражнения тренером-преподавателем или с помощью учащегося);
- проверки на практике (выполнение упражнения учащимися целиком для простых упражнений, пошагово и целиком для сложных).

Форма обучения: очная.

Язык обучения: русский.

Формы организации деятельности: групповые, индивидуальные.

Форма проведения учебных занятий: групповые и индивидуальные тренировочные занятия, беседы, спортивно-оздоровительные мероприятия и соревнования, работа по индивидуальным планам в летний период, контрольные тесты.

Направленность общеразвивающей программы: физкультурно-спортивная

Адресат программы: Возраст от 9 до 18 лет.

Срок и условия реализации программы: срок реализации программы составляет 8 лет.

Условия набора: Прием на обучение по программе проводится на основании индивидуального отбора (далее - отбор).

Отбор обучающихся осуществляется до 15 сентября текущего года, или до сроков установленных Уставом учреждения. Качество проведенного отбора во многом определяет и эффективность учебного процесса.

Порядок зачисления обучающихся в группы базового уровня сложности или перевод на следующий углубленный уровень сложности определяется непосредственно тренерским советом, по результатам вступительных или контрольно-переводных испытаний.

На базовый уровень сложности 1 года обучения зачисляются все желающие (на основании порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта в МОУ ДО ДЮСШ Кольского района), не имеющие медицинских противопоказаний и удачно сдавших контрольные нормативы.

Минимальный возраст для зачисления 9 лет. Общий срок обучения 6 лет.

На углубленный уровень, зачисляются обучающиеся не имеющие медицинских противопоказаний для занятий футболом, прошедшие необходимую подготовку на базовом уровне сложности не менее 3-4 года, при условии выполнения ими контрольно-переводных экзаменов по ОФП и СФП. Минимальный возраст для зачисления 15-16 лет. Общий срок обучения 2 года.

Срок обучения может быть увеличен на углубленном уровне на 2 года для обучающихся, ориентированных на поступление в профессиональные образовательные организации и организации среднего профессионального и высшего образования в области образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта, а также ориентированных на присвоение категории спортивного судьи.

Условия добора: при наличии свободных мест желающие обучатся по данной программе могут быть дозачислены.

Расписание учебных занятий

Расписание занятий составляется с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных и специальных учреждениях.

Различные региональные, климатические условия, наличие материальной базы, тренажерных и восстановительных средств могут служить основанием для корректировки данной программы.

Режим занятий на базовом уровне сложности: 6 часов в неделю – 3 раза в неделю по 2 академических часа (академический час 45 мин.),

8 часов в неделю – 4 раза в неделю по 2 академических часа (академический час 45 мин.),

10 часов в неделю – 5 раз в неделю по 2 академических часа (академический час 45 мин.).

На углубленном уровне сложности: 12-14 часов в неделю – 4-6 раз в неделю по 2-3 академических часа (академический час 45 мин.).

1.2 Характеристика вида спорта, его отличительные особенности.

Лыжные гонки – один из самых доступных и массовых видов спорта, культивируемых в нашей стране. Его значение определяется воздействием на здоровье занимающихся, развитием физических, моральных и волевых качеств. Лыжные гонки — циклический зимний вид спорта, в котором соревнуются в скорости прохождения дистанции по специально подготовленной снежной трассе с использованием беговых лыж и лыжных палок. Существует большое количество способов передвижения на лыжах.

Выбор способа передвижения и применение его в конкретных условиях рельефа и трассы определяются тактической задачей. Для овладения техническим мастерством необходимо знание основ техники, овладение способами передвижения и умение применять их в соревнованиях. Преодолевая соревновательную или тренировочную дистанцию, лыжник-гонщик выполняет циклическую скоростно-силовую работу различной мощности. У него должна быть хорошо развита специальная выносливость, сила, быстрота, ловкость, гибкость. Поэтому система подготовки лыжника-гонщика будет включать в себя наряду с технической подготовкой функциональную подготовку, т.е. развитие

физических качеств, необходимых для получения высокого спортивно-технического результата.

Официальные соревнования проводятся на дистанциях длиной от 800 м до 70 км, в спортивных дисциплинах в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта и в возрастных категориях в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией. Спортсмены, в зависимости от регламента соревнований, могут проходить дистанцию классическим или свободным стилем.

Лыжные гонки входят в программу Зимних Олимпийских игр с 1924 года.

1.3 Минимальный возраст детей для зачисления на обучение, минимальное количество обучающихся в группах.

Порядок отбора и формирования учебных групп по виду спорта «Лыжные гонки» определяется учреждением в рамках Положения о правилах приёма, перевода, восстановления и отчисления обучающихся, согласованного с учредителем. Комплектование групп осуществляются в соответствии с возрастными особенностями развития.

Требования к наполняемости групп устанавливаются в соответствии федеральными государственными требованиями, предусмотренными для программ по циклическим видам спорта. Минимальный возраст детей для зачисления на обучение и количество обучающихся в группах представлены в Таблице 1.

Таблица 1

Уровень сложности программы	Год обучения	Минимальный возраст зачисления для	Количественный состав группы
Базовый уровень	1 год обучения	9–10 лет	10-15 чел.
	2 год обучения	10- 11 лет	10-15 чел.
	3 год обучения	11-12 лет	10-15 чел.
	4 год обучения	12-13 лет	10-15 чел.
	5 год обучения	13-14 лет	10-15 чел.
	6 год обучения	14-15 лет	10-15 чел.
Углубленный уровень	1 год обучения	15-16 лет	8-12 чел.
	2 год обучения	16-17 лет	8-12 чел.

1.4 Сроки обучения по образовательной программе

Учебно-тренировочный процесс в организации, осуществляющей реализацию программы, ведется в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 52 недели. 42 неделя непосредственно в спортивной школе, остальные 10 недель могут быть продолжены в условиях школы, в спортивно-оздоровительном лагере, по индивидуальным планам самоподготовки в период их активного отдыха. Непрерывность освоения обучающимися образовательной программы в каникулярный период обеспечивается учреждением в соответствии с частью 8 статьи 84 Федерального закона.

Для обучающихся, ориентированных на поступление в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные

образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по группам специальностей и направлений подготовки в области образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта, а также ориентированных на присвоение квалификационной категории спортивного судьи, срок обучения по образовательной программе углубленного уровня может быть увеличен до 2-х лет.

С целью обеспечения выполнения индивидуального учебного плана обучающегося образовательная программа может быть реализована в сокращенные сроки.

1.5 Результаты освоения образовательной программы обучающимися

Результатом освоения образовательной программы является:

1. В предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» для базового уровня:

- знание истории развития лыжных гонок;
- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;
- знания, умения и навыки гигиены;
- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- знание основ здорового питания;
- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

2. В предметной области «общая физическая подготовка» для базового уровня:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий лыжными гонками;
- формирование двигательных умений и навыков;
- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- формирование социально-значимых качеств личности;
- получение коммуникативных навыков, опыта работы в группе.

3. В предметной области «вид спорта» для базового уровня:

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой лыжных гонок;
- овладение основами техники и тактики вида спорта «лыжные гонки»;
- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности тренировочных нагрузок;
- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке по виду спорта «лыжные гонки»;

- знание требований техники безопасности при занятиях лыжными гонками;
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- знание основ судейства по виду спорта «лыжные гонки».

4. В предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» для углубленного уровня:

- знание истории развития вида спорта «лыжные гонки»;
- знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;
- знание этических вопросов спорта;
- знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;
- знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и разрядов по лыжным гонкам, а также условий выполнения этих норм и требований;
- знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий лыжными гонками;
- знание основ спортивного питания.

5. В предметной области «общая и специальная физическая подготовка» для углубленного уровня:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;

- развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий лыжными гонками;
- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий видом спорта «лыжные гонки».

6. В предметной области «основы профессионального самоопределения» для углубленного уровня:

- формирование социально-значимых качеств личности;
- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в группе;
- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;
- приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;
- приобретение опыта проектной деятельности.

7. В предметной области «вид спорта» для углубленного уровня:

- обучение и совершенствование техники и тактики в виде спорта «лыжные гонки»;
- освоение комплексов специальных физических упражнений;
- повышение уровня физической, психологической, функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;
- знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки»;
- формирование мотивации к занятиям лыжными гонками;
- знание официальных правил соревнований по виду спорта «лыжные гонки», правил судейства;

- опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

8. В предметной области «различные виды спорта и подвижные игры» для базового и углубленного уровней:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного спорта и подвижных игр;
- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

9. В предметной области «судейская подготовка» для углубленного уровня:

- освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного её применения на практике;
- знание этики поведения спортивных судей;
- освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории «юный спортивный судья» по лыжным гонкам.

10. В предметной области «специальные навыки» для базового и углубленного уровней:

- умение развивать профессионально необходимые физические качества по виду спорта «лыжные гонки»;
- умение определять степень опасности, владеть средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ

Распределение часов в учебном плане осуществляется в соответствии с соотношением объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по образовательной программе базового и углубленного уровня в области физической культуры и спорта (Приложение N 1 к федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, утвержденным приказом Минспорта России от 15 ноября 2018 г. N 939) (Таблица 2).

Таблица 2

№	Наименование предметных областей	Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана базового уровня сложности программы, %	Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана углубленного уровня сложности программы, %
1	Обязательные предметные области		
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	10-25	10-15
1.2.	Общая физическая подготовка	20-30	-
1.3.	Общая и специальная физическая подготовка	-	10-15
1.4.	Вид спорта	15-30	15-30
1.5.	Основы профессионального самоопределения	-	15-30
2	Вариативные предметные области		

2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	5-15	5-10
2.2.	Судейская подготовка	-	5-10
2.3.	Специальные навыки	5-20	5-20

Праздничные и выходные дни:

- 04.11.2021;
- 01.01.-09.01.2022;
- 23.02.2022;
- 08.03.2022;
- 01.05.-02.05.2022;
- 09.05.2022;
- 12-13.06.2022.

Каникулярный период: - летние каникулы – с 20 июня по 31 августа 2022 года (индивидуальная подготовка).

План учебного процесса с указанием количества часов по предметным областям по образовательной программе представлен в Таблице 3.

Таблица 3

ПЛАН УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

дополнительной общеразвивающей предпрофессиональной программы «Лыжные гонки»

муниципального образовательного учреждения дополнительного образования

Детско-юношеской спортивной школы Кольского района Мурманской области

	Наименование предметных областей	Уровни сложности программы							
		Базовый уровень						Углубленный уровень	
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	1 год	2 год
Обязательные предметные области									
1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	20	20	30	30	40	40	45	45
2.	Общая физическая подготовка	77	75	107	105	135	135		
3.	Общая и специальная физическая подготовка							126	126
4.	Вид спорта – лыжные гонки: -техническая подготовка - тактическая подготовка и психологическая подготовка -основы судейства	85	86	112	113	155	157	172	167
5.	Участие в соревнованиях	Согласно календарного плана ДЮСШ							
6.	Аттестация (промежуточная, итоговая)	4	4	4	4	4	4	6	6
7.	Восстановительные мероприятия	4	4	6	6	8	8	10	10

8.	Основы профессионального самоопределения							35	40
Вариативные предметные области									
1.	Инструкторская и судейская подготовка	-	-	-	-	-	-	10	10
2.	Различные виды спорта	35	35	45	45	50	48	50	50
3.	Специальные навыки	27	28	32	33	48	48	50	50
	Индивидуальная подготовка, в т.ч. самоподготовка	60	60	80	80	100	100	120	120
	Итого (часов):	312	312	416	416	520	520	624	624

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Месяц	Год обучения	Базовый уровень						Углубленный уровень	
		БУС-1	БУС-2	БУС-3	БУС-4	БУС-5	БУС-6	УУС-1	УУС-2
Сентябрь	01-06	6П	6П	1Т+7П	1Т+7П	1Т+9П	10 П	2Т+10П	2Т+10П
	07-13	6П	1Т+5П	8П	8П	1Т+9П	2Т+8П	1Т+11П	1Т+11П
	14-20	1Т+5П	6П	1Т+7П	1Т+7П	2Т+8П	1Т+9П	1Т+11П	1Т+11П
	21-27	6П	1Т+5П	1Т+7П	1Т+7П	2Т+8П	2Т+8П	1Т+11П	1Т+11П
	28.09-04.10	1Т+5П	1Т+5П	8П	8П	10П	1Т+9П	1Т+11П	1Т+11П
Октябрь	05-11	1Т+5П	1Т+5П	1Т+7П	8П	2Т+8П	1Т+9П	1Т+11П	2Т+10П
	12-18	6П	6П	1Т+7П	1Т+7П	1Т+9П	1Т+9П	1Т+11П	1Т+11П
	19-25	1Т+5П	1Т+5П	1Т+7П	1Т+7П	2Т+8П	2Т+8П	1Т+11П	1Т+11П
	26.10-01.11	6П	6П	8П	1Т+7П	10 П	1Т+9П	2Т+10П	1Т+11П
Ноябрь	02-08	1Т+5П	1Т+5П	8П	1Т+7П	2Т+8П	1Т+9П	1Т+11П	2Т+10П
	09-15	1Т+5П	1Т+5П	1Т+7П	8П	1Т+9П	1Т+9П	1Т+11П	1Т+11П
	16-22	1Т+5П	6П	1Т+7П	1Т+7П	2Т+8П	1Т+9П	1Т+11П	1Т+11П
	23-29	6П	1Т+5П	1Т+7П	1Т+7П	1Т+9П	2Т+8П	2Т+10П	1Т+11П
	30.11-06.12	1Т+5П	6П	1Т+7П	1Т+7П	1Т+9П	2Т+8П	1Т+11П	1Т+11П
Декабрь	07-13	6П	6П	1Т+7П	1Т+7П	10 П	10 П	1Т+11П	1Т+11П
	14-20	1Т+5П	1Т+5П	8П	8П	2Т+8П	2Т+8П	2Т+10П	2Т+10П
	21-27	6П	6П	1Т+7П	1Т+7П	10 П	10 П	1Т+11П	1Т+11П
	28.12-03.01	1Т+3П	1Т+3П	1Т+5П	1Т+5П	2Т+6П	2Т+6П	1Т+9П	1Т+9П
Январь	04-10	1Т+3П	1Т+3П	1Т+5П	1Т+5П	1Т+7П	1Т+7П	2Т+8П	2Т+8П
	11-17	6П	6П	8П	8П	2Т+8П	2Т+8П	1Т+11П	1Т+11П
	18-24	6П	6П	1Т+7П	1Т+7П	1Т+9П	1Т+9П	1Т+11П	1Т+11П
	25-31	1Т+5П	1Т+5П	8П	8П	10 П	10 П	2Т+10П	2Т+10П
Февраль	01-07	6П	6П	1Т+7П	1Т+7П	2Т+8П	2Т+8П	1Т+11П	1Т+11П
	08-14	1Т+5П	1Т+5П	8П	8П	10 П	10 П	2Т+10П	2Т+10П
	15-21	6П	6П	1Т+7П	1Т+7П	2Т+8П	2Т+8П	1Т+11П	1Т+11П
	22-28	1Т+5П	1Т+5П	8П	8П	10 П	10 П	2Т+10П	2Т+10П
Март	01-07	1Т+5П	1Т+5П	1Т+7П	1Т+7П	2Т+8П	2Т+8П	1Т+11П	1Т+11П
	08-14	1Т+5П	1Т+5П	1Т+7П	1Т+7П	10 П	10 П	1Т+11П	1Т+11П
	15-21	6П	6П	1Т+7П	1Т+7П	2Т+8П	2Т+8П	2Т+10П	2Т+10П
	22-28	6П	6П	1Т+7П	1Т+7П	10 П	10 П	1Т+11П	1Т+11П
	29.03-04.04	1Т+5П	1Т+5П	1Т+7П	1Т+7П	10 П	10 П	1Т+11П	1Т+11П
Апрель	05-11	1Т+5П	1Т+5П	1Т+7П	1Т+7П	2Т+8П	2Т+8П	2Т+10П	2Т+10П
	12-18	1Т+5П	1Т+5П	1Т+7П	1Т+7П	10 П	10 П	1Т+11П	1Т+11П
	19-25	1Т+5П	1Т+5П	1Т+7П	1Т+7	2Т+8П	2Т+8П	1Т+2Э+9 П	1Т+2Э+9 П
	26.04-02.05	2Э+4П	2Э+4П	1Т+2Э+3П	1Т+2Э+3П	2Э+6 П	2Ш+6П	2Э+8П	2Э+8П
Май	03-09	4П	4П	1Т+5П	1Т+5П	2Т+6П	2Т+6П	1Т+9П	1Т+9П
	10-16	2Э+4П	2Э+4П	1Т+2Э+5П	1Т+2Э+5П	2Э+8П	2Ш+8П	2Э+10П	2Э+10П
	16-22	6П	6П	1Т+7П	1Т+7П	10 П	10 П	12 П	12 П
	23-29	6П	6П	1Т+7П	1Т+7П	10 П	10 П	12 П	12 П
	31.05-06.06	6П	6П	8П	8П	10 П	10 П	12 П	12 П
Июнь	07-13	6П	6П	8П	8П	10 П	10 П	12 П	12 П
	14-20	6П	6П	8П	8П	10 П	10 П	12 П	12 П
	21-27	6С	6С	8С	8С	10 С	10 С	12 С	12 С

	28.06-04.07	6С	6С	8С	8С	10 С	10 С	12 С	12 С
Июль	05-11	6С	6С	8С	8С	10 С	10 С	12 С	12 С
	12-18	6С	6С	8С	8С	10 С	10 С	12 С	12 С
	19-25	6С	6С	8С	8С	10 С	10 С	12 С	12 С
	26.07-01.08	6С	6С	8С	8С	10 С	10 С	12 С	12 С
Август	02-08	6С	6С	8С	8С	10 С	10 С	12 С	12 С
	09-15	6С	6С	8С	8С	10 С	10 С	12 С	12 С
	16-22	6С	6С	8С	8С	10 С	10 С	12 С	12 С
	23-25	6С	6С	8С	8С	10 С	10 С	12 С	12 С
	26-31	6П	6П	8П	8П	8 П	8П	8П	8П
Сводные данные	Аудиторные занятия (Т)	20	20	30	30	40	40	45	45
	Практические занятия (П)	228	228	332	332	276	276	453	453
	Самостоятельная работа (С)	60	60	80	80	100	100	120	120
	Промежуточная аттестация (Э)	4	4	4	4	4		6	
	Итоговая аттестация (Ш)						4		6
	Всего	312	312	416	416	520	520	624	624

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Наполняемость учебных групп и максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки

Наполняемость учебных групп и максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки определяется с учетом техники безопасности в соответствии с учебной программой (Таблица 4).

Таблица 4

Уровни сложности	Период обучения	Возраст	Наполняемость групп (чел.)	Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки (час./нед.)	Кол-во учебных часов в год	Максимальные требования к спортивной подготовке
Базовый уровень	Первый год	9–10 лет	10-15	6	312	Выполнение нормативов по ОФП и СФП
	Второй год	10-11 лет	10-15	6	312	
	Третий год	11-12 лет	10-15	8	416	
	Четвертый год	12-13 лет	10-15	8	416	Динамика роста уровня специальной физической

Углубленный уровень	Пятый год	13-14 лет	10-15	10	520	и технико-тактической подготовленности обучающихся, выполнение нормативов массовых спортивных разрядов
	Шестой год	14-15 лет	10-15	10	520	
	Первый год	15-16 лет	8-12	12	624	_____ Динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся.
	Второй год	16-17 лет	8-10	12	624	

В конце учебного года занимающиеся сдают установленные контрольные нормативы.

3.1. Виды и компоненты спортивной подготовки

№ п/п	Виды подготовки	Компоненты (подвиды)	Направленности работ
1.	Физическая	Общезначительная	Повышение общей дееспособности
		Специально-физическая	Развитие специальных физических качеств
		Специально-двигательная	Развитие специальных способностей, необходимых для успешного освоения упражнений на видах
2.	Техническая	Предметная	Освоение техники базовых упражнений. Освоение техники учебных и соревновательных упражнений всех уровней сложности
3.	Психологическая	Базовая	Психологическое развитие, образование и обучение
		К тренировкам	Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировочным требованиям и нагрузкам
		К соревнованиям	Формирование состояния «боевой готовности», способности к сосредоточенности и мобилизации
4.	Тактическая	Индивидуальная	Подготовка к участию в соревнованиях, распределение сил по дистанции, разработка тактики гонки.
		Командная	Формирование команды, определение командных и личных задач, очередности выступления
5.	Теоретическая	Лекционная	Приобретение системы специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в виде спорта «Лыжные гонки»
		В ходе практических занятий	
		Самостоятельная	
6.	Соревновательная	Соревнования	Приобретение соревновательного опыта, повышение

		Модельные тренировки	устойчивости к соревновательному стрессу и надежности
		Прикидки	

3.2 Требования к минимуму содержания образовательной программы.

Методы и формы обучения по образовательной программе.
Образовательная программа предусматривает два уровня сложности: базовый и углубленный.

Базовый уровень программы предусматривает изучение и освоение следующих обязательных и вариативных предметных областей:

1) Обязательные предметные области базового уровня:

- теоретические основы физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- вид спорта.

2) Вариативные предметные области базового уровня:

- различные виды спорта и подвижные игры;
- национальный региональный компонент;
- специальные навыки;
- спортивное и специальное оборудование.

Углубленный уровень программы предусматривает изучение и освоение следующих обязательных и вариативных предметных областей:

1) Обязательные предметные области углубленного уровня:

- теоретические основы физической культуры и спорта;
- основы профессионального самоопределения;
- общая и специальная физическая подготовка;
- вид спорта.

2) Вариативные предметные области углубленного уровня:

- различные виды спорта и подвижные игры;
- судейская подготовка;
- специальные навыки.

Изучение и освоение предметных областей программы осуществляется в рамках проведения теоретических и (или) практических занятий, включая тренировочные, физкультурные и спортивные мероприятия.

Изучение вариативных предметных областей может совмещаться с изучением обязательных предметных областей. Вариативные предметные области дают возможность расширения и углубления подготовки обучающихся, получения обучающимися дополнительных знаний, умений и навыков.

При изучении обязательной и вариативной предметных областей уровней образовательной программы учебным планом предусматривается объем времени, выделяемый на самостоятельную работу обучающихся по каждой предметной области.

Методы, используемые при проведении учебно-тренировочных занятий:

- общепедагогический: словесный (объяснение, беседа, анализ), наглядный (показ в целом и элементов упражнения), игровой и соревновательный;
- практический: регламентированного упражнения, игровой, соревновательный.

Форма обучения - индивидуально-групповая, с учётом возможностей учащегося.

3.3 Методические материалы по предметным областям

3.3.1 Теория и методика физической культуры и спорта

Цель и основное содержание данной предметной области Программы определяются необходимостью приобретения обучающимися определенного минимума знаний для понимания сущности спорта, тренировочного процесса, требований для безопасного его осуществления. Теоретические знания могут сообщаться обучающимся в ходе специально

организованных лекций, бесед, теоретических занятий, тренировочных занятий. Необходимо также предусмотреть самостоятельное изучение специальной литературы по различным вопросам лыжного спорта и другим разделам теоретической подготовки.

Рекомендуемый перечень тематических разделов программного материала по теоретической подготовке спортсменов на этапах многолетней подготовки представлен в таблице 5. Порядок проведения занятий может меняться на усмотрение планирующего и организующего проведение занятий.

Таблица 5

№	Тематические разделы	Содержание программного материала
1	Требования техники безопасности и правила поведения при занятиях лыжными гонками.	Поведение на улице во время движения к месту занятия на тренировочном занятии. Правила обращения с лыжным инвентарем на занятии. Транспортировка лыж и палок. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях. Как правильно подобрать экипировку: палки, ботинки. Требования безопасности при спуске с горы и после. Правила поведения в аварийных ситуациях.
2	Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыжного спорта	Порядок и содержание работы ДЮСШ. Значение лыжного спорта, как средства активного отдыха. Эволюция экипировки и инвентаря для лыжного спорта. Популярность лыжного спорта в России. Крупнейшие международные и всероссийские соревнования. Соревнования юных лыжников.
3	История развития лыжных гонок. Лыжный спорт в мире, России.	Развитие лыжных гонок. Нововведения в лыжных гонках. Лыжный спорт в программе Олимпийских игр. Чемпионаты мира и Европы по лыжному спорту. Результаты выступлений российских лыжников на международной арене. Всероссийские, региональные, городские соревнования юных лыжников. История спортивной школы, достижения и традиции.
4	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.	Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Современная система физического воспитания, её цели и задачи. Значение спорта и физкультуры в нашей жизни.
5	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и	Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Составление рационального

	самоконтроль спортсмена.	режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома.
6	Основы спортивного питания	Понятие о здоровом питании школьников. Основные элементы здорового питания: что такое сбалансированное и полноценное питание спортсмена. Роль спортивного питания в физическом развитии организма юного спортсмена. Питание для циклических видов спорта: требования к рациону, калорийность. Особенности питания спортсменов при больших физических нагрузках. Роль и значение витаминов и минералов.
7	Спорт и здоровье.	Воздействие физической культуры и спорта на организм. Как заниматься спортом без вреда для здоровья детей. Спорт для начинающих. Физическое самовоспитание. Составляющие здорового образа жизни школьника. Влияние занятий лыжными гонками на развитие физических качеств. Правильное распределение тренировочных нагрузок.
8	Необходимые сведения о строении и функциях организма человека.	Краткие сведения о строении организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Легкие. Органы пищеварения. Обмен веществ. Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений. Изменение обмена веществ у спортсменов. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.
9	Понятие переутомления и перенапряжения организма.	Понятие об утомлении, перенапряжении, перетренированности. Признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика. Способы

		восстановления организма.
10	Характеристика техники катания на лыжах. Отличительные особенности	Роль технической подготовки в лыжном спорте. Три этапа обучения: 1) изучение основы движения, 2) овладение двигательным навыком до выполнения движения в стандартных условиях; 3) доведение выполнения двигательного действия до совершенного в соревновательных условиях. Взаимосвязь технической подготовки с физической, тактической и психологической подготовкой в лыжном спорте. Анализ техники спусков и поворотов на лыжах.
11	Инвентарь для лыжного спорта, мази скольжения.	Выбор лыж, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Снаряжение лыжника, подгонка инвентаря, мелкий ремонт, подготовка инвентаря к соревнованиям. Классификация мазей скольжения. Особенности их применения и хранения.
12	Основы техники катания на лыжах. Индивидуальный анализ техники.	Общая и специальная техническая подготовка. Роль технической подготовки в лыжном спорте. Взаимосвязь технической подготовки с физической, тактической и психологической подготовкой в лыжном спорте. Анализ техники спусков и поворотов на лыжах. Индивидуальный анализ техники лыжников учебно-тренировочной группы. Типичные ошибки.
13	Правила соревнований по лыжному спорту.	Правила соревнований по лыжным гонкам, организация и проведение соревнований. Состав судейской комиссии. Особенности проведения соревнований по лыжным гонкам. Техника лыжного спорта. Старт и стартовый разгон. Способы ускорения на трассе. Терминология. Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников соревнований. Правила поведения на старте. Правила прохождения дистанции лыжных гонок. Финиш. Определение времени и результатов индивидуальных гонок.
14	Основы общероссийских и международных антидопинговых правил	Общие положения об антидопинговой политике в современном спорте. Антидопинговые правила. История борьбы с допингом. Нарушение антидопинговых правил.

3.3.2 Общая физическая подготовка (для базового уровня)

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

3.3.3 Общая и специальная физическая подготовка (для углубленного уровня)

Упражнения, развивающие общую выносливость. Упражнения для развития силы, скоростно-силовых качеств и гибкости. Упражнения для развития равновесия и координации движений. Упражнения для повышения скоростных возможностей.

Специальная физическая подготовка (СФП) — процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. СФП включает воздействия на те мышечные группы, системы организма и механизмы энергообеспечения, которые определяют успех на конкретной дистанции.

Одно из основных условий достижения высоких результатов – единство общей и специальной физической подготовки спортсмена, а также их рациональное соотношение. Принцип неразрывности ОФП и СФП: ни одну из них нельзя исключить из содержания тренировки без ущерба для достижения высокого спортивного результата.

Специальные упражнения также разделяются на две подгруппы: а) специально подготовительные; б) специально подводящие. Специально

подготовительные упражнения применяются для развития физических и волевых качеств применительно к лыжным гонкам. Специально подводящие упражнения применяются с целью изучения элементов техники способов передвижения на лыжах.

В группу специальных упражнений включаются упражнения, избирательно воздействующие на отдельные группы мышц, участвующие в определенных движениях, в способах передвижения на лыжах (например, в отталкивании), а также широкий круг имитационных упражнений (на месте и в движении). В начале подготовительного периода имитационные упражнения, применяемые в небольшом объеме, используются как средство обучения и совершенствования элементов техники. Осенью же объем, и интенсивность применения этих упражнений увеличиваются, и они способствуют развитию специальных качеств.

Применение имитационных упражнений при подготовке лыжников-гонщиков: имитационные упражнения и имитация лыжных ходов – это упражнения без лыж, копирующие отдельные элементы (части) лыжного хода или ход в целом.

Имитационными упражнениями можно отрабатывать посадку лыжника, движения рук в попеременном и одновременном ходах (на месте и при ходьбе), движения ног в попеременном двухшажном ходе, согласование движений рук и ног на месте и в движении, согласование движений рук и ног при торможении и поворотах и т.п. Имитационные упражнения включай в каждое тренировочное занятие: 10-15 минут в начале или в конце тренировки.

1. Упражнений, которые имитируют отдельные элементы лыжных ходов, много, но чаще всего лыжники применяют следующие:

- в положении посадки лыжника прыжки или подскоки на слегка согнутых ногах;
- в положении посадки лыжника маховые движения руками, как в попеременном двухшажном ходе;

- то же с резиновым амортизатором.

2. Имитация попеременного двухшажного хода на месте: стоя на одной ноге в положении одноопорного скольжения, маховая нога выпрямлена назад, поменять ноги прыжком.

3. Имитация отталкивания ногой с выпадом: из положения посадки лыжника сделать выпад вперед с отталкиванием, выпрямляя толчковую ногу. Отталкивание выполняется быстрым разгибанием толчковой ноги тазобедренном и коленных суставах. Движение направлено вперед- вверх и придает общему центру тяжести тела ускорение как бы на взлет.

4. Имитация одновременного бесшажного хода:

- из высокой стойки выполнить одновременное движение полусогнутыми руками вниз-назад с наклоном туловища;
- то же с резиновым амортизатором;
- то же с передвижением прыжками вперед на обеих ногах (при маховом выносе рук), слегка отталкиваясь носками.
- то же с палками, отталкиваясь ими от опоры и передвигаясь вперед.

5. Имитация одновременного одношажного хода на месте: при выносе рук вперед нога отводится назад; с приставлением ноги туловище наклоняется с одновременным движением полусогнутых рук вниз-назад.

Каждое упражнение выполняй от нескольких секунд до нескольких минут.

Наиболее полезны имитационные упражнения в движении: шаговая и прыжковая имитация попеременного двухшажного и одновременного ходов.

Техника прыжковой имитации попеременного двухшажного хода: постепенно учащая шаги, перейти на легкие прыжки вперед.

Продолжительность тренировки с имитацией в движении обычно небольшая. Для младших ребят - 10-15 минут, для старших - 25-30. При этом все время нужно контролировать пульс, особенно в конце подъемов.

Лыжероллеры, как средство подготовки спортсменов в бесснежный период: лыжероллеры помогают лучше освоить технику лыжных ходов и подготовить мышцы к передвижению на лыжах зимой, развивают общую и специальную (лыжную) выносливость. Техника передвижения на лыжероллерах та же, что и на лыжах, но ошибки могут возникнуть чаще всего из-за большого веса лыжероллеров, отсутствия трения скольжений и направляющей лыжни. Тренируясь на лыжероллерах, нужно постоянно контролировать технику передвижения. Начинать освоение техники лыжных ходов на лыжероллерах нужно так же, как и на лыжах: с подготовительных упражнений, без палок, не спеша. Следить за прокатом на одной лыже, за равновесием. Добившись устойчивого равновесия и уверенности при передвижении без палок, можно приступать к отработке лыжных ходов.

Имитационные упражнения для освоения конькового стиля. Исходное положение - полу присед. Выпад вперед - в сторону, подставить маховую ногу под падающее туловище, отталкиваясь опорной ногой. Выполняя упражнение, стремитесь, чтобы маховая нога приставлялась как можно позже. Выпрямляя опорную ногу полностью, старайтесь поозже оторвать ее от земли.

Из и.п. "броска", т.е. начала отталкивания правой ногой, выполнить шаг-выпад в левую сторону. Перенести тяжесть тела на левую ногу; вернуться в и.п. Имейте в виду, что наклон туловища и голени одинаков. Ставя левую ногу на опору, не выводите ее из-под туловища. Старайтесь смещать плечи и таз в сторону одновременно. Длину шагов и темп движения увеличивайте постепенно. Это же упражнение делайте с палками.

И.п. - имитация начала отталкивания палками. Подседание на опорной ноге и отталкивание с перемещением тела в сторону-вперед. В этом упражнении надо сосредоточить вес тела на опорной ноге, а маховая - чуть приподнята над землей и расположена вплотную к опорной. После подседания и отталкивания расстояние между стопами ног - 90-100 см. Перенесите тяжесть тела на маховую ногу. То же самое повторите в другую

сторону, не забывая при этом о работе рук. Это же упражнение выполняйте с палками.

Имитация полуконькового хода на месте без переноса тяжести тела на толчковую ногу. Вес тела сосредоточен на толчковой ноге. При отталкивании руками выполнять полноценное подседание (амплитуда колебания в коленном суставе $30-50^\circ$) и иметь $35-55^\circ$ наклон туловища. Вторая нога отводится в сторону.

Имитация полуконькового хода на месте с загрузкой толчковой ноги (переносом тяжести тела на нее) с последующим отталкиванием. При выполнении учтите следующие требования. Выполнив шаг-выпад в сторону, перенесите вес тела на толчковую ногу, согнув ее в коленном суставе и не отрывая при этом опорную ногу. После отталкивания ногой, вернитесь в и.п. Мах руками вперед надо начинать только по окончании отталкивания ногой.

Имитация одновременного одношажного хода на месте. Делая шаг-выпад (длина 80-120 см) в сторону с одновременным выполнением отталкивания руками, перенесите вес тела на маховую ногу.

Имитация одновременного двухшажного хода в движении. С первым шагом-выпадом (длина 80-120 см) в сторону сделайте мах руками, а со вторым - проимитируйте отталкивание ими. Когда добьетесь хорошей координации без палок, сделайте то же самое с палками.

3.3.4 «Вид спорта» (для базового уровня)

Занятия групп базового уровня лыжников-гонщиков следует проводить с учетом возрастных особенностей. Практические занятия не должны быть однообразными. Тренер-преподаватель обязан обеспечить эмоциональность занятий, используя игры, эстафеты и другие упражнения, проводимые соревновательным методом, что повышает заинтересованность и работоспособность занимающихся.

Строевые упражнения включаются в каждое занятие в целях организации занимающихся, воспитания дисциплины, развития хорошей осанки, разумного размещения занимающихся для действий на месте и в движении в соответствии с условиями занятий.

Общеразвивающие гимнастические упражнения и упражнения из других видов спорта обеспечивают общее физическое развитие занимающихся.

Специальные упражнения направлены на развитие и совершенствование физических качеств, необходимых юному лыжнику, координации движений, специфических навыков, способствующих лучшему овладению техникой передвижения на лыжах.

В данной программе практический материал по технике изложен, согласно возрастным особенностям и медицинским показателям. Лучшим методом обучения является квалифицированный показ и объяснение.

На занятиях с младшими детьми целесообразно применение игрового метода. Поэтому, помимо игровых заданий, подвижных игр, в тренировочных занятиях используются элементы спортивных игр на уменьшенных площадках по упрощенным правилам. Большое место в тренировочном процессе имеет равномерный метод тренировок в восстанавливающем, поддерживающем и развивающем режиме. Для совершенствования скоростной выносливости чаще всего применяется повторный метод. Этим методом выполняются скоростно-силовые упражнения.

На теоретических занятиях обучающиеся получают необходимые знания по истории развития лыжного спорта, основах гигиены лыжника, самоконтроле и врачебном контроле, организации соревнований. На практических занятиях приобретаются и совершенствуются навыки техники и тактики лыжного спорта.

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

1. укрепление здоровья;

2. привитие интереса к занятиям лыжным спортом;
3. приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта подвижных и спортивных игр;

Техническая подготовка.

Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Знакомство с основными элементами конькового хода.

3.3.5 «Вид спорта» (для углубленного уровня 1-2 года обучения)

Эффективность спортивной тренировки обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой лыжных ходов и физической подготовки занимающихся. В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие специальной выносливости лыжника-гонщика.

Однако стремление чрезмерно увеличить объем специальных средств подготовки приводит к относительно быстрому росту спортивных результатов, что в дальнейшем отрицательно отражается на становлении спортивного мастерства.

Преобладающей тенденцией динамики нагрузок спортивной специализации должно быть увеличение объема без форсирования общей интенсивности тренировки.

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- укрепление здоровья;
- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- углубленное изучение основных элементов техники лыжных ходов;
- приобретение соревновательного опыта;
- приобретение навыков в организации и проведении соревнований по общей и специальной физической подготовке.

Техническая подготовка.

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

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

С этой целью применяется широкий круг традиционных методов и средств, направленных на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов, создание целостной картины двигательного действия и объединение его частей в единое целое.

На стадии формирования совершенного двигательного навыка, помимо свободного передвижения классическими и коньковыми лыжными ходами, на тренировках и в соревнованиях применяются разнообразные

методические приемы, например лидирование - для формирования скоростной техники, создание облегченных условий для отработки отдельных элементов и деталей, а также затрудненных условий для закрепления и совершенствования основных технических действий при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами.

3.3.6 «Вид спорта» (для углубленного уровня 3-4 года обучения, при наличии)

Этап углубленной тренировки приходится на период, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем подростка, обеспечивающих высокую работоспособность и резистентность организма по отношению к неблагоприятным факторам, проявляющимся в процессе напряженной тренировки. Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает за счет увеличения времени, отводимого на специальные подготовительные и соревновательные упражнения.

В лыжных гонках доминирующее место занимают длительные и непрерывно выполняемые упражнения, которые в наибольшей степени способствуют развитию специальной выносливости лыжника. На этапе углубленной тренировки спортсмен начинает совершенствовать свои тактические способности, овладевает умением оперативно решать двигательные задачи, возникающие в процессе гонки.

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- совершенствование техники классических и коньковых лыжных ходов;
- воспитание специальных физических качеств;
- повышение функциональной подготовленности;
- освоение допустимых тренировочных нагрузок;
- накопление соревновательного опыта.

Техническая подготовка

Основной задачей технической подготовки на этапе углубленной спортивной специализации является достижение автоматизма и стабилизации двигательных действий лыжников, совершенствование координационной и ритмической структуры при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами.

Также пристальное внимание продолжает уделяться совершенствованию отдельных деталей, отработке четкого выполнения подседания, эффективного отталкивания и скольжения, активной постановке лыжных палок, овладению жесткой системой рука – туловище. В тренировке широко используется многократное повторение технических элементов в стандартных и вариативных условиях до достижения необходимой согласованности движений по динамическим и кинематическим характеристикам.

На этапе углубленной тренировки техническое совершенствование теснейшим образом связано с процессом развития двигательных качеств и уровнем функционального состояния организма лыжника. В этой связи техника должна совершенствоваться при различных состояниях, в том числе и в состоянии компенсированного и явного утомления. В этом случае у лыжника формируется рациональная и лабильная техника с широким спектром компенсаторных колебаний в основных характеристиках структуры движений.

3.3.7 «Различные виды спорта и подвижные игры» для базового и углубленного уровней

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

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

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега через планку (веревочку).

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

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

Бег: 20, 30, 60м, повторный бег – два-три отрезка по 20-30м (с 12 лет) и по 40м (с 14 лет). Бег с низкого старта 60м (с 13 лет), 100м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40м (10-12 лет), до 50-60м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000м.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной (пятерной) прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты (250-700г) с места с разбега; толкание ядра весом 3кг (девочки 13-16 лет), 4кг (мальчики 13-15 лет).

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные – от 3 до 5 видов.

В процессе реализации физической и тактической подготовки наиболее универсальным тренировочным средством являются подвижные спортивные игры, позволяющие придать учебно-тренировочному процессу

эмоциональную окраску и тем самым поддержать интерес к занятиям лыжным спортом.

Спортивные игры в условиях постоянно меняющейся ситуации, развивают ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у занимающихся, дают возможность мобилизовать усилия без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. Занятия спортивными и подвижными играми направлены на формирование навыков и коллективных действий, инициативы и находчивости, поддержание умственной и физической работоспособности, снятия эмоционального напряжения.

Спортивные и подвижные игры. Пионербол, волейбол, футбол, бадминтон, баскетбол и др. основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Снайпер», «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

3.3.8 «Судейская подготовка» для углубленного уровня

Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований.

Обязанности и права участников соревнований. Общие обязанности судей. Обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и его заместителей, судей на старте, судей на финише, контролеров.

Оформление места старта, финиша, зоны передачи эстафеты. Подготовка трассы лыжных гонок.

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

Судейство соревнований по лыжным гонкам в учреждении дополнительного образования детей, помощь в организации и проведении соревнований по лыжным гонкам в общеобразовательных школах района, города. Выполнение обязанностей судьи на старте, финише.

Особенности развития видов спорта в Мурманской области.

Особенности развития лыжных гонок в СЗФО и Мурманской области.

3.3.9 «Основы профессионального самоопределения» для углубленного уровня

Программный материал

- Классификация профессий. Интересы и выбор профессии.
- Взаимосвязь избранного вида деятельности (спорта) и профессиональной сферы.
- Темперамент и выбор профессии. Склонности и профессиональная направленность. Профессиональный тип личности.
- Профессиональная пригодность. Как достичь успеха в профессии.

3.3.10 «Специальные навыки» для базового и углубленного уровней:

- специальные навыки в лыжных гонках;
- специальные навыки для развития профессионально необходимых физических качеств;
- обучение владению средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
- требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

3.3.11 Специальная психологическая подготовка. Специфика лыжных гонок способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитания воли.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются

на две основные группы:

1) вербальные (словесные) - лекции, беседы, доклады, идеомоторная,

аутогенная и психорегулирующая тренировка;

2) комплексные - всевозможные спортивные и психолого-педагогические

упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные:

- сопряженные методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной деятельности;

- специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, методы внушения и убеждения.

Важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, произвольного внимания и психосенсорных процессов.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определённого 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.

Основной задачей психологической подготовки на этапе углублённой подготовки является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, самостоятельности, настойчивости, эмоциональной устойчивости.

Цель которую тренер ставит перед спортсменом должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок, направленных для достижения запланированного результата. Тренер должен умело поддерживать стремление внутренней готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера о достижениях спортсмена, о том, что ему ещё осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

В учебно-тренировочной деятельности и в соревнованиях спортсмену приходится преодолевать трудности, которые в отличие от объективных, обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности.

Для возможности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжёлым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния.

Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости, проводить тренировки в любую погоду. Наиболее благоприятные возможности для практического овладения приёмами, помогающими преодолевать развивающиеся утомление усилиями воли, даёт участие в соревнованиях.

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

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 необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих их достижение, соответствующего успеха и причин, которые повлекли к неудаче. Выполнение сложных тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения даёт уверенность в своих силах, заканчивали определённый этап тренировки с выраженными положительными показателями.

3.4 Объемы учебных нагрузок

Учебная нагрузка устанавливается в соответствии с объемом образовательной программы и в зависимости от уровня её сложности. (Таблица 6)

Таблица 6

Уровень сложности	Год обучения	Максимальное кол-во часов в неделю	Занятий в неделю	Максимальное кол-во часов в год
Базовый	1-2 год	6	3	312
	3-4 год	8	4	416
	5-6 год	10	5	520
Углубленный	1 год	12	4-5	627
	2 год	14	5-6	728

3.5 Восстановительные мероприятия и медицинское обследование

Тренировка и восстановление - единый взаимосвязанный процесс.

Повышение тренированности и работоспособности возможно при восполнении энергетических затрат при восстановлении. Восстановительные мероприятия необходимо планировать не только после тренировок и соревнований, но и в процессе их проведения. Существуют три группы восстановительных мероприятий: медико-биологические, психологические, педагогические.

Медико-биологическая система восстановления включает:

- оценку состояния здоровья;
- рациональное питание с использованием витаминов и продуктов повышенной биологической ценности;
- комплекс фармакологических средств с учетом требований антидопингового контроля;
- физиотерапевтические средства: различные виды массажа, сауну.

Психологические средства восстановления:

- аутогенная тренировка;
- внушенный сон;

- комфортные условия быта и отдыха;
- препараты энергетического действия, адаптогенные препараты (элеутерококк, сапарал, плаитабс).

Педагогические средства восстановления:

- вариативность тренировочных нагрузок и интервалов отдыха, оптимизация тренировочного процесса;
- восстановительные тренировочные нагрузки низкой интенсивности;
- специальные разгрузочные периоды.

Большое значение для восстановления энергии, роста и развития организма имеет рациональное питание. Рациональным называют такое питание, при котором суточная калорийность пищи соответствует суточному расходу энергии и качеству по содержанию веществ, необходимых для построения тканей, органов и нормального течения физиологических процессов.

Существуют следующие виды медицинского обследования: углубленное, этапное, текущее и оперативное.

Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год (в начале и конце учебного года). К занятиям допускаются спортсмены, отнесенные к основной медицинской группе.

Заключение по результатам углубленного обследования содержит оценку состояния здоровья и физического развития; биологический возраст и соответствие паспортному; уровень функционального состояния рекомендации по лечебно-профилактическим и восстановительным мероприятиям и режиму.

Этапное медицинское обследование проводится в сроки основных периодов годичного тренировочного цикла. Кроме обследования в лабораторных условиях исследования ведутся в процессе тренировки. При

этом ставятся задачи – оценить состояние здоровья, изучить динамику тренированности и переносимость тренировочных нагрузок.

Текущий контроль проводится по заранее намеченному плану либо после того как спортсмен приступил к тренировкам после перенесенного заболевания, либо по заявке тренера. Его цель – выявить, как переносит спортсмен максимальные тренировочные нагрузки (одно тренировочное занятие, недельный цикл и т.д.).

Минимальный комплекс включает измерение частоты сердечных сокращений, артериального давления, электрокардиограмму, проверку адаптации к дополнительной нагрузке.

Врач и тренер анализируют тренировочные нагрузки и находят оптимальную их дозировку в соответствии с состоянием организма спортсмена.

Контроль за состоянием здоровья и переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок позволяет своевременно принимать необходимые профилактические меры. Следует отметить необходимость сознательного участия в самоконтроле самого спортсмена, в связи с этим необходимо ознакомить занимающихся с описанием признаков утомления и оценкой самочувствия.

Внешние признаки утомления

Признаки усталости	Степень утомления		
	Небольшая	Значительная	Резкая (большая)
Окраска кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение или побледнение, синюшность
Потливость	Небольшая	Большая (плечевой пояс)	Очень большая, появление соли на висках, на майке, рубашке
Дыхание	Учащенное, ровное	Сильно учащенное	Резко учащенное, поверхностное с отдельными глубокими вдохами, сменяющимися беспорядочным дыханием (значительная отдышка)
Движение	Быстрая походка	Неуверенный шаг, покачивание	Резкие покачивания, отставания при ходьбе, беге, в походах
Внимание	Хорошее, безошибочное выполнение указаний	Неточность в выполнении команды, ошибки при перемене направлений передвижений	Замедленное выполнение команд, воспринимаются только громкие команды
Самочувствие	Никаких жалоб	Жалобы на усталость, боли в ногах, одышку, сердцебиение	Жалобы на те же явления. Головная боль, жжение в груди, тошноту

Таблица 8

Оценка самочувствия

№ п/п	Состояние организма	Баллы
1	Исключительно легкое состояние	10

2	Высокая работоспособность, большое желание тренироваться	9
3	Среднее состояние работоспособности, которое оценивается как хорошее	8
4	Состояние работоспособности несколько ниже среднего, легкая усталость, удовлетворение от тяжелой тренировки	7
5	Состояние, при котором после тренировки большое желание лечь в постель, ощущение тяжести в ногах.	6
6	Сильное утомление, нежелание тренироваться	5
7	Очень сильное утомление, боли в мышцах ног, стучит в висках.	4
8	Общее недомогание	3
9	Болезнь	2

Результаты медицинских обследований спортсменов заносятся в протоколы, и на их основе дается заключение о переносимости тренировочной нагрузки; указывается, какое воздействие оказывает проведенное занятие, соответствует ли нагрузка периоду подготовки; дается оценка уровня функциональных возможностей; вносятся коррекция в планы тренировок.

3.6 Методы выявления и отбора одаренных детей

Вовлечение людей в систематические занятия спортом, их интерес и личные достижения зависят от соответствия индивидуальных особенностей специфике вида спорта. Выбор каждым человеком вида спорта, в наибольшей мере соответствующего его индивидуальным особенностям, составляет сущность спортивной ориентации. Хорошо поставленная спортивная ориентация повышает эффективность спортивного отбора.

Технология ориентации и отбора едина, различие только в подходе: при ориентации выбирают вид спорта для конкретного человека, а при отборе — человека для конкретного вида спорта.

Спортивный отбор — это комплекс мероприятий, позволяющий определить высокую степень предрасположенности (одарённость) ребёнка к тому или иному роду спортивной деятельности (виду спорта). Содержание методики отбора обусловлено спецификой вида спорта. Она основывается на системе педагогических, медико-биологических и психических показателей, имеющих высокую прогностическую значимость (уровень физических качеств, специфичных для данного вида спорта, уровень способностей, лежащих в основе технико-тактических действий, морфологические данные, функциональные особенности организма, свойства высшей нервной деятельности и др.). Учитываются исходный уровень, изменение показателей обследования с возрастом и под влиянием тренировки, связь этих

показателей со спортивными достижениями. Качество отбора служит важным условием успешности многолетней подготовки спортивных резервов. Спортивный отбор продолжается постоянно в процессе спортивной деятельности.

В группы для занятий в ДЮСШ принимаются дети в соответствии с возрастом, определенным для вида спорта «лыжные гонки». Критериями спортивной ориентации являются рекомендации учителя физической культуры, данные медицинского обследования, антропометрические измерения и их оценка с позиций перспективы. Спортивная практика свидетельствует о том, что на первом этапе далеко не всегда можно выявить идеальный тип детей, сочетающих морфологические, функциональные и психические качества, необходимые для дальнейшей специализации в определенном виде спорта. Существенные индивидуальные различия в биологическом развитии начинающих значительно затрудняют эту задачу. Поэтому данные, полученные на первом этапе отбора, следует использовать как ориентировочные.

Таблица 9

Влияние физических качеств и телосложения на результативность в лыжных гонках

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

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

Методы выявления детей, обладающих спортивной одаренностью.

Педагогические методы позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства юных спортсменов. Педагогические контрольные испытания (тесты) позволяют судить о наличии необходимых физических качеств и способностей индивида для успешной специализации в том или ином виде спорта. Среди физических качеств и способностей, определяющих достижение высоких спортивных результатов, существуют так называемые консервативные, генетически обусловленные качества и способности, которые с большим трудом поддаются развитию и совершенствованию в процессе тренировки. Эти физические качества и способности имеют важное прогностическое значение при отборе детей и подростков. К их числу следует отнести быстроту, относительную силу, некоторые антропометрические показатели (строение и пропорции тела), способность к максимальному потреблению кислорода, экономичность функционирования вегетативных систем организма, некоторые психические особенности личности спортсмена. В системе отбора контрольные испытания должны проводиться с таким расчетом, чтобы определить не столько то, что уже умеет делать занимающийся, а то, что он сможет сделать в дальнейшем, т.е. выявить его способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умению управлять своими движениями. Одноразовые контрольные испытания в подавляющем большинстве случаев говорят лишь о сегодняшней готовности кандидата выполнить предложенный ему набор тестов и очень мало о его перспективных возможностях. А потенциальный спортивный результат спортсмена зависит не столько от исходного уровня физических качеств, сколько от темпов прироста этих качеств в процессе специальной тренировки.

Именно темпы прироста свидетельствуют о способности или неспособности спортсмена к обучению в том или ином виде деятельности. На основе медико-биологических методов выявляются морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма спортсмена и состояние его здоровья.

Антропометрические обследования позволяют определить, насколько кандидаты для зачисления соответствуют тому морфотипу, который характерен для выдающихся представителей данного вида спорта. В спортивной практике выработались определенные представления о морфотипах спортсменов (рост, масса тела, тип телосложения и т.п.) Медико-биологические исследования дают оценку состоянию здоровья, физическому развитию, физической подготовленности занимающихся. В процессе медико-биологических исследований особое внимание обращается на продолжительность и качество восстановительных процессов в организме детей после выполнения значительных тренировочных нагрузок. Врачебное обследование необходимо и для того, чтобы в каждом случае уточнить, в каких лечебно-профилактических мероприятиях нуждаются дети и подростки.

С помощью психологических методов определяются особенности психики спортсмена, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе спортивной борьбы, а также оценивается психологическая совместимость спортсменов при решении задач. Психологические обследования позволяют оценить проявление таких качеств, как активность и упорство в спортивной борьбе, самостоятельность, целеустремленность, спортивное трудолюбие, способность мобилизоваться во время соревнований и т.п. Сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов являются в значительной мере природными свойствами центральной нервной системы человека. Они с большим трудом поддаются совершенствованию в

процессе многолетней тренировки. Особое внимание обращается на проявление у спортсменов самостоятельности, решительности, целеустремленности, способности мобилизовать себя на проявление максимальных усилий в соревновании, реакцию на неудачное выступление в нем, активность и упорство в спортивной борьбе, способность максимально проявить свои волевые качества на финише и др. Учитывается также спортивное трудолюбие.

Социологические методы позволяют получить данные о спортивных интересах детей, раскрыть причинно-следственные связи формирования мотиваций к длительным занятиям спортом и высоким спортивным достижениям. Социологические обследования выявляют интересы детей и подростков к занятиям тем или иным видом спорта, эффективные средства и методы формирования этих интересов, формы соответствующей разъяснительной и агитационной работы среди детей школьного возраста.

Отбор и ориентация тесно связаны со структурой многолетнего процесса спортивной подготовки спортсмена в современной организационной форме спортивных учреждений. В соответствии с этим и устанавливается основная задача отбора на каждом из его этапов. Работа педагогов со спортивно одаренными детьми строится на основных педагогических принципах, а также результатах мониторинга.

3.7. Методические материалы

Подготовка юного лыжника строится на основе следующих методических положений.

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

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

3. Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности обучающегося в образовательном процессе.

4. Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес средств общей подготовки.

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

Каждый период очередного годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годового цикла.

6. 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.

Преимущественная направленность образовательного процесса 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 разные физиологические механизмы. В программе для каждой категории

занимающихся поставлены задачи, определены допустимые объемы тренировочных нагрузок по основным средствам, предложены варианты построения годичного тренировочного цикла с учетом возрастных особенностей и должного уровня физической, функциональной подготовленности и требований подготовки лыжников-гонщиков.

Структура занятия

Занятие состоит из трех частей: подготовительной (разминка), основной и заминка.

Общая продолжительность занятия - 2 академических часа.

Таблица 10

Части занятия	Содержание учебного материала	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная	Разминка: 1.Общая: ходьба, бег и другие общеразвивающие упражнения 2.Специальная: имитационные и специальные упражнения, отдельные элементы техники движений	5-7 мин 15-20 мин	<ul style="list-style-type: none"> • Глубокое ритмичное дыхание, общее разогревание организма • Подготовка и тщательная проработка определенных групп мышц
Основная	Включает в себя задания,	50-60 мин	Содержание может быть различным:

	направленные на решение наиболее важных задач конкретного занятия		<ul style="list-style-type: none"> • упражнения на быстроту и выносливость • упражнения на совершенствовани е технических приемов. • техническая подготовка, имитационные упражнения. • упражнения на координацию.
Заключительная	Решает задачи направленного снижения функциональной активности спортсменов, активизации восстановительны х процессов	10-20 мин	Разнообразные задания, связанные со снижением тонуса мышц, с восстановлением дыхания

Готовясь к занятию, педагог должен, прежде всего, определить его задачи, содержание, необходимый инвентарь. Рекомендуется составлять подробный конспект с указанием дозировки выполнения упражнений. Во

время проведения занятия педагог должен разумно сочетать показ упражнений с объяснением, особенно при освоении новых движений.

Этапы обучения.

Процесс обучения может быть условно разделен на 3 этапа.

1-й этап – создание предварительного представления о разучиваемом движении,

2-й этап – углубленное разучивание

3-й этап – совершенствование.

Создание предварительного представления опирается на следующие методы:

1. Показ упражнения, с помощью которого создается в первую очередь зрительный

образ движения.

2. Предварительное ознакомление с движением – его первичное, пробное исполнение.

Из числа перечисленных методов и приемов наиболее важную роль играют показ и объяснение. Показ осуществляется преподавателем. К показу предъявляются следующие требования: точность и соответствие данному этапу освоения двигательного действия.

Разучивание. Создание предварительного представления о движении постепенно переходит в этап разучивания. По мере формирования в целом представления о разучиваемом движении переходят к процессу совершенствования.

Совершенствование движения – наиболее трудоемкий этап. Совершенствование продолжается на протяжении всего периода обучения

4. ТРЕБОВАНИЯ К ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения физкультурных и спортивных мероприятий, все учебно-тренировочные занятия и мероприятия по виду спорта «лыжные гонки» проводятся с обязательным соблюдением необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих обучение по образовательной программе.

Общие требования техники безопасности

Для предупреждения травматизма на учебно-тренировочных занятиях необходимо соблюдать определенные требования:

1. Учебно-тренировочные занятия проводятся организованно под руководством тренера-преподавателя в соответствии с расписанием учебно-тренировочных занятий.

2. До выхода на занятие необходимо проверить форму одежды (в соответствии с погодными условиями при занятиях на открытом воздухе), обувь (должна быть спортивной, на нескользкой подошве), исправность спортивного инвентаря.

3. Не допускается самовольный уход спортсменов с занятия.

4. Если спортсмена необходимо вернуть на базу (по причине неисправности инвентаря или травмы), обязательно сопровождение одного или двух спортсменов.

5. Тренер-преподаватель не должен оставлять без внимания любое нарушение дисциплины.

6. При выборе трассы для тренировок, проведения соревнований, приема контрольных нормативов необходимо предусмотреть все меры безопасности. Крутизна трассы должна соответствовать уровню технической подготовленности обучающихся.

7. Необходимо соблюдать правила поведения на склонах и обеспечение техники безопасности при прохождении спусков.

8. Обязательное соблюдение требований врачебного контроля к состоянию здоровья обучающихся со стороны медицинских работников.

Основные мероприятия по профилактике травматизма:

- правильная организация учебно-тренировочных занятий, соревнований;
- учет и анализ несчастных случаев и принятие мер для их предупреждения;

- обучение правилам безопасного поведения на лыжах, при работе на тренажерах;

- соблюдение техники безопасности на занятиях в соответствии с инструкциями.

Примерная Инструкция по технике безопасности

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

К тренировочным занятиям допускаются учащиеся только после ознакомления с правилами техники безопасности и имеющие медицинский допуск к занятиям лыжными гонками.

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

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

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

2. Требования безопасности перед началом занятий

Проверить подготовленность лыжни или трассы. Проверить исправность спортивного инвентаря и подогнать крепление лыж к обуви. Надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки и перчатки или варежки.

3. Требования безопасности во время занятий

Начинать тренировку, выходить на трассу только при участии и разрешении тренера-преподавателя.

Соблюдать интервал при движении на лыжах по дистанции 3-4 м, при спусках с горы – не менее 30 м. При спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки. После спуска с горы не останавливаться у подножия горы.

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

Во избежание потертостей не ходить на лыжах в тесной или слишком свободной обуви.

4. Требования безопасности при аварийных ситуациях

При поломке или порче лыжного снаряжения и невозможности починить его в пути, сообщить об этом тренеру-преподавателю и с его разрешения двигаться к лыжной базе.

При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии, сообщить об этом тренеру-преподавателю.

При получении учащимся травмы оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования техники безопасности по окончании занятий.

Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

Тщательно вымыть лицо и руки с мылом или принять душ.

5. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННАЯ РАБОТА

5.1 Воспитательная работа

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

Эффективное использование средств воспитания, правильное применение воспитательно-методических мер зависит от многих условий. Важнейшее субъективное условие – это знание воспитательной ситуации и существующих в данной ситуации компонентов воздействия, а также педагогическое мастерство. Отсюда ясно, что педагогические и теоретико-воспитательные знания и умения преподавателя составляют необходимую основу его эффективной воспитательной работы.

Правильный выбор и успешное применение методов воспитания в спорте зависят:

- от знаний и умений преподавателя, от его педагогических способностей и методических навыков, отношения к спортсмену;
- от основных идеологических убеждений, возраста, опыта, характера, темперамента и положения в коллективе;
- от общественного мнения в коллективе, развития критики и самокритики, традиций и коллективных форм поведения;

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

Во-первых, в процессе воспитания формируются убеждения и установки 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 упроченных таким путём форм поведения постепенно складываются качества личности.

С учетом этого методы воспитания можно сгруппировать в систему методов убеждения и методов приучения. Методическая работа воспитателя ориентируется на то, чтобы оптимально объединить в процессе воспитания обе группы методов и обеспечить им совместную оптимальную деятельность. Это достигается через:

- сообщение учащимся и усвоения ими важных для воспитания знаний;
- развитие положительных черт поведения и исправления отрицательных.

Используя методы убеждения и приучения, необходимо соблюдать следующие правила:

- требование должно предъявляться на основе взаимного уважения;
- требование должно быть ясным и недвусмысленным;
- требование должно соответствовать уровню развития учащегося и коллектива;
- требование должно быть предметным и понятным учащемуся и коллективу, поэтому требование нужно объяснять;
- контроль должен не только регистрировать, но и вносить изменения в аспекты поставленной цели; его не следует превращать в выискивание ошибок;
- контроль не должен ограничиваться внешней картиной поведения, он должен вскрывать ошибки;

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

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

Педагогические правила этических суждений и оценки:

- судить и оценивать в процессе воспитания необходимо, ориентируясь на цель воспитания;
- суждение и оценка должны охватывать отдельные воспитательные явления в их взаимосвязи;
- нельзя делать опрометчивых и легкомысленных суждений и оценок; их необходимо строить на достоверных результатах контроля;
- суждение и оценки должны быть понятны учащимся и коллективу, должны получить их признание;
- следует воспитывать так, чтобы они приучались сами судить о своём поведении и давать оценку;

Методы убеждения нацелены на изменение сознания. В результате использования данных методов спортсмен должен действовать, руководствуясь знанием и благоразумием. Он должен быть убеждён в необходимости и правильности своих установок и форм поведения в свете общественных требований. Отсюда ясно, что в группе воспитательных методов, доминирующее место принадлежит сообщению и усвоению важного в воспитательном отношении образовательного материала. В единстве с развитием способностей и навыков, а также с накоплением социального

опыта учащийся приобретает такие познания, которые образуют основу стойких общественных убеждений и установок.

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 преподавателя. Ведущий беседу должен принимать во внимание:

- соответствие воспитательной беседы воспитательной задаче;
- характер беседы в конкретной воспитательной ситуации (внезапно возникшая в связи с воспитательным конфликтом или заблаговременно запланированная беседа), состав и количество участников;
- тему беседы и активное участие спортсмена в беседе.

Тесно связана с беседой дискуссия в коллективе, которая может служить эффективной методической формой развития убеждений спортсменов.

Дискуссия даёт широкие возможности организации воспитательного влияния коллектива, проверки индивидуальных точек зрения, коррекции и упрочения их. Воспитатель, направляя дискуссию, руководя ею, должен как можно больше вовлекать в неё самих спортсменов.

Методы приучения тесно связаны с методами убеждения. Все мы стремимся к тому, чтобы необходимость соблюдать основные правила человеческого общежития стала привычкой каждого члена общества. Поэтому в центре методов приучения находится соблюдение заданных норм и правил, выражающих социально обязательные требования. Они весьма многообразны, но наиболее проявляются в сознательной дисциплине.

Следующий метод - поручения. Тренер может дать спортсмену срочные и долговременные задания, которые относятся как к тренировочной деятельности, так и к не тренировочной деятельности. Но поручения

всегда должны быть такими, чтобы результат выполнения поддавался проверке. В ходе воспитания каждый спортсмен должен приучиться выполнять поручения своих педагогов и коллектива как нечто само разумеющееся.

Успешность применения методов убеждения и приучения решающим образом зависит от влияния личного примера тренера, степени выраженности его убеждений, моральных качеств, психических свойств и привычек.

Подлинный успех даёт единство действий тренера и спортсменов, единство воспитания и самовоспитания. Спортсмен должен быть убеждён, что тренер справедлив, предъявляет высокие требования к самому себе и всегда стремится к совершенствованию.

5.2 Профориентационная работа

Профориентационная работа ведётся посредством формирования интереса к профессии. Задача - заложить у обучающихся механизмы самореализации, саморазвития, самовоспитания, необходимые для осуществления деятельности в сфере физической культуры и спорта.

Систематическая работа по формированию интереса к профессии тренера-преподавателя через учебно-тренировочное занятие будет способствовать формированию внимания и заинтересованности этой профессией, интереса и уважения к педагогическому труду, повышению уровня знаний, приобретению профессионально-педагогических навыков, воспитанию чувства ответственности, гражданственности, оптимизма, уверенности в завтрашнем дне.

Этапы ориентации на профессии в сфере физической культуры и спорта Ориентация обучающихся на выбор профессии должна проходить на протяжении всего периода обучения в ДЮСШ, начиная с первого года базового уровня освоения программного материала. В этот период необходимо прививать любовь к труду с развитием и закреплением познавательных

интересов обучающихся. Организацию профессиональной ориентации в ДЮСШ делится на три этапа, каждый из которых имеет свои задачи, средства и методы.

Первый этап профессиональной ориентации включает работу с обучающимися 1-4 года обучения базового уровня. Задачи этого этапа заключаются в следующем: формирование положительного отношения к физической культуре и спорту, труду тренера, преподавателя; выявление первоначальных профессиональных намерений, склонностей и интересов у юных спортсменов; воспитание основ нравственного, идейного и трудового характера при выборе юными спортсменами профессионального жизненного пути.

Для решения этих задач необходимо проведение учебно-тренировочных занятий на высоком методическом уровне; экскурсии в институт физической культуры; встречи с ветеранами спорта, заслуженными тренерами, учителями физической культуры, лучшими спортсменами школы, города, страны; обсуждение прочитанных книг, просмотренных кинофильмов, телепередач о спорте; беседы о значении физической культуры и др.

Второй этап профессиональной ориентации с обучающимися 5-6 года обучения на базовом уровне решает следующие задачи: оказание помощи спортсменам в поиске своего призвания; содействие учащимся в углубленном знакомстве с будущей профессией; формирование профессионального идеала, правильной самооценки.

Для решения этих задач необходимо проведение индивидуальных бесед, диспутов, встреч со студентами и преподавателями института физической культуры, выпускниками ДЮСШ; шефской помощью в работе с обучающимися; изучение специальной литературы по избранной профессии и др.

Третий этап профессиональной ориентации с обучающимися на углубленном уровне программы 1-2 года обучения - это этап профессионального самоопределения обучающихся.

На данной этапе решаются следующие задачи:

- организация практической деятельности в избранной профессии; проверка склонностей и способностей и дальнейшее их развитие;
- формирование устойчивого профессионального интереса; стимулирование учащихся к самостоятельной работе над собой по формированию необходимых профессиональных умений;
- формирование личностных профессиональных ценностей.

Для решения поставленных задач рекомендуются следующие формы и методы: индивидуальные беседы; консультации с акцентированием внимания не только на положительных сторонах профессии, но и на ее трудностях; конкурсы по "защите" будущей профессии; написание рефератов, сочинений по избранной специальности.

Профессиональная направленность (устойчивое стремление человека заниматься педагогической деятельностью) в сфере физической культуры и спорта формируется на базе двух мотивационных образований - так называемой «любви к детям» и интереса к физической культуре и спорту.

Интерес к физической культуре является вторым основным мотивом, формирующим педагогическую направленность учителя физической культуры. Спортивная направленность юношей и девушек, занимающихся спортом, должна пробудить интерес к физкультурно-педагогической деятельности, желание сделать сильными, бодрыми, здоровыми других людей, в частности детей. Направленность тренера – преподавателя на свою работу выражается в увлеченности ею. Она становится смыслом его жизни.

Это приводит к двум следствиям. С одной стороны, любовь к своему делу заставляет тренера постоянно совершенствовать свое мастерство,

интересоваться работой своих коллег, оказывать им помощь, самому выбирать полезное для своей работы, то есть быть активным творческим работником. С другой стороны, ученики, если чувствуют, что занятия с ними являются для учителя не тяжелой обязанностью, а удовольствием, отвечают ему взаимностью.

6. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся по предметным областям на всех этапах является обязательным разделом Программы.

Цель контроля – в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействий тренировочных и соревновательных нагрузок на организм обучающихся при планомерном повышении уровня их специальной

подготовленности по годам и в зависимости от целевой направленности этапа подготовки.

Основными нормативами в подготовке лиц, занимающихся лыжными гонками на этапах многолетнего тренировочного процесса являются:

- общая посещаемость тренировок;
- уровень и динамика спортивных результатов;
- участие в соревнованиях;
- нормативные требования спортивной квалификации;
- теоретические знания.

На каждом этапе многолетней спортивной подготовки осуществляется научно-методическое сопровождение, предусматривающее оценку динамики функционального состояния с учетом успешности социализации ребенка, его возрастных особенностей.

Нормативные характеристики и основные показатели выполнения программных требований этапов спортивной подготовки:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- положительная динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

6.1 Требования к результатам освоения программы по предметным областям

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

В области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;

- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- основы спортивной подготовки;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

В области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий лыжными гонками;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию

личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

В области избранного вида спорта:

- овладение основами техники и тактики в лыжных гонках;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по лыжным гонкам.

В области других видов спорта и подвижных игр:

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

Нормативы общей и специальной физической подготовленности для лыжников на базовом и углубленном уровнях обучения представлены в Таблицах 11, 12. Перечень вопросов по текущему контролю, освоения теоретической части образовательной программы для базового и углубленного уровней сложности отражены в Таблицах 13,14.

6.2 Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся

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 отделения, утверждается план проведения промежуточной аттестации. Целями и задачами проведения промежуточной аттестации обучающихся является:

- Возможность выбора обучающимися спортивной направленности.

- Привитие стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом.

- Определение уровня физической и технической подготовленности обучающихся.

- Перевод обучающихся на следующий период реализации Программы при выполнении требований промежуточной аттестации обучающихся.

- Определение уровня физической и технической подготовленности обучающихся.

- Определение уровня подготовленности обучающегося.

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.

Обучающиеся, успешно выполнившие все требования, переводятся на следующий год обучения. Обучающиеся, 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 обучающиеся переводятся в группу спортивно-оздоровительную. Промежуточная аттестация обучающихся является обязательной для обучающихся на всех этапах обучения. К сдаче комплекса контрольных упражнений допускаются все обучающиеся. При проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся необходимо создавать единые условия выполнения упражнений для всех обучающихся. Обучающиеся, отсутствующие в период сдачи комплекса контрольных упражнений по каким-либо причинам, могут пройти промежуточную и итоговую аттестацию в другие отведенные сроки.

Сдачу комплекса контрольных упражнений принимает комиссия, которая утверждается директором. Приемная комиссия принимает решение о положительной или отрицательной сдаче комплекса контрольных упражнений.

Оценка, выставленная приемной комиссией, является незыблемой для всех педагогических работников.

Итоги проведения промежуточной и итоговой аттестации обучающихся оформляются протоколами и хранятся в учебной части

Таблица 11

**Нормативы общей физической подготовленности для лыжников
на базовом и углубленном уровнях обучения**

группы	Упражнения общей физической подготовки																							
	оценка	Бег 30 м, с		Бег 60 м, с		Бег 100 м, с		Бег 500 м, мин, с.		Бег 800 м, мин, с.		Бег 1000 м, мин, с.		Челночный бег 3x10 м, с		Прыжок в длину с места, см		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз		Подтягивание в висе на высокой перекладине, кол-во раз		Приседание 30 сек., кол-во раз		Гибкость, см
		ю	д	ю	д	ю	д	ю	д	ю	д	ю	д	ю	д	ю	д	ю	д	ю	д	ю	д	
БУС 1 г.о.	5	6,3	6,5	-	-	-	-	3,50	3,50	-	-	-	-	10,8	10,8	140	135	10	7	-	-	30	30	для всех возрастных групп норматив выполнен на оценку
	4	6,7	6,9	-	-	-	-	3,55	3,55	-	-	-	-	11,0	11,0	120	115	7	5	-	-	25	25	
	3	6,9	7,1	-	-	-	-	4,0	4,0	-	-	-	-	11,5	11,5	115	110	5	3	-	-	21	21	
БУС 2 г.о.	5	6,3	10,9	-	-	-	-	3,0	3,0	-	-	-	-	9,8	9,8	150	140	16	11	-	-	20	20	
	4	6,6	11,3	-	-	-	-	3,30	3,30	-	-	-	-	10,1	10,1	145	135	14	9	-	-	18	18	

	3		6, 9	11, 5	-	-	-	3, 50	3, 50	-	-	-	-	10, 5	10, 5	14 0	13 0	12	7	-	-	16	16	:
БУС 3 г.о.	5		5, 7	10, 8	-	-	-	3, 0	3, 0	-	-	-	-	9,3	9,3	16 7	15 8	20	15	6	-	15	15	«5»-
	4		5, 9	11, 1	-	-	-	3, 30	3, 30	-	-	-	-	9,5	9,5	15 7	14 7	18	13	4	-	13	13	достат ь пол ладоня ми
	3		6, 1	11, 3	-	-	-	3, 50	3, 50	-	-	-	-	10, 1	10, 1	15 2	14 2	15	11	3	-	11	11	«4»-
БУС 4 г.о.	5	-	-	-	10 ,8	16 ,4	-	-	-	-	3, 45	3, 45	-	-	-	18 5	17 5	-	22	7	-	-	-	достат ь пальца ми пол
	4	-	-	-	11 ,1	16 ,7	-	-	-	-	3, 50	3, 50	-	-	-	17 0	16 5	-	20	5	-	-	-	«3»-
	3	-	-	-	11 ,3	16 ,9	-	-	-	-	4, 00	3, 55	-	-	-	16 5	16 0	-	18	4	-	-	-	касани е
БУС 5 г.о.	5	-	-	-	10 ,4	16 ,0	-	-	-	-	3, 30	3, 30	-	-	-	20 3	18 2	-	27	8	-	-	-	кончик ами
	4	-	-	-	10 ,6	16 ,3	-	-	-	-	3, 40	3, 40	-	-	-	19 5	17 5	-	25	6	-	-	-	пальце в пола
	3	-	-	-	11 ,0	16 ,7	-	-	-	-	3, 45	3, 45	-	-	-	19 0	16 9	-	22	5	-	-	-	
БУС 6 г.о.	5	-	-	-	10 ,0	15 ,1	-	-	-	-	3, 15	3, 10	-	-	-	21 5	19 1	-	30	9	-	-	-	
	4	-	-	-	10 ,4	15 ,4	-	-	-	-	3, 25	3, 20	-	-	-	20 5	18 3	-	28	7	-	-	-	
	3	-	-	-	10 ,6	15 ,7	-	-	-	-	3, 30	3, 10	-	-	-	20 0	17 9	-	26	6	-	-	-	

ГҮҮ 1 г.о.	5				9, 5	14 .3				3, 05	3, 10				22 5	20 0		36	10			
	4				9, 8	14 ,6				3, 15	3, 20				21 5	19 5		34	9			
	3				10 ,0	15 ,0				3, 20	3, 25				21 0	19 0		32	8			
ГҮҮ 2 г.о.	5				9, 0	14 .0				2, 40	2, 50				24 0	20 8		40	12			
	4				9, 3	14 ,3				2, 50	3, 00				23 5	20 5		38	11			
	3				9, 6	14 ,7				3, 00	3, 10				22 7	20 1		36	10			

Таблица 12

**Нормативы специальной физической подготовленности для лыжников
на базовом и углубленном уровнях обучения**

№ п/п	Контрольные упражнения	БУС-1		БУС-2		БУС-3		БУС 4		БУС-5		БУС-6		ГУУ-1		ГУУ-2	
		год		год		год		год		год		год		год		год	
		М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д
1	Лыжи, классический стиль 1 км (мин,с)	07:05	07:15	06:45	06:55	06:15	06:35	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
2	Лыжи, классический стиль 800 м- спринт (мин,с)								04:30		04:00		03:40		03:10		03:00
3	Лыжи, классический стиль 1 км- спринт (мин,с)							5:10	5:40	4:35	5:00	03:55	04:25	03:30	04:00	03:10	03:35
4	Лыжи, классический стиль 1,2 км- спринт (мин,с)							-	-	-	-	04:40	05:20	04:15	04:50	03:50	03:20
5	Лыжи, классический стиль 1,4 км- спринт (мин,с)							-	-	-	-	05:30	06:20	04:55	05:20	04:30	05:00

6	Лыжи, классический стиль 3км (мин,с)	Без учета времени				18:00	20:00	13:20	17:30		15:30	17:30	13:20	15:20	11:45	13:30	15:30
7	5км, (мин,с)							26:30		22:35		19:55	23:00	17:40	20:20	15:55	18:15
8	7,5 км (мин,с)							-	-	-	-	31:15	-	27:45	-	25:00	29:00
9	10км, (мин,с)							-	-	-	-	43:15	-	38:30	-	34:00	38:30
10	Лыжи, свободный стиль 1 км (мин,с)	06:55	07:05	06:35	06:40	05:55	06:20	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11	Лыжи, свободный стиль 800 м- спринт (мин,с)								04:20		03:50		03:30		03:00		02:50
12	Лыжи, свободный стиль 1 км- спринт (мин,с)							05:00	05:30	04:25	04:50	03:45	04:15	03:20	03:50	03:01	03:25
13	Лыжи, свободный стиль 1,2 км- спринт (мин,с)							-	-	-	-	04:30	05:10	04:06	04:40	03:40	04:09
14	Лыжи, свободный							-	-	-	-	05:20	06:05	04:45	04:45	04:20	04:50

	стиль 1,4 км-спринт (мин,с)																
15	Лыжи, свободный стиль 3 км (мин,с)	Без учета времени				17:40	19:30		17:00		15:00	17:00	13:05	15:00	11:30	13:10	15:35
16	5км, (мин,с)							26:00		22:20		19:40	22:40	17:26	20:00	15:40	18:00
17	7,5 км (мин,с)							-	-	-	-	30:15	-	26:45	-	24:00	27:30
18	10км, (мин,с)							-	-	-	-	41:15	-	36:30	-	32:30	38:00

6.3 Методические рекомендации по проведению тестирования.

Порядок организации тестирования качества силы

Подтягивание из виса на высокой перекладине

Упражнение выполняется в спортивных залах или на открытых площадках.

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 с.

Испытание выполняется на большее количество раз.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

Тестирование проводится в гимнастическом (спортивном) зале или на универсальной спортивной площадке.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 с, продолжить выполнение испытания.

Порядок организации тестирования качества выносливости

Бег на 500 м, 800 м, 1000 м

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Испытание (тест) выполняется из положения высокого старта. Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии. Помощник стартера называет участника, тот называет свой номер.

По команде "На старт!" участники занимают свои места перед линией старта. После выстрела стартера из пистолета или команды "Марш!" они начинают движение.

При беге участникам запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции.

Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с точностью до 0,1 с.

Порядок организации тестирования качества гибкость

Наклон вперед из положения стоя на полу.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу выполняется из исходного положения: стоя на полу, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см.

Участник выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы).

При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с. Для всех возрастных групп норматив выполнен на оценку: «5»- достать пол ладонями, «4»-достать пальцами пол, «3»-касание кончиками пальцев пола .

Порядок организации тестирования скоростно-силовых возможностей

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное

положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед, допускаются махи руками.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Участник имеет право:

- при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками;
- использовать полностью время (1 мин), отведенное на подготовку и выполнение прыжка.

Приседания за 30 секунд

Тестирование проводится в гимнастическом (спортивном) зале или на универсальной спортивной площадке. Место выполнения испытания может быть огорожено, чтобы участнику никто не мешал в достижении максимального результата.

Приседание на двух ногах выполняется из исходного положения: стоя, ноги на ширине плеч, стопы направлены вперед, руки в свободном положении.

По готовности участника судья подает команду на выполнение испытания.

Участник выполняет максимальное количество приседаний на двух ногах, с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных приседаний за 30 секунд.

Техника выполнения испытания (теста)

На вдохе участник приседает до прямого угла между голенью и бедром, руки находятся в любом удобном для участника положении без

упора в нижние конечности. После приседа на выдохе тестируемый возвращается в исходное положение.

Порядок организации тестирования координационных способностей

Челночный бег 3 x 10 метров

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. Упражнение выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 м. По команде "Марш!" обучаемый должен пробежать 10 м, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 м. Рекомендуется осуществлять тестирование в соревновательной борьбе, стартуют минимум по два человека.

Техника выполнения испытания

По команде "На старт!" тестируемый становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад (наступать на стартовую линию запрещено).

По команде "Внимание!", слегка сгибая обе ноги, тестируемый наклоняет корпус вперед и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Допустимо опираться рукой о землю.

По команде "Марш!" (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до финишной линии, пересекает ее, касается любой частью тела, возвращается к линии старта, пересекает ее любой частью тела и преодолевает последний отрезок финишируя.

Судья останавливает секундомер в момент пересечения линии "Финиш". Результат фиксируется до 0,1 с.

Лыжи классический, свободный стиль: выполняется на подготовленной лыжной трассе, соответствующего километража.

**6.4. Перечень вопросов по текущему контролю, освоения
теоретической части образовательной программы для базового уровня
сложности**

Таблица 13

№ билета	Содержание
Билет №1	<p>Вопрос 1 Физическая культура – важное средство воспитания и укрепления здоровья нации. Здоровый образ жизни.</p> <p>Вопрос 2 Закаливание организма юного спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом.</p>
Билет №2	<p>Вопрос 1 Основы системы физического воспитания.</p> <p>Вопрос 2 Гигиенические требования к питанию юных спортсменов.</p>
Билет №3	<p>Вопрос 1 Единая Всероссийская спортивная классификация</p> <p>Вопрос 2 Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте.</p>
Билет №4	<p>Вопрос 1 Костно-мышечная система, ее строение и функции.</p> <p>Вопрос 2 Самоконтроль в процессе занятий спортом. Понятие об утомлении и переутомлении.</p>
Билет №5	<p>Вопрос 1 Основные сведения о кровообращении, состав и функции крови. Сердце и сосуды.</p> <p>Вопрос 2 Восстановительные мероприятия в спорте.</p>
Билет №6	<p>Вопрос 1 Дыхание. Потребление кислорода.</p> <p>Вопрос 2 Значение дыхания для жизнедеятельности организма.</p>
Билет №7	<p>Вопрос 1 Обмен веществ и энергии – основа жизни человека.</p> <p>Вопрос 2 Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов.</p>
Билет №8	<p>Вопрос 1 Нервная система и ее роль в</p>

	<p>жизнедеятельности организма. Нервная система, ее строение. Понятие о рефлексах, их виды.</p> <p>Вопрос 2 Основные виды подготовки юного спортсмена в процессе тренировки.</p>
Билет №9	<p>Вопрос 1 Органы пищеварения и выделения. Понятие о пищеварении. Органы выделения, их функции.</p> <p>Вопрос 2 Периодизация спортивной тренировки юных спортсменов.</p>
Билет №10	<p>Вопрос 1 Органы чувств.</p> <p>Вопрос 2 Планирование и учет в процессе спортивной тренировки юных спортсменов.</p>
Билет №11	<p>Вопрос 1 Физиологические основы спортивной тренировки.</p> <p>Вопрос 2 Спортивные соревнования. Их планирование, организация и проведение. Роль спортивных соревнований в тренировочном процессе и их основные виды.</p>
Билет №12	<p>Вопрос 1 Физиологические методы определения тренированности юных спортсменов.</p> <p>Вопрос 2 Личная и общественная гигиена, гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена.</p>
Билет №13	<p>Вопрос 1 Техника безопасности при занятиях лыжными гонками</p> <p>Вопрос 2 Общероссийские и международные антидопинговые правила. Ответственность за противоправные действия.</p>

Перечень вопросов для оценки знаний по теоретической части для углубленного уровня сложности при прохождении итоговой аттестации обучающихся

Таблица 14

№ билета	Содержание
Билет №1	<p>Вопрос 1 Физическая культура – важное средство воспитания и укрепления здоровья нации. Здоровый образ жизни.</p> <p>Вопрос 2 Нервная система и ее роль в жизнедеятельности организма. Нервная</p>

	<p>система, ее строение. Понятие о рефлексах, их виды.</p> <p>Вопрос 3 Гигиенические требования к питанию юных спортсменов.</p> <p>Вопрос 4 Периодизация спортивной тренировки юных спортсменов.</p>
Билет №2	<p>Вопрос 1 Основы системы физического воспитания.</p> <p>Вопрос 2 Органы пищеварения и выделения. Понятие о пищеварении. Органы выделения, их функции.</p> <p>Вопрос 3 Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте.</p> <p>Вопрос 4 Планирование и учет в процессе спортивной тренировки юных спортсменов.</p>
Билет №3	<p>Вопрос 1 Единая Всероссийская спортивная классификация.</p> <p>Вопрос 2 Органы чувств.</p> <p>Вопрос 3 Самоконтроль в процессе занятий спортом. Понятие об утомлении и переутомлении.</p> <p>Вопрос 4 Спортивные соревнования. Их планирование, организация и проведение. Роль спортивных соревнования в тренировочном процессе и их основные виды.</p>
Билет №4	<p>Вопрос 1 Костно-мышечная система, ее строение и функция.</p> <p>Вопрос 2 Физиологические основы спортивной тренировки.</p> <p>Вопрос 3 Восстановительные мероприятия в спорте.</p> <p>Вопрос 4 История развития лыжных гонок.</p>
Билет №5	<p>Вопрос 1 Основные сведения о кровообращении, состав и функции крови. Сердце и сосуды.</p> <p>Вопрос 2 Физиологические методы определения тренированности юных спортсменов.</p> <p>Вопрос 3 Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом. Оказание первой помощи при несчастных случаях.</p> <p>Вопрос 4 Правила приема контрольно-</p>

	переводных испытаний.
Билет №6	<p>Вопрос 1 Дыхание. Потребление кислорода. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.</p> <p>Вопрос 2 Личная и общественная гигиена, гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена.</p> <p>Вопрос 3 Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов.</p> <p>Вопрос 4 Техника безопасности при занятиях лыжными гонками.</p>
Билет №7	<p>Вопрос 1 Обмен веществ и энергии – основа жизни человека.</p> <p>Вопрос 2 Закаливание организма юного спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом.</p> <p>Вопрос 3 Основные виды подготовки юного спортсмена в процессе тренировки.</p> <p>Вопрос 4 Общероссийские и международные антидопинговые правила. Ответственность за противоправные действия.</p>

7. Материально-техническое обеспечение.

Материально-техническое обеспечение включает минимально допустимый перечень библиотечного фонда (книгопечатной продукции), печатных пособий, технических, компьютерных и других информационных средств обучения.

Учебно-практическое оборудование

- Помещение для хранения лыжного инвентаря, инструменты для ремонта лыж и палок;
- Лыжи с креплениями, ботинками и палками на весь состав учащихся;
- Снегоход «Буран»-1 шт.;
- Лыжная трасса;
- Инвентарь для подготовки лыж (станок, утюг электрический, скребки, щётки);
- Лыжная мазь, парафины;
- Гантели 1-3 кг;
- Аптечка;
- Инвентарь для проведения занятий по ОФП и СФП (гимнастические маты, скамейки, скакалки, обручи, мячи, эспандер лыжника и т.д);
- Свисток, секундомер, рулетка;
- Термометр наружный.

Информационное оснащение

- методическое сопровождение: методические пособия по лыжным гонкам, методике занятий и тренировок; правила соревнований; инструкции по технике безопасности; нормативные документы по дополнительному образованию. Разработанные и утверждённые тесты, и нормативы по контролю ОФП, технической, тактической и теоретической подготовок и т.п.

Кадровое обеспечение программы

Данная программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

8. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Список литературы для педагога:

1. Баталов А.Г. Краткий курс дисциплины «Лыжный спорт» / А.Г. Баталов, Т.Н. Раменская, П.В. Головкин и др. - Москва: РиО. РГАФК, 2002.
2. Баталов А.Г. Электронное учебное пособие по организации и проведению соревнований по лыжным гонкам «Орбита-2003» / А.Г. Баталов, М.А. Новоселов, М.И. Шикун, П.А. Баталов. - Москва: 2003.
3. Баталов А.Г. Таблицы эквивалентных результатов в лыжных гонках / А.Г. Баталов, К.Н. Спиридонов, Н.А. Храмов, А.В. Кубеев. - Москва: Физкультура и спорт, 1999.
4. Баталов А.Г. Нормирование интенсивности тренировочных нагрузок в лыжных гонках / А.Г. Баталов. - Москва: РИО ГЦИЛИФК, 1991.
5. Багин Н.А. Лыжный спорт (гонки): Учебное пособие / Под ред. Н.А. Багина. - В.-Луки, 1999.
6. Богданов Ю.М. Тактическая подготовка лыжника. Учебное пособие для тренеров. - Москва: Академия, 2001.
7. Бутин И.М. Лыжный спорт. Учебник / И.М. Бутин. - Москва: Просвещение, 1983.
8. Бутин И.М. Лыжный спорт. Учебное пособие / И.М. Бутин. - Москва: Академия, 2000.
9. Гурская Л.А. Организация, содержание и проведение уроков лыжной подготовки в общеобразовательной школе: Учебное пособие / Л.А. Гурская. - Смоленск: СГИФК, 1996.
10. Гурский А.В. Лыжные гонки. Учебное пособие / А.В. Гурский, В.В. Ермаков, Л.Ф. - Москва: Академия, 2000.
11. Кобзева, Л.И. Рыженкова. - Смоленск: СГИФК, 1990.

12. Гурский А.В. Оптимизация средств и методов подготовки квалифицированных лыжников-гонщиков. Учебное пособие / А.В. Гурский, Л.Ф. Кобзева. - Смоленск: СГИФК. 1989.
13. Гурский А.В. Техника коньковых ходов / А.В. Гурский, Л.Ф. Кобзева, В.В. Ермаков // Сб. «Лыжный спорт», 1986, вып. 2.
14. Дворецкий В.А. Анализ подготовки российских биатлонистов к олимпийским играм в Турине / В.А. Дворецкий, Л.Ф. Кобзева, А.В. Пирог // Сборник статей / Под общ. ред. А.И. Павлова. - Смоленск: СГАФКСТ, 2005.
15. Дворецкий В.А. Психологическая подготовка лыжника-гонщика. Учебное пособие / В.А. Дворецкий. - Смоленск: СГИФК, 2000.
16. Дворецкий В.А. Смазка лыж для коньковых и классических способов передвижения / В.А. Дворецкий. - Смоленск: РиО СГИФК, 2002.
17. Дворецкий В.А. Выбор и подготовка современных гоночных лыж / В.А. Дворецкий. – Смоленск: РИОСГИФК, 2002.
18. Дорохов Р.Н. Морфобиомеханическая оценка юного спортсмена / Р.Н. Дорохов, В.П. Губа. - Смоленск, 1995
19. Ермаков В.В. Обоснование структуры двигательных действий и эффективности применения поворота переступанием на лыжах в движении / В.В. Ермаков, В.С. Шевцов, С.В. Уточкин // Сборник статей / Под общ. ред. А.И. Павлова. - Смоленск: СГАФКСТ, 2005.
20. Кобзева Л.Ф. Российские лыжники-гонщики в проведении XX Олимпийских игр в Турине / Л.Ф. Кобзева, А.В. Пирог // Сборник статей / Под общ ред. А.И. Павлова – Смоленск: СГАФКСТ, 2005.
21. Кобзева Л.Ф. Основы научно-методической деятельности: Учебное пособие. – Смоленск: СГИФК, 2000.
22. Кобзева Л.Ф. Возрастные особенности адаптации детского организма на примере занятий лыжным спортом / Л.Ф. Кобзева, Р.Н. Дорохов // Сборник статей/ Под общ. ред. А.И. Павлова. - Смоленск: СГАФКСТ, 2005.

Интернет – ресурсы:

1. <http://www.skisport.ru/>
2. <http://www.xcsport.ru/>
3. <http://skisport.narod.ru/>
4. <http://runrace.ru/>

Список литературы для обучающихся:

1. Бутин И.М. «Проложи свою лыжню», Москва: 1985 г.
2. Браук Н. «Подготовка лыж», Мурманск, 2004 г.
3. Колеман Э. «Питание для выносливости», Мурманск, 2005 г.
4. Преображенский В. С. «Учись ходить на лыжах», Москва: 1989 г.