Управление образования Администрации Сысертского городского округа

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования

«Спортивная школа Сысертского городского округа»

Рекомендована Утверждаю:

Методическим советом Директор МАУ ДО СШ СГО

МАУ ДО СШ СГО \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.А.Субботин

Протокол № 1 от 28.08.2023г. приказ №\_123 от\_01.09.\_\_2023г.

***Дополнительная общеразвивающая программа***

***в области физической культуры и спорта***

***по виду спорта «Лыжные гонки»***

Для учащихся 9-17 лет

Срок реализации: 8 лет

Составители:

Полеева О.В., тренер – преподаватель, Вкк

Вяткина М.А., методист, 1 кк

Сысерть - 2023

***Содержание***

стр.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА 3

1.УЧЕБНЫЙ ПЛАН 5

1.1.Нормативы максимального объёма тренировочной нагрузки. 5

1.2.Режим тренировочной работы.**5**

1.3.Календарный учебный график для групп начальной подготовки 1года

обучения. 5

1.4.Календарный учебный график для групп начальной подготовки

2-3 годов обучения. 6

1.5.Календарный учебный график для учебно-тренировочных групп

1-2годов обучения. 7

1.6.Календарный учебный график для учебно-тренировочных групп

3--5 годов обучения. 8

2.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ 9

2.1.Требования к минимуму содержания общеразвивающей программы

по лыжным гонкам. 9

2.2.Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам,

проходящим обучение по программе. 9

2.3.Теоретическая подготовка 11

2.4.Общая физическая подготовка. 12

2.5.Специальная физическая подготовка. 15

2.6.Тактико-техническая подготовка. 16

2.7.Психологическая подготовка. 18

2.8.Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию. 21

2.9.Требования техники безопасности в процессе реализации Программы. 22

2.10.Различные виды спорта и подвижные игры 24

2.11.Инструкторская и судейская практика. 26

2.12.Методы выявления и отбора одаренных детей. 26

3.ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ 29

3.1.План воспитательной и профориентационной работы. 30

3.2.Планируемые показатели соревновательной деятельности по лыжным гонкам 30

4.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ 31

4.1.Условия выполнения нормативов ОФП 31

4.2.Контрольные нормативы по общей физической подготовке 34

4.3.Тест на знание техники одновременного бесшажного лыжногохода 35

4.4.Методические указания по организации промежуточной и итоговой

аттестации обучающихся. 36

4.5.Требования к результатам освоения Программы 37

5.ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ 40

Приложения 41

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа по лыжным гонкам разработана в соответствии с действующими нормативно-правовыми документами:

-Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ;

-Концепция развития дополнительного образования детей до 20230 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р;

-Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы»);

-Приказ Минпросвещения России «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 27 июля 2022 года № 629.

-Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

-Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 года № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм САНПИН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

Дополнительная общеразвивающая программа по лыжным гонкам, разработана и утверждена в МАУ ДО СШ СГО и учитывает:

-особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта в соответствии с требованиями статьи 84 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

-требования к физкультурно-оздоровительным и спортивным услугам, обеспечивающие безопасность жизни, здоровья обучающихся, сохранность их имущества, а также методы контроля в соответствии с национальными стандартами;

-психофизиологические, возрастные и индивидуальные, в том числе гендерные, особенности обучающихся.

Настоящая программа является основным документом, определяющим направленность и содержание учебно-тренировочного и воспитательного процессов на отделении лыжные гонки.

*Направленность*- физкультурно-спортивная.

*Актуальность*программы обусловлена тем, что в настоящее время физическая культура и спорт являются самыми популярными и массовыми видами деятельности среди детей. Данная программа направлена на разностороннее развитие личности обучающегося.

*Педагогическая целесообразность*данной программы состоит в том, чтобы в процессе занятий включаясь в различные виды двигательной деятельности, обучающиеся направили свою энергию на развитие физических качеств, повышение контроля над эмоциональным состоянием и выявление устойчивого интереса к занятиям физической культурой.

*Цель программы* – создание условий для развития двигательной активности обучающихся, путем их вовлечения в регулярные занятия физической культурой и спортом посредством учебно-тренировочных занятий по лыжным гонкам

Основными задачами реализации данной образовательной 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;

-воспитание воли, смелости настойчивости коллективизма, навыков культурного поведения, чувство дружбы, патриотизма.

-отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;

Срок обучения по образовательной программе составляет 8 лет (этап начальной подготовки 3 года и учебно-тренировочный этап 5 лет).

Форма организации занятия: групповая, индивидуальная.

Минимальный возраст зачисления на этап начальной подготовки - 9 лет.

Минимальный возраст зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки - 12 лет.

Минимальное количество обучающихся в группах:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Этап начальной подготовки 1 год обучения | Этап начальной подготовки 2 - 3 года обучения | Учебно-тренировочный этап 1-2 года обучения | Учебно-тренировочный этап 3-5 года обучения |
| Количество обучающихся  (человек) | 15 | 15 | 10-12 | 8-10 |

*Способы определения результативности.*

Выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП в начале учебного года (сентябрь) и в конце учебного года (май).

Лыжный спорт является одним из наиболее популярных и массовых в нашей стране. Лыжи — прекрасное средство физического развития ребенка. Ходьба на лыжах упражняет в балансировании тела и быстром беге, требует умения ставить ноги параллельно и сохранять это положение при скольжении, способствует укреплению связок голеностопных суставов и развитию точных и ловких движений, а умеренный холод является прекрасным возбудителем мышц, средством закаливания.

Ходьба на лыжах оказывает большое влияние на физическое развитие и закалку организма ребенка. Она вовлекает в работу почти все мышечные группы, способствует энергичному обмену веществ в организме, усиливает функциональную деятельность внутренних органов, развивает мышечную чувствительность, способствует развитию пространственных ориентировок и координации движений. Ходьба на лыжах вызывает активные действия крупных мышечных групп. Размашистая широкая амплитуда движений, постоянное ритмичное чередование напряжения и расслабления мышц способствует развитию мышечной силы, создает благоприятные условия для работоспособности сердечно-сосудистой и нервной систем. Движения на свежем воздухе обеспечивают интенсивную работу сердца и легких. Лыжные занятия оказывают благоприятное влияние на формирование осанки.

Главная ценность лыжного спорта в его массовости, в том, что он, побуждает человека систематически готовится, накапливать силы, выявлять свои возможности, управлять ими сознательно и целенаправленно, приучает постоянно работать над собой.

**1.УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

Учебная нагрузка устанавливается в соответствии с объемом образовательной программы и в зависимости от этапа подготовки.

***1.1. Нормативы максимального объёма тренировочной нагрузки.***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы подготовки. | Год обучения | Количество часов в неделю | Количество занятий в неделю | Годовая учебно- тренировочная нагрузка (часов) | Общее количество занятий в год |
| Этап начальной подготовки | 1 | 6 | 3 | 264 | 132 |
| 2 | 8 | 4 | 352 | 176 |
| 3 | 8 | 4 | 352 | 176 |
| Учебно-тренировочный этап | 1 | 10-12 | 4-5 | 440-528 | 178-220 |
| 2 | 10-12 | 4-5 | 440-528 | 176-220 |
| 3 | 16-18 | 5 -6 | 704-792 | 220-264 |
| 4 | 16-18 | 5-6 | 704-792 | 220-264 |
| 5 | 16-18 | 5-6 | 704-792 | 220-264 |

***1.2.Режим тренировочной работы.***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этап подготовки | Количество занятий в неделю | Количество и продолжительность занятий в день |
| Начальный этап | | |
| 1 год обучения | 3 | 2 по 45 мин. |
| 2-3 годы обучения | 4 | 2 по 45 мин. |
| Учебно-тренировочный этап 1-2 годов обучения | 4-5 | 2-3 по 45 мин. |
| Учебно-тренировочный этап 3-5 годов обучения | 6 | 3 по 45 мин. |

**1.3. Календарный учебный график для групп начальной подготовки**

**первого года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы подготовки | Часы | Месяцы | | | | | | | | | | | |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 1.Теоретическая подготовка | 6 | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  |  | 1 |
| 2.Общая физическая подготовка | 150 | 14 | 14 | 15 | 14 | 13 | 14 | 15 | 14 | 14 | 15 |  | 8 |
| 3.Специальная физическая подготовка | 48 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 |  | 2 |
| 4.Тактико – техническая подготовка | 42 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 |  |  |
| 5.Участие в спортивных соревнованиях | 6 |  |  | 2 |  | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| 6.Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 6 | 2 |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 7.Медицинский контроль. | 6 |  | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 3 |
| **Всего:** | **264** | 26 | 26 | 26 | 26 | 24 | 24 | 26 | 24 | 24 | 24 |  | 14 |

**1.4. Календарный учебный график для групп начальной подготовки**

**второго, третьего года обучения.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы подготовки | Часы | Месяцы | | | | | | | | | | | |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 1.Теоретическая подготовка | 7 | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 | 1 | о | 1 |
| 2.Общая физическая подготовка | 197 | 19 | 19 | 20 | 19 | 16 | 18 | 19 | 20 | 19 | 19 |  | 9 |
| 3.Специальная физическая подготовка | 84 | 8 | 7 | 8 | 9 | 8 | 8 | 8 | 9 | 8 | 7 |  | 4 |
| 4.Тактико – техническая подготовка | 42 | 4 | 4 | 4 | 5 | 3 | 4 | 4 | 5 | 4 | 3 |  | 2 |
| 5.Участие в спортивных соревнованиях | 8 |  |  |  | 2 | 4 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| 6.Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 6 | 2 |  |  |  |  |  | 2 |  | 2 |  |  |  |
| 7.Медицинский контроль. | 8 |  | 4 |  |  |  |  |  |  |  | 4 |  |  |
| **Всего:** | **352** | 34 | 34 | 33 | 35 | 32 | 32 | 34 | 34 | 34 | 34 |  | 16 |

**1.5. Календарный учебный график для учебно-тренировочных групп**

**первого, второго года обучения.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы подготовки | Часы | Месяцы | | | | | | | | | | | |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 1.Теоретическая подготовка | 10 | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 1 |
| 2.Общая физическая подготовка | 160 | 14 | 17 | 16 | 14 | 15 | 15 | 15 | 14 | 16 | 15 |  | 9 |
| 3.Специальная физическая подготовка | 150 | 14 | 15 | 15 | 14 | 14 | 14 | 15 | 15 | 15 | 14 |  | 5 |
| 4.Тактико – техническая подготовка | 70 | 7 | 7 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 7 | 7 | 7 |  | 5 |
| 5.Участие в спортивных соревнованиях | 14 |  |  | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
| 6.Инструкторская и судейская практика | 10 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 2 |
| 7.Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 6 | 2 |  |  |  |  |  | 2 |  | 2 |  |  |  |
| 8.Врачебный и медицинский контроль. | 10 | 4 |  |  | 2 |  |  |  |  |  | 4 |  |  |
| 9.Востановительные мероприятия | 10 |  |  | 1 | 1 | 2 | 2 |  | 4 |  |  |  |  |
| **Всего:** | **440** | 43 | 41 | 42 | 42 | 40 | 41 | 43 | 42 | 42 | 42 |  | 22 |

**1.6. Календарный учебный график для учебно-тренировочных групп**

**третьего, четвертого, пятого годов обучения.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы подготовки | Часы | Месяцы | | | | | | | | | | | |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 1.Теоретическая подготовка | 20 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 |  | 2 |
| 2.Общая физическая подготовка | 238 | 23 | 24 | 24 | 23 | 21 | 21 | 23 | 23 | 23 | 23 |  | 10 |
| 3.Специальная физическая подготовка | 240 | 24 | 24 | 24 | 24 | 20 | 22 | 22 | 22 | 24 | 24 |  | 10 |
| 4.Тактико – техническая подготовка | 90 | 9 | 9 | 9 | 9 | 7 | 7 | 8 | 9 | 9 | 9 |  | 5 |
| 5.Участие в спортивных соревнованиях | 49 |  | 2 | 6 | 6 | 6 | 7 | 5 | 5 | 5 | 4 |  | 3 |
| 6. Инструкторская и судейская практика | 23 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |  | 2 |  | 5 |
| 7. Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 8 | 3 |  |  |  |  |  | 2 |  |  | 3 |  |  |
| 8.Врачебный и медицинский контроль. | 21 | 5 | 5 |  |  | 5 |  |  |  | 6 |  |  |  |
| 9.Восстановительные мероприятия | 15 |  |  | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 5 |  |  |  |  |
| **Всего:** | **704** | 68 | 68 | 69 | 68 | 64 | 62 | 66 | 68 | 69 | 67 |  | 35 |

**2.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

***2.1. Требования к минимуму содержания дополнительной общеразвивающей программы по лыжным гонкам.***

Программа предусматривает два этапа подготовки (этап начальной подготовки-3 года и учебно-тренировочный этап-5 лет обучения) в освоении обучающимися образовательной программы.

В образовательной программе предусматривается изучение и освоение следующих разделов подготовки:

-теоретические основы физической культуры и спорта;

-общая физическая подготовка;

-специальная физическая подготовка;

-тактико-техническая подготовка;

-участие в спортивных соревнованиях;

-контрольные мероприятия (тестирование и контроль)4

-врачебный и медицинский контроль;

-восстановительные мероприятия

Изучение и освоение разделов подготовки образовательной программы осуществляется в рамках проведения теоретических и практических занятий, включая тренировочные, физкультурные и спортивные мероприятия.

***2.2.Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим обучение по программам.***

Ребёнок отличается от взрослого не просто количественными показателями роста и веса, но и особенностями строения организма, его различных периодов жизни человека, отдельных органов, которые существенно меняются в зависимости от возраста.

***Костно-связочный аппарат*** *ребёнка* 7-11 лет отличается сравнительно большей, чем у взрослого, гибкостью и податливостью к различным воздействиям. В костях ребёнка имеется большое количество хрящевой ткани, процесс окостенения ещё не закончен. Только в возрасте 9-11 лет у детей заканчивается окостенение запястья, фаланг пальцев рук.

В силу этих особенностей при неправильной физической нагрузке, превышающей возможности ребёнка, у него может возникнуть искривление позвоночника.

Для правильного протекания процесса окостенения тканей ребёнку необходимо обеспечить полноценное питание, достаточное пребывание на свежем воздухе, привлечение его к посильному физическому труду.

***Мышечная система*** *развивается* вместе с костной, они совместно участвуют в движении. Движение в свою очередь влияет на все важнейшие физиологические процессы - кровообращение, обмен веществ, а также и на развитие психики ребёнка.

При организации физических упражнений следует считаться с возрастными возможностями ребёнка. Чрезмерно большое мышечное напряжение вредно отражается на жизнедеятельности всего организма, недостаточная работа отдельных мышечных групп ведёт к нарушению условий нормального физического развития.

Большую роль в обеспечении жизненных функций организма имеют *органы дыхания*. Глубокое дыхание обеспечивается хорошо развитой мускулатурой грудной клетки. Поэтому физические упражнения - необходимые условия для правильного развития ребёнка.

Особенности развития сердечно-сосудистой системы, её несовершенство, несоответствие в развитии сердца и сосудистой системы требуют практиковать физический труд, подвижные игры на свежем воздухе.

Большое внимание заслуживает нервная система. Она регулирует жизнедеятельность всего организма. Высший отдел центральной нервной системы - головной мозг.

Большие полушария головного мозга, и особенно кора больших полушарий, являются основным аппаратом психической жизни человека, его сознания, мышления.

В коре головного мозга непрерывно происходит процесс возбуждения и торможения нервных клеток. Чем моложе ребёнок, тем больше у него выражено преобладание процессов возбуждения над процессами внутреннего активного торможения. Возбуждение и торможение у детей очень легко распространяется по коре больших полушарий. Этим объясняется меньшая устойчивость внимания у детей 9-11 лет.

У каждого человека, в том числе у каждого ребёнка, имеются индивидуальные различия в протекании процессов возбуждения и торможения (по силе, уравновешенности и подвижности нервных процессов). Вот почему мы говорим о необходимости индивидуального подхода к детям в учебной и воспитательной работе.

В процессе усвоения учебного материала у ребёнка обогащается и совершенствуется память. В этом возрасте у детей более развита наглядно-образная память, чем логическая, они лучше запоминают конкретный материал. Ребёнку самому трудно оценить, насколько хорошо он выполняет то или иное упражнение. Поэтому особое внимание надо уделять развитию логического мышления и памяти, способности критически относиться к своей работе.

Дети этого возраста очень впечатлительны и эмоциональны.

***Мир чувств***ребенка7-11 лет значительно богаче, чем дошкольника. Он особенно восприимчив к красоте окружающих его предметов, природе, человеческих отношений. Осознаннее становятся такие понятия, как ответственность за свои дела и поступки, долг перед семьёй, классом, товарищем.

Мозг ребёнка быстро утомляется. Утомление наступает вследствие истощения - снижения работоспособности клеток коры головного мозга. Первый признак утомления организма - ощущение потребности в отдыхе, снижение работоспособности. Утомление снимается во время отдыха.

***Особенности психического развития подростков (12-16 лет).*** Все стороны развития подвергаются качественной перестройке, возникают и формируются новые психологические образования. Подростковый возраст традиционно считается трудным в воспитательном отношении. В ходе бурного роста и физиологической перестройки организма у подростков может возникнуть чувство неуклюжести, неловкости, тревоги, повышенная возбудимость, депрессия. Темпы созревания подростков неравномерны, отсюда переживания от того, что подросток начинает отличаться от своих сверстников. Как следствие этого – снижение самооценки, нестабильность ощущения своего «я», личные проблемы. Одна из них – появление полового влечения, которое изменяет всю систему мотивов и переживаний. Наиболее доминирующие потребности этого возраста – потребность в общении со сверстниками, потребность в самоутверждении.

Стремление к взрослости проявляется, с одной стороны, через подражание (внешний облик, манера поведения), с другой стороны, формируется в сфере общения со взрослыми через проникновение во внутренний мир взрослого. Ущемление самостоятельности порождает грубость, упрямство, замкнутость, негативизм. Самосознание выражается в таких формах, как самонаблюдение, самооценка, стремление к самоутверждению и самосовершенствованию в чувстве собственного достоинства. По отношению к взрослым подростки испытывают огромную потребность в общении на «равных». Идет развитие способности подростка к эмпатии по отношению к взрослым, стремления помочь взрослым, поддержать, разделить горе или радость. Для подростков характерны переживания, связанные с их отношением к себе, к собственной личности, причем, чаще всего отрицательные. Особенностями физического развития подростков (12–16 лет) являются: половое созревание, быстрый рост мускулатуры. Наступает зрелость, сопровождаемая физическими и эмоциональными изменениями (у мальчиков в среднем к 15 годам, у девушек к 13 годам), завершение роста скелета, различия среди детей усиливаются, так как многие из них уже повзрослели, а другие только начинают взрослеть, мальчики отстают в развитии на 2 года. Девочки обычно выше мальчиков и менее активны, в этом возрасте переутомление опасно.

Особенностями поведения детей старшей группы (12–16 лет) являются: антагонизм между мальчиками и девочками, дразнят друг друга, стремление к соревновательности, подчинение своих интересов мнению команды, мальчики склонны к групповому поведению, девочки начинают интересоваться мальчиками раньше, чем мальчики девочками, наблюдается беспокойство о своей внешности. Дети испытывают внутреннее беспокойство, мнение группы сверстников более важно, чем мнение взрослых, дисциплина может страдать из-за «группового» авторитета, сопротивление критике, появляется интерес к заработку, стремление к достижению независимости от своей семьи, поиск себя, происходит выбор будущей профессии, возникновение первой любви, проявляются крайности в поведении, например, «я знаю все!».

***2.3.Теоретическая подготовка.***

Программный материал:

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

-Порядок и содержание работы секции;

-эволюция лыж и снаряжение 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 тренировках;

-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 соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Подготовка к соревнованиям, оформление стартового городка, разметка дистанций;

- правила поведения всех участников соревнований, правила проведения соревнований.

***2.4.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.

**Общеразвивающие упражнения**, подразделяются на две подгруппы: а) общеразвивающие подготовительные; б) упражнения из других видов спорта.

В первую подгруппу включаются разнообразные упражнения без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, подсобные предметы - отягощения, ядра и др.). Сюда же включаются упражнения с сопротивлением партнеров и упругих предметов (амортизаторы резиновые, пружинные и т.п.). Наиболее широко общеразвивающие упражнения применяются в тренировке юных лыжников, а также новичков и лыжников низших разрядов. Во вторую подгруппу входят упражнения из других видов спорта, (легкой атлетики, гребли, спортивных игр, плавания и др.). Эти упражнения применяются в основном в бесснежное время года для развития физических качеств, необходимых лыжнику. Упражнения подбираются так, чтобы наблюдался наибольший положительный перенос физических качеств с применяемого вида на основной вид - лыжные гонки. Для развития выносливости применяется кроссовый бег по пересеченной местности; для развития силовой выносливости - длительная гребля; для развития ловкости, координации движений и быстроты - спортивные игры (баскетбол, ручной мяч, футбол) и т.д. Общая физическая подготовка служит базой для дальнейшего совершенствования физических качеств и функциональных возможностей.

***Упражнения, направленные на воспитание строевой выправки и дисциплины.***

Строевые упражнения. Выполнение строевых команд: «Равняйся», «Смирно», «Вольно», «Отставить». Повороты на месте и в движении. Построение и перестроение строя. Расчеты в строю. Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Передвижения строем к месту учебно-тренировочных занятий. Строевой и походный шаг.

***Упражнения, направленные на развитие силы и скоростно-силовых качеств.***

-Сила – это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.

Сила развивается методом максимальных усилий (выполнение упражнений с около предельными и предельными отягощениями), методом повторных усилий (выполнение упражнений с непредельными отягощениями и «до отказа»), метод динамических усилий (выполнение упражнений с отягощениями разного веса с большой скоростью).

Упражнения для развития силы основных групп мышц выполняются перед основными упражнениями. Они способствуют овладению техникой того или иного вида лыжного спорта.

Вначале с помощью силовых упражнений развивают последовательно всю мускулатуру и слабые мышцы, затем отдельные мышечные группы, имеющие важнейшее значение.

Силовые упражнения необходимо чередовать с упражнениями на расслабление, растягивание.

Развивать и поддерживать силовые показатели лыжников необходимо в течении всего года. Для развития силы и силовой выносливости весьма полезны круговая тренировка.

Различные гимнастические упражнения без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, скамейки, стенки и др.) Наклоны и повороты туловища из различных исходных положений. Упражнения с отягощением – сгибание и разгибание рук в упоре лежа, в упоре лежа сзади. Лазание по канату, гимнастической стенке, шесту. Метание камней из различных исходных положений. Из положения лежа на спине – поочередное и одновременное поднимание ног, круговые вращения ног. То же – поднимание туловища в положении сидя. Из положения лежа бедрами на гимнастической скамейке, руки за головой, ноги фиксированы, прогибание и сгибание туловища. Приседания и прыжки на одной ноге, на двух ногах; выпрыгивание вверх. Выпады с пружинящими движениями и поворотами. Прыжки вперед, вверх, в стороны из положения «упор присев». Упражнения с партнерами и на гимнастических снарядах. Упражнения с гантелями и штангой малого веса. Подтягивание на перекладине.

***Упражнения, направленные на воспитание быстроты****.*

-Быстрота – это способность спортсмена выполнять двигательные действия в минимальное для данных условий время. Быстрота движений определяется функциональными возможностями организма: уровнем развития силовых качеств, гибкости, умением быстро и своевременно расслабить определенные мышцы. Быстроту движений следует совершенствовать, достигнув определенного уровня скоростно – силовой подготовленности.

При развитии быстроты наиболее эффективен повторный метод тренировки с продолжительным отдыхом. В тренировочном цикле упражнения для развития быстроты целесообразно выполнять после дня отдыха. На каждом занятии перед упражнениями на развитие быстроты целесообразно выполнять задания, связанные с совершенствованием техники, упражнения для развития отдельных групп мышц.

С цель развития быстроты используется ряд методических приемов: выполнение двигательных действий в облегченных условиях, что позволяет спортсмену преодолевать свой «барьер» быстроты (бег под уклон, лидирование, подвески и т. п.), чередование упражнений, выполняемых в облегченных и затрудненных условиях, выполнение упражнений с включением различных сигналов (световых, звуковых и др.), являющихся приказом внезапно изменить направление движения или другого действия, использование различных тренажеров и приспособлений.

Быстроту необходимо развивать с помощью специальных упражнений, упражнений для отдельных групп мышц и целостных упражнений. Упражнения выполняются кратковременно с предельной интенсивностью.

Бег на короткие дистанции. Бег с низкого старта. Семенящий бег. Многоскоки. Эстафеты. Подвижные и спортивные игры: баскетбол, футбол, ручной мяч.

***Упражнения, направленные на воспитание выносливости.***

-Выносливость – это способность спортсмена работать интенсивно длительное время. Так как продолжительность работы определяется в конечном счете наступлением утомления, то выносливость можно охарактеризовать как способность сохранять работоспособность, преодолевая утомление.

Для преодоления утомления как обязательного условия тренировки с целью развития выносливости нужны значительные физические усилия начинающих лыжников следует приучать к большим нагрузкам постепенно: вначале с помощью средств ОФП, при которых упражнения выполняются с низкой интенсивностью в равномерном темпе, затем использовать длительные циклические упражнения, выполняемые в переменном темпе, и далее совершенствовать локальную мышечную выносливость и выносливость к работе в постепенно усложняющихся условиях.

Общая выносливость *–* способность лыжника продолжительное время выполнять любую физическую работу (выдерживать нагрузку), в которой участвуют различные группы мышц и которая способствует улучшению результатов в избранном виде спорта. Общая выносливость – это основа развития специальной выносливости.

***Упражнения, направленные на развитие равновесия и координации движений****.*

Не менее важна в лыжном спорте способность удерживать равновесие, т.е. сохранять устойчивое положение тела при разнообразных движениях и позах. Для развития этой способности применяются упражнения, выполняемые в затрудненных условиях, на различной высоте при действии факторов, нарушающих устойчивое положение тела.

Во всех видах лыжного спорта важно умение расслаблять мышцы. От скорости расслабления во многом зависит результат спортсмена. При этом важно не только уметь расслаблять мышцы, но и делать это быстро.

Упражнения на уменьшенной площади опоры: на полу, на бревне, на гимнастической стенке. Упражнения в равновесии в усложненных условиях (уменьшение площади опоры, качающаяся опора, увеличение высоты опоры, изменение исходного положения, с ограничением зрения и т.д.). Прыжки с различными заданиями с использованием скакалки (короткой и длинной). Броски теннисного мяча вверх и ловля одной, двумя руками. Броски мяча друг другу в парах. Встречные броски одновременно двух мячей. Броски мяча в прыжке с поворотом. Метание теннисных мячей в цель и на дальность. Пробегание с теннисными мячами – ведение мяча аналогично игре в баскетбол. Игра со специальными заданиями: борьба за мяч, баскетбол, бадминтон и т.д.

***Упражнения, направленные на развитие гибкости и расслабления.***

-Гибкость способность спортсмена выполнять движения с большой амплитудой – зависит от умения своевременно расслаблять определенные группы мышц, от эластичности мышц и связок. Для развития гибкости применяются упражнения на растягивание с отягощениями и без них при постепенном увеличении числа повторений.

Упражнения на гибкость выполняются в виде пружинистых сгибаний-разгибаний, махов, статических напряжений, а также с преодолением сопротивления в парных упражнениях и на тренажерах. Пружинистые сгибания-разгибания выполняются сериями из 3-5 ритмичных повторений подряд, с постепенно увеличивающейся амплитудой. Пружинистое выполнение позволяет легче увеличить амплитуду, достигать ее максимальной величины, маховые движения выполняются в виде однократных и повторных взмахов. Использование при этом инерции движений позволяет повысить их эффективность (коснуться носком маховой ноги ветки дерева, в наклоне вперед коснуться ладонями пола, сделать «шпагат»). Пружинистые наклоны туловища вперед, назад в стороны. Круговые (вращательные) движения рук, ног, туловища, плечевого пояса. Упражнения типа «полушпагат», «шпагат», «мост», поднимание ноги вперед, назад, в сторону и т.д. Упражнения, направленные на воспитание расслабления через организацию мышечных напряжений, т.е. выполнение быстрых, мгновенных мышечных напряжений. Упражнения типа: из исходной стойки наклонить туловище вперед, развести руки в стороны – сильно напрячь мышцы рук плечевого пояса, пальцы сжаты в кулак. Держать 1-2 с. Расслабить мышцы. Повторить 6-8 раз. Упражнения, направленные на развитие гибкости, во избежание травм следует проводить после хорошей разминки. Особую осторожность надо проявлять на занятиях в условиях низкой температуры (т.е. зимой).

-Ловкость – способность человека быстро осваивать новые движения, а также перестраивать двигательную деятельность при внезапном изменении обстановки. Ловкость – это сложное качество, требующее высокой координации движений.

Методика развития ловкости имеет специфические особенности. В первую очередь это развитие способности делать сложные движения в быстро меняющейся обстановке. Позднее можно включать упражнения, требующие быстроты и точности выполнения движения и приспособления к быстро меняющимся условиям. Следующий этап – выполнение этих упражнений в еще более сложных условиях.

***2.5.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 для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

Специальная выносливость – способность спортсмена эффективно выполнять специфическую работу в течение времени, предусмотренного требованиями спортивной дисциплины.

-Специальная выносливость требует комплексного развития выносливости, характеризующейся общей, скоростной и силовой подготовленностью, достаточного владения техникой передвижения на лыжах и развития опорно – двигательного аппарата.

-Скоростная выносливость – это способность лыжника в течение определенного времени выполнять работу с соревновательной и превышающей ее интенсивностью. Выделение ее как одного из компонентов специальной выносливости предполагает выработку у гонщиков способности сохранять на протяжении всей дистанции оптимальную скорость. Скоростная выносливость отрабатывается путем прохождения отрезков от 500 м до 5 км при систематической тренировке скоростная выносливость лыжника повышается.

При ходьбе по пересеченной местности лыжнику необходимо непрерывно отталкиваться ногами и руками. На протяжении всей дистанции лыжник прилагает усилия, которые он должен поддерживать на определенном уровне. Это требует специфической силовой подготовленности. Сочетание в этом случае силы и времени позволяет говорить о силовой выносливости – способности спортсмена как можно дольше сохранять усилия в двигательном акте при прохождении дистанции.

Горнолыжная подготовка, имитационные прыжковые и шаговые упражнения. Различные прыжковые упражнения и многоскоки направленные на укрепление суставно-связочного аппарата мышц ног, развитие скоростно-силовых качеств. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

***Специальные упражнения*** 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). Имитационные упражнения могут применяться как для совершенствования отдельного элемента техники, так и для нескольких элементов (в связке). Применение тренажеров (передвижение на лыжероллерах) значительно расширяет возможности воздействия специальных упражнений. Круг специальных упражнений, применяемых в тренировке лыжников, в настоящее время достаточно широк. Вместе с тем необходимо отметить, что одни и те же упражнения (например, имитационные и передвижение на лыжероллерах) в зависимости от поставленных задач и методики применения, могут быть использованы и как подготовительные, и как подводящие упражнения. 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. Общеразвивающие упражнения особенно важно подбирать в соответствии с особенностями избранного вида - лыжных гонок. В подготовке лыжников сложился широкий круг упражнений, которые классифицируются по преимущественному воздействию на развитие отдельных физических качеств. Это разделение несколько условно, так как при выполнении упражнений, например на быстроту, развиваются и другие качества, в частности сила мышц. Длительное выполнение разнообразных упражнений в какой-то мере способствует повышению и общего уровня выносливости.

***2.6 Тактико - техническая подготовка***

Техникой называют целостную систему движений с относительно большей эффективностью. Система движений – это сложно построенное образование, все элементы которого целенаправленны и взаимно связаны. Техника лыжника вследствие высокой вариативности состояния снежного покрова, погодных условий и рельефа местности включает более 50 способов передвижения на лыжах. Их можно разделить на группы лыжных ходов, подъемов, спусков, преодоления неровностей, торможений и поворотов. Причем и начинающие, и квалифицированные лыжники постепенно овладевают всем многообразием, так как применение того или иного способа зависит не столько от лыжника, сколько от естественных факторов природной среды. Смена способов передвижения нарушает цикличность двигательной деятельности, что, с одной стороны, освобождает от утомительно монотонного однообразия движений, а другой – усложняет их.

Техника передвижения на лыжах – система чрезвычайно динамична. Наряду с приспособлением к весьма переменным внешним условиям она изменяется в процессе возрастного морфофункционального развития организма лыжника и в результате спортивного совершенствования. Поиск наиболее эффективных способов на разном рельефе, в весьма переменчивых условиях скольжения, а также с учетом постоянного совершенствования лыжного инвентаря и технологии подготовки трасс продолжается. Не исключена возможность появления новых вариантов рациональной техники, например передвижение на лыжах с одной длинной высокоэластичной и гибкой лыжной палкой – шестом.

Рациональная техника как теоретическая модель, носит характер стандарта, эталона, для которого устанавливают основные требования и пределы допустимых и совершенно необходимых отклонений. Рациональность, характеризует тот или иной вариант двигательной деятельности безотносительно к индивидуальным особенностям человека.

Эффективная техника как индивидуально – оптимальная система движений учитывает все детали анатомо – морфологических, психо – физиологических особенностей реального лыжника и может заметно отличаться от рационального варианта. Но во всех случаях индивидуальная техника должна соответствовать рациональной биомеханической структуре движения.

Техника обеспечивается определенным соотношением механики, биологии и психологии. Характерные для лыжника механические действия опорно – двигательного аппарата возможны при достаточном биологическом обеспечении и управляются сознанием.

Изучить особенности к рациональной технике, выявить эффективные для данного лыжника движения позволяет системно – структурный подход с описанием кинематических, динамических и биологических характеристик. Эти компоненты техники тесно взаимосвязаны, т.к. кинематические и динамические показатели каждого элемента в системе движений соответствуют конкретному уровню функциональной реакции организма и определяются принципиальной неоднозначностью нервного импульса.

К основным действиям в передвижении на лыжах относятся отталкивания и махи ногами и руками в сочетании со свободным скольжением на лыжах для измерения динамических характеристик, т.е. условий при отталкивании ногой и рукой, используют динамографические платформы, тензометрические лыжи (лыжероллеры) и палки, метод циклографии и др. пространственные, временные и угловые показатели техники изучают с помощью кино-фото-видеосъемки с последующей расшифровкой кинематической структуры движений лыжника. Наиболее информативным показателем функционального обеспечения различных способов передвижения на лыжах как длительных локомоций является общая величина и экономичность энергетических затрат, оцениваемых работоспособностью прежде всего сердечно – сосудистой и дыхательной систем организма лыжника. Управление сознанием лежит в основе обучения технике.

Основной задачей технической подготовки на базовом уровне сложности программы 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

Основной задачей технической подготовки на углубленном уровне сложности программы 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 углубленном уровне сложности 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 компрессированного и явного утомления. В этом случае у лыжника формируется рациональная и лабильная техника с широким спектром компенсаторных колебаний в основных характеристиках структуры движений.

***2.7.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:

- вербальные (словесные) – лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка;

- комплексные – всевозможные спортивные и психологические 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, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.

На этапе начальной подготовки программы 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.

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 понятыв 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 аффектных 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 открытом 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, встречаются 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 необходимо 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, закачивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями.

***Психологические средства восстановления****.*

Психологические средства предусматривают активное влияние на процессы восстановления самого спортсмена, его мыслей, настроения, состояния нервно-психической сферы.

Пример тому — быстрое восстановление сил спортсмена после победы или высокого спортивного результата, в состоянии приподнятости, при радостном возбуждении, уверенности в достижении новых успехов. И наоборот, просто удивительно, как замедляется восстановление у спортсмена в состоянии неприязни, раздражения, злобы, негативного отношения, да еще после неудач в соревновании или в тренировке. Вот почему так важно, чтобы спортсмен всегда находился в хорошем расположении духа и добром отношении к окружающим. В связи с этим особую роль играет климат товарищества и доброжелательности в команде, моральная и психологическая поддержка друг друга. Такой климат в особенности необходим для восстановления функциональных возможностей спортсмена после его поражения или слабого участия в соревновании. Надо знать, что после этого спортсмен испытывает нервно-психическую усталость нестолько от соревнования, сколько от переживаний неудачи, особенно если она повлияла на командный результат. Такие переживания могут надолго вывести спортсмена из строя, лишить его уверенности в своих силах, и даже привести к решению бросить спорт. В таких случаях особенно важно ваше умение найти теплые слова поддержки и участия, избежать преждевременных разборов и т.д. Для активизации восстановительных процессов важное значение имеет досуг спортсменов: чтение, посещение театра, концертов, кино, ремесленная работа, другие занятия. Необходимо лишь одно - чтобы было интересно. Скучная, утомляющая психику работа будет ухудшать возможности восстановления.

После работы, особенно с повышенной затратой нервнопсихических сил, эффективен отдых самовнушенный и внушенный. Он незаменим также в перерыве между большими тренировочными нагрузками в одном занятия, между предварительными и финальными выступлениями в соревновательном дне, после окончания особо тяжелой работы. Во всех их случаях используются методы аутогенной тренировки. При этом яркое представление о быстром и полном восстановлении играет значительную роль.

Психологическая подготовка – педагогический процесс, направленный на воспитание личности спортсмена, его морально-волевых качеств, осуществляемый в ходе всей спортивной подготовки. В основе подготовки лежат с одной стороны особенности вида спорта, с другой психические особенности спортсмена и чем больше соответствие, тем скорее можно ожидать высоких результатов.

Выделяют следующие направления:

1.Базовая психологическая подготовка решает воспитательные, образовательные задачи, формирование и совершенствование основных психических качеств и умений:

* развитие внимания, памяти, воображения, мышления, музыкальности, эмоциональности координации, способности к самоанализу
* формирование целеустремленности, трудолюбия
* формирование системы специальных знаний о психике человека
* умение сосредотачиваться перед стартом, противостоять неблагоприятным воздействиям

2.Психологическая подготовка к тренировкам включает формирование устойчивой мотивации и стремления к достижению поставленной цели (монотонная и продолжительная работа, успех на соревнованиях зависит от качества тренировочного процесса)

3.Психологическая подготовка к соревнованиям заключается в умении привести себя в состояние боевой готовности и противодействовать соревновательному стрессу

* мотив соревновательной деятельности
* уверенность в своих силах
* индивидуальный комплекс настраивающих мероприятий
* саморегуляция психических состояний
* профилактика перенапряжений

Желательным условием является ведение спортивного дневника, чтобы формировать объективное представление о собственных возможностях, средствах и методах их развития и совершенствования.

***2.8.Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.***

Требования к материально-технической базе и иным условиям:

- наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие тренажерного зала;

- наличие раздевалок;

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для реализации Программы;

- обеспечение спортивной экипировкой.

***Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения лыжной подготовки.***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N   п/п | Наименование | Единица измерения | Количество изделий |
| 1. | Лыжи гоночные | пар | 15 |
| 2. | Крепления лыжные | пар | 15 |
| 3. | Палки для лыжных гонок | пар | 15 |
| 4. | Термометр наружный | штук | 2 |
| 5. | Флажки для разметки лыжных трасс | комплект | 1 |
| 6. | Весы медицинские | штук | 1 |
| 7. | Гантели массивные от 0,5 до 5 кг | комплект | 2 |
| 8. | Гантели переменной массы от 3 до 12 кг | пар | 1 |
| 9. | Зеркало настенное (0,6 x 2 м) | комплект | 1 |
| 10. | Мат гимнастический | штук | 2 |
| 11. | Набивные мячи 1кг, 3кг, 5 кг | комплект | 2 |
| 12. | Мяч баскетбольный | штук | 1 |
| 13. | Мяч волейбольный | штук | 1 |
| 14. | Мяч футбольный | штук | 1 |
| 15. | Палка гимнастическая | штук | 15 |
| 16. | Рулетка металлическая 50 м | штук | 1 |
| 17. | Секундомер | штук | 1 |
| 18. | Скакалка гимнастическая | штук | 15 |
| 19. | Скамейка гимнастическая | штук | 2 |
| 20. | Стенка гимнастическая | штук | 1 |
| 21. | Стол для подготовки лыж | комплект | 1 |
| 22. | Мегафон | штук | 1 |

***Обеспечение спортивной экипировкой.***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N   п/п | Наименование | Единица измерения | Количество изделий на учебную группу |
| Спортивная экипировка | | | |
| 1. | Ботинки лыжные универсальные | Пар | 15 |
| 2. | Кроссовки легкоатлетические | Пар | 15 |
| 3. | Костюм ветрозащитный | Шт. | 15 |

***2.9.Требования техники безопасности при реализации Программы.***

*Общие требования безопасности.*

1. К занятиям по лыжной подготовке допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

2. При проведении занятий по лыжной подготовке соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

3. При проведении занятий по лыжной подготовке возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

* ненадежное крепление лыж;
* падение во время спуска с горы;
* обгон друг друга на узких дорогах и неудобных для обозрения спусках;
* остановка и стояние на трассе спуска;
* пересечение трассы;
* обморожение при проведении занятий при ветре не более 1,5-2,0 м/с , при температуре воздуха ниже 20 градусов.

4. На занятиях по лыжной подготовке необходимо, чтобы форма одежды и обувь обучающихся соответствовали виду спорта.

5. На занятиях по лыжной подготовке должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

6. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации учреждения. При неисправности лыжного инвентаря прекратить занятие и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

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

8. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

*Требования безопасности перед началом занятий.*

1. Занятие по лыжной подготовке проводится согласно расписания.
2. Надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки, перчатки или варежки (последние предпочтительней). Для защиты от ветра желательно сверху надеть легкую куртку из плащевой ткани.
3. Подобрать лыжи по росту и в исправном состоянии:

- лыжные ботинки должны быть на 1-1,5 размера больше ноги;

- во избежание потертостей не надевать тесную или слишком свободную обувь, обувь должна быть на один размер больше, одевать обувь на два носка (хлопчатобумажный и шерстяной);

- не зашнуровывать ботинки слишком туго и не обвязывать шнурки вокруг голени, т.к. ухудшается кровообращение и ноги быстро мерзнут;

- свитер должен быть длинным, чтобы прикрывал брюки даже при сильном наклоне туловища, чтобы не застудить поясницу.

1. Проверить исправность спортивного инвентаря и подогнать крепления лыж к обуви.
2. Перед выходом с базы к месту занятий тренер-преподаватель обязан объяснить правила передвижения с лыжами в условиях, которые могут встретиться в пути передвижения. При передвижении к месту занятий и обратно должны быть специально назначенные обучающиеся, ведущие и замыкающие колонну.
3. Проверить подготовленность лыжни или трассы, отсутствие в месте проведения занятий опасностей, которые могут привести к травме.

*Требования безопасности во время занятий.*

1. Выйдя на улицу, не спеши вставать на лыжи, дай им остыть, иначе на них образуется корка льда, которая препятствует скольжению.

2. Соблюдать и выполнять указания тренера-преподавателя во время занятий.

3. Соблюдать интервал движения на лыжах: на дистанции – 3-4 м, при спуске с горы не менее 30 м.

4. Лыжник во время спуска имеет право не уступать лыжню.

5. Лыжникам не следует обгонять друг друга на узких дорогах и спусках.

6. Не следует останавливаться и стоять на лыжне, пересекать лыжню во время движения по ней лыжников, так как это может привести к столкновению.

7. При падении на спуске нужно падать на бок, быстро подняться. Освободить лыжню следующему, обучающему во избежание столкновения и травм.

8. При сильном морозе необходимо поручать обучающимся, следить друг за другом и сообщать тренеру-преподавателю о первых признаках обморожения.

*Техника безопасности в аварийных ситуациях.*

1. При поломке и порче лыжного снаряжения, которую невозможно устранить в пути, сообщить об этом тренеру-преподавателю и только с его разрешения двигаться к лыжной базе.
2. При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом тренеру-преподавателю и только с его разрешения в сопровождении взрослого или старших товарищей отправиться на базу.
3. При получении обучающимся травмы, немедленно оказать ему первую помощь и при необходимости доставить пострадавшего в ближайшую больницу. Сообщить о случившемся администрации школы и родителям или родственникам пострадавшего.
4. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать обучающихся из зала, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к ликвидации очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.

*Требования безопасности по окончании занятий.*

1. Организованно вместе с группой направляться в школу с места проведения занятий.
2. Не оставаться на лыжной трассе после окончания занятий, тем более, не поставив в известность тренера-преподавателя.
3. Проверить по списку наличие всех обучающихся.
4. Перед входом в помещение школы очистить снег с лыж.
5. После входа в помещение убрать лыжи, палки и обувь в места их хранения.

6. Внимательно осмотреть открытые участки тела на предмет отсутствия очагов обморожения.

1. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом, переодеться в сухую одежду.
2. После окончания занятия раздевалку нужно освободить не позже чем через 15 минут.

***2.10.Различные виды спорта и подвижные игры.***

В спортивной педагогике имеются различные подходы к группированию видов спорта по их воздействию на организм человека, на развитие и формирование психофизических качеств. Такое группирование, конечно, весьма условно, так как ни один вид спорта, ни одна система физических упражнений не воздействует на человека однопланово, не развивает какое-либо одно физическое качество в "чистом" виде. Однако подобные группировки позволяют объединить различные виды спорта, системы физических упражнений по их ведущему признаку и дать им единую развернутую характеристику, необходимую при индивидуальном выборе вида спорта или системы физических упражнений. Проблема акцентированного воспитания и совершенствования основных физических качеств - выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости - менее сложна в самом начале систематических занятий, так как в этот период у обучающихся, одновременно улучшаются все эти качества. Не случайно на этой стадии подготовки наибольший эффект дает комплексный метод тренировки, то есть общая физическая подготовка. Однако, по мере повышения тренированности в каком-либо отдельном физическом качестве, с постепенным повышением спортивной квалификации от новичка до разрядника величина взаимного положительного эффекта («переноса») постепенно уменьшается. При высоком уровне подготовленности развитие одного физического качества начинает тормозить развитие другого.

Развитие физических качеств (выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости) - неотъемлемая часть тренировочного процесса.

1) Виды спорта, преимущественно развивающие выносливость.

Воспитание выносливости в процессе спортивной тренировки - одно из действенных средств достижения высокой работоспособности, которая основана на устойчивости центральной нервной системы и ряда функциональных систем организма к утомлению. К видам спорта, акцентировано развивающим общую выносливость, можно отнести все циклические виды спорта, в которых физическая нагрузка продолжается сравнительно долгое время на фоне преимущественного повышения аэробного (кислородного) обмена в организме человека: бег на средние, длинные дистанции, плавание и др.

Высокий уровень общей выносливости - одно из главных свидетельств отличного здоровья человека. С помощью регулярных занятий видами спорта, развивающими общую выносливость, можно в значительной мере улучшить отдельные показатели физического развития: увеличить экскурсию грудной клетки и жизненную емкость легких, значительно уменьшить жировую прослойку, то есть лишнюю массу тела.

2) Характеристика видов спорта, преимущественно развивающих силу и скоростно-силовые качества.

В различных видах спорта, в жизненных ситуациях сила может проявиться по-разному, в сочетаниях с другими физическими качествами. Поэтому об отдельных проявлениях силовых качеств говорят: абсолютная сила, относительная сила, силовая выносливость, скоростно-силовые качества. За каждым из этих качеств стоят определенные виды спорта, различные методы развития силовых качеств, разные цели в достижении спортивных, трудовых и жизненных задач.

Система упражнений с разнообразными отягощениями - атлетическая гимнастика. Атлетическая гимнастика позволяет избирательно увеличивать массу отдельных групп мышц, что приводит к росту их силы и силовой выносливости, к совершенствованию телосложения. Следует отметить неодинаковый прирост массы мышечных групп у обучающихся разного типа телосложения.

Особую группу составляют виды спорта, связанные с развитием скоростно-силовых качеств. Это легкоатлетические метания и прыжки.

3) Характеристика видов спорта, развивающих преимущественно быстроту.

Быстроту нельзя путать со скоростью передвижения. Кроме быстроты реакции двигательного действия, скорость передвижения определяют и силовая подготовленность, и рациональность (техника) двигательного упражнения. Чтобы воспитать быстроту движений, требуются специально организованные занятия. Физическое качество быстроты не имеет существенного значения в укреплении здоровья, коррекции телосложения. Однако воспитание быстроты - необходимый элемент в подготовке представителей целого ряда спортивных дисциплин.

4) Характеристика видов спорта, преимущественно развивающих координацию движений (ловкость).

Ловкость определяет успешность овладения новыми спортивными и трудовыми движениями, проявление силы и выносливости. Хорошая координация движений способствует обучению профессиональным умениям и навыкам. Поэтому воспитанию ловкости уделяется время в плане общей физической подготовки. Это обеспечивается достаточным разнообразием и новизной доступных упражнений из различных видов спорта для создания запаса двигательных умений и совершенствования координационной способности. Наибольший эффект в воспитании ловкости обеспечивают такие сложно-координационные виды спорта, какими являются спортивная акробатика, спортивная гимнастика и спортивные игры. Все эти виды (кроме спортивных игр) не оказывают значительного действия на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, но предъявляют значительные требования к подготовке нервно-мышечного аппарата, к волевым качествам.

5) Краткая характеристика спортивных игр.

Использование в тренировочных занятиях игровых дисциплин способствует гармоничному, воспитанию всех основных физических качеств.

В ходе занятий спортивными играми улучшаются функции вестибулярного аппарата, лучше переносятся быстрые изменения положения тела, совершенствуется точность движений, увеличивается поле зрения обучающихся, повышается порог различия пространственных восприятий. Командные спортивные игры особенно способствуют воспитанию таких положительных свойств и черт характера, как умение подчинить свои личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, сознательная дисциплина. Характерность спортивных игр, их правил накладывают существенный отпечаток на психофизиологические показатели играющих. Спортивные игры могут решать и оздоровительные задачи, и особенно задачи активного отдыха.

Спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол) - разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки - развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес, дают возможность мобилизовать усилия без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому обучающемуся.

Баскетбол развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость.

Волейбол можно рекомендовать для активного отдыха.

Футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий.

***2.11.Инструкторская и судейская практика.***

В разделе «судейская подготовка» для учебно-тренировочного этапа учащиеся осваивают методику судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике; этику поведения спортивных судей.

Одной из задач СШ СГО на учебно –тренировочном этапе программы является подготовка учащихся к роли помощника тренера, к участию в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Учащиеся должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным язмком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядкових упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминкой, основной и заключительной частью. Овладение обязанностями дежурното по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учащимися, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку,участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному вьшолнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Во время обучения на учебно-тренировочном этапе программы необходимо научить учащихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результатьг спортивного тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

***2.12. Методы выявления и отбора одаренных детей.***

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 качествах и способностях 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 в учебно-тренировочные группы спортивных школ. 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.

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 в учебно-тренировочные группы спортивных школ 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.). Например, в баскетболе, легкоатлетических метаниях, академической гребле необходим высокий рост, в марафонском беге рост не имеет существенного значения 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, поставленных перед спортивной командой. 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. Роль психологических обследований за спортсменами возрастает на третьем и четвертом этапах отбора. 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.

**3.ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ**

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

Правильный выбор и успешное применение методов воспитания в спорте зависят:

— от знаний и умений тренера-преподавателя, от его педагогических способностей и методических навыков, от отношения к спортсменам;

— от основных идеологических убеждений, возраста, опыта, характера, темперамента и положения в коллективе;

— от спортивного коллектива, общественного мнения в нем, 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 путем форм поведения постепенно складываются качества личности.

С учетом этого методы воспитания можно сгруппировать в систему ***методов убеждения и методов приучения.*** Методическая работа тренера ориентируется на то, чтобы оптимально объединить в монолитном процессе воспитания обе группы методов и обеспечить им совместную оптимальную действенность.

Спортсмен должен быть убежден, что тренер справедлив, предъявляет высокие требования к самому себе и всегда стремится к совершенствованию собственных познаний, моральных качеств, опыта и профессионального мастерства. Тренер должен быть примером для спортсмена при выборе профессии.

Весьма важные черты личности и поведения тренера — скромность и простота, требовательность и чуткость, уравновешенность и жизнеутверждающий оптимизм.

***3.1.План воспитательной и профориентационной работы***

|  |  |
| --- | --- |
| Дата | Наименование мероприятия |
| в течение учебного года | Индивидуальные консультации родителей. |
| сентябрь | Беседы о здоровом образе жизни: правильное питание, профилактика вредных привычек, личная гигиена, закаливание. |
| сентябрь | Участие в родительских собраниях образовательных организаций или проведение родительских собраний в СШ СГО. |
| в течение учебного года | Товарищеские встречи по виду спорта в целях укрепления дружеских связей между коллективами учащихся. |
|  | Мероприятия, посвященные знаменательным и праздничным датам в России (День знаний -1 сентября, День народного Единства – 4 ноября, новый год, 23 февраля, 8 марта, День здоровья-7 апреля, День космонавтики – 12 апреля, День Победы в ВОВ – 9 мая, День защиты детей – 1 июня, День России-12 июня, День Памяти и скорби – 22 июня и др.) |
| в течение учебного года | Встречи с ветеранами ВОВ и спорта. |
|  | Участие учащихся, показательные выступления в культурно-массовых мероприятиях (День города, поселка, День молодежи, Масленица и др.) |
| в течение учебного года | Оформление результатов деятельности отделения или группы (стенгазеты, фотоотчеты, информационные стенды и др.) |
| в течение учебного года | Просмотр видео-, фото-, материалов о соревнованиях, разбор ошибок и разработка плана действий. |

Образовательной программой (в рамках финансирования) может предусматривается участие обучающихся (например: в качестве участника, спортивного судьи, зрителя) в физкультурных и спортивных мероприятиях, организатором которых являются федеральный орган исполнительной власти, осуществляющий функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере дополнительного образования детей и взрослых, органы исполнительной власти субъекта Российской Федерации в сфере образования, органы местного самоуправления, а также участие обучающихся в иных видах практических занятий:

-организованное посещение в качестве зрителей спортивных соревнований по виду спорта и иных спортивных мероприятий, проводимых на территории Свердловской области, Сысертского городского округа, в которых осуществляет образовательную деятельность МАУ ДО СШ СГО;

-организация и проведение совместных мероприятий (например: конкурсов, фестивалей, соревнований, матчей) с другими Организациями, в том числе с организациями, осуществляющими спортивную подготовку.

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды соревнований | Этапы подготовки программы | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап | |
| 1 год | 2-3годы | 1-2 годы | 3-5 годы |
| контрольные | 3 | 4 | 6 | 7 |
| отборочные | - | 2 | 2 | 3 |
| основные | - | 1 | 2 | 2 |

**4.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

Контроль за уровнем физической подготовленности обучающихся осуществляется тренером-преподавателем, который проводит контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке в начале года и контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовке в конце года. Контрольные нормативы проводятся для отслеживания физической подготовленности спортсмена. Контрольно-переводные нормативы проводятся для перевода спортсмена на следующий год (или этап) обучения.

Контроль за уровнем психологической подготовленности спортсмена осуществляется тренером-преподавателем в форме вербальных (лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная, психорегулирующая тренировка) и комплексных средств (всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения).

Контроль за состоянием здоровья спортсмена осуществляется врачом медицинского учреждения по месту жительства, в котором он наблюдается.

***4.1.Условия выполнения тестов по ОФП:***

**БЕГ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ**

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием. Дорожки размечаются белой краской или известью, ширина линий разметки 5 см, ширина дорожек 1,22±0,1 м.

Уклон дорожки в направлении бега не должен превышать 1: 1000. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

Бег на 30 м выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 м - с низкого или высокого старта.

Участники стартуют по 2-3 человека.

**Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:**

* неготовность к старту через 2 минуты после вызова стартера
* участник во время бега уходит со своей дорожки, создавая помехи другому тестируемому;
* старт участника раньше команды стартера «Марш!» или выстрела.

**ПОДНИМАНИЕ ТУЛОВИЩА ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА НА СПИНЕ**

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

**Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:**

* отсутствие касания локтями бедер (коленей);
* отсутствие касания лопатками мата;
* пальцы разомкнуты «из замка»;
* смещение таза.

**ПОДТЯГИВАНИЕ ИЗ ВИСА НА ВЫСОКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ**

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, 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.

**Ошибки, в результате которых испытание (подтягивание) не засчитывается:**

* подбородок тестируемого оказался ниже уровня грифа перекладины;
* подтягивание осуществляется рывками или махами ног (туловища);
* широкий хват при выполнении исходного положения;
* отсутствие фиксации менее 1 с исходного положения;
* совершение «маятниковых» движений с остановкой;
* при принятии исходного положения руки тестируемого согнуты в локтевых суставах;
* участник при выполнении испытания раскрыл ладонь (судья увидел лицевую сторону ладони);
* при движении вверх у тестируемого ноги согнуты в коленных суставах;
* явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.

**ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА ТОЛЧКОМ ДВУМЯ НОГАМИ**

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

**Участник имеет право:**

* при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками;
* использовать полностью время , отведенное на подготовку и выполнение прыжка.

**Попытка не засчитывается:**

* при наличии заступа за линию отталкивания или касание ее;
* при выполнении отталкивания с предварительного подскока;
* при отталкивании ногами поочередно;
* при использовании каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка;
* при уходе с места приземления назад по направлению прыжка.

**БЕГ НА 1000 МЕТРОВ**

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Испытание 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 бег.

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 секунды.

Предпочтительно трасса должна иметь кольцевую форму с кругами по 500 метров, что позволит видеть всех участников и вовремя оказать медицинскую помощь. Максимальное количество участников в одном забеге на дистанцию 1 000 – 2 000 метров составляет не более 15 человек.

**СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА НА ПОЛУ**

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 вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ).

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

**Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:**

- нарушение требований к исходному положению;

- нарушение техники выполнения испытания;

- нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»;

- отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения;

- превышение допустимого угла разведения локтей;

- разновременное разгибание рук.

***Условия оценки технической подготовки учащихся.***

В тесты по технической подготовке учащихся входит: выполнение способов спусков, торможения, поворотов и подъемов. Оценивается правильность технического выполнения по трехбальной системе: 3балла – упражнение выполнено без замечаний, 2 балла – упражнение выполнено с незначительными замечаниями, 1 – упражнение выполнено с значительными замечаниями.

Выполнение норм и требований для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по виду спорта лыжные гонки, порядок присвоения, лишения, восстановления спортивных званий и спортивных разрядов установлены Положением о Единой всероссийской спортивной классификацией.

* 1. ***Контрольные нормативы по общей физической подготовке.***

Бег – 8-11 лет – 30 метров, 12-15 лет – 60 метров, 16-18 лет – 100 метров.

12 баллов и выше – Программа полностью освоена (перевод на следующий год обучения)

7-11 баллов - Программа освоена в необходимой степени (перевод на следующий год обучения)

6 и ниже баллов – Программа не освоена (оставлен в этой же группе)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Бег \* 30,60,100 м | | | | | | Кросс 1000 м | | | | | | Прыжок в длину с места | | | | | | Подтягива  ние | | | Отжимание  от пола | | | Складывание за 1мин. (пресс) | | | | | |
|  | мальчики | | | девочки | | | мальчики | | | девочки | | | мальчики | | | девочки | | | мальчики | | | девочки | | | мальчики | | | девочки | | |
| лет | 1б | 2б | 3б | 1б | 2б | 3б | 1б | 2б | 3б | 1б | 2б | 3б | 1б | 2б | 3б | 1б | 2б | 3б | 1б | 2б | 3б | 1б | 2б | 3б | 1б | 2б | 3 | 1 | 2 | 3 |
| 8 | 6.8 | 6.2 | 5.5 | 7.0 | 6.7 | 5.7 | 6.40 | 6.15 | 5.40 | 7.00 | 6.50 | 6.30 | 110 | 130 | 155 | 100 | 125 | 150 | 2 | 3 | 4 | 4 | 6 | 10 | 24 | 26 | 28 | 19 | 21 | 23 |
| 9 | 6.3 | 5.8 | 5.3 | 6.8 | 6.2 | 5.6 | 6.20 | 6.00 | 5.10 | 6.50 | 6.30 | 6.10 | 130 | 140 | 160 | 125 | 130 | 155 | 3 | 4 | 5 | 6 | 8 | 12 | 26 | 28 | 30 | 21 | 23 | 25 |
| 10 | 6.0 | 5.6 | 5.1 | 6.2 | 5.9 | 5.4 | 6.10 | 5.40 | 4.50 | 6.30 | 6.10 | 5.50 | 140 | 150 | 170 | 130 | 140 | 160 | 4 | 5 | 6 | 8 | 10 | 13 | 28 | 30 | 32 | 23 | 25 | 27 |
| 11 | 5.9 | 5.5 | 4.9 | 6.2 | 5.8 | 5.1 | 5.50 | 5.10 | 4.40 | 6.10 | 5.50 | 5.30 | 150 | 160 | 180 | 140 | 150 | 170 | 5 | 6 | 7 | 9 | 12 | 14 | 30 | 32 | 33 | 25 | 27 | 29 |
| 12 | 11.0 | 10.5 | 10.0 | 11.3 | 11.0 | 10.3 | 5.20 | 4.50 | 4.20 | 5.50 | 5.30 | 5.10 | 160 | 170 | 190 | 150 | 160 | 180 | 6 | 7 | 8 | 10 | 13 | 15 | 32 | 33 | 34 | 27 | 29 | 31 |
| 13 | 10.5 | 10.0 | 9.5 | 10.9 | 10.4 | 10.0 | 5.00 | 4.30 | 4.10 | 5.30 | 5.10 | 4.50 | 170 | 180 | 200 | 160 | 170 | 190 | 7 | 8 | 9 | 11 | 14 | 16 | 33 | 34 | 36 | 29 | 31 | 33 |
| 14 | 10.0 | 9.5 | 9.0 | 10.5 | 10.1 | 9.6 | 4.40 | 4.10 | 3.50 | 5.10 | 4.50 | 4.20 | 180 | 190 | 210 | 170 | 180 | 200 | 8 | 9 | 10 | 12 | 15 | 17 | 34 | 36 | 38 | 31 | 33 | 35 |
| 15 | 9.5 | 9.0 | 8.5 | 10.1 | 9.6 | 9.1 | 4.20 | 3.50 | 3.40 | 4.20 | 4.10 | 4.00 | 190 | 200 | 220 | 180 | 190 | 210 | 9 | 10 | 11 | 13 | 16 | 18 | 36 | 38 | 40 | 33 | 35 | 37 |
| 16 | 9.0/  14.8 | 8.6/  14.3 | 8,2/  13.8 | 9,8/  18.0 | 9,3/  17.2 | 8,8/  16.3 | 4.00 | 3.40 | 3.30 | 4.10 | 4.00 | 3.50 | 200 | 210 | 230 | 190 | 200 | 220 | 10 | 11 | 12 | 14 | 17 | 19 | 38 | 40 | 42 | 35 | 37 | 39 |
| 17 | 8,8/  14.3 | 8,4/  13.8 | 8,0/  13.2 | 9,5/  17.2 | 9,0/  16.7 | 8,5/  16.1 | 3.50 | 3.30 | 3.20 | 4.00 | 3.50 | 3.40 | 210 | 230 | 250 | 200 | 210 | 240 | 11 | 12 | 13 | 15 | 18 | 20 | 40 | 47 | 50 | 37 | 39 | 41 |
| 18 | 8,2/  13.8 | 8,0/  13.3 | 7,8/  12.8 | 9,1/  16.7 | 8,7/  16.2 | 8,2/  15.5 | 3.30 | 3.20 | 3.10 | 3.50 | 3.40 | 3.30 | 220 | 240 | 270 | 210 | 220 | 250 | 12 | 13 | 14 | 18 | 20 | 22 | 48 | 50 | 52 | 39 | 41 | 45 |

***4.3. Тест на знание техники одновременного бесшажного лыжного хода***

1.Цель отталкивания палками: а)увеличить скорость; б)сохранить скорость; в)сохранить равновесие.

2.Цель свободного скольжения: а)увеличить скорость; б)сохранить скорость; в)как можно меньше терять скорость.

3.При выносе рук и палок вперед.

3.1.*Движение рук начинается:* а)с плечевого сустава; б)с локтевого сустава; в)с запястья.

3.2.*Напряженность рук:* а)руки расслаблены; б)руки напряжены; в)руки расслаблены в конце выноса вперед.

3.3.*Палки находятся в отношении лыж:* а)под острым углом по ходу движения; б)под тупым углом.

3.4.*Тяжесть тела переносится:* а)на пятки; б)на пальцы стоп; в)распределяется равномерно по всей стопе.

3.5.*При выносе рук вперед происходит:* а)выдох; б)вдох; в)задержка дыхания.

3.6.*Руки поднимаются:* а)выше головы; б)до уровня глаз; в)до уровня груди.

4.Исходная поза отталкивания палками.

4.1.*Постановка лыжных палок на опору:* а)впереди креплений; б)на уровне креплений; в)позади креплений.

4.2.*Локтевые суставы:* а)разогнуты; б)немного согнуты; в)отведены в сторону; г)находятся внизу.

4.3.*Палки наклонены:* а)только вперед; б)вперед и наружу; в)вперед и внутрь.

4.4.*Тяжесть тела:* а)на носках стоп; б)на пятках; в)распределяется равномерно по всей стопе.

5.Отталкивание палками.

5.1.*Отталкивание:* а)только туловищем; б)туловищем и руками; в)только руками.

5.2.*Тяжесть тела переносится больше:* а)на пятки; б)на носки стоп; в)распределяется равномерно по всей стопе.

5.3.*Кисти рук по отношению к коленным суставам:* а)ниже; б)выше; в)на уровне.

6.Поза окончания отталкивания палками.

6.1.*Палки:* а)составляют прямую с руками; б) не составляют прямую с руками.

6.2.*Держание палок:* а)положение палок контролируется большим и указательным пальцами; б)палки зажаты в «кулак».

6.3.*Тяжесть тела распределяется:* а)равномерно по всей стопе; б)на пятках.

6.4.*Ноги находятся в отношении лыжни:* а)вертикально; б)отклонены назад.

***Тест на знание выполнения торможения «плугом»***

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

2.Носки лыж: а)на одном уровне; б)один носок лыжи впереди другого.

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

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

5.Давление на лыжи: а)равномерно; б)неравномерно.

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

Неравномерность в кантовании лыж: а)приводит к соскальзыванию в сторонку менее закантованной лыжи; б)приводит к соскальзыванию в сторону более закантованной лыжи; в)не вызывает одностороннего соскальзывания.

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

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

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

11.Кольца лыжных палок: ф)вынесены вперед; б)отведены назад; и)отведены в сторону.

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

*Тест на знание техники выполнения поворота переступанием в движении.*

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

***4.4. Методические указания по организации промежуточной (после каждого этапа (периода) обучения) и итоговой (после освоения Программы) аттестации обучающихся***

Промежуточная аттестация воспитанников МАУ ДО СШ СГО проводится 2 раза в учебном году: в 1 полугодии – тренером-преподавателем, во 2 полугодии – тренером-преподавателем в присутствии комиссии по приему контрольных нормативов. Итоговая аттестация проходит в конце срока, отведенного на прохождение Программы.

Сроки принятия контрольных нормативов в 1 полугодии – сентябрь, октябрь, во 2 полугодии – май, июнь.

Формы проведения промежуточной аттестации: контрольное занятие, соревнование, турнир, сдача нормативов.

Не менее, чем за месяц до проведения промежуточной аттестации, тренер-преподаватель должен в письменном виде представить администрации график и программу промежуточной аттестации. На основании представленных заявок не позже, чем за две недели составляется общий график проведения промежуточной аттестации воспитанников, который утверждается директором, и вывешивается на доступном для всех педагогических работников месте.

Для проведения промежуточной аттестации воспитанников формируется комиссия, в состав которой входят представители администрации МАУ ДО СШ СГО, методист, тренеры-преподаватели (имеющую первую и высшую квалификационную категорию)

***4.5.*** ***Требования к результатам освоения образовательной программы:***

***Требования к освоению образовательной программы на начальном этапе подготовки***

Теоретические основы физической культуры и спорта:

-знание истории развития спорта;

-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.

Общая физическая подготовка:

-укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

-повышение уровня физической работоспособности и 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 избранным видом спорта;

-формирование двигательных умений и навыков;

-освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;

-формирование социально-значимых качеств личности;

-получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);

-приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

-развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;

-овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;

-освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;

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

-знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;

-знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;

-приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;

-знание основ судейства по избранному виду спорта.

Различные виды спорта и подвижные игры:

-умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида 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.

Специальная физическая подготовка:

-умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;

-умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;

-умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;

-умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

***Результаты освоения образовательной программы на учебно–тренировочном этапе***

Теоретические основы физической культуры и спорта:

-знание истории развития избранного вида спорта;

-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 спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований;

-знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта;

-знание основ спортивного питания.

Общая физическая подготовка:

-укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

-повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;

-развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта;

-специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.

Специальная физическая подготовка:

-умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;

-умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;

-умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;

-умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

Тактико-техническая подготовка

обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта;

-освоение комплексов специальных физических упражнений;

-повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, -обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;

-знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;

-формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;

-знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства;

-опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

Воспитательная работа

-формирование социально-значимых качеств личности;

-развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);

-развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;

-приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;

-приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

Различные виды спорта и подвижные игры:

-умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида 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.

Судейская подготовка:

-освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;

-знание этики поведения спортивных судей;

-освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории «юный спортивный судья» по избранному виду спорта.

**5. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. | Аграновский М.А. Лыжный спорт: учебник для институтов физ.культуры М.: Физкультура и спорт, 1980. |
| 2. | Антонов О.Н. Кузнецов В.С. «Лыжная подготовка» Методика преподавания, М.»2005г. |
| 3. | Благуш П. К теории тестирования двигательных способностей / П.Благуш. М.: Физкультура и спорт, 1982. |
| 4. | Бутин И.М. Вакулов А.Д. «Развитие физических способностей детей» Гринго 2006г. |
| 5. | Вайцеховский С.М. Книга тренера / С.М.Вайцеховский М.: Физкультура и спорт, 1978. |
| 6. | Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор / В.М.Волков, В.П.Филин. М.: Физкультура и спорт, 1983. |
| 7. | С.Гакил Беговые лыжи для всех / Стивен Гаскил. Пер. с англ. Мурманск: Изд. Тулома 2007. |
| 8. | Евстатов В.Д. Коньковый ход? Не только./ В.Д.Евстатов М.: Физкультура и спорт, 1988. |
| 9. | Евстатов В.Д. Учебник для пединститутов и техникумов физ. Культуры./ В.Д.Евстатов. М.: Физкультура и спорт, 1989. |
| 10. | Казаков А.И. Особенности подготовки лыжников-гонщиков высокой квалификации в условиях вуза: методические рекомендации /А.И.Казаков. Екатеринбург: ГОУ ВПО УГТУ- УПИ, 2005. |
| 11. | Карпман В.Л. Тестирование в спортивной медицине /В.Л.Карпман.М.: Физкультура и спорт, 1988. |
| 12. | Манжосов В.Н. Тренировка лыжников – гонщиков (Очерки теории и методики) / В.Н.Манжосов. М.: Физкультура и спорт, 1986. |
| 13. | Манжосов В.Н. Основы техники лыжных ходов /В.Н. Манжосов, А.В.Кондрашов. Тарту: Тарт. ун–т, 1990. |
|  |  |
| 14. | Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать/ Н.Г. Озолин. М.: Астрель, 2003. |
| 15. | Раменская Т.И. Специальная подготовка лыжника: учебная книга /Т.И.Раменская. М.: СпортАкадемПресс, 2001. |
| 16. | Раменская Т.И. Техническая подготовка лыжника: учебно-практическое пособие. 2-е изд., испр. и доп./ Т.И. Раменская. М.: Физкультура и спорт, 2000. |
| 17. | Раменская Т.И. Лыжный спорт: учеб.пособие / Т.И. Раменская. М.: Физкультура и спорт, 2001. |
| 18. | Сомов Н.И., Сомова Ф.Г. Основы самостоятельных занятий физической культурой и спортом./ Н.И. Сомов, Ф.Г. Сомова. Екатеринбург: Полиграфист, 1997. |
| 19. | Теория и методика физического воспитания: учебник.2-е изд. испр. и доп. / под общ. ред. Л.П.Матвеева и А.Д. Новикова. М.: Физкультура и спорт, 1976. Т.1. |
| 20. | Теория и методика физического воспитания: учебник для институтов физ.культ. 2-е изд., испр. и доп. / под общ. ред. Л.П.Матвеева и А.Д.Новикова. М.: Физкультура и спорт, 1976. Т.2. |
|  |  |

***Приложение 1***

***План-схема построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки лыжников-гонщиков начального этапа первого года обучения.***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Средства  подготовки | Подготовительный  период | | | | | | | | Соревновательный период | | | | Всего  за  год |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Тренировочных  дней | 14 | 13 | 12 | 14 | 13 | 11 | 14 | 12 | 13 | 14 | 14 | 12 | 156 |
| Тренировок | 14 | 13 | 14 | 16 | 13 | 14 | 14 | 12 | 15 | 14 | 14 | 12 | 162 |
| Бег, ходьба  1 зона, км |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 60 | 82 | 66 | 90 | 83 | 80 | 30 | 4 | 4 | 4 | 4 | 30 | 557 |
| 2 зона, км | 10 | 15 | 18 | 20 | 16 | 14 | 12 | - | - | - | - | - | 105 |
| Бег 3 зона, км | - | - | - | - | 2 | 2 | 2 | - | - | - | - | - | 6 |
| Имитация, прыжки, км | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | - | - | - | - | - | 13 |
| Всего | 71 | 99 | 106 | 112 | 103 | 98 | 46 | 4 | 4 | 4 | 4 | 30 | 681 |
| Лыжи  1 зона, км | - | - | - | - | - | - | 30 | 90 | 100 | 95 | 100 | 50 | 465 |
| 2 зона, км | - | - | - | - | - | - | 15 | 30 | 34 | 31 | 28 | 10 | 148 |
| 3 зона, км | - | - | - | - | - | - | - | 8 | 8 | 10 | 12 |  | 38 |
| 4 зона, км | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 2 |  | 2 |
| Всего | - | - | - | - | - | - | 45 | 128 | 142 | 136 | 140 | 60 | 653 |
| Общий объем | 71 | 99 | 106 | 112 | 103 | 98 | 91 | 132 | 146 | 140 | 144 | 9 | 1334 |
| ОФП, час | 8 | 8 | 8 | 8 | 6 | 5 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 7 | 65 |
| Спортивные игры | 8 | 8 | 8 | 8 | 6 | 5 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 7 | 68 |

***План-схема построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки лыжников-гонщиков начального этапа второго, третьего, года обучения.***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Средства  подготовки | Подготовительный  период | | | | | | | | Соревновательный период | | | | Всего  за  год |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Тренировочных  дней | 12 | 14 | 12 | 14 | 14 | 12 | 13 | 14 | 13 | 12 | 14 | 12 | 156 |
| Тренировок | 12 | 16 | 16 | 16 | 14 | 12 | 13 | 14 | 16 | 12 | 14 | 12 | 167 |
| Бег, ходьба |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 зона, км | 70 | 88 | 96 | 112 | 94 | 90 | 32 | 5 | 5 | 5 | 5 | 36 | 634 |
| 2 зона, км | 12 | 18 | 20 | 22 | 19 | 15 | 14 | - | - | - | - | - | 120 |
| Бег  3 зона, км | - | - | - | - | 1 | 2 | 2 | - | - | - | - | - | 5 |
| 4 зона, км | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | - | - | - | - | - | 3 |
| Имитация, прыжки, км | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | - | - | - | - | - | 14 |
| Всего | 84 | 108 | 118 | 136 | 117 | 110 | 51 | 5 | 5 | 5 | 5 | 36 | 776 |
| Лыжи  1 зона, км | - | - | - | - | - | - | 65 | 100 | 115 | 104 | 110 | 58 | 552 |
| 2 зона, км | - | - | - | - | - | - | 15 | 34 | 40 | 35 | 38 | 10 | 172 |
| 3 зона, км | - | - | - | - | - | - | - | 5 | 8 | 8 | 10 | - | 31 |
| 4 зона, км | - | - | - | - | - | - | - | 2 | 4 | 4 | 6 | - | 16 |
| Всего | 84 | 108 | 11 | - | - | - | 80 | 141 | 167 | 151 | 164 | 68 | 771 |
| Общий объем | 84 | 108 | 118 | 136 | 117 | 110 | 131 | 146 | 172 | 156 | 169 | 104 | 1547 |
| ОФП, час | 8 | 8 | 8 | 8 | 7 | 6 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 7 | 70 |
| Спортивные игры | 8 | 8 | 8 | 8 | 7 | 6 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 7 | 70 |

***План-схема построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки лыжников-гонщиков учебно-тренировочного этапа первого, второго годов обучения.***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Средства  подготовки | Подготовительный период | | | | | | | | Соревновательный период | | | | Всего  за год |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Тренировочных  дней | 15 | 16 | 17 | 18 | 15 | 16 | 17 | 17 | 17 | 16 | 17 | 15 | 196 |
| Тренировок | 15 | 16 | 19 | 22 | 15 | 16 | 20 | 17 | 17 | 16 | 17 | 15 | 203 |
| Бег, ходьба |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 зона, км | 80 | 120 | 130 | 120 | 75 | 82 | 30 | - | - | - | - | 40 | 677 |
| 2 зона, км | 40 | 46 | 60 | 70 | 70 | 68 | 35 | 5 | 5 | 5 | 5 | - | 408 |
| Бег  3 зона, км | - | - | 4 | 4 | 8 | 8 | - | - | - | - | - | - | 24 |
| 4 зона, км | - | - | 2 | 2 | 2 | 2 | - | - | - | - | - | - | 8 |
| Имитация, прыжки, км | 2 | 2 | 4 | 5 | 5 | 5 | 2 | - | - | - | - | - | 25 |
| Всего | 122 | 168 | 200 | 201 | 160 | 165 | 67 | 5 | 5 | 5 | 5 | 40 | 1142 |
| Лыжероллеры |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 зона, км | - | 22 | 80 | 45 | 30 | 37 | - | - | - | - | - | - | 214 |
| 2 зона, км | - | - | - | 35 | 20 | 33 | - | - | - | - | - | - | 88 |
| 3 зона, км | - | - | - | 5 | 3 | 3 | - | - | - | - | - | - | 11 |
| Всего | - | 22 | 80 | 85 | 53 | 73 | - | - | - | - | - | - | 313 |
| Лыжи  1 зона, км | - | - | - | - | - | - | 180 | 50 | 70 | 70 | 66 | 50 | 486 |
| 2 зона, км | - | - | - | - | - | - | 20 | 120 | 120 | 90 | 70 | - | 420 |
| 3 зона, км | - | - | - | - | - | - | 10 | 20 | 30 | 30 | 32 | - | 122 |
| 4 зона, км | - | - | - | - | - | - | - | 10 | 10 | 12 | 12 | - | 44 |
| Всего | - | - | - | - | - | - | 210 | 200 | 230 | 202 | 180 | 50 | 1072 |
| Общий объем | 122 | 190 | 280 | 286 | 213 | 238 | 277 | 205 | 235 | 207 | 185 | 90 | 2527 |
| ОФП, час | 8 | 8 | 8 | 6 | 6 | 6 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 8 | 65 |
| Спортивные игры, час. | 10 | 10 | 10 | 10 | 8 | 6 | 6 | 10 | 6 | 6 | 6 | 16 | 104 |

***План-схема построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки лыжников-гонщиков учебно-тренировочного этапа, третьего, четвертого годов обучения.***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Средства  подготовки | Подготовительный период | | | | | | | | Соревновательный период | | | | Всего  за  год |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Тренировочных дней | 15 | 16 | 17 | 18 | 16 | 16 | 17 | 18 | 18 | 17 | 17 | 15 | 200 |
| Тренировок | 15 | 18 | 20 | 23 | 16 | 15 | 20 | 18 | 20 | 17 | 17 | 15 | 214 |
| Бег, ходьба |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 зона, км | 110 | 70 | 102 | 127 | 84 | 56 | 40 | - | - | - | - | 50 | 639 |
| Бег  2 зона, км | 22 | 50 | 70 | 85 | 80 | 68 | 30 | 7 | 7 | 7 | 7 | - | 433 |
| 3 зона, км | - | 5 | 8 | 12 | 15 | 10 | 5 | - | - | - | - | - | 55 |
| 4 зона, км |  | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | - | - | - | - | - | - | 18 |
| Имитация, прыжки, км | - | 3 | 8 | 10 | 8 | 8 | 4 | - | - | - | - | - | 41 |
| Всего | 132 | 131 | 191 | 238 | 191 | 146 | 79 | 7 | 7 | 7 | 7 | 50 | 1186 |
| Лыжероллеры |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 зона, км | - | 56 | 54 | 50 | 44 | 20 | - | - | - | - | - | - | 224 |
| 2 зона, км | - | 24 | 44 | 45 | 32 | 30 | - | - | - | - | - | - | 175 |
| 3 зона, км | - | - | - | 5 | 10 | 10 | - | - | - | - | - | - | 25 |
| Всего | - | 80 | 98 | 100 | 86 | 60 | - | - | - | - | - | - | 424 |
| Лыжи  1 зона, км | - | - | - | - | - | - | 171 | 140 | 135 | 104 | 70 | 52 | 672 |
| 2 зона, км | - | - | - | - | - | - | 50 | 121 | 165 | 120 | 125 | - | 581 |
| 3 зона, км | - | - | - | - | - | - | 5 | 20 | 20 | 32 | 40 | - | 117 |
| 4 зона, км | - | - | - | - | - | - | - | 10 | 12 | 12 | 12 | - | 46 |
| Всего | - | - | - | - | - | - | 226 | 291 | 332 | 268 | 247 | 52 | 1416 |
| Общий объем | 132 | 211 | 289 | 338 | 277 | 206 | 305 | 298 | 339 | 275 | 254 | 102 | 3026 |
| ОФП, час | 9 | 9 | 9 | 6 | 6 | 6 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 9 | 69 |
| Спортивные игры, час. | 15 | 15 | 12 | 10 | 10 | 7 | 6 | 5 | 4 | 4 | 4 | 18 | 110 |

***Приложение 2***

***План-схема психологической подготовки к соревнованиям.***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Содержание подготовки | Частные задачи |
| 1. | Морально – этическое воспитание | Воспитание дисциплинированности и организованности  Развитие способности произвольно управлять своим поведением в условиях соревнований |
| 2. | Волевая подготовка | Преодоление пробелов в развитии волевых качеств |
| 3. | Подготовка к преодолению неожиданно возникающих препятствий | Развитие умения быстро овладевать собой, трезво оценивать ситуацию, принимать адекватные решения и реализовывать их в необходимые действия |
| 4. | Совершенствование интеллектуальных качеств | Развитие аналитико-синтетического мышления и критичности ума  Развитие наблюдательности, глубины, устойчивости и  гибкости мышления  Развитие творческого мышления |
| 5. | Повышение помехоустойчивости при неблагоприятных внешних условиях соревновательной обстановки | Развитие интенсивности и устойчивости внимания  Развитие выдержки и самообладания |
| 6. | Настройка на выполнение соревновательной деятельности | Совершенствование приемов идеомоторной подготовки к гонке  Уточнение индивидуальных особенностей настройки на соревнование |
| 7. | Саморегуляция неблагоприятных психических состояний | Овладение приемами адекватной самооценки внешних проявлений эмоциональной напряженности, произвольного расслабления и коррекции психического состояния |

***Приложение 3***

***Тест по теоретической подготовке учащихся для групп начальной подготовки 1-2 годов обучения.***

1.Для чего нужно заниматься лыжным спортом?

-чтобы быть здоровым;

-чтобы быть физически развитым;

-чтобы быть здоровым и физически развитым.

2.Занятия по лыжной подготовке проводятся

-в специальном помещении;

-в лесном массиве и на стадионе;

-в бассейне.

3.Должен ли спортсмен-лыжник соблюдать режим дня?

-иногда;

-всегда;

-никогда.

4.Правильное питание спортсмена-лыжника:

-чипсы, сухарики;

-каша, супы, компоты;

-пицца, гамбургер, газировка.

5.Гигиена и закаливание.

Нужно ли после тренировок и перед сном выполнять гигиенические и водные процедуры?

-иногда;

-всегда;

-никогда.

6.Лыжные спорт –это

-передвижение на санках;

-передвижение на лыжах;

-передвижение на коньках.

7.Способы передвижения классических ходов.

-попеременный, двухшажный, бесшажный, одношажный ход;

-попеременное передвижение спиной вперед, в стороны;

-попеременный, двухшажный боком, одношажный.

8.Способы спуска с горы

-на коленях, животе;

-низкая, средняя, высокая стойка;

-на одной ноге парами.

9.Способы торможения

-плугом, полуплугом;

-пятками вперед;

-палки вперед.

10.Способы подъема.

-елочка, лесенка, полуелочка;

-на коленях, на четвереньках;

-товарищ толкает в спину.

11.Развитие физических качеств-это

-пополнение словарного запаса;

-развитие глазомера, меткости, стойкости;

-развитие быстроты, силы, выносливости, скорости, координации.

12.Какие виды спорта бывают

-написание слов на скорость, чтение книг, рисование;

-выпечка тортов, пирогов, булочек, пирожных;

-футбол, волейбол, теннис, плавание.

13.Какая форма одежды для занятий в летний период?

-сланцы, шляпа, майка;

-кроссовки, шорты, футболка, кепка;

-валенки, куртка, шапка.

**Схема внешних признаков утомления в процессе учебно-тренировочного занятия**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Признак** | **Небольшое утомление (физиологическое)** | **Значительное утомление (острое переутомление)** | **Резкое переутомление (острое переутомление II степени)** |
| 1. | Окраска кожи | Небольшое покраснение | Значительное покраснение | Резкое покраснение, побледнение, синюшность |
| 2. | Потливость | Небольшая | Большая | Особо резкая (ниже пояса). Выступания солей |
| 3. | Дыхание | Учащенное (до 20-26 дыханий в мин) – на равнине и до 36 –на подъеме | Учащение (38-46 дыханий в мин), поверхностное | Резкое (более 50-60 дыханий в мин), учащенное, поверхностное, дыхание через рот, переходящее в отдельные вдохи, сменяющиеся беспорядочным дыханием |
| 4. | Движение | Бодрая походка | Неуверенный шаг, легкие покачивания, отставания на марше | Резкие покачивания, появление некоординированных движений. Отказ от дальнейшего движения. |
| 5. | Общий вид | Обычный | Снижение интереса к окружающему, усталое выражение лица, нарушение осанки (сутулость, опущенные плечи) | Изможденное выражение лица, апатии, резкое нарушение осанки («вот-вот упадет») |

***Приложение 4***

***Организация и проведение соревнований по лыжным гонкам***

Соревнования по лыжному спорту планируется, и проводятся в соответствии с *календарным планом*, положением, а также программой соревнований. Эти документы подготавливает и утверждает организация, проводящая соревнования. Тщательная разработка их и заблаговременное доведение до сведения физкультурных организаций способствуют успешному проведению соревнований.

При составлении плана – календаря спортивно – массовых мероприятий необходимо учитывать следующие положения:

* план разрабатывается на календарный год (с 1 января по 31 декабря);
* в календарь включаются соревнования по общефизической и специальной подготовке, проводимые в подготовительном периоде;
* необходимо предусматривать возможность участия в соревнованиях спортсменов различной квалификации;
* необходимо уделять должное внимание проведению массовых соревнований и соревнований по зимнему многоборью;
* планировать проведение соревнований на выходные дни, на время каникул;
* практиковать проведение многотуровых соревнований с целью повышения массовости.

По возможностям сроки проведения и программа соревнований должны соответствовать прошлогодним. Желательно, чтобы план предусматривал проведение соревнований не только в классических но и в других номерах программы (смешанные эстафеты, гонки на сверхмарафонских дистанциях).

Первый старт планируется на 14 – 20 –й дни после выпадения снега, что позволяет лыжникам планомерно подготовиться к соревнованиям. При определении числа соревнований следует учитывать возраст, квалификацию, характер трудовой деятельности спортсменов. Большое количество соревнований может привести к переутомлению спортсменов, малое может помешать, им реализовать свои возможности и добиться наивысших результатов.

Основные соревнования следует планировать на середину и конец сезона. Это стимулирует подготовку лыжников в течение всего соревновательного периода.

*Положение о соревнованиях –* основной руководящий документ. Составляется оно на основе календарного плана и правил соревнований по лыжному спорту. При необходимости изменения и дополнения в положение может внести только организация, утверждающая его (т.е. организация, проводящая соревнования).

Положение о соревнованиях включает следующие разделы (приводится примерное изложение разделов):

1.Цели и задачи соревнования: проверить состояние учебно–тренировочной и воспитательной работы в секции и выявить лучших спортсменов; определить сильнейших лыжников для комплектования в сборную команду; популяризировать лыжный спорт среди занимающихся.

2.Место и время проведения соревнований: указать место, район соревнований, место пребывания участников (спортивная база), транспортные средства, которые будут следовать к месту соревнований, сроки соревнований (дни и часы).

3.Руководство соревнованиями: назвать организацию, проводящую соревнование, и указать, на кого возлагается судейство.

4.Участники соревнований: указать, какие организации и по каким группам допускаются к участию в соревнованиях, кто допускается к соревнованиям на личное первенство, какие документы должны предъявить участники и представители (командировочное удостоверение, паспорт, квалификационную книжку, членский билет общества, профсоюзный билет и др.)

5.Программа по дням и условия проведения соревнований: указать виды лыжного спорта, дистанции, дату и время начала соревнований. Перечень номеров программы и распределение их по дням определяются организацией, проводящей соревнование, а расписание стартов спортсменов составляется главной судейской коллегией.

На многодневных соревнованиях номера программы чередуются так, чтобы соревновательная нагрузка распределялась методически правильно, чтобы участники имели достаточно времени для отдыха, представители и тренеры могли лучше подготовить и обслужить спортсменов, а организаторы и судейская коллегия – провести соревнования на высоком уровне. Официальный просмотр трасс проводиться до начала соревнований.

Соревнования в лыжных гонках целесообразно начинать с коротких дистанций, а гонки на длинные дистанции – проводить в последний день.

Лучшее время начала стартов – 11 – 12 часов. Часто если ожидается ухудшение условий скольжения, старты назначают на более раннее время. Соревнования должны заканчиваться до наступления темноты.

6.Порядок определения победителей: указать зачетное число участников в отдельных видах лыжного спорта и номерах программы, систему определения командного первенства. В состязаниях на личное первенство места участников определяется в соответствии с временем прохождения дистанции или количеством набранных очков.

Наиболее часто командные результаты в отдельных номерах программы и комплексном зачете определяется таким образом:

- по сумме времени (лыжные гонки) зачетных участников. Такая система наиболее объективна и стимулирует достижение высоких результатов. Она позволяет определить места команд в отдельных номерах программы, а сумма мест, занятых коллективами в отдельных видах программы, определяет победителя в командном зачете. Команды, не имеющие зачетного числа спортсменов в отдельных видах программы, получают место после команд с полным составом с учетом штрафных очков за каждого не выставленного участника.

-по сумме мест, занятых в отдельных номерах программы;

-по наибольшей сумме очков, набранных зачетными участниками соревнований в отдельных видах программы. Например, в положении указано, что очки команде приносят спортсмены, вошедшие в число первых 30. в этом случае занявшие 1 место получают 30 очков, 2 – 29 и т.д.;

-по таблице оценки результатов лыжных гонок, которая позволяет результаты спортсменов независимо от пола и длины дистанции переводить в очки. Победительницей объявляют команду, сумма очков которой наибольшая

7.Награждение победителей личного и командного первенства: перечислить порядок и виды награждения.

8.Условия приема участников: пункт включать в положение при участии в соревнованиях команд из других городов. В нем оговариваются срок приезда, порядок размещения, питания, срок пребывания спортсменов, а также указывается, на чей счет относятся финансовые расходы.

9.Срок и порядок подачи заявок: указать срок приема заявок и время проведения жеребьевки.

*Оформление стартового городка, разметка дистанции.*

* Стойки с надписями «Старт» и «Финиш»;
* Флаги, знамена, лозунги, плакаты для оформления лыжного стадиона;
* Флажки для разметки дистанций гонок;
* Секундомер не менее 2;
* Указатели километража на дистанциях гонок флаги для для ограничения дистанций внутри лыжного стадиона;
* Доска объявлений и дистанций лыжных гонок;
* Веревка, тесьма для ограждения лыжного стадиона;
* Мегафоны, рупоры, радиоустановка;
* Рулетка и измерительный трос длиной 50 м;
* Папка для судей на старте, финише, судей – контролеров на дистанции;бланки судейских документов (карточки участников, финишные листы, протоколы, анкетные листы, дипломы или грамоты для награждения победителей), канцелярские принадлежности (карандаши, бумага, кнопки, скрепки, папки);
* Нагрудные номера (двойные) и нарукавники повязки судей;
* Судейские флаги для отмашки;
* Термометры наружные;
* Столы, стулья;

До начала соревнований секретарь судейской коллегии заполняет карточки на всех участников на основе заявок (отдельно на каждую дистанцию) с помощью этих карточек проводят жеребьевку подсчитывают результаты. Жеребьевка может быть общей и групповой. Более целесообразна групповая жеребьевка. Порядок старта групп устанавливает главный судья. А порядок старта отдельных участников внутри групп определяется жеребьевкой.

После жеребьевки составляются и размножаются стартовые протоколы. В них заносится фамилия, имя участника в порядке, определенном жеребьевкой, год рождения, спортивная подготовленность, наименование организации, номер и время старта. Стартовый протокол должен быть вывешен на месте проведения соревнований не позднее чем за час до старта.

Старт в индивидуальной гонке может быть одиночный или парный, даваться через 30\* или 1 мин в зависимости от числа участников. Соревнования должны начинаться точно в назначенное время.

Далее помощник стартера вызывает очередного участника к месту старта, проверяет фамилию, номер по стартовому протоколу и делает отметку. После ухода его со старта стартер вызывает следующего участника. Участники стартуют во время, указанное в стартовом протоколе.

Время не явившихся участников выдерживается. Опоздавший может отметиться в протоколе у секретаря стартера, принять старт, но время старта его считается время, указанное в протоколе.

При проведении эстафетной гонки на первом этапе участники стартуют одновременно. При общем старте на первых 100 м дистанции запрещается идти коньковыми способами, если даже разрешено ими пользоваться.

Победители соревнований на отдельных дистанциях награждаются по окончании гонки или на следующий день перед стартом на другие дистанции.

***Приложение 5***

**Практические занятия.**

Практика в учебных группах этапов подготовки осуществляется средствами круглогодичной спортивной тренировки, основной формой которой является тренировка с решением задач: общей физической, специальной физической, технической, тактической, психологической и морально-волевой подготовки, в объёме часов предусмотренных учебно-тематическим планом. Качество поставленных задач и выполнение определяется тестиро­ванием уровня показателей развития физических качеств и двигательных способностей, освоение требований специализации, а также результатами роста спортивных показателей в лыжном спорте. Все физические упражнения, применяемые в подготовке лыжников, принято делить на следующие основные группы:

1. **Упражнения основного вида лыжного спорта** - лыжных гонок, избранных как предмет специализации. В эту группу входят все способы передвижения на лыжах (лыжные ходы, спуски, подъемы, повороты и т.д.). Все эти упражнения выполняются в различных вариантах и разнообразными методами.
2. **Общеразвивающие упражнения**, подразделяющиеся, в свою очередь, на две подгруппы: а) общеразвивающие подготовительные; б) упражнения из других видов спорта. В первую подгруппу включаются разнообразные упражнения без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, подсобные предметы - отягощения, ядра и др.). Сюда же включаются упражнения с сопротивлением партнеров и упругих предметов (амортизаторы резиновые, пружинные и т.п.). Наиболее широко общеразвивающие упражнения применяются в тренировке юных лыжников, а также новичков и лыжников низших разрядов. Во вторую подгруппу входят упражнения из других видов спорта, (легкой атлетики, гребли, спортивных игр, плавания и др.). Эти упражнения применяются в основном в бесснежное время года для развития физических качеств, необходимых лыжнику. Упражнения подбираются так, чтобы наблюдался наибольший положительный перенос физических качеств с применяемого вида на основной вид - лыжные гонки. Для развития выносливости применяется кроссовый бег по пересеченной местности; для развития силовой выносливости - длительная гребля; для развития ловкости, координации движений и быстроты - спортивные игры (баскетбол, ручной мяч, футбол) и т.д. Общая физическая подготовка служит базой для дальнейшего совершенствования физических качеств и функциональных возможностей.
3. **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). Имитационные упражнения могут применяться как для совершенствования отдельного элемента техники, так и для нескольких элементов (в связке). Применение тренажеров (передвижение на лыжероллерах) значительно расширяет возможности воздействия специальных упражнений. Круг специальных упражнений, применяемых в тренировке лыжников, в настоящее время достаточно широк. Вместе с тем необходимо отметить, что одни и те же упражнения (например, имитационные и передвижение на лыжероллерах) в зависимости от поставленных задач и методики применения, могут быть использованы и как подготовительные, и как подводящие упражнения. 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. Общеразвивающие упражнения особенно важно подбирать в соответствии с особенностями избранного вида - лыжных гонок. В подготовке лыжников сложился широкий круг упражнений, которые классифицируются по преимущественному воздействию на развитие отдельных физических качеств. Это разделение несколько условно, так как при выполнении упражнений, например на быстроту, развиваются и другие качества, в частности сила мышц. Длительное выполнение разнообразных упражнений в какой-то мере способствует повышению и общего уровня выносливости.

1. У**пражнения для развития выносливости**:
2. Бег на средние и длинные дистанции (по дорожке и кросс).
3. Смешанное передвижение по пересеченной местности (чередование ходьбы и бега, бега и имитации в подъемы).
4. Плавание на средние и длинные дистанции.
5. Езда на велосипеде (по шоссе и кросс) и др.

Все упражнения на развитие выносливости выполняются с умеренной интенсивностью и длительностью в зависимости от этапа, периода, возраста и подготовленности.

1. **Упражнение для развития силы**:
2. Упражнения с отягощением собственным весом: а) сгибание и разгибание рук в упоре лежа и на брусьях; б) подтягивание на перекладине и кольцах; в) переход из виса в упор на перекладине и кольцах (силой); г) лазание по канату без помощи ног; д) приседание на одной и двух ногах; е) поднимание ног в положении лежа или в висе на гимнастической стенке - в угол и, наоборот, поднимание туловища в положении лежа, ноги закреплены.
3. С внешними отягощениями (штанга, гири, гантели, набивные мячи, камни и другие подсобные предметы): а) броски, рывки, толчки и жимы указанных предметов одной или двумя руками в различных направлениях; б) вращательные движения руками и туловищем (с предметами) и наклоны (с предметами).
4. Упражнения в сопротивлении с партнером (различные движения руками, туловищем и т.д.), передвижение на руках в упоре, партнер поддерживает за ноги, скачки в таком же положении и т.п.
5. Упражнение с сопротивлением упругих предметов (резиновыми амортизаторами и бинтами, эспандерами) в различных положениях, разнообразные движения для всех групп мышц.
6. Упражнения на тренажерах. Используются разнообразные тренажеры с тягами через блоки и отягощениями для всех частей тела и групп мышц в различных положениях.

Величина отягощений, количество повторений, интервалы отдыха и сочетание упражнений подбираются в зависимости от пола, возраста, подготовленности и квалификации лыжников и уровня развития силы отдельных групп мышц (для ликвидации недостатков в развитии у каждого лыжника индивидуально).

1. **Упражнения для развития быстроты**:
2. Бег на короткие дистанции (30-100 м).
3. Прыжки в высоту и длину с места (одиночные, тройные, пятерные и т.п.) и с разбега.
4. Беговые упражнения спринтера.
5. Спортивные игры.

Все упражнения на развитие быстроты выполняются с максимальной скоростью (интенсивностью), количество повторений до начала ее снижения, а также в зависимости от возраста и подготовленности спортсменов.

1. **Упражнения для развития ловкости**:
2. Спортивные игры.
3. Элементы акробатики.
4. Прыжки и прыжковые упражнения с дополнительными движениями, поворотами и вращениями.
5. Специальные упражнения для развития координации движений.

При развитии ловкости необходимо постоянно обновлять комплексы упражнений, так как они оказывают необходимый эффект лишь до тех пор, пока являются для спортсмена новыми. Применение освоенных упражнений не способствует развитию ловкости и координации движений.

1. **Упражнения для развития гибкости**:
2. Маховые и пружинистые с увеличивающейся амплитудой (для рук, ног и туловища).
3. То же с помощью партнера (для увеличения амплитуды).

Все упражнения на развитие гибкости используются многократно, повторно с постепенным увеличением амплитуды, лучше их выполнять сериями по несколько повторений в каждой. Особое внимание развитию гибкости следует уделять в подростковом возрасте, примерно с 11- до 14-летнего возраста, она в это время развивается легче всего.

1. **Упражнения для развития равновесия**:
2. Маховые и вращательные движения (для рук, ног и туловища), а также приседания на уменьшенной опоре.
3. То же на повышенной опоре.
4. То же на неустойчивой (качающейся) опоре.
5. Ходьба, бег и прыжки на тех же видах опор.
6. Специальные упражнения для развития вестибулярного аппарата.

В большом объеме применяются также специальные упражнения на развитие этого качества и совершенствование функций вестибулярного аппарата: наклоны головы вперед, назад, вправо, влево; кружение и повороты головы (2 движения в 1 с), быстрые движения головой в различных положениях (2-3 движения в 1 с); повороты на 180 и 360° на месте и в движении; наклоны и круговые движения туловищем, кувырки вперед, назад в стороны, то же многократно с последующим выпрыгиванием вверх и с поворотами на 90-180° в прыжке и другие упражнения вращательного характера. Кроме этого, применяются разного ряда тренажеры (на неустойчивой, вращательной, качающейся, катящейся опоре) как развивающие равновесие, так и укрепляющие суставы.

Для развития скоростно-силовых качеств применяются различные прыжки и прыжковые упражнения - многократные прыжки с места, на одной и двух ногах из различных исходных положений (из глубокого приседа на всей ступне или на носках) в различных направлениях (вверх, вперед, вверх по склону или по лестнице, впрыгивание на препятствие, через невысокие барьеры, в глубину с тумбы или обрыва и т.п.). Все прыжковые упражнения можно выполнять с отягощением. Очень важно при выполнении прыжков добиваться максимально высокой скорости отталкивания. Для развития скоростно-силовых качеств целесообразно некоторые прыжковые упражнения выполнять с максимальной скоростью на время, например прыжки на двух ногах на отрезке 10 или 20 м, то же, но с преодолением 5-ти барьеров высотой 80 см и т.п. Для развития скоростно-силовых качеств мышц рук и плечевого пояса применяются разнообразные упражнения с внешними отягощениями (набивными мячами, ядрами, гантелями), а также с отягощением собственным весом. Величина отягощений в различных упражнениях и для различных групп мышц меняется от малых (25 и более повторений) до средних (13-15 повторений), но никогда не бывает большой и предельной. Все упражнения выполняются в динамическом характере - с высокой (доступной для величины отягощения) скоростью. Возможно применение различных амортизаторов и эспандеров, приближающих упражнение к характеру движений в лыжных ходах. Но величина усилий и скорость движений при развитии и скоростно-силовых качеств в этих упражнениях должна превышать привычную для передвижения на лыжах. Скоростно-силовым упражнением можно считать и имитацию в подъем с палками и без палок, но выполняемую в высоком темпе. Кроме этого, возможно выполнение имитационных упражнений с отягощениями. В этом случае повторные упражнения должны чередоваться с имитацией обычной, без отягощений.

Из перечисленных групп и примерных упражнений составляются комплексы. При этом необходимо учитывать, что условия выполнения упражнений могут изменить его направленность и конечный эффект от применения. Так, бег с высокой скоростью по ровному участку (по дорожке) развивает скорость, а бег в гору способствует развитию силы мышц.

В тренировке лыжников-гонщиков на общем фоне высокого развития силы, силовой выносливости, быстроты, ловкости и гибкости основное внимание уделяется развитию общей и специальной (скоростной) выносливости и скоростно-силовым качествам. Специальные упражнения широко применяются в подготовке спортсменов в различных видах лыжного спорта. В лыжных гонках для совершенствования элементов техники способов передвижения на лыжах используются имитационные упражнения и передвижение на лыжероллерах.

Для развития физических качеств и повышения работоспособности спортсмены всех специальностей частично используют упражнения и смежных видов лыжного спорта: гонщики - упражнения слаломистов и прыгунов с трамплина, и наоборот.

В подготовке юных лыжников-гонщиков для обучения и совершенствования техники способов передвижения и при развитии физических качеств в основном применяются те же средства (упражнения), что и в подготовке взрослых лыжников. Основное различие заключается в объеме применения тех или иных упражнений. Например, у новичков-подростков применяется широкий круг общеразвивающих упражнений и меньше упражнений на развитие специальных качеств; постепенно (с возрастом и ростом уровня подготовленности) это соотношение меняется. Дозировка применяемых упражнений зависит от возраста, уровня развития тех или иных качеств общей подготовленности и этапа многолетней подготовки (задач). При планировании применения упражнений в юношеском возрасте должны учитываться принципы доступности, систематичности, постепенности и др.