Комитет по образованию администрации Усманского муниципального

района Липецкой области

Муниципальное бюджетное учреждение

дополнительного образования

«Оздоровительно- образовательный центр (спорта и туризма)

Усманского муниципального района Липецкой области»

**ПРИНЯТО УТВЕРЖДЕНО**

Педагогическим советом Приказ № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_ г.

МБУ ДО ООЦ (с и т) Директор МБУ ДО ООЦ (с и т)

Усманского муниципального района Усманского муниципального района

Протокол № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_ г. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.А.Колотушкина

**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)**

**программа физкультурно-спортивной направленности**

**по лыжным гонкам**

*Возраст обучающихся:* 12-18 лет

*Срок реализации:* 3 года

Автор-составитель:

Кузьминов Анатолий Васильевич, педагог

дополнительного образования

г. Усмань

2017 год

**Содержание**

1. Пояснительная записка
2. Учебный план (по годам обучения).
3. Содержания программы
4. Система контроля и зачетные требования
5. Материально-техническое обеспечение
6. Информационно - методическое обеспечение
7. Приложение (рабочие программы)
8. **Пояснительная записка**

Лыжный спорт – массовый, увлекательный и зрелищный вид спорта с более чем столетней историей. Доступный, простой этот вид постепенно из развлечения превратился в сложный атлетический вид спорта с разнообразной техникой, богатый тактическими вариантами, требующими высокой общефизической и психологической подготовки.

Дополнительная общеразвивающая программа составлена на основе следующих нормативных документов:

* Конвенция о правах ребёнка;
* Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
* Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации №1008 от 29 августа 2013г.);
* СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04июля 2014. №41;
* Утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» (Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 №730);
* Утверждения Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта» (Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 №731);
* Утверждение особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 №1125);
* Утверждение особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 №645);
* Устав МБУ ДО ООЦ (с и т);
* Дополнительная Общеразвивающая программа (рассмотрена на педагогическом совете МБОУ ДО ООЦ (с и т), протокол №2 от 29.10.2015г., утверждена приказом директора №41-01 от 29.10.2015.)
* Положение о структуре, порядке разработки и утверждении дополнительных общеразвивающих программ МБУ ДО ООЦ (с и т)
* Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации учащихся МБУ ДО ООЦ (с и т).

**1.1.Актуальность**

Лыжные гонки - это гонки на лыжах на определённую дистанцию по специально подготовленной трассе и относятся к циклическим видам спорта. Лыжные гонки представляют собой передвижение на скорость по местности на определенные дистанции различными способами (ходами, подъемами, спусками, поворотами). Лыжные гонки включены в программу Зимних Олимпийских игр и Первенств мира по лыжному спорту.

Техника в лыжных гонках состоит из разнообразных способов передвижения. 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.

При одних и тех же условиях трения техника передвижения у лыжника изменяется в зависимости от его скорости. Естественно, что скорость увеличивается благодаря более сильным отталкиваниям лыжами и палками. Вариативность техники зависит и от телосложения спортсменов, их функциональных возможностей, связанных с телосложением, от подготовленности лыжников. Первые состязания в лыжном беге на скорость состоялись в Норвегии в 1767 году. Затем подобные соревнования начали проводиться в Швеции и Финляндии. Позже увлечение гонками возникло и в Центральной Европе, а к началу 20 века во многих странах Европы уже появились национальные клубы лыжных гонок. В 1924 году была создана Международная федерация лыжного спорта (FIS). Лыжные гонки являются одним из наиболее популярных в мире видов спорта.

Лыжные гонки бывают следующих видов:

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

2) Соревнования с Масстартом. При масстарте все спортсмены стартуют одновременно. При этом спортсмены с наилучшим рейтингом занимают наиболее хорошие места на старте. Итоговый результат совпадает с финишным временем спортсмена.

3) Гонки преследования. Гонки преследования (персьют) представляют собой совмещенные соревнования, состоящие из нескольких этапов. При этом стартовое положение спортсменов на всех этапах (кроме первого) определяется по результатам предыдущих этапов. Как правило, в лыжных гонках персьют проходит в два этапа, один из которых спортсмены бегут классическим стилем, а другой - свободным стилем. Гонки преследования делятся на гонки преследования с перерывом, гонку преследования без перерыва (дуатлон).

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

5) Индивидуальный спринт. Соревнования по индивидуальному спринту начинаются с квалификации, которая организуется в формате раздельного старта. После квалификации отобранные спортсмены соревнуются в финалах спринта, которые проходят в виде забегов разного формата с масстартом. Количество спортсменов, отбираемых в финальные забеги, не превышает 30. Сначала проводятся четвертьфиналы, затем полуфиналы и, наконец, финал А. Таблица итоговых результатов индивидуального спринта формируется в таком порядке: результаты финала А, участники полуфиналов, участники четвертьфиналов, не прошедшие квалификацию участники.

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

Программа предполагает строгую преемственность задач, средств и методов тренировки лыжников-гонщиков, неуклонный рост объема общей и специальной физической подготовки, строгое соблюдение принципа постепенности в процессе многолетней тренировки спортсменов. В ней представлены возрастные границы для занятий в различных группах спортивной школы и рекомендуемые при этом соревновательные дистанции для различных групп.

**1.2 Практическая значимость.**

Программа «Лыжные гонки»позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Соревновательный характер , самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у детей проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к спорту.

Эта особенность лыжного спорта создает благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, эту проблему призвана программа «Лыжные гонки», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

**1.3.Направленность программы:**

* по содержанию - физкультурно-спортивная
* по функциональному предназначению - учебно-познавательная
* по форме организации - групповая, индивидуальная
* по времени реализации - длительной подготовки (3 года).

***Программа направлена:***

* создание условий для развития ребенка;
* развитие мотивации к познанию и творчеству;
* обеспечение эмоционального благополучия ребенка;
* приобщение детей к общечеловеческим ценностям;
* профилактику асоциального поведения;
* интеллектуальное и духовное развития личности ребенка;
* укрепление психического и физического здоровья;
* взаимодействие педагога дополнительного образования с семьей.

**1.4 Ведущие теоретические идеи, на которых базируется данная программа**:

В основу программы спортивно-оздоровительной направленности «Лыжные гонки» положены методическое рекомендации  Яковлевой Л.В., Юдиной Р.А., которые  рекомендуют для развития физических качеств использовать игровые упражнения с элементами спорта; для развития гибкости - игровые подражательные и акробатические упражнения.

В основу программы также легли рекомендации  Е.В.Вавиловой, М.А.Руновой по использованию подвижных игр и игровых упражнений различной интенсивности на развитие быстроты, ловкости, координационных способностей и др.,  а также проведение тренировочных занятий на отработку основных видов движений.

Организация учебно-тренировочного процесса по данной программе осуществляется на основе современной методики обучения и тренировки, освоения юными спортсменами тренировочных и соревновательных нагрузок, достижения ими разностороннего физического развития

Обучение и тренировка, как специально организованный педагогический процесс, строятся в соответствии с общими принципами физического воспитания дидактическими (педагогическими) принципами обучения и методическими закономерностями учебно-тренировочного процесса.

К методическим принципам спортивной тренировки относятся: принципы сознательности и активности, систематичности, наглядности, доступности и индивидуализации, прогрессирования.

Принцип систематичности предусматривает регулярность и последовательность обучения и тренировки.

Принцип наглядности обеспечивает необходимые условия освоения и совершенствования технических приемов и тактических действий, развития физических и психических качеств. Принцип наглядности преимущественно реализуется в натуральном Показе изучаемого действия

Принцип доступности и индивидуализации требует соответствия изучаемого материала, средств и методов его освоения и форм организации обучения возрастным особенностям занимающихся, их возможностям и уровню подготовленности.

Величина и направленность тренировочной нагрузки должны соответствовать конкретным задачам, уровню развития специальных качеств, объективным условиям тренировки.

Принцип прогрессирования предусматривает постановку и решение постепенно усложняющихся задач, увеличение объема и интенсивности связанных с ними нагрузок.

**1.5. Отличительные особенности данной дополнительной общеразвивающей программы от уже существующих программ.**

Общеразвивающая программа «Лыжные гонки» разработана для детей, начинающих заниматься лыжным спортом, и для тех, кто уже хорошо освоил основные приемы . Данная программа помогает начинающим лыжникам в освоении основных правил и приёмов , а юным спортсменам с хорошим уровнем подготовки занятия по программе помогут освоить новые сложные приемы и технические особенности, участие этих спортсменов в соревнованиях укрепит мастерство и высветит талантливого лыжника на всех уровнях – от муниципального до всероссийского. Лыжный спорт позволяет выразить себя как индивидуально, так и в команде.

**1.6 Формы и методы педагогического взаимодействия**

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные занятия;

- групповые и индивидуальные теоретические занятия;

- участие в соревнованиях;

- зачеты, тестирования;

- самообучение.

В процессе спортивной тренировки используются две большие группы методов:

1) общепедагогические, включающие словесные и наглядные методы;

2) практические, включающие метод строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы.

К *словесным методам*, применяемым в спортивной тренировке, относятся рассказ, объяснение, беседа, анализ, обсуждение и др. Они наиболее часто используются в лаконичной форме, особенно в процессе подготовки квалифицированных спортсменов, чему способствуют специальная терминология, сочетание словесных методов с наглядными. Эффективность тренировочного процесса во многом зависит от умелого использования указаний, команд, замечаний, словесных оценок и разъяснений.

К *наглядным методам*, используемым в спортивной практике, относятся:

1) правильный в методическом отношении показ отдельных упражнений и их элементов, который обычно проводит тренер или квалифицированный спортсмен;

2) демонстрация учебных фильмов, видеозаписи техники двигательных действий занимающихся, тактических схем на макетах игровых площадок и полей и др.;

3) применение простейших ориентиров, которые ограничивают направление движений, преодолеваемое расстояние и др.;

4) применение.

*Основные методы выполнения упражнений:* игровой; повторный; равномерный; круговой; соревновательный (в контрольных испытаниях).

Особенности обучения элементам по лыжному спорту. Обу­чение осуществляется на основе общих методических принципов. В боль­шей степени используются методы обеспечения наглядности (показ уп­ражнения, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений: игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение - простым. Тренеру нецелесообразно подробно анализи­ровать детали.

**1.7 Новизна**

Программы заключается в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников, обучая умению использовать различные системы и виды физических упражнений в самостоятельных занятиях физической культурой и спортом, имеющих оздоровительную, реактивную и кондиционную направленность. Являясь увлекательным видом спорта, представляющим собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

**1.8 Цели и задачи программы:**

**Целью программы:** Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий лыжным спортом..

**Задачи программы:**

***Обучающие задачи:***

сформировать у детей систему теоретических знаний о здоровье человека, физической культуре, спорте, лыжных гонках;

выработать у детей необходимые физические умения и навыки для здоро­вого полноценного физического развития;

дать базовые знания, умения и навыки лыжных ходов;

научить совместному разбору соревнований, выработать навыки судейства.

***Развивающие задачи:***

развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;

развивать двигательные способности;

формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время досуга.

***Воспитательные задачи:***

Воспитать у детей устойчивый интерес и любовь к занятиям лыжным спортом, физической культурой и спортом.

Воспитать культуру здорового образа жизни, волевые и нравственные каче­ства личности.

**1.9. Организационно-методические условия.**

Программа рассчитана для спортивно-оздоровительных групп (СОГ) на 3 года обучения. Возраст обучающихся 12-17 лет. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа. Процесс продвижения воспитанников по годам обучения организован так, чтобы дети, разные по физически-двигательной одаренности или предварительной подготовки, имели вариативные возможности.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Год обучения** | **Минимальный возраст для зачисления** | **Минимальное число учащихся в группе** | **Количество учебных часов в неделю** | **Требования по ОФП иСФП** |
| 1 | 12-13 | 15 | 6 | Выполнение нормативов по ОФП |
| 2 | 14-15 | 15 | 6 | Выполнение нормативов ОФП, СФП |
| 3 | 16-17 | 15 | 6 | Выполнение нормативов по ОФП, СФП |

**1.10. Календарный учебный график**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Начало учебного года*** | 01 сентября |
| ***Окончание учебного года*** | 31 мая |
| ***Режим работы*** | Общее количество часов в год 234  (для одной группы) |
| ***Объем***  ***учебно-тренировочной***  ***нагрузки в неделю*** | Количество часов в неделю 6ч. |
| ***Продолжительность одного занятия*** | Продолжительность занятия – 2 ак. часа по 45 минут.  После 45 минут занятий организуется перерыв. |

**2. Учебный план**

**СОГ-1год обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | | | Формы аттестации контроля |
| Всего | | Теория | | Практика |
| 1 | Теоретическая часть | 6 | 6 | | 6 | | Анкетирование,  опрос |
| 2 | Общая физическая подготовка; | 85 | 85 | | 85 | | тестирование |
| 3 | Специальная физическая подготовка; | 75 | 75 | | 75 | | тестирование |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | 63 | 63 | | 63 | | тестирование |
| 5 | Инструкторская и судейская практика | - | - | | - | | тестирование |
| 6 | Приемные и переводные нормативы, участие в соревнованиях. | 5 | 5 | | 5 | | тестирование |
|  | Итого | 234 | 234 | | 234 | |  |

**СОГ-2 год обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | | | Формы аттестации контроля |
| Всего | | Теория | Практика | |
| 1 | Теоретическая часть | 6 | 6 | | | 6 | Анкетирование,  опрос |
| 2 | Общая физическая подготовка; | 75 | 75 | | | 75 | тестирование |
| 3 | Специальная физическая подготовка; | 85 | 85 | | | 85 | тестирование |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | 61 | 61 | | | 61 | тестирование |
| 5 | Инструкторская и судейская практика | 5 | 5 | | | 5 | тестирование |
| 6 | Приемные и переводные нормативы, участие в соревнованиях. | 2 | 2 | | | 2 | тестирование |
|  | Итого | 234 | 234 | | | 234 |  |

**СОГ-3 год обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | | | Формы аттестации контроля |
| Всего | | Теория | Практика | |
| 1 | Теоретическая часть | 6 | 6 | | | 6 | Анкетирование,  опрос |
| 2 | Общая физическая подготовка; | 75 | 75 | | | 75 | тестирование |
| 3 | Специальная физическая подготовка; | 85 | 85 | | | 85 | тестирование |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | 61 | 61 | | | 61 | тестирование |
| 5 | Инструкторская и судейская практика | 5 | 5 | | | 5 | тестирование |
| 6 | Приемные и переводные нормативы, участие в соревнованиях. | 2 | 2 | | | 2 | тестирование |
|  | Итого | 234 | 234 | | | 234 |  |

**3. Содержание программы**

**3.1. Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки высококвалифицированных спортсменов и играет важную роль в повышении спортивного мастерства. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, непосредственно на тренировке в процессе проведения занятий. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовками как элемент теоретических знаний. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

* Примерная тематика по теоретической подготовке
* Физическая культура и спорт в России
* Состояние и развитие настольного тенниса в России
* Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена
* Влияние физических упражнений на организм спортсмена
* Гигиенические требования к занимающимся спортом
* Профилактика травматизма в спорте
* Общая характеристика спортивной подготовки
* Планирование и контроль подготовки
* Основы техники и тактики в лыжных соревнованиях
* Спортивные соревнования
* Установка на гонку и разбор результатов .

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

**Темы:**

* Физическая культура и спорт в России: Понятие «физическая культура». Физическая культура составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической классификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов. Юношеские разряды по лыжному спорту.
* Состояние и развитие лыжного спорта: История развития лыжного спорта в мире и нашей стране. Достижения лыжников России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий лыжным спортом и их состояние. Итоги и анализ выступления сборных национальных, молодежных и юниорских команд по лыжному спорту в соревнованиях различного ранга.
* Гигиенические требования к занимающимся спортом Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

**3.2.Общая физическая подготовка**

Общая физическая подготовка является базой для формирования и поддержания на определенном уровне большинства качеств и способностей человека. Целенаправленность в занятиях позволяет формировать в большей степени те качества и развивать те способности, которые будут основой для подготовки игроков высокого класса. Под этим понимается развитие силовых качеств, быстроты, выносливости, ловкости и двигательной координации. Не представляется возможным на отдельном занятии браться за развитие всех необходимых качеств и способностей, тем более с достаточной для достижения эффекта нагрузкой. В практике лыжного спорта широко применяются комплексные средства физического развития, такие как подвижные и спортивные игры. Нельзя не учитывать возрастные особенности физического развития детей.

Все упражнения, применяемые в занятиях по общей физической подготовке, должны иметь строго дозированный характер и выполняться с соблюдением принципов доступности упражнений и постепенности повышения нагрузок. С учетом возрастных рекомендаций по развитию тех или иных качеств тренер может успешно воздействовать на формирование мышечно-двигательной системы организма занимающихся.

**3.3.Специальная физическая подготовка**

С ростом спортивно-технического мастерства и возрастом спортсменов общую физическую подготовку в большей степени заменяет специальными упражнениями, способствующими развитию качеств и способностей, характеризующих гонщиков высокого класса.

Специальная физическая подготовка имеет большое значение для более быстрого совершенствования в лыжном сорте на разных этапах спортивно-технической подготовки спортсменов применяются свои средства, но принципы - от простого к сложному, Для развития и контроля специальных физических качеств занимающихся в практике лыжного спорта применяются широкий комплекс упражнений. К наиболее эффективным можно отнести: Имитация движений и перемещений, их сочетаний.Имитация игровых действий с применением технических средств (приспособлений, тренажеров-роботов)

**3.4 Технико-тактическая подготовка.** Организационно-методические особенности многолетней подготовки юных лыжников-гонщиков. 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 высокого класса.

Таблица 8. Примерный тренировочный план на 52 недели тренировочных занятий по лыжным гонкам (ч)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №№ п/п | Содержание занятий | Этап начальной подготовки | | Этап тренировочный | | | | |
| Год обучения | | | | | | |
| I | II | I | II | III | IV | V |
| I. | Теоретическая подготовка | 17 | 20 | 75 | 2.5 | 25 | 30 | 30 |
| II. | Практическая подготовка | | | | | | | |
| 1. | Общая физическая подготовка | 176 | 259 | 336 | 336 | 343 | 300 | 300 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 60 | 100 | 130 | 130 | 190 | 284 | 350 |
| 3. | Техническая подготовка | 40 | 60 | 70 | 70 | 70 | 70 | 70 |
| 4. | Участие в соревнованиях (интегральная подготовка) | 15 | 25 | 35 | 35 | 50 | 80 | 110 |
| III. | Углубленное медицинское обследование | 4 | 4 | 8 | 8 | 8 | 8 | 11 |
| IV. | Восстановительные мероприятия | - | - | 20 | 20 | 30 | 30 | 45 |
| V. | Инструкторская практика | - | - | - | - | 12 | 20 | 20 |

**3.1.1 Тренировочный план и программный материал на этапе начальной подготовки**

Программный материал для тренировочных занятий на начальном этапе подготовки.

Таблица 9. Примерный тренировочный план тренировочных занятий для групп начальной подготовки (час)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №№ п/п | Тема | Год обучения | |
| 1-й | 2-й, 3-й |
| I. Теоретическая подготовка | | | |
| 1. | Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России | 3 | 3 |
| 2. | Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь | 6 | 3 |
| 3. | Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам | 3 | 4 |
| 4. | Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам | 5 | 10 |
| ИТОГО | | 17 | 20 |
| II. Практическая подготовка | | | |
| 1. | Общая физическая подготовка | 176 | 259 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 60 | 100 |
| 3. | Техническая подготовка | 40 | 60 |
| 4. | Контрольные упражнения и соревнования | 15 | 25 |
| 5. | Углубленное медицинское обследование | 4 | 4 |
| ИТОГО | | 312 | 468 |

I. Теоретическая подготовка

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

Порядок и содержание работы отделения лыжных гонок. Значение лыж в жизни народов Севера. Эволюция лыж и снаряжения лыжника. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России.

Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

2. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.

Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения.

Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.

3. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса.

4. Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.

Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двухшажным и одновременными ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов.

Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Подготовка к соревнованиям, оформление стартового городка, разметка дистанции. Правила поведения на соревнованиях.

II. Практическая подготовка

1. Общая физическая подготовка.

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

2. Специальная физическая подготовка.

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

3. Техническая подготовка.

Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении 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.

4. Контрольные упражнения и соревнования.

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в 3-6 соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в 3-6 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 1-2 км, в годичном цикле.

**3.1.2 Тренировочный этап (этап спортивной специализации), 1-2-й годы обучения (начальная спортивная специализация)**

Таблица 10. План-схема построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки лыжников-гонщиков 1-го года тренировочного этапа

| Средства подготовки | Подготовительный период | | | | | | Соревновательный период | | | | | | | Всего за год |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяцы года | | | | | | | | | | | | |
| V | VI | VII | VIII | IX | X | | XI | XII | I | II | III | IV |
| Тренировочных дней | 12 | 16 | 18 | 20 | 16 | 14 | | 16 | 18 | 16 | 16 | 16 | 12 | 190 |
| Тренировок | 12 | 18 | 22 | 24 | 16 | 14 | | 16 | 18 | 16 | 16 | 16 | 12 | 200 |
| Бег, ходьба  I зона, км | 80 | 110 | 110 | 100 | 70 | 50 | | 35 | 35 | 30 | 28 | 30 | 20 | 692 |
| Бег  II зона, км | 30 | 43 | 55 | 68 | 65 | 60 | | - | - | - | - | - | 15 | 336 |
| III зона, км | 4 | 6 | 6 | 9 | 16 | 8 | | - | - | - | - | - | - | 49 |
| IV зона, км | - | 4 | 6 | 8 | 4 | 4 | | - | - | - | - | - | - | 26 |
| Имитация, прыжки, км | - | 2 | 3 | 5 | 5 | 5 | | - | - | - | - | - | - | 20 |
| Всего | 114 | 165 | 180 | 190 | 160 | 127 | | 35 | 35 | 30 | 28 | 30 | 35 | 1129 |
| Лыжероллеры I зона, км | - | 20 | 40 | 40 | 20 | 37 | | 10 | - | - | - | - | - | 167 |
| II зона, км | - | - | 20 | 32 | 27 | 30 | | 20 | - | - | - | - | - | 129 |
| III зона, км | - | - | - | 3 | 3 | 3 | | - | - | - | - | - | - | 9 |
| Всего | - | 20 | 60 | 75 | 50 | 70 | | 30 | - | - | - | - | - | 305 |
| Лыжи I зона, км |  |  |  |  |  |  | | 20 | 50 | 45 | 46 | 4 | - | 203 |
| II зона, км | - | - | - | - | - | - | | 20 | 100 | 130 | 76 | 66 | - | 392 |
| III зона, км | - | - | - | - | - | - | | - | 10 | 22 | 28 | 32 | - | 92 |
| IV зона, км | - | - | - | - | - | - | | - | 5 | 8 | 10 | 5 | - | 28 |
| Всего | - | - | - | - | - | - | | 40 | 165 | 205 | 160 | 145 | - | 715 |
| Общий объем | НО | 185 | 240 | 265 | 210 | 197 | | 160 | 200 | 235 | 188 | 175 | 35 | 2200 |
| Спортивные игры, час | 10 | 10 | 10 | 10 | 8 | 6 | | 6 | 10 | 6 | 6 | 8 | 15 | 105 |

Таблица 11. План-схема построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки лыжников-гонщиков 2-го года тренировочного этапа

| Средства подготовки | Подготовительный период | | | | | | | Соревновательный период | | | | | | Всего за год |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяцы года | | | | | | | | | | | | |
| V | VI | VII | VIII | IX | X | XI | | XII | I | II | III | IV |
| Тренировочных дней | 13 | 16 | 18 | 20 | 16 | 15 | 16 | | 18 | 20 | 18 | 16 | 12 | 198 |
| Тренировок | 13 | 19 | 25 | 26 | 16 | 12 | 16 | | 18 | 20 | 18 | 16 | 12 | 214 |
| Бег, ходьба  I зона, км | 52 | 72 | 103 | 126 | 74 | 54 | 40 | | 40 | 45 | 42 | 45 | 50 | 743 |
| Бег  II зона, км | 32 | 41 | 63 | 78 | 86 | 64 | 26 | | - | - | - | - | 25 | 415 |
| III зона, км | 5 | 5 | 10 | 13 | 20 | 10 | 5 | | - | - | - | - | - | 68 |
| IV зона, км | 3 | 5 | 5 | 7 | 10 | 4 | - | | - | - | - | - | - | 34 |
| Имитация, прыжки, км | - | 3 | 8 | 12 | 6 | 10 | 4 | | - | - | - | - | - | 43 |
| Всего | 92 | 126 | 189 | 236 | 196 | 142 | 75 | | 40 | 45 | 42 | 45 | 75 | 1303 |
| Лыжероллеры  I зона, км | 30 | 35 | 40 | 41 | 22 | 20 | 10 | | - | - |  |  |  | 189 |
| II зона, км | 20 | 42 | 45 | 51 | 52 | 53 | 45 | | - | - | - | - | - | 308 |
| III зона, км | - | - | 5 | 5 | 10 | 5 | - | | - | - | - | - | - | 25 |
| Всего | 50 | 77 | 90 | 97 | 84 | 78 | 55 | | - | - | - | - | - | 531 |
| Лыжи  I зона, км | - | - | - | - | - | - | 30 | | 100 | 81 | 68 | 68 | - | 344 |
| II зона, км | - | - | - | - | - | - | 20 | | 116 | 180 | 120 | 65 | - | 501 |
| III зона, км | - | - | - | - | - | - | - | | 18 | 32 | 36 | 44 | - | 130 |
| IV зона, км | - | - | - | - | - | - | - | | 9 | 16 | 10 | 6 | - | 41 |
| Всего | - | - | - | - | - | - | 50 | | 243 | 309 | 234 | 180 | - | 1016 |
| Общий объем | 142 | 203 | 279 | 333 | 280 | 220 | 180 | | 283 | 254 | 276 | 225 | 75 | 2850 |
| Спортивные игры, час | 10 | 12 | 15 | 15 | 10 | 7 | 6 | | 5 | 4 | 4 | 7 | 15 | 110 |

Эффективность спортивной тренировки на этапе начальной спортивной специализации 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 на этапе начальной спортивной специализации должно быть увеличение объема без форсирования общей интенсивности тренировки.

**Физическая подготовка**

Таблица 12. Допустимые объемы основных средств подготовки

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Показатель | Юноши | | | Девушки | |
| Год обучения | | | | |
| 1-й | 2-й | 1-й | | 1-й |
| Общий объем циклической нагрузки, км | 2100-2500 | 2600-3300 | 1800-2100 | | 2200-2700 |
| Объем лыжной подготовки, км | 700-900 | 900-1200 | 600-700 | | 700-1000 |
| Объем лыжероллерной подготовки, км | 300-400 | 500-700 | 200-300 | | 400-500 |
| Объем бега, ходьбы, имитации, км | 1100-1200 | 1200-1400 | 1000-1100 | | 1100-1200 |

Таблица 13. Классификация интенсивности тренировочных нагрузок юных лыжников-гонщиков на этапе начальной спортивной специализации

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Зона интенсив­ности | Интенсивность нагрузки | % от соревновательной скорости | чcс, уд./мин | La, мМоль/л |
| IV | Максимальная | >106 | >190 | >13 |
| III | Высокая | 91-105 | 179-189 | 8-12 |
| II | Средняя | 76-90 | 151-178 | 4-7 |
| I | Низкая | <75 | <150 | <3 |

**Техническая подготовка**

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

Особое значение имеет углубленное изучение и совершенствование элементов классического хода (обучение подседанию, отталки­ванию, махам руками и ногами, активной постановке палок), конькового хода (обучение маховому выносу ноги и 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.

**Теоретическая подготовка**

Таблица 14. Примерный тематический план теоретической подготовки на этапе начальной спортивной специализации, час

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема | Год обучения | |
| 1-й | 2, 3-й |
| 1. | Лыжные гонки в мире, России, ДЮСШ | 3 | 3 |
| 2. | Спорт и здоровье | 5 | 5 |
| 3. | Лыжный инвентарь, мази и парафины | 6 | 6 |
| 4. | Основы техники лыжных ходов | 8 | 8 |
| 5. | Правила соревнований по лыжным гонкам | 3 | 3 |
|  | Итого | 25 | 25 |

1. Лыжные гонки в мире, России, СДЮСШОР.

Лыжные гонки в программе Олимпийских игр. Чемпионаты мира и Европы по лыжным гонкам. Результаты выступлений российских лыжников на международной арене. Всероссийские, региональные, городские соревнования юных лыжников-гонщиков. История спортивной школы, достижения и традиции.

2. Спорт и здоровье.

Задачи и порядок прохождения медицинского контроля. Поведение, техника безопасности, оказание первой помощи при травмах, потертостях и обморожениях. Питание спортсмена. Личная гигие­на. Особенности одежды лыжника в различных погодных условиях. Самоконтроль и ведение дневника. Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности.

3. Лыжный инвентарь, мази и парафины.

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

4. Основы техники лыжных ходов.

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

5. Правила соревнований по лыжным гонкам.

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

Основными формами контроля  являются:

- спортивные тесты по общей физической подготовке;

- устная проверка: устный ответ на одну систему вопросов, беседы, собеседования.

**Психологическая подготовка**

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

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

На этапах предварительной подготовки и начальной спортивной специализации важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов.

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

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

Основной задачей психологической подготовки на этапах углубленной тренировки и спортивного совершенствования является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

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

Появление объективных трудностей, связанных с нарастанием утомления и сопутствующим ему тяжелым функциональным состо­янием в процессе гонки, вызывает изменения в организме лыжника, выражающиеся в своеобразии психической деятельности, определенной динамике психических процессов, снижении интенсивности процессов сознания.

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

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

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

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

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

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

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 достижение соответствующего успеха и причин, которые привели к неудаче.

Выполнение сложных тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у спортсмена положительные эмоцио­нальные переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями.

*ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.*

*1. в области теории и методики физической культуры и спорта:*

Первый год обучения:

-история развития избранного вида спорта;

- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;

-требования техники безопасности при занятиях избранным спортом.

- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;

- гигиенические знания, умения и навыки;

- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;

Второго года обучения :

-история развития избранного вида спорта;

-требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;

- основы спортивной подготовки;

-гигиенические знания, умения и навыки;

Третьего года обучения:

- основы спортивного питания;

- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта;

- овладение основами технике и тактике в избранном виде спорта, повышение плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры.

*в области общей и специальной физической подготовки:*

Первый год обучения…..

Второго года обучения…..

Третьего года обучения…..

- освоение комплексов физических упражнений;

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и психологических качеств, в том числе, базирующихся на них способностях, а также их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

*в области избранного вида спорта (технико-тактическая подготовка):*

- овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта, повышение плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры;

- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;

- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;

- выполнение норм, требований и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

*В области инструкторской и судейской практики:……*

Ожидаемый результат

Первый год обучения:

*-* формирование устойчивого интереса к занятиям настольным теннисом;

- улучшение всесторонней физической подготовленности;

- развитие специальных физических качеств;

- обучение основным техническим действиям и тактическим комбинациям;

- обучение ведению соревновательной борьбы в тренировочных турнирах;

- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности спортсменов;

- уровень освоения основ техники лыжных ходов.

Второго года обучения:

- состояние здоровья, уровень физической подготовленности спортсменов;

- динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями;

- уровень освоения объёмов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по лыжным гонкам;

- результаты участия в физкультурно-спортивных соревнованиях.

Третьего года обучения:

Критерии оценки уровня общей физической подготовленности

Уровень оценки результатов бега на 30 м. (сек.)

Уровень оценки результатов бега на 60 м. (сек.) - мальчики 11-15 лет

на 100 м (сек.) – юноши 16 – 17 лет

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Возраст | Выше среднего | Средний | Ниже среднего |
| 11 лет | 9,1-9,6 | 9,7-10,7 | 10,8-11,5 |
| 12 лет | 8,8-9,4 | 9,5-10,9 | 11.0-11,2 |
| 13 лет | 8,7-9,2 | 9,3-10,1 | 10,2-11,0 |
| 14 лет | 8,5-9,0 | 9,1-9,9 | 10,0-10,7 |
| 15 лет | 8,3-8,9 | 9,0-10,0 | 10,1-10,6 |
| 16 лет | 12,6-13,5 | 13,6-15,6 | 15,7-16,6 |
| 17 лет | 12,4-13,3 | 13,4-15,4 | 15,5-16,4 |

Уровень оценки результатов бега на 60 м. (сек.) - девочки 11-15 лет

на 100 м (сек.) – девушки 16 – 17 лет

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Возраст | Выше среднего | Средний | Ниже среднего |
| 11 лет | 10,1-10,7 | 10,8-11,4 | 11,5-12,0 |
| 12 лет | 9,8-10,4 | 10,5-11,2 | 11,3-11,8 |
| 13 лет | 9,6-10,1 | 10,2-10,7 | 10,8-11,6 |
| 14 лет | 9,4-9,9 | 10,0-10,6 | 10,7-11,5 |
| 15 лет | 9,2-9,8 | 9,9-10,4 | 10,5-11,6 |
| 16 лет | 14,3-15,5 | 15,6-18,2 | 18,3-19,5 |
| 17 лет | 14,1-15,3 | 15,4-18,0 | 18,1-19,3 |

Уровень оценки результатов бега на на 500 м. (мин. сек.) - 11-15 лет

и на 1000 м. (мин. сек.) – 16-17 лет Мальчики, юноши

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Возраст | Выше среднего | Средний | Ниже среднего |
| 11 лет | 1,41-1,45 | 1,46-1,54 | 1,55-1,59 |
| 12 лет | 1,35-1,42 | 1,43-1,53 | 1,54-2,01 |
| 13 лет | 1,37-1,44 | 1,45-1,55 | 1,56-2,03 |
| 14 лет | 1,25-1,30 | 1,31-1,39 | 1,40-1,45 |
| 15 лет | 1,24-1,27 | 1,28-1,34 | 1,35-1,38 |
| 16 лет | 3,19-3,30 | 3,31-3,49 | 3,50-4,01 |
| 17 лет | 3,11-3,14 | 3,25-3,41 | 3,42-3,52 |

Уровень оценки результатов бега на 300 м. (мин. сек.) - 11-17 лет

и на 500 м. (мин. сек.) - 16-17 лет Девочки, девушки

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Возраст | Выше среднего | Средний | Ниже среднего |
| 11 лет | 1,02-1,07 | 1.08-1,16 | 1,17-1,20 |
| 12 лет | 0,58-1,03 | 1,04-1,12 | 1,13-1,10 |
| 13 лет | 0,54-0,57 | 0,58-1,08 | 1,09-1,14 |
| 14 лет | 0,52-0,55 | 0,56-1,05 | 1,09-1,15 |
| 15 лет | 0,53-0,57 | 0,58-1,07 | 1,08-1,15 |
| 16 лет | 1,49-1,52 | 1,53-1,59 | 2,00-2,03 |
| 17 лет | 1,48-1,52 | 1,53-2,01 | 2,02-2,06 |

Уровень оценки результатов челночного бега 3 х 10 м. (сек) – мальчики, юноши

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Возраст | Выше среднего | Средний | Ниже среднего |
| 11 лет | 8,5 и ниже | 9,3-8,8 | 9,7 и выше |
| 12 лет | 8,3 | 9,0-8,6 | 9,3 |
| 13 лет | 8,3 | 9,0-8,6 | 9,3 |
| 14 лет | 8,0 | 8,7-8,3 | 9,0 |
| 15 лет | 7,7 | 8,4-8,0 | 8,6 |
| 16 лет | 7,3 и выше | 8,0-7,7 | 8,2 и ниже |
| 17 лет | 7,2 | 7,9-7,5 | 8,1 |

Уровень оценки результатов челночного бега 3 х 10 м. (сек) – девочки, девушки

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Возраст | Выше среднего | Средний | Ниже среднего |
| 11 лет | 8,9 и ниже | 9,7-9,3 | 10,1 и выше |
| 12 лет | 8, 9 | 9,1 | 10,0 |
| 13 лет | 8,7 | 9,5-9,0 | 10,0 |
| 14 лет | 8,6 | 8,9-9,4 | 9,9 |
| 15 лет | 8,5 | 9,3-8,8 | 9,7 |
| 16 лет | 8,4 | 9,3-8,7 | 9,7 |
| 17 лет | 8,4 | 9,3-8,7 | 9,6 |

Уровень оценки результатов шестиминутного бега (м) – мальчики, юноши

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Возраст | Выше среднего | Средний | Ниже среднего |
| 11 лет | 1300 и выше | 1000-1100 | 900 и менее |
| 12 лет | 1350 | 1100-1200 | 950 |
| 13 лет | 1400 | 1150-1250 | 1000 |
| 14 лет | 1450 | 1200-1300 | 1050 |
| 15 лет | 1500 | 1250-1350 | 1100 |
| 16 лет | 1500 и выше | 1300-1400 | 1100 и ниже |
| 17 лет | 1500 | 1300-1400 | 1100 |

Уровень оценки результатов шестиминутного бега (м) – девочки, девушки

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Возраст | Выше среднего | Средний | Ниже среднего |
| 11 лет | 1100 и выше | 850-1000 | 700 и ниже |
| 12 лет | 1150 | 900-1050 | 750 |
| 13 лет | 1200 | 950-1100 | 800 |
| 14 лет | 1250 | 1000-1150 | 850 |
| 15 лет | 1300 | 1050-1200 | 900 |
| 16 лет | 1300 и выше | 1050-1200 | 900 и ниже |
| 17 лет | 1300 | 1050-1200 | 900 |

Уровень оценки результатов прыжка в длину с места (см) – мальчики, юноши

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Возраст | Выше среднего | Средний | Ниже среднего |
| 11 лет | 170-190 | 152-169 | 127-151 |
| 12 лет | 178-200 | 158-177 | 130-157 |
| 13 лет | 192-211 | 171-191 | 141-170 |
| 14 лет | 205-220 | 187-204 | 162-186 |
| 15 лет | 209-225 | 190-208 | 163-189 |
| 16 лет | 219-242 | 195-218 | 168-194 |
| 17 лет | 30-249 | 209-229 | 179-208 |

Уровень оценки результатов прыжка в длину с места (см) – девочки, девушки

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Возраст | Выше среднего | Средний | Ниже среднего |
| 11 лет | 157-180 | 140-156 | 116-139 |
| 12 лет | 166-194 | 146-165 | 118-145 |
| 13 лет | 170-193 | 153-169 | 129-152 |
| 14 лет | 178-204 | 159-177 | 132-158 |
| 15 лет | 176-204 | 156-175 | 128-155 |
| 16 лет | 176-205 | 155-175 | 125-154 |
| 17 лет | 176-192 | 164-175 | 148-163 |

Уровень оценки результатов в броске набивного мяча 1 кг из положения сидя (см) – мальчики, юноши

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Возраст | Выше среднего | Средний | Ниже среднего |
| 11 лет | 349-431 | 293-348 | 211-292 |
| 12 лет | 396-450 | 332-395 | 238-331 |
| 13 лет | 435-515 | 380-434 | 299-379 |
| 14 лет | 505-597 | 442-504 | 349-441 |
| 15 лет | 537-638 | 468-536 | 366-467 |
| 16 лет | 554-652 | 487-553 | 388-486 |
| 17 лет | 675-805 | 587-674 | 457-586 |

Уровень оценки результатов в броске набивного мяча 1 кг из положения сидя (см) – девочки, девушки

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Возраст | Выше среднего | Средний | Ниже среднего |
| 11 лет | 334-422 | 274-333 | 186-273 |
| 12 лет | 348-422 | 297-347 | 222-296 |
| 13 лет | 443-585 | 347-442 | 205-346 |
| 14 лет | 472-606 | 381-471 | 246-380 |
| 15 лет | 465-610 | 367-464 | 222-366 |
| 16 лет | 507-659 | 404-506 | 251-403 |
| 17 лет | 547-680 | 457-546 | 324-456 |

Уровень оценки результатов в наклоне туловища вперѐд из положения сидя (см) – мальчики, юноши

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Возраст | Выше среднего | Средний | Ниже среднего |
| 11 лет | 10 и выше | 6-8 | 2 и ниже |
| 12 лет | 10 | 6-8 | 2 |
| 13 лет | 9 | 5-7 | 2 |
| 14 лет | 11 | 7-9 | 3 |
| 15 лет | 12 | 8-10 | 4 |
| 16 лет | 12 и выше | 9-12 | 4 и ниже |
| 17 лет | 12 и выше | 9-12 | 4 и ниже |

Уровень оценки результатов в наклоне туловища вперѐд из положения сидя (см) – девочки, девушки

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Возраст | Выше среднего | Средний | Ниже среднего |
| 11 лет | 15 и выше | 8-10 | 4 и ниже |
| 12 лет | 16 | 9-11 | 5 |
| 13 лет | 18 | 10-12 | 6 |
| 14 лет | 20 | 12-14 | 7 |
| 15 лет | 20 | 12-14 | 7 |
| 16 лет | 20 и выше | 13-15 | 7 и ниже |
| 17 лет | 20 и выше | 13-15 | 7 и ниже |

Уровень оценки результатов в подтягивании на высокой перекладине (раз) – мальчики, юноши

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Возраст | Выше среднего | Средний | Ниже среднего |
| 11 лет | 10-12 | 6-9 | 2-5 |
| 12 лет | 10-13 | 7-9 | 2-6 |
| 13 лет | 11-13 | 7-10 | 3-6 |
| 14 лет | 12-14 | 8-11 | 3-7 |
| 15 лет | 13-17 | 8-12 | 4-7 |
| 16 лет | 14-19 | 9-13 | 5-8 |
| 17 лет | 15-20 | 10-14 | 6-9 |

Уровень оценки результатов в подтягивании на низкой перекладине (раз) – девочки, девушки

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Возраст | Выше среднего | Средний | Ниже среднего |
| 11 лет | 14-17 | 9-13 | 5-8 |
| 12 лет | 16-21 | 9-15 | 4-8 |
| 13 лет | 16-20 | 10-15 | 4-9 |
| 14 лет | 15-19 | 9-14 | 5-8 |
| 15 лет | 15-20 | 10-14 | 6-9 |
| 16 лет | 13-17 | 9-12 | 5-8 |
| 17 лет | 12-16 | 8-11 | 5-7 |

5.Материальнро-техническое обеспечение

| №  п/п | Наименование | Единица измерения | Количество изделий |
| --- | --- | --- | --- |
| Оборудование, спортивный инвентарь | | | |
|  | Лыжи гоночные | пар | 16 |
|  | Крепления лыжные | пар | 16 |
|  | Палки для лыжных гонок | пар | 16 |
|  | Снегоход укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс либо ретрак (снегоуплотнительная машина для прокладки лыжных трасс) | штук | 1 |
|  | Снегоход | штук | 1 |
|  | Измеритель скорости ветра | штук | 2 |
|  | Термометр наружный | штук | 4 |
|  | Флажки для разметки лыжных трасс | комплект | 1 |
| Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь | | | |
|  | Весы медицинские | штук | 2 |
|  | Гантели массивные от 0,5 до 5 кг | комплект | 2 |
|  | Гантели переменной массы от 3 до 12 кг | пар | 5 |
|  | Доска информационная | штук | 2 |
|  | Зеркало настенное (0,6 х 2 м) | комплект | 4 |
|  | Лыжероллеры | пара | 16 |
|  | Мат гимнастический | штук | 6 |
|  | Набивные мячи от 1 до 5 кг | комплект | 2 |
|  | Мяч баскетбольный | штук | 1 |
|  | Мяч волейбольный | штук | 1 |
|  | Мяч теннисный | штук | 16 |
|  | Мяч футбольный | штук | 1 |
|  | Палка гимнастическая | штук | 12 |
|  | Рулетка металлическая 50 м | штук | 1 |
|  | Секундомер | штук | 4 |
|  | Скакалка гимнастическая | штук | 12 |
|  | Скамейка гимнастическая | штук | 2 |
|  | Стенка гимнастическая | штук | 4 |
|  | Стол для подготовки лыж | комплект | 2 |
|  | Электромегафон | комплект | 2 |
|  | Эспандер лыжника | штук | 12 |

Таблица 6 – Спортивная экипировка общего пользования

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Единица измерения | Количество изделий |
| Спортивная экипировка | | | |
|  | Ботинки лыжные | пара | 16 |
|  | Чехол для лыж | штук | 16 |
|  | Очки солнцезащитные | штук | 16 |
|  | Нагрудные номера | штук | 100 |

Таблица 7 – Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
| этап начальной подготовки | | тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | этап совершенствования спортивного мастерства | | этап высшего спортивного мастерства | |
| количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
|  | Лыжи гоночные | пара | на занимающегося | - | - | 2 | 1 | 3 | 1 | 4 | 1 |
|  | Крепления лыжные | пара | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
|  | Палки для лыжных гонок | пара | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 4 | 1 |
|  | Лыжероллеры | пара | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |

6.Информационно - методическое обеспечение.

Список литературы, используемой тренером для разработки программы и реализации образовательного процесса

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1988.
2. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. М.: Физкультура и спорт, 1985.
3. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1977.
4. Грачев Н.П. Интегральная оценка разносторонней подготовленности юных лыжников-гонщиков (методические рекомендации). М.: ВНИИФК, 2001.
5. Детская спортивная медицина: Руководство для врачей. Под ред. С.Б. Тихвинского, С.В. Хрущева. 2-е изд. – М.: Медицина, 1991.
6. Евстратов В.Д., Виролайнен П.М., Чукардин Г.Б. Коньковый ход? Не только... М.: Физкультура и спорт, 1988.
7. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов. Смоленск: СГИФК, 1989.
8. Иванов В. А., Филимонов В.Я., Мартынов В. С. Оптимизация тренировочного процесса лыжников-гонщиков высокой квалификации (методические рекомендации). М.: Госкомитет СССР по физической культуре и спорту, 1988.
9. Камаев О.И. Теоретические и методические основы оптимизации системы многолетней подготовки лыжников-гонщиков. Дисс. ... докт. пед. наук. - Харьков, 2000.
10. Лыжный спорт. Под ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чукардина, Б.И. Сергеева. М.: Физкультура и спорт, 1989.
11. Манжосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика. М.: Физкуль­тура и спорт, 1986.
12. Манжосов В.Н., Огольцов И.Г., Смирнов Г.А. Лыжный спорт. М.: Высшая школа, 1979.
13. Мартынов В. С. Комплексный контроль в лыжных видах спорта. М., 1990.
14. Матвеев Л.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки. Теория и практика физической культуры, № 2, № 3, 2000.
15. Мищенко B.C. Функциональные возможности спортсменов. Киев: Здоровья, 1990.
16. Основы управления подготовкой юных спортсменов. Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. М.: Физкультура и спорт, 1982.
17. Поварницын А.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. М.: Физкультура и спорт, 1976.
18. Раменская Т.И. Лыжный спорт. М., 2000.
19. Раменская Т.Н. Техническая подготовка лыжника. М.: Физкультура и спорт, 1999.
20. Современная система спортивной подготовки. Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. М.: СААМ, 1995.
21. Физиология спорта. Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костилл. Киев.: Олимпийская литература, 2001.
22. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. М.: Физкультура и спорт, 1980.
23. Ширковец Е.А., Шустин Б.Н. Общие принципы тренировки скоростно-силовых качеств в циклических видах спорта. Вестник спортивной науки. - М.: Советский спорт, № 1, 2003.

**Перечень Интернет-ресурсов**, используемых при реализации Программы:

1. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru/>)
2. Официальный интернет-сайт Федерации лыжных гонок России (http://www.flgr.ru/).
3. Официальный интернет-сайт РУСАДА (<http://www.rusada.ru/>)
4. Официальный интернет-сайт ВАДА (<http://www.wada-ama.org/>)

С целью повышения эффективности предсоревновательной подготовки спортсменам следует демонстрировать видеозаписи выступления самих спортсменов, их соперников, мировых лидеров лыжных гонок и различные общероссийские и международные соревнования.