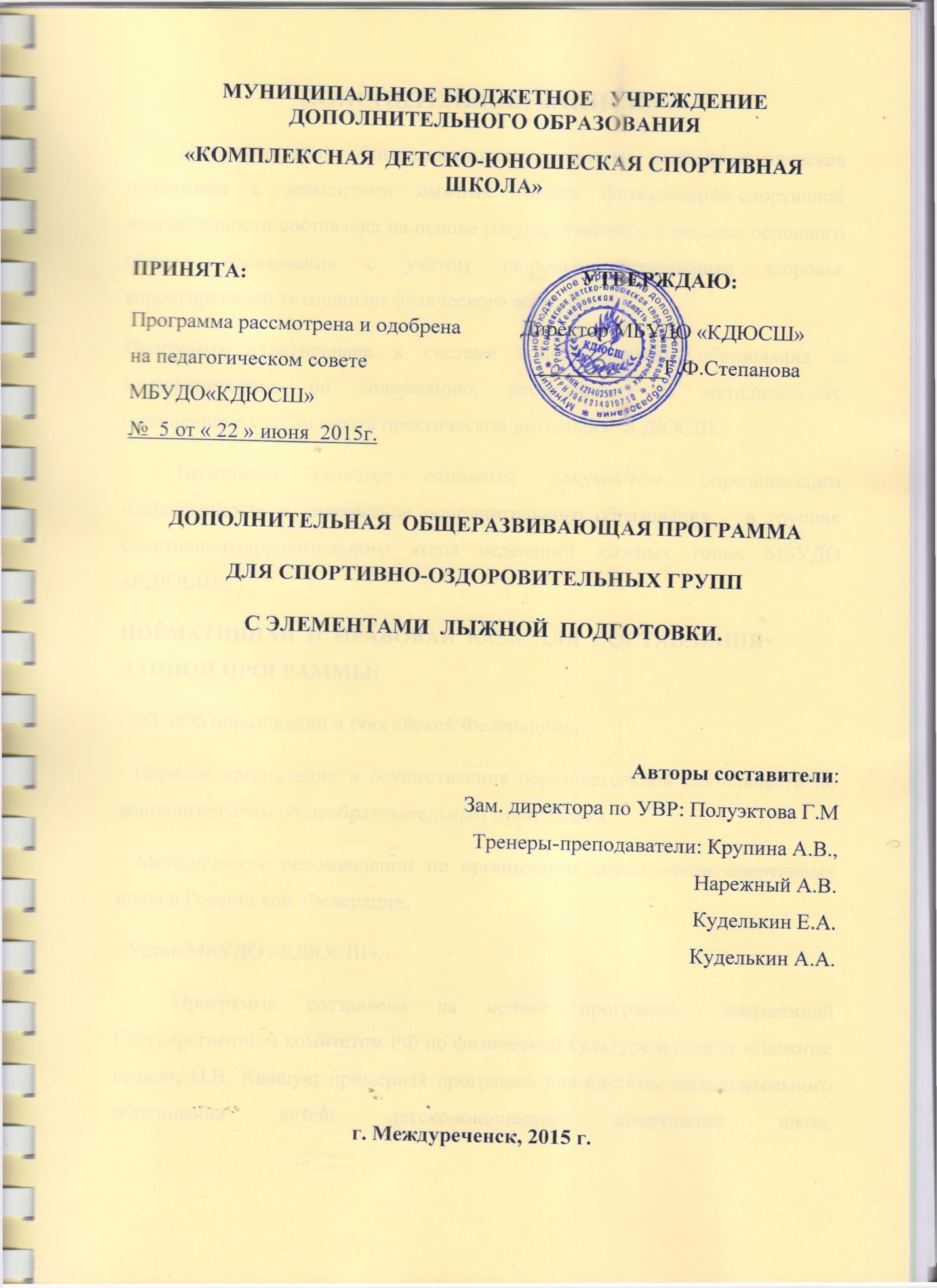
ПРОГРАММЫ ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ

**г.Междуреченск 2015 год**

****

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .**

Дополнительная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка с элементами лыжных гонок» физкультурно-спортивной направленности составлена на основе государственного стандарта основного общего образования с учётом здоровье сберегающей здоровье корригирующей технологии физического воспитания.

Программа адаптирована к системе дополнительного образования и модифицирована по содержанию, техническому и методическому оснащению с учётом опыта практической деятельности ДЮСШ.

Программа является основным документом, определяющим направленность и содержание дополнительного образования в группах спортивно-оздоровительного этапа отделений лыжных гонок МБУДО «КДЮСШ»

**НОРМАТИВНАЯ И ПРАВОВАЯ БАЗА ДЛЯ СОСТАВЛЕНИЯ ДАННОЙ ПРОГРАММЫ:**

- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам,

- Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации,

- Устав МБУДО «КДЮСШ».

Программа составлена на основе программы, допущенной Государственным комитетом РФ по физической культуре и спорту «Лыжные гонки», П.В. Квашук; примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва, 2005 г.

**Программа предназначена для детей с 7 лет до неопределенного возраста.**

Программа предусматривает осуществление физкультурно-оздоровительной работы, направленной на физическое образование, разностороннюю физическую подготовку, овладение начальными основами техники передвижения на лыжах, выполнение контрольных нормативов для зачисления в группу начальной подготовки по лыжным гонкам.

Программа является актуальной в силу того, что позволяет удовлетворить запросы родителей и детей в организации занятий лыжным спортом начального школьного возраста, а так же учащихся, не прошедших

конкурсный отбор на обучение по дополнительной предпрофессиональным программам по видам спорта лыжные гонки.

Таким образом, программа имеет физкультурно-спортивную направленность и является педагогически целесообразной.

**ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ:**

Привлечение детей к регулярным занятиям физической культурой посредством организованных занятий лыжным спортом.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих **основных задач:**

* укрепление здоровья, содействие физическому развитию;
* обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
* обучение основам техники передвижения на лыжах,
* развитие двигательных и координационных способностей;
* воспитание трудолюбия;
* овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
* формирование стойкого интереса к занятиям спортом вообще;
* укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
* выявление задатков и способностей детей
* отбор перспективных детей и молодежи для дальнейших занятий лыжными гонками.

После обучения по данной программе возможно дальнейшее продолжение обучения в группах начальной подготовки по предпрофессиональной программе.

**ОСНОВОПОЛАГАЮЩИЕ ПРИНЦИПЫ ПРОГРАММЫ:**

* Комплексность - для всестороннего развития занимающихся предусматривает тесную взаимосвязь всех видов подготовки (общей и

специальной физической подготовки, технической, теоретической), воспитательной работы и педагогического контроля.

* Преемственность - определяет последовательность изложения программного материала по годам обучения, для обеспечения в многолетнем процессе спортивной подготовки преемственности задач, средств и методов, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.
* Вариативность - предусматривает, в зависимости от индивидуальных особенностей включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок.

**ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.**

В результате обучения по программе, учащиеся должны  **знать:**

1. основные понятия, термины лыжных гонок,
2. историю развития лыжного спорта,
3. основы правил соревнований в избранном виде спорта

**уметь:**

1. применять правила безопасности на занятиях,
2. владеть основами гигиены,
3. соблюдать режим дня,
4. владеть техникой передвижения на лыжах

В результате освоения программы ожидается повышение уровня общей физической подготовленности.

**СПОСОБЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ**.

Проверка знаний и умений проводится на каждом занятии. Уровень развития физических качеств и технической подготовленности оценивается пот результатам участия в групповых и школьных соревнованиях.

Критериями успешности обучения служат положительная динамика уровня общей физической подготовленности.

**УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.**

Для успешной реализации Программы необходимо наличие материально-технической базы. Наличие спортивного зала и спортивного инвентаря (мячи, скакалки, гимнастические маты, гимнастические палки) для проведения занятий в холодную погоду, помещение лыжной базы, где хранится лыжный инвентарь в специально оборудованных стеллажах.

Наличие необходимого количества комплектов исправленного лыжного инвентаря. Наличие комплектов лыжных мазей для различных температур.

Занятия проводятся в специально подготовленных местах, расположенных недалеко от школы, предназначена для первоначального обучения технике передвижения на лыжах.

**НАСТОЯЩАЯ ПРОГРАММА СОСТОИТ ИЗ ТРЕХ ЧАСТЕЙ:**

***Первая часть – нормативная***, определяет возрастной диапазон зачисления детей в спортивно-оздоровительные группы, численный состав занимающихся, режим работы и объем нагрузки по видам подготовки.

***Вторая часть — программный материал***, который содержит теоретическую и практическую подготовки. Практическая подготовка распределена по основным видам подготовки и годам обучения.

**Третья часть – методическая,** которая включает рекомендации по объему тренировочных и соревновательных нагрузок, методические рекомендации по проведению тренировочных занятий, проведению контрольно-переводных испытаний с целью определения уровня общей физической подготовленности, по организации педагогического контроля и воспитательной работы.

1. **НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.**

**1.1 ПОРЯДОК ЗАЧИСЛЕНИЯ В СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ГРУППЫ.**

В спортивно-оздоровительные группы (СОГ) зачисляются учащиеся общеобразовательных школ в возрасте от 7 лет до неопределенного возраста имеющие медицинский допуск к занятиям в спортивной школе, желающие заниматься лыжными гонками, не достигшие возраста для зачисления в группы начальной подготовки, а так же не прошедшие конкурсный отбор для обучения по дополнительным предпрофессиональным программам.

**1.2 ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И РЕЖИМ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ.**

Тренировочная деятельность организуется в течение всего календарного года, включая каникулярное время в соответствии с календарным учебным графиком, годовым учебным планом.

Учебный год групп начинается с сентября по май и рассчитывается на 46 учебных недель, летний период- работа по индивидуальным планам. Так, как Закон «Об образовании» позволяет в учреждении иметь программу с любым количеством часов. Тренер отдыхает летний период.

**ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание занятий | Спортивно-оздоровительный этап | |
| Год обучения | 1 год | Свыше 1 года |
| **Теоретическая подготовка** | **14** | **14** |
| **Практическая подготовка, из них:** | **262** | **262** |
| - Общая физическая подготовка | 166 | 166 |
| - Специальная физическая подготовка | 69 | 69 |
| Техническая подготовка | 27 | 27 |
| **Общее количество часов в год** | **276** | **276** |

В каникулярное время (июнь, август) организуется спортивно-оздоровительный лагерь, в осенние и зимние каникулы организуются недельные учебно-тренировочные сборы с круглосуточным пребыванием.

В этот период нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового учебного плана был выполнен полностью.

**СООТНОШЕНИЕ ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ВИДАМ ПОДГОТОВКИ НА ЭТАПЕ СОГ.**

|  |  |
| --- | --- |
| Разделы   подготовки | Этап спортивной подготовки |
| Спортивно-оздоровительный этап |
| Теоретическая подготовка (%) | 5% |
| Общая физическая подготовка (%) | 60% |
| Специальная физическая подготовка (%) | 25 % |
| Техническая подготовка(%) | 10% |

Основными формами тренировочного процесса являются: групповые тренировочные занятия, теоретические и практические занятия. Продолжительность одного занятия в спортивно-оздоровительных группах не должна превышать 2 академических часов.

**РЕЖИМ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | Кол-во часов в неделю | Кол-во тренировок в неделю | Кол-во часов в год | Наполняемость группы (чел) |
| 1-й год | 6 | 3 | **276** | 15 - 30 |
| Свыше 1 года | 6 | 3 | **276** | 15-30 |

**II. ПРОГРАМНЫЙ МАТЕРИАЛ.**

**2.1 ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

На спортивно-оздоровительном этапе необходимо ознакомить обучающихся с правилами гигиены, правилами поведения в спортивном зале и тренировочном занятии на лыжных трассах. Основное внимание при

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

Теоретические занятия органически связаны с физической и технической, подготовками. Начинающих спортсменов необходимо приучать посещать спортивные соревнования, просматривать фильмы и спортивные репортажи по лыжному спорту.

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

Для оценки качества усвоения теоретического материала применяется текущий и итоговый контроль. Формы проверки: тестирование, собеседование, творческие задания.

На практических занятиях следует дополнительно разъяснять занимающимся отдельные вопросы техники выполнения упражнений, правил соревнований.

**ТЕМЫ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ.**

**ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ.**

Знакомство с видом спорта, правила поведения в спортивной школе, на учебно-тренировочных занятиях. Инструктаж по технике безопасности.

Спортивная школа, ее задачи и содержание деятельности. Инструктаж по технике безопасности во время ТЗ.

***Тема №1.Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России.***

Эволюция лыж и снаряжение лыжников. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

***Тема № 2. Основы здорового образа жизни.***

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Режим дня школьников, занимающихся спортом. Роль закаливания при занятиях лыжами. Рациональное питание. Основы профилактики инфекционных заболеваний. Вредные привычки и их профилактика.

***Тема № 3. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.***

Лыжный инвентарь. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Экипировка лыжников. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.

***Тема № 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. Правила поведения на соревнованиях.

**2.2 ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

**2.2.1ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП)**

**1. СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ** применяются в целях организации занимающихся, воспитания дисциплины, хорошей осанки, целесообразного размещения занимающихся во время разминки и в подготовительной части урока.

**2. ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ.** Они должны быть направлены на всестороннее физическое развитие занимающихся: равномерное развитие мышечной системы, укрепление опорно-двигательного аппарата координации движений и умения сохранять равновесие, а также улучшение функции сердечнососудистой системы и органов дыхания.

***2.1 УПРАЖНЕНИЯ БЕЗ ПРЕДМЕТОВ И С ПРЕДМЕТАМИ***

**- ДЛЯ РУК.** Движения руками в различных плоскостях и направлениях в различном темпе. В различных положениях (стоя, сидя, лежа) одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и запястных суставах (сгибание и разгибание, отведение и приведение, маховые и круговые движения). В упоре лежа сгибание рук, отталкивание и др.

**УПРАЖНЕНИЯ С ЭСПАНДЕРОМ И ЭЛАСТИЧНОЙ РЕЗИНОЙ.**

**- ДЛЯ ТУЛОВИЩА.** Упражнения на формирование правильной осанки. В различных стойках наклоны вперед, в стороны, назад. Круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз — прогибание с различными положениями и движениями руками и ногами. Из положения, лежа на спине — поднимание рук и ног поочередно и одновременно, поднимание и медленное опускание прямых ног, поднимание туловища, не отрывая ног от пола.

В различных стойках — наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями руками, с использованием отягощений (предметов). Круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз прогибание с использованием отягощений. Из положения, лежа на спине, ноги закреплены, поднимание туловища.

**- ДЛЯ НОГ.** Из основной стойки — различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на двух и одной ноге. Маховые движения, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями, поднимание на носки. Различные прыжки и многоскоки на месте и в движении на одной и двух ногах.

Прыжки через гимнастическую скамейку на месте и с продвижением вперед в равномерном и переменном темпе

**3. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛЫ** мышц рук, ног, туловища и шеи: выполняются на месте, стоя, сидя, лежа и в движении индивидуально или с партнером, без предмета и с различными предметами (гантелями, штангой, набивными мячами, скакалками) К ним также относятся упражнения в прыжках в длину с места тройные, пятерные, десятерные, прыжки в высоту.

**4. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ:** подвижные и спортивные игры, эстафеты, акробатические и гимнастические прыжки, легкоатлетические виды — бег на короткие дистанции (старты, ускорения и рывки), прыжки с разбега в длину и высоту, и различные метания, спринтерская тренировка на велосипеде.

**5. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ:** наиболее распространенными средствами, используемыми для развития выносливости, служат разнообразные движения циклического характера, т. е. ходьба, бег, плавание, велосипедный спорт, туризм, спортивные игры.

**6. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЕ ЛОВКОСТИ:** одновременные разнохарактерные движения конечностями и туловищем; упражнения с мячами, скакалками; спортивные игры и сложные эстафеты; тройной прыжок, метания.

**7. УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ:** одновременные и поочередные маховые движения руками вверх, вниз - назад, вращение руками в локтевых и плечевых суставах, вращения кистями; одновременные и поочередные маховые движения ногами лежа, сидя и стоя — вперед, назад и в стороны.

Поочередные и одновременные сгибания ног лежа, сидя и стоя. Глубокие выпады вперед, назад, в стороны. Наклоны вперед, назад, в стороны и вращения туловища. Прыжки вверх, прогибаясь, с маховыми движениями рук вверх - назад и ног назад.

**8. УПРАЖНЕНИЯ НА РАССЛАБЛЕНИЕ:** стоя в полунаклонен вперед, приподнимать и опускать плечи, полностью расслабляя руки, свободно ими, покачивая и встряхивая; поднять руки в стороны или вверх, затем свободно их опустить и покачать расслабленными руками.

Размахивание свободно опущенными руками, одновременно поворачивая туловище. Лежа на спине, полностью расслабить мышцы ног, встряхивание их. Стоя на одной ноге, делать свободные маховые движения другой ногой, полностью расслабив ее.

**9. ДРУГИЕ ВИДЫ СПОРТА.**

Из других видов спорта необходимо применять следующие упражнения:

- **Легкая атлетика**: бег на короткие дистанции, средние дистанции, кроссы от 500 до 2000 м

**- Гимнастика:** Подтягивания на перекладине, сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, поднимание туловища из положения, лежа, различные висы на перекладине.

-**Спортивные игры**: обучение технике, ознакомление с тактикой и правилами игр — волейбол, футбол, мини-футбол, настольный теннис. Участие в товарищеских встречах.

- **Подвижные игры: «**День и ночь», «Догонялки», «Лапта», «Чехарда» и т. д.; эстафеты с предметами, лазанием и перелазанием.

- **Велосипедный спорт**: езда на велосипеде по пересеченной местности, езда на велосипеде на тренировочные занятия на местности (в лес, парк) и возвращение обратно, прогулки, походы на велосипедах.

**2.2.2 СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

Кроссовая подготовка, имитационные упражнения. Ходьба**,** преимущественно направленная на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжников-гонщиков. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности.

**2.2.3 ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

Основной задачей технической подготовки на спортивно-оздоровительном этапе является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений.

Особое значение имеет углубленное изучение и совершенствование элементов классического хода, конькового хода и формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении классическим и свободным (коньковыми) стилями.

- Способы поворотов на месте: переступанием, махом через лыжу, прыжком и в движении.

- Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными шагами.

- Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках.

- Обучение подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.

-Обучение торможением «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.

- Обучение основных элементов свободного (конькового) стиля.

**III. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.**

**3.1. ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА**

Тренировочные занятия проводятся в течение всего календарного года, включая каникулярное время.

На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. Оздоровительные и воспитательные задачи проходят через весь процесс физического образования и решаются на каждом занятии.

Каждое занятие является звеном системы тренировочного процесса, увязанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы.

Важнейшим требованием тренировочного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

**IV. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА.**

Главной задачей в занятии с юными спортсменами является воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства ответственности и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, хорошее поведение в школе и дома - на все это должен обращать внимание тренер. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя.

Тренер, работающий с юными спортсменами, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательными и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца.

Воспитательная работа в процессе тренировочной деятельности должна быть направлена на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Она включает мероприятия, которые обеспечивают решение задач по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, воспитания гражданственности и патриотизма.

Психологическая подготовка на данном этапе выступает как воспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением юных спортсменов во время учебно-тренировочных занятий и соревнований.

На спортивно-оздоровительном этапе важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, дисциплины, самооценки. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим

выполнением тренировочных занятий. На конкретных примерах нужно убеждать юных спортсменов, что успех в современном спорте во многом зависит от трудолюбия. Психологическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах направлена на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость.

Тренер-преподаватель должен успешно сочетать задачи физического и общего воспитания.

**V.МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ.**

1. Контроль за состоянием здоровья спортсмена.

Осуществляется врачом спортивной школы.

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организу­ется дополнительная консультация у других специалистов.

К занятиям лыжным спортом допускаются дети и подростки, от­несенные к основной медицинской группе.

**VI. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

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

Все используемые средства психологической подготовки подраз­деляются на две основные группы:

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

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

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

*Сопряженные* методы включают общие психолого-педагогичес­кие методы, методы моделирования и программирования соревнова­тельной и тренировочной деятельности.

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

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.

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

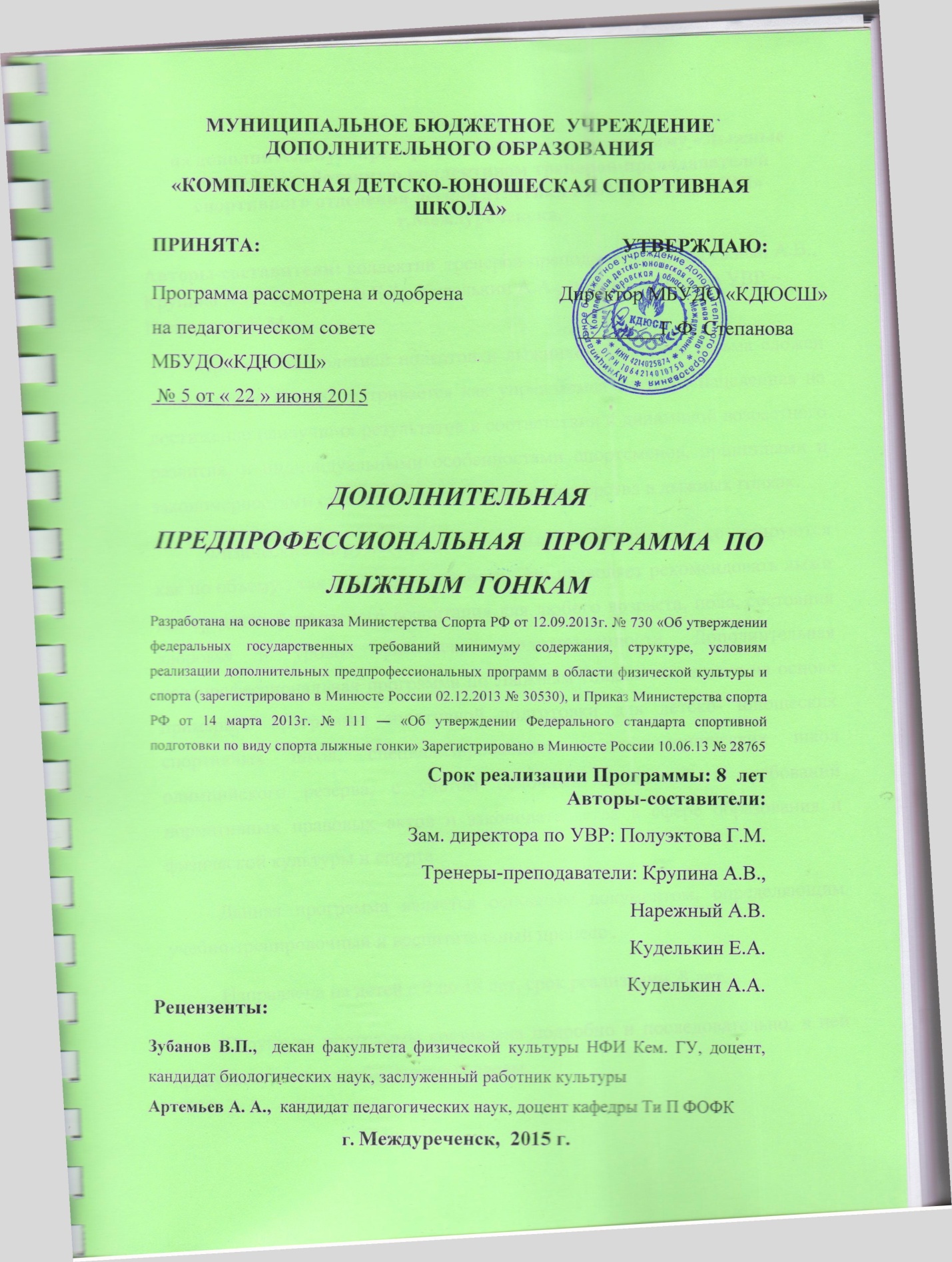
Появление объективных трудностей, связанных с нарастанием утомления и сопутствующим ему тяжелым функциональным состо­янием в процессе гонки, вызывает изменения в организме лыжника, выражающиеся в своеобразии психической деятельности, опреде­ленной динамике психических процессов, снижении интенсивности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

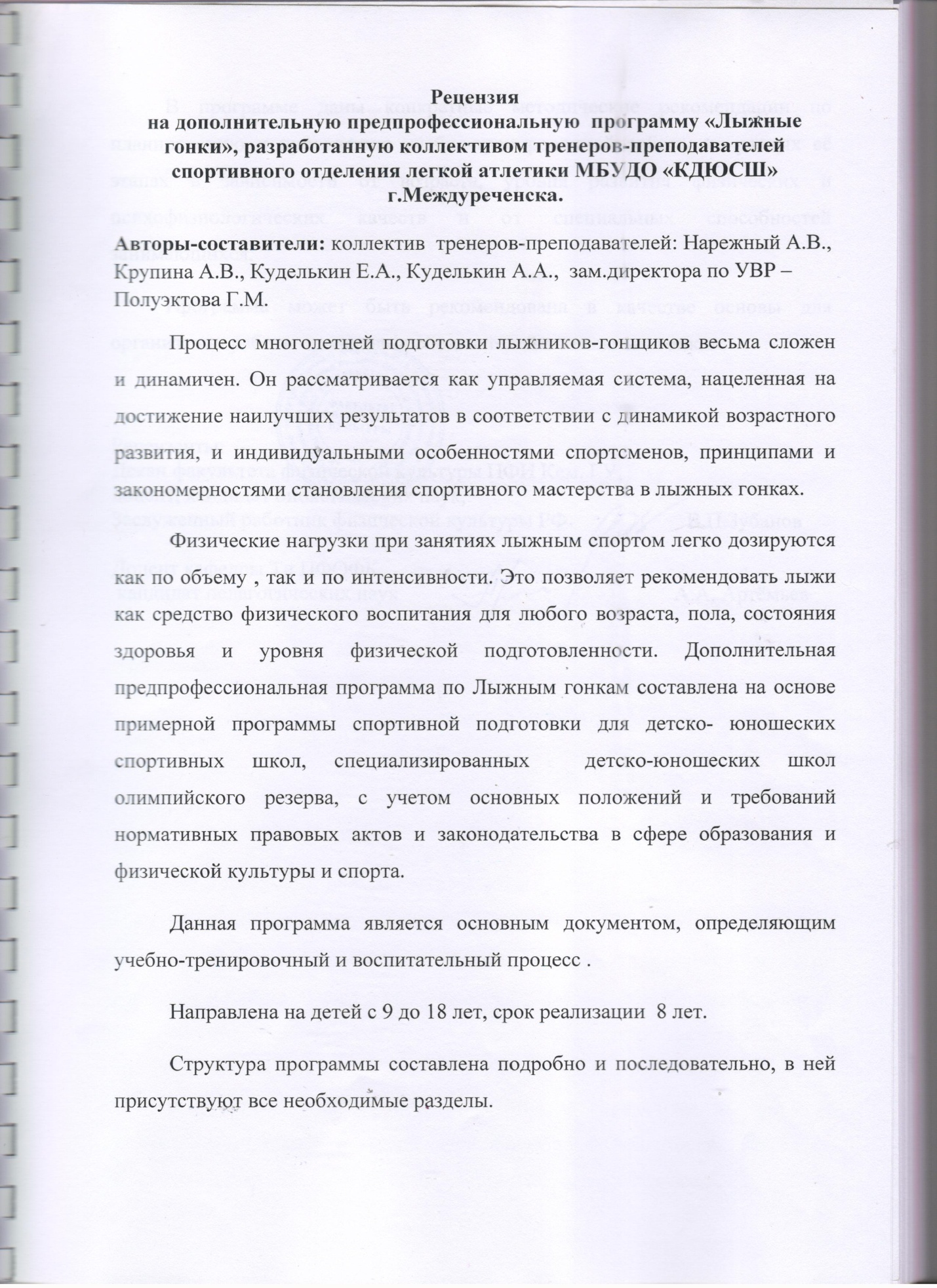
В зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена субъективные трудности в одних и тех же условиях проявляются по-разному: от малозаметных сомнений в своих силах и незначитель­ных волнений до почти эффектных состояний, сопровождающихся ослаблением, а иногда и потерей сознательного контроля за своими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

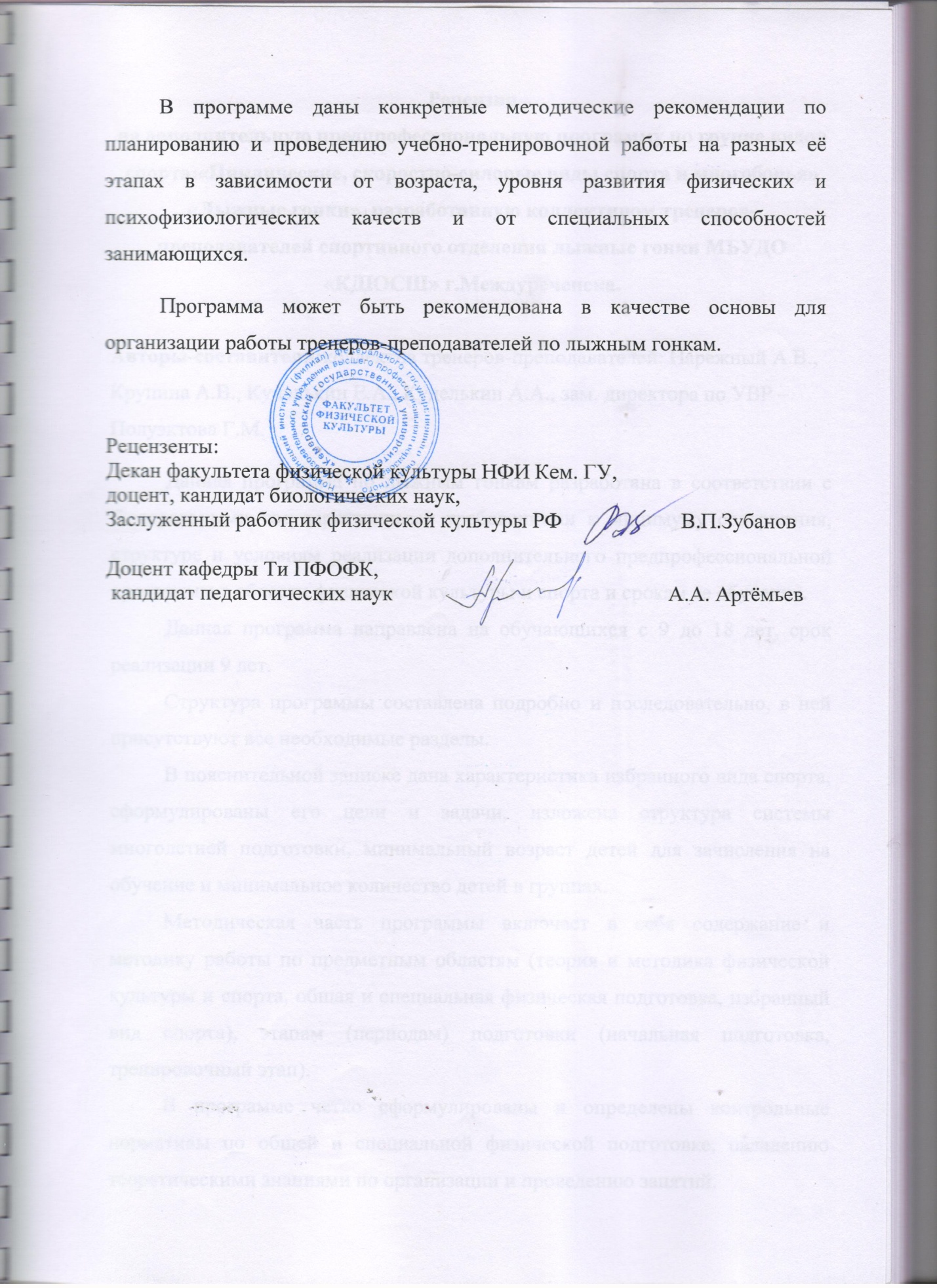
Для воспитания смелости и самообладания, решительности, способности преодолевать различные формы страха и неуверен­ности необходимо повышать степень риска при прохождении сложных участков дистанции (крутых и закрытых спусков и др.) с различным качеством снежного покрова.

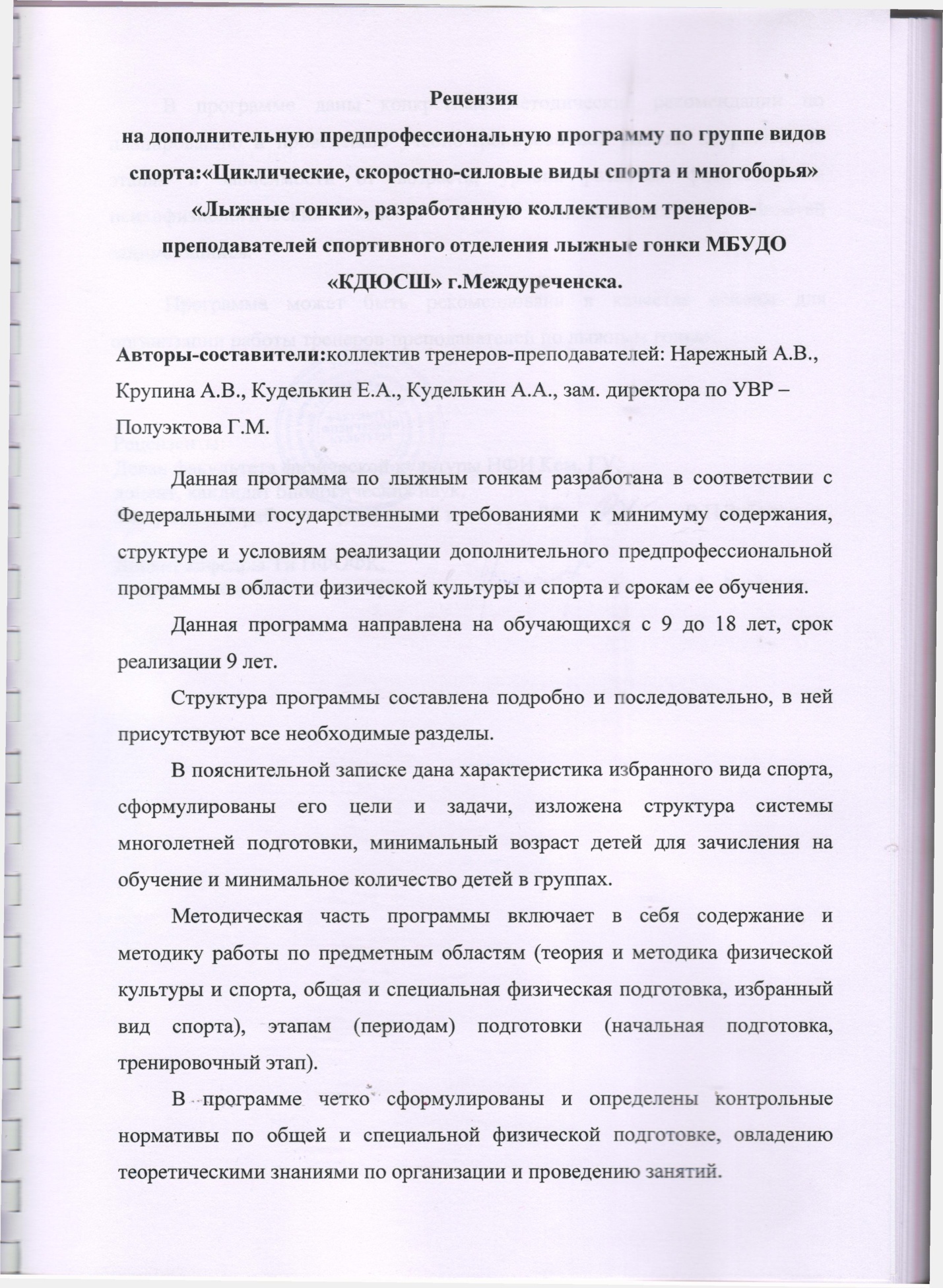
Готовность к преодолению неожиданных трудностей вырабаты­вается с помощью анализа возможных причин их возникновения. Иногда в процессе подготовки к соревнованиям следует специаль­но создавать сложные ситуации, которые вынуждали бы спортсме­на проявлять все волевые качества.

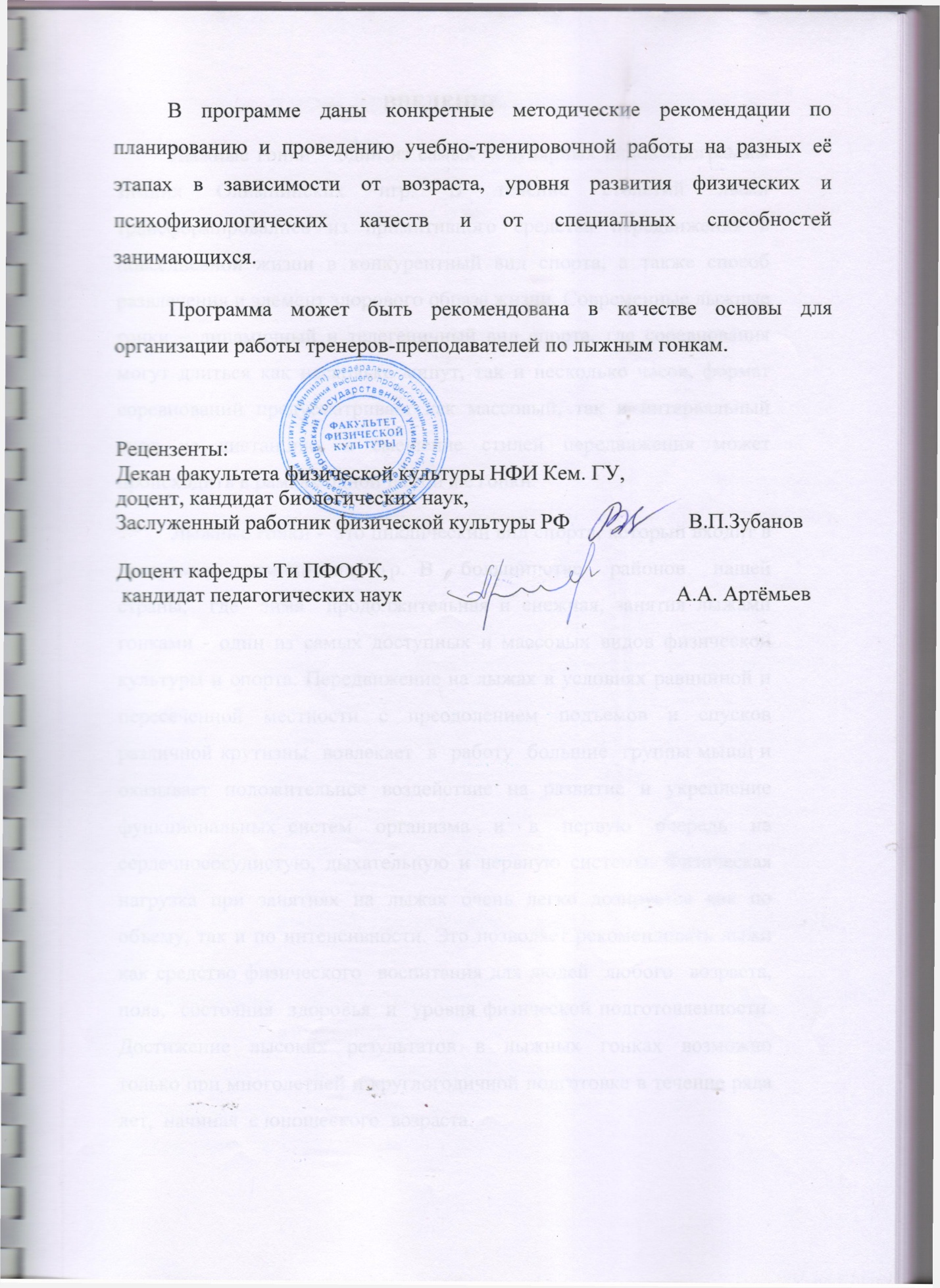
Выполнение сложных тренировочных заданий и освоение труд­ных упражнений вызывает у спортсмена положительные эмоцио­нальные переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы спортсмены, сомневающие­ся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с вы­раженными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



****

****

****

****

**ВВЕДЕНИЕ.**

Лыжные гонки – один из самых популярных видов программы зимних Олимпийских игр. В течение столетий лыжи трансформировались из примитивного средства передвижения в повседневной жизни в конкурентный вид спорта, а также способ развлечения и элемент здорового образа жизни. Современные лыжные гонки – динамичный и телегеничный вид спорта, где соревнования могут длиться как несколько минут, так и несколько часов, формат соревнований предусматривает как массовый, так и интервальный уход на дистанцию, а смешение стилей передвижения может происходить в рамках одной из той же гонки.

Лыжные гонки - это циклический вид спорта, который входит в программу олимпийских игр. В большинстве районов нашей страны, где зима продолжительная и снежная, занятия лыжами гонками - один из самых доступных и массовых видов физической культуры и спорта. Передвижение на лыжах в условиях равнинной и пересеченной местности с преодолением подъемов и спусков различной крутизны вовлекает в работу большие группы мышц и оказывает положительное воздействие на развитие и укрепление функциональных систем организма и в первую очередь на сердечнососудистую, дыхательную и нервную системы. Физическая нагрузка при занятиях на лыжах очень легко дозируется как по объему, так и по интенсивности. Это позволяет рекомендовать лыжи как средство физического воспитания для людей любого возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности. Достижение высоких результатов в лыжных гонках возможно только при многолетней и круглогодичной подготовке в течение ряда лет, начиная с юношеского возраста.

**I.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.**

Данная предпрофессиональная программа по лыжным гонкам (далее – Программа) разработана в соответствии:

- с Конституцией Российской Федерации;

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ;

- Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14 декабря 2007г. № 329-ФЗ;

- приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 г. № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» (зарегистрировано в Минюсте России 02.12.2013 № 30530),

- приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» и учитывает требования Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки (утвержден приказом Минспорта России от 14.03.2013 № 111), а также возрастные и индивидуальные особенности обучающихся при занятиях лыжными гонками.

- Уставом Учреждения.

**1.1.ОСНОВНЫМИ ЗАДАЧАМИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ЯВЛЯЮТСЯ:**

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей,

- удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом,

интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни,

- укрепление здоровья обучающихся;

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

**1.2. ДАННАЯ ПРОГРАММА НАПРАВЛЕНА НА:**

- отбор одаренных детей;

-создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;

- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в лыжных гонках;

- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;

Программа учитывает особенности подготовки обучающихся по лыжным гонкам, в том числе:

- большой объем разносторонней физической подготовки в общем объеме тренировочного процесса;

- постепенное увеличение интенсивности тренировочного процесса и постепенное достижение высоких общих объемов тренировочных нагрузок;

- повышение специальной скоростно-силовой подготовленности за счет широкого использования различных тренировочных средств.

**1.3. СИСТЕМА СПОРТИВНОГО ОТБОРА ВКЛЮЧАЕТ:**

а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;

б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки;

в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

**В ПРОЦЕССЕ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ РЕШАЮТСЯ СЛЕДУЮЩИЕ ЗАДАЧИ:**

**НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники двигательных действий выбранного вида спорта;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья спортсменов;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий выбранным видом спорта.

**НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ:**

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующих специфике избранного вида спорта;

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнований по избранному виду спорта;

- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья спортсменов.

1.4. РЕЗУЛЬТАТ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

РЕЗУЛЬТАТОМ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ является:

- приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в предметных областях.

* теория и методика физической культуры и спорта;
* общая физическая подготовка;
* избранный вид спорта;
* тактическая и психологическая подготовка;
* другие виды спорта и подвижные игры.

**В ОБЛАСТИ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА:**

- истории развития вида избранного вида спорта;

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

- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;

- основах законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила спортивной борьбы, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по спортивной борьбе; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);

- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;

- гигиенические знания, умения и навыки;

- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;

- основы спортивного питания;

- требованиях к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;

- требованиях техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

**В ОБЛАСТИ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ,**

- освоение комплексов физических упражнений;

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

- в укреплении здоровья, повышении уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма,

содействии гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

**В ОБЛАСТИ ИЗБРАННОГО ВИДА СПОРТА.**

- повышением уровня специальной физической и функциональной подготовленности;

- овладением основами техники и тактики в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии);

- приобретением соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;

-развитием специальных физических (двигательных) и психологических качеств;

- повышением уровня функциональной подготовленности;

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

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

**В ОБЛАСТИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКРОЙ ПОДГОТОВКИ:**

- освоение основ технических и тактических действий по избранному виду спорта;

- приобретение навыков анализа спортивного мастерства соперников;

- умение адаптироваться к тренировочной (в том числе, соревновательной) деятельности;

- умение преодолевать предсоревновательные и соревновательные факторы, - воздействующие на психологическое состояние обучающегося;

- умение концентрировать внимание в ходе поединка.

-овладение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника;

- освоение различных алгоритмов технико-тактических действий;

- приобретение навыков анализа спортивного мастерства соперников;

**В ОБЛАСТИ ОСВОЕНИЯ ДРУГИХ ВИДОВ СПОРТА И ПОДВИЖНЫХ ИГР:**

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;

- умение развивать специфические физические качества в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии) средствами других видов спорта и подвижных игр;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- навыки сохранения собственной физической формы.

1.5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

Прием на обучение и срок освоения Программы:

Прием на обучение по Программе осуществляется на основании результатов индивидуального отбора лиц, имеющих необходимые для освоения соответствующей Программы способности в области физической культуры и спорта.

**ПОРЯДОК И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ ОТБОРА УСТАНАВЛИВАЮТСЯ УЧРЕЖДЕНИЕМ САМОСТОЯТЕЛЬНО.**

Зачисление детей в учреждение производится в соответствии с Положением о порядке приема на обучение в Учреждение (ДЮСШ) по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта.

На тренировочный этап до двух лет (этап начальной специализации)

зачисляются дети, прошедшие начальную подготовку не менее одного года, сдавшие контрольно – переводные экзамены, выполнившие соответствующие требования для перехода на тренировочный этап, практически здоровые.

А также дети, прошедшие обучение на спортивно – оздоровительном

этапе и успешно сдавшие контрольно – переводные экзамены.

**Минимальный возраст для зачисления – 12 лет**

***На тренировочный этап свыше двух лет (этап углубленной специализации) зачисляются дети, прошедшие, подготовку на тренировочном этапе до двух лет, сдавшие контрольно – переводные экзамены по ОФП, СФП, ТТП, выполнившие 3 разряд.***

**Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы**

**- 9 лет.**

Максимальный возраст обучающихся по Программе составляет**18** лет.

**Срок освоения Программы для лиц, зачисленных в Учреждение на этап начальной подготовки составляет 8 лет.**

Перевод обучающегося из одного отделения в другое осуществляется по заявлению родителя (законного представителя) обучающегося.

Перевод и зачисление обучающихся из других образовательных учреждений оформляется приказом директора школы на этап подготовки, соответствующий возрасту и квалификации спортсмена на основании справки из образовательного учреждения о квалификации спортсмена и сроков его обучения в данном ОУ.

Перевод обучающихся в группу следующего года обучения утверждается приказом директора школы в соответствии со следующими критериями:

- по итогам прохождения промежуточной аттестации (выполнение контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке);

- выполнение разрядных требований;

|  |  |
| --- | --- |
| ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ | РАЗРЯДЫ |
| НП-1 | б/р |
| НП-2 | б/р |
| НП-3 | 3 юн.р |
| ТЭ-1 | 2 юн.р |
| ТЭ-2 | 1 юн.р |
| ТЭ-3 | 3сп.р |
| ТЭ-4 | 2сп.р. |
| ТЭ-5 | 1 сп.р. |

- участие в спортивных соревнованиях различного уровня;

- наличие допуска врача КВК к занятиям избранным видом спорта.

Обучающиеся, не выполнившие эти требования, на следующий год этапа обучения не переводятся. Данные обучающиеся могут продолжать обучение повторно, но не более одного раза на данном этапе подготовки или переводятся в группу СОГ.

**ОБУЧАЮЩИЕСЯ НА ЛЮБОМ ЭТАПЕ ОБУЧЕНИЯ МОГУТ БЫТЬ ОТЧИСЛЕНЫ:**

- по инициативе обучающегося и (или) его родителей (законных представителей) на основании личного заявления;

- в случае освоения обучающимся в полном объеме образовательных программ Учреждения;

- в случае наличия заболеваний, препятствующих освоению образовательных программ Учреждения. Отчисление по данному основанию производится при наличии соответствующего документа, выданного организацией здравоохранения.

- в случае перехода в другое образовательное учреждение;

- в случае нарушения спортивной дисциплины;

- по результатам персонального контроля тренеров-преподавателей при выявлении систематических пропусков более 40 % тренировочных занятий в течение месяца без уважительной причины.

Отчисление из школы оформляется приказом директора школы.

Для спортсменов, планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, реализующих основные профессиональные программы в области физической культуры и спорта, срок освоения программы может быть увеличен на 1 год.

Учреждение имеет право реализовать Программу в сокращенные сроки, а также по индивидуальным учебным планам с учётом федеральных государственных требований и федеральных стандартов спортивной подготовки.

**1.6. ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ПРОГРАММЕ.**

Организация занятий по Программе осуществляется по следующим этапам (периодам) подготовки:

**1. Этап начальной подготовки – 3 года;**

**2. Тренировочный этап - 5 лет.**

Обучающиеся, имеющие достаточный уровень знаний, умений и навыков имеют право на освоение Программы по индивидуальному учебному плану.

**1.7. РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОГРАММЫ.**

Реализация Программы обеспечивается педагогическими работниками и другими специалистами, имеющими соответствующее среднее профессиональное образование или высшее образование.

Доля специалистов, имеющих высшее образование, должна составлять не менее 25% от общего числа специалистов, обеспечивающих образовательный процесс по Программе.

До 10% от общего числа специалистов , которые должны иметь высшее образование, может быть заменено тренерами-преподавателями и другими специалистами, имеющими среднее профессиональное образование и государственные почетные звания в соответствующей профессиональной сфере, или специалистами, имеющими среднее профессиональное образование и стаж практической работы в соответствующей профессиональной сфере более 10 последних лет.

Учреждение осуществляет обеспечение спортивной экипировкой, спортивным инвентарем и оборудованием, проездом к месту проведения физкультурных и спортивных мероприятий и обратно, питанием и проживанием в период проведения соревнований, а также осуществляет медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре Учреждения:

- наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие тренажерного зала;

- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 № 613н "Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий" (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный № 18428).

**1.8. ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ,**

**НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | | Ед.измерения | Кол-во изделий |
| Оборудование, спортивный инвентарь | | | | |
| 1. 1 | Лыжи гоночные | | пар | 16 |
| 1. 2 | Крепления лыжные | | пар | 16 |
| 1. 3 | Палки лыжные | | пар | 16 |
| 1. 4 | Снегоход | | шт. | 1 |
| 1. 5 | Измеритель скорости ветра | | шт. | 2 |
| 1. 6 | Термометр наружный | | шт. | 4 |
| 1. 7 | Флажки для лыжных трасс | | комплект | 1 |
| Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь. | | | | |
| 8 | | Весы медицинские | шт. | 2 |
| 9 | | Гантели от 0,5 до 5 кг | Комп. | 2 |
| 10 | | Гантели переменной массы от 3 до 12 кг | пар | 5 |
| 11. | | Доска информационная | шт. | 2 |
| 12 | | Зеркало настенное (0,6 х 2 м) | Комп. | 4 |
| 13. | | лыжероллеры | пар | 16 |
| 14. | | Мат гимнастический | шт. | 6 |
| 15. | | Набивные мячи от 1 до 5 кг | помп | 2 |
| 16. | | Мяч баскетбольный | шт. | 1 |
| 17. | | Мяч волейбольный | шт. | 1 |
| 18. | | Мяч теннисный | шт. | 16 |
| 19 | | Мяч футбольный | шт. | 1 |
| 20. | | Палка гимнастическая | Шт. | 12 |
| 21. | | Рулетка металлическая  50 м. | шт. | 1 |
| 22. | | секундомер | Шт. | 4 |
| 23. | | Скакалка гимнастическая | шт. | 12 |
| 24. | | Скамейка гимнастическая | шт. | 2 |
| 25. | | Стенка гимнастическая | шт. | 4 |
| 26. | | Стол для подготовки лыж | Комп. | 2 |
| 27. | | электромегафон | Комп. | 2 |
| 28. | | Эспандер лыжный | шт. | 12 |

**1.9. СТРУКТУРА МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ.**

Для обеспечения этапов многолетней спортивной подготовки Учреждение использует систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Программа разработана с учетом следующих основных принципов спортивной подготовки:

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

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

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

**1.10.ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОБРАЗОВАНИЯ.**

Оценка качества образования по Программе производится на основе и с учетом требований, контрольных нормативов федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта и включает в себя текущий контроль успеваемости, промежуточную и итоговую аттестацию обучающихся.

Освоение обучающимися Программы завершается итоговой аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением.

К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, освоившие Программу в полном объеме, прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметам учебного плана.

Для обучающихся, осваивающих Программу с дополнительным годом обучения итоговая аттестация проводится по завершении полного срока обучения.

Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся проводится в соответствии с Положением о «Порядке и формах проведения промежуточной и итоговой аттестации обучающихся по дополнительной предпрофессиональной программе по лыжным гонкам», утвержденном приказом Учреждения.

**Программа имеет следующую структуру:**

- титульный лист;

- пояснительную записку;

- нормативную часть программы;

- учебный план;

- методическую часть;

- систему контроля и зачетные требования;

- перечень информационного обеспечения.

**II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ.**

Нормативная часть программы содержит следующие основные требования:

- продолжительность этапов подготовки,

- минимальный возраст лиц для зачисления на обучение;

- наполняемость групп;

- планируемые показатели соревновательной деятельности;

- нормативы максимального объема тренировочной нагрузки;

- предельные тренировочные нагрузки;

- минимальный и предельный объем соревновательной деятельности;

- организация тренировочного процесса

- условия реализации Программы;

**2.1. ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЭТАПОВ ПОДГОТОВКИ И МИНИМАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ОБУЧЕНИЕ.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Продолжительность этапов (в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) |
| Этап начальной подготовки | 3 | 9 -12 лет |
| Тренировочный этап. | 5 | 13-18 лет |

**2.2. НАПОЛНЯЕМОСТЬ ГРУПП.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап подготовки | период | Миним.  Наполняемость группы (чел) | Максим.  кол-ный состав группы  (чел) | Максим. объем тренировочной нагрузки в неделю (ак.часы) | Продолжительность тренир. занятий (ак.часы) |
| Этап начальной подготовки | До одного года | 10-12 | 25-30 | 6 | 2 |
| Свыше одного года | 10-12 | 20-25 | 8 | 2 |
|  |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Начальная специализация (1-2 г. об) | 6-10 | 14 | 12 | 3 |
| Углубленная специализация (3-5г.об.) | 6-10 | 12 | 18 | 3 |

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп по дополнительным предпрофессиональным программа в области физической культуры и спорта и программам спортивной подготовки.

При этом необходимо соблюдать перечисленные ниже условия:

1) разница в уровне подготовки занимающихся не должна превышать двух спортивных разрядов и (или) званий;

2) не превышен максимальный количественный состав объединенной группы, при этом максимальный количественный состав определяется по группе, имеющей меньший показатель в данной графе.

Перевод занимающихся (в т. ч. досрочно) в группу последующего года обучения или этапа спортивной подготовки осуществляется решением тренерского совета на основании выполнения контрольных нормативов по ОФП и СФП и заключения врача о состоянии здоровья и физическом развитии ребенка.

**2.3. ПЛАНИРУЕМЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ**

**СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки | | | |
|  | Этап НП | | ТЭ | |
|  | До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| контрольные | 2-3 | 3-6 | 6-8 | 9-10 |
| отборочные | - | 2-3 | 4-5 | 5-6 |
| основные | - | - | 2-3 | 3-4 |

**2.4.МАКСИМАЛЬНЫЙ ОБЪЕМ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки | | | |
| Этап НП | | ТЭ | |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Количество часов в неделю | 6 | 8 | 12 | 18 |
| Количество тренировок в неделю | 3 | 4 | 4 | 6 |
| Общее кол-во часов в год | 276 | 368 | 552 | 828 |
| Кол-во занятий в год | 138 | 184 | 184 | 276 |

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:

**- на этапе начальной подготовки – 2 часов**

**- на тренировочном этапе – 3 часов**

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

Непрерывность освоения обучающимися Программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

- в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях (центрах), а также в спортивно-образовательных центрах;

- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам подготовки.

**2.5. ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА.**

Основными формами организации тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

- тренировочные сборы;

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

- тренерская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и контроль.

**СПОРТИВНЫЙ СЕЗОН В УЧРЕЖДЕНИИ НАЧИНАЕТСЯ 1 СЕНТЯБРЯ.**

Тренировочный процесс строится на основании годовой календарного учебного графика на учебный год и рабочей программы, разработанной тренером-преподавателем на основании данной Программы и утвержденной педагогическим советом Учреждения.

Учреждение организует работу с детьми в течение всего календарного года, включая каникулярное время.

Мероприятия, проводимые в Учреждении, осуществляются на основании календарного плана спортивных мероприятий.

Ежедневное количество, последовательность тренировочных занятий определяются расписанием, утверждаемым директором школы.

Годовой тренировочный процесс делится на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный, имеющих специфические задачи, структуру и содержание. Длительность периодов и этапов тренировок зависит от возраста и уровня подготовленности занимающихся. С учетом местных климатических условий подготовительный период начинается в июне и заканчивается в ноябре, который подразделяется на два этапа: обще-подготовительный и специально-подготовительный.

Задачей обще-подготовительного этапа является создание и развитие предпосылок для приобретения спортивной формы занимающихся.

Задачей второго, специально подготовительного этапа, включающего и подготовку на снегу «вкатывание», является создание и становление непосредственно спортивной формы.

Основными средствами решения задач подготовительного периода являются общефизические и специальные упражнения с целью совершенствования техники и развития двигательных качеств, кроссовый бег в сочетании с имитацией попеременного двухшажного хода, специализированная ходьба, езда на велосипеде, спортивные игры.

Соревновательный период начинается с декабря и продолжается до последних соревнований сезона.

Задачей этого периода является сохранение и упрочение спортивной формы и на основе этого достижения высоких спортивных результатов. Главным средством этого периода являются тренировочные занятия на снегу и специально - подготовительные упражнения.

Средства общей физической подготовки в этом периоде применяются для поддержания общей тренированности и обеспечения активного отдыха путем переключений, позволяющих успешно применять высокие нагрузки на различных тренировочных дистанциях и в соревнованиях.

Переходный период начинается после окончания последних соревнований и тренировочных занятий на снегу с середины апреля (в зависимости от наличия снежного покрова) продолжается до конца мая.

Основной задачей переходного периода является восстановление организма занимающихся после длительных и значительных физических нагрузок подготовительного и соревновательного периодов, обеспечение активного отдыха и вместе с тех сохранение определенного уровня тренированности.

Средствами тренировочных занятий могут быть спортивные и подвижные игры, плавание, прогулки, езда на велосипеде, гимнастические упражнения. Следует иметь в виду, что если спортсмены не имели достаточно высоких нагрузок в подготовительном и соревновательном периодах тренировки, необходимость в переходном периоде отпадает. В этом случае по окончании соревновательного периода следует подготовительный период нового годичного цикла тренировки.

**III. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.**

Учебный план является неотъемлемой частью Программы и определяет содержание и организацию образовательного процесса в Учреждении и включает в себя:

- наименование предметных областей;

- продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям;

- соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся, в том числе и по индивидуальным планам.

В целях реализации Программы Учреждение разрабатывает и утверждает годовой календарный учебный график из расчета 46 недель.

В данном плане часы распределены не только по годам и этапам обучения , но и по времени на основные предметные области; теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка (общая и специальная), избранный вид спорта (технико-тактическая подготовка, психологическая подготовка, участие в соревнованиях, восстановительные мероприятия и медицинское обеспечение, инструкторская и судейская практика, итоговая и промежуточная аттестация), другие виды спорта и подвижные игры.

Самостоятельная работа обучающихся допускается, начиная с тренировочного этапа.

На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка, другие виды спорта и подвижные игры.

Тренер-преподаватель осуществляет контроль за самостоятельной работой обучающихся на основании ведения дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы). Расписание занятий должно составляться с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, характера и графика трудовой деятельности.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание занятий** | **Этапы начальной подготовки** | | **Этапы**  **учебно-тренировочный** | |
| НП-1 | НП-2 | До 2 лет | Св. 2 лет |
| 1. | Теоретическая подготовка | 13 | 18 | 27 | 41 |
| 2. | Общая физическая подготовка | 124 | 128 | 194 | 289 |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 98 | 165 | 248 | 374 |
| 4. | Технико-тактическая подготовка | 39 | 55 | 81 | 120 |
| 5. | Судейская практика | - | - |  | 2 |
| 6. | Контрольные испытания (приемные и переводные) | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 7. | Участие в соревнованиях. | по календарному плану спортивных мероприятий | | | |
| Общее количество часов | | **276** | **368** | **552** | **828** |

**3.1. СООТНОШЕНИЕ ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО РАЗДЕЛАМ ОБУЧЕНИЯ.**

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

**-** оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся (в объеме от 60 до 90 % от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по лыжным гонкам);

- теоретическая подготовка в объеме от 5 до 10 % от общего объема учебного плана;

- общая и специальная физическая подготовка в объеме от 30 до 35 % от общего объема учебного плана;

- избранный вид спорта в объеме не менее 45 % от общего объема учебного плана;

- другие виды спорта и подвижные игры в объеме от 5 до 15 % от общего объема учебного плана;

-самостоятельная работа обучающихся в пределах до 10 % от общего объема учебного плана;

- организация возможности посещений обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации;

- организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями;

- построение содержания Программы с учетом индивидуального развития детей, а также национальных и культурных особенностей субъекта Российской Федерации.

**СООТНОШЕНИЕ ОБЪЕМОВ.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Предметная область | Соотношение объемов в % |
| 1 | Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка | 5% |
| 2 | ОФП подготовка, восстановительные мероприятия | 35% |
| 3 | СФП (избранный вид спорта) | 45% |
| 4 | Техническая подготовка | 15% |
|  | Всего | 100 % |

Учебный план составлен в академических часах и предусматривает ежегодное увеличение объемов и интенсивности тренировочных нагрузок на основе общих закономерностей развития физических качеств и спортивного совершенствования и является многолетним планам подготовки спортсмена от новичка до кандидата в мастера спорта.

**IV. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.**

**4.1 МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА.**

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

Процесс подготовки обучающихся включает в себя: физическую, теоретическую, техническую, тактическую, психологическую виды подготовки.

Под физической подготовкой следует понимать Общую Физическую подготовку (ОФП) и Специальную Физическую подготовку (СФП)

Общая физическая подготовка обучающихся осуществляется в процессе тренировочных занятий, в которые включаются общеразвивающие упражнения, упражнения на развитие основных скоростно-силовых качеств.

Специальная физическая подготовка включает в себя изучение и совершенствование техники упражнений по виду спорта и развитие специфических качеств обучающихся.

Применяются методы: рассказа, показа, самостоятельное выполнение упражнения или его элементов.

В процессе обучения спортивной технике полезно вначале сформировать навыки и развитие специализированные физические качества, которые являются общими и характерными для всех соревновательных упражнений.

Специфические качества обучающихся развиваются с помощью специальных упражнений

***4.2. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ.***

**ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ:**

1. Формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
2. Формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
3. Освоение основ техники по виду спорта лыжные гонки;
4. Всестороннее развитие физических качеств;
5. Укрепление здоровья;
6. Отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта лыжные гонки;
7. приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта, подвижных игр;
8. воспитание черт спортивного характера;

Занятия в основном проводятся игровым методом, возможно и применение «круговых» занятий.

Юные спортсмены выступают в соревнованиях по различным видам спорта, в том числе и по видам лыжного спорта. Однако на этом этапе не ставится задача достижения высоких спортивных результатов. Необходимо тщательно спланировать количество соревнований и их сроки на весь год с тем, чтобы не допустить перегрузки юных лыжников соревновательной нагрузкой. Особое внимание уделяется воспитанию волевых качеств (дисциплинированности, трудолюбия, смелости и т.д.).

**4.2.1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ.**

Цель теоретической подготовки - привить интерес к избранному виду спорта, формирование культуры здорового образа жизни, умений применять полученные знания в тренировочном процессе в жизни.

Теоретические знания даются непосредственно в тренировочном процессе, а так же в форме лекционных занятий, дискуссий, бесед. Эти занятия органически связаны с физической, технической, тактической, психологической и волевой подготовкой.

Программный материал по теоретической подготовке объединен в систему многолетней теоретической подготовки, построен с учетом разновозрастных групп занимающихся и распределен на весь период обучении.

**ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ.**

***Тема № 1. Вводное занятие.***

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

***Тема № 2. Правила поведения и техники безопасности на занятии. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.***

Поведение на улице во время движения к месту тренировок и на учебно-тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.

***Тема № 3. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России.***

Эволюция лыж и снаряжение лыжников. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

***Тема № 4. Физическая культура как средство всестороннего развития личности.***

Понятие о физической культуре и спорте. Спорт как средство воспитания характера, укрепление здоровья человека. Конкретные примеры улучшения показателей быстроты, силы, ловкости у юных лыжников, приступивших к тренировкам в прошлом году. Перспективы роста этих показателей у новичков через год занятий.

***Тема № 5. Основы здорового образа жизни.***

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Режим дня школьников, занимающихся спортом. Роль закаливания при занятиях лыжами. Рациональное питание. Основы профилактики инфекционных заболеваний. Вредные привычки и их профилактика.

***Тема № 6. Краткая характеристика техники лыжных ходов.***

Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, 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. Правила поведения на соревнованиях.

***Тема № 7. Врачебный контроль и самоконтроль.***

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

**ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

**1.ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

* Строевые упражнения;
* Разновидности ходьбы, бега, прыжков;
* Общеразвивающие упражнения;
* Гимнастические упражнения для развития физических качеств координации, ловкости, быстроты) без предметов и с использованием предметов и оборудования (набивные мячи, гимнастические скамейки и лестницы, скакалки, резиновые амортизаторы);
* Легкоатлетические упражнения: бег 30, 60, 100 метров, прыжки в длину, многоскоки, метание;
* Спортивные игры (ручной мяч, футбол), направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости.
* Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

**2.СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика.

***УПРАЖНЕНИЯ В БЕССНЕЖНЫЙ ПЕРИОД:***

1. Изучение стойки лыжника

2. Имитация попеременного двухшажного хода без палок и с палками

***Подготовительные упражнения на снегу и на месте:***

1. Надевание и снимание лыж,
2. Прыжки на лыжах на месте,
3. Передвижение приставными шагами в стороны на лыжах,

* Способы поворотов на месте: переступанием, махом через лыжу, прыжком; и в движении
* Спуски с горы,
* Варианты подъемов в гору («елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом),
* Варианты торможения («плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением).
* Передвижение классическим ходом,
* Основные элементы конькового хода

**3. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

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

**4.УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ.**

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Ранг соревнований | НП 1 год | НП 2-3 года |
| школьный | Соревнования по ОФП  и лыжным гонкам  (2-3 соревнования) | Соревнования по ОФП  и лыжным гонкам  (3-6 соревнования) |
| отборочные |  | 2-3 соревнования |

***4.3. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП.***

**4.3.1.ЗАДАЧИ ПЕРИОДА НАЧАЛЬНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ (1-2 год обучения).**

* Укрепление здоровья;
* Повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
* Приобретение опыта и достижения стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях;
* Формирование спортивной мотивации;
* Углубленное изучение основных элементов техники лыжных ходов;

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

На данном этапе особое место уделяется изучению и совершенствованию техники всех способов передвижения на лыжах, дальнейшее повышение уровня ОФП, воспитание волевых качеств.

* Строевые упражнения;
* Разновидности ходьбы, бега, прыжков;
* Общеразвивающие упражнения;
* Гимнастические упражнения для развития физических качеств (координации, ловкости, быстроты) без предметов и с использованием

предметов и оборудования (набивные мячи, гимнастические скамейки и лестницы, скакалки, резиновые амортизаторы);

* Легкоатлетические упражнения: бег 60, 100, 400, 800 метров, прыжки в длину с места и разбега, многоскоки, метание;
* Подвижные игры и эстафеты;
* Спортивные игры (баскетбол, ручной мяч, футбол, настольный теннис)

В рамках СФП основное внимание уделяется развитию скоростно-силовых качеств и динамической силы, приступают к развитию выносливости.

* Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности,
* Имитационные упражнения,
* Кроссовая подготовка,
  + - * + Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

Теоретические знания даются непосредственно в тренировочном процессе, а так же в форме лекционных занятий, дискуссий, бесед. Эти занятия органически связаны с физической, технической, тактической, психологической и волевой подготовкой.

Программный материал по теоретической подготовке объединен в систему многолетней теоретической подготовки, построен с учетом разновозрастных групп занимающихся и распределен на весь период обучения.

**1. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ.**

***Тема № 1.*** Лыжные гонки в мире, России, ДЮСШ. Лыжные гонки в программе Олимпийских играх. Чемпионаты мира и Европы по лыжным гонкам. Результаты выступлений российских лыжников на международной арене. Всероссийские, региональные, городские соревнования юных лыжников-гонщиков. История спортивной школы, достижения и традиции.

***Тема № 2***. Спорт и здоровье. Задачи и порядок прохождения медицинского контроля. Поведение, техника безопасности, оказание первой помощи при травмах, потертости и обморожениях. Питание спортсмена. Личная гигиена. Особенности одежды лыжника в различных погодных условиях. Самоконтроль и ведение дневника. Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности.

***Тема № 3****.* Лыжный инвентарь, мази и парафины. Выбор лыж, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Снаряжение лыжника, подгонка инвентаря,

мелкий ремонт, подготовка инвентаря к соревнованиям. Классификация лыжных мазей и парафинов. Особенности их применения и хранения.

***Тема № 4.*** Основы техники лыжных ходов. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. Классификация классических лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов. Типичные ошибки при передвижении классическими лыжными ходами. Классификация коньковых лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений.

***Тема № 5****.* Правила соревнований по лыжным гонкам. Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников соревнований. Правила поведения на старте.

**2.ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

Допустимые объемы основных средств подготовки

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

**КЛАССИФИКАЦИЯ ИНТЕНСИВНОСТИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК ЮНЫХ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Зона интенсивности | Интенсивность нагрузки | % от соревновательной скорости | ЧСС, уд./мин. |
| IV | Максимальная | > 106 | > 190 |
| III | Высокая | 91-105 | 179-189 |
| II | Средняя | 76-90 | 151-178 |
| I | низкая | < 75 | < 150 |

**3. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**.

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

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

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

На стадии формирования совершенного двигательного навыка, помимо свободного передвижения классическими и коньковыми лыжными ходами, на тренировках и в соревнованиях применяются разнообразные методические приемы, например лидирование – для формирования скоростной техники, создание облегченных условий для отработки отдельных элементов и деталей, а также затрудненных условий для закрепления и совершенствования основных технических действий при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами.

**4.УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Ранг соревнований | ТЭ до года | ТЭ св.двух лет |
| школьный | Соревнования по ОФП  и лыжным гонкам  (2-3 соревнования) | Соревнования по ОФП  и лыжным гонкам  (3-6 соревнования) |

Учащиеся 1-го года обучения в течение сезона должны принять участие в 6-7 стартах на дистанциях 1 – 3 км.

Учащиеся 2-го года обучения в течение сезона должны принять участие в 7-8 стартах на дистанциях 2-3 км.

***4.4.ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП 3-5 ГОДОВ ОБУЧЕНИЯ***

**4.4.1. ЗАДАЧИ ПЕРИОДА 3-5 годов обучения.**

- совершенствование техники классических и коньковых лыжных ходов;

- воспитание специальных физических качеств;

- повышение функциональной подготовленности;

- освоение допустимых тренировочных нагрузок;

- накопление соревновательного опыта.

В ходе специальной подготовки на этом этапе лыжники участвуют в соревнованиях, где совершенствуются технические навыки, изучается тактика, воспитываются волевые качества.

Количество стартов за сезон и длина дистанций соревнований должны строго соответствовать возрасту лыжников.

Этап углубленной тренировки приходится на период, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем подростка, обеспечивающих высокую работоспособность и резистентность организма по отношению к неблагоприятным факторам, проявляющимся в процессе напряженной тренировки. Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает за счет увеличения времени, отводимого на специальные подготовительные и соревновательные упражнения. В лыжных гонках доминирующее место занимают длительные и непрерывно выполняемые упражнения, которые в наибольшей степени способствуют развитию специальной выносливости лыжника. На этапе углубленной тренировки спортсмен начинает совершенствовать свои тактические способности, овладевает умением оперативно решать двигательные задачи, возникающие в процессе гонки.

На данном этапе проводятся специализированные занятия со все возрастающей тренировочной нагрузкой как по объему, так и по интенсивности, закладываются прочные основы высокого спортивного мастерства в специальной подготовке - в развитии специальной выносливости как основного физического качества, необходимого лыжнику-гонщику, большое внимание уделяется и дальнейшему совершенствованию скоростно-силовых качеств. Продолжается работа и по повышению уровня общей выносливости.

Вместе с тем при планировании нагрузки необходимо учитывать, что продолжительность данного этапа достаточно велика - целых три года. Поэтому, несмотря на значительное повышение всех видов нагрузок, требуется неукоснительное соблюдение основных принципов многолетней подготовки, и прежде всего принципов постепенности и индивидуализации. Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает за счет увеличения времени, отводимого на специальные подготовительные и соревновательные упражнения.

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

Примечание: в зависимости от продолжительности подготовительного и соревновательного этапов, на всех этапах многолетней подготовки в тематических учебных планах могут быть внесены изменения в практической части в пределах часов по годам обучения учебной программой.

**1.ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ.**

***Тема № 1***. Перспективы подготовки юных лыжников. Индивидуализация целей и задач на спортивный сезон. Анализ недостатков подготовленности и путей повышения спортивного мастерства лыжников учебно-тренировочной группы.

***Тема № 2****.* Педагогический и врачебный контроль, физические возможности и функциональное состояние организма спортсмена. Значение комплексного педагогического тестирования и углубленного медико-биологического обследования. Резервы функциональных систем организма и факторы, лимитирующие работоспособность лыжника-гонщика.

Анализ динамики физических возможностей и функционального состояния спортсменов учебно-тренировочной группы в годичном цикле. Значение разминки и особенности ее содержания перед тренировочными занятиями различной направленности, контрольными тренировками и соревнованиями. Понятия переутомления и перенапряжения организма.

***Тема № 3****.* Основы техники лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений коньковых и классических лыжных ходов (углубленное изучение элементов движения по динамическим и кинематическим характеристикам). Индивидуальный анализ техники лыжников учебно-тренировочной группы. Типичные ошибки.

***Тема № 4****.* Основы методики тренировки лыжника-гонщика. Основные средства и методы физической подготовки лыжника-гонщика. Общая и специальная физическая подготовка. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок. Периодизация годичного тренировочного цикла. Динамика тренировочных нагрузок различной интенсивности в годичном цикле подготовки. Особенности тренировки в подготовительном, соревновательном и переходном периодах годичного цикла.

***Тема № 5.***Антидопинговый контроль. Допинги и причины их запрета, виды спорта и допинг, допинг-контроль, санкции к спортсменам, уличенным в применении допинга.

**2.ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА - (ОФП)**

* Строевые упражнения;
* Разновидности ходьбы, бега, прыжков;

- Общеразвивающие упражнения;

* Гимнастические упражнения для развития физических качеств (координации, ловкости, быстроты) без предметов и с использованием предметов и оборудования (набивные мячи, гимнастические скамейки и лестницы, скакалки, резиновые амортизаторы);
* Легкоатлетические упражнения: бег 60, 100, 400, 800 метров, прыжки в длину с места и разбега, многоскоки, метание;
* Подвижные игры и эстафеты;
* Спортивные игры (баскетбол, ручной мяч, футбол, настольный теннис)

1. **СПЕЦИАЛЬНО-ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (СФП)**

* Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности,
* Имитационные упражнения,
* Кроссовая подготовка,
* Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

1. **ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

**ДОПУСКАЕМЫЕ ОБЪЕМЫ ОСНОВНЫХ СРЕДСТВ ПОДГОТОВКИ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| показатели | юноши | | | девушки | | |
| Год обучения | | | | | |
| 3-й | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| Общий объем циклической нагрузки, км | 3400-3700 | 5800-4300 | 4400-5500 | 2800-3100 | 3200-3600 | 3700-4500 |
| Объем лыжной подготовки, км | 1300-1400 | 1500-1700 | 1800-2500 | 1100-1200 | 1300-1400 | 1500-2000 |
| Объем лыжероллерной подготовки, км | 800-900 | 1000-1100 | 1200-1400 | 600-700 | 800-900 | 1000-1100 |
| Объем бега, ходьбы, имитации, в км | 1300-1400 | 1300-1500 | 1400-1600 | 1100-1200 | 1100-1300 | 1200-1400 |

**КЛАССИФИКАЦИЯ ИНТЕНСИВНОСТИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Зона интенсивности | Интенсивность нагрузки | % от соревновательной скорости | ЧСС, уд./мин. |
| IV | Максимальная | > 106 | > 185 |
| III | Высокая | 91-105 | 175 –184 |
| II | Средняя | 76-90 | 145-174 |
| I | низкая | < 75 | < 144 |

1. **ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

Основной задачей технической подготовки на этапе углубленной спортивной специализации является достижение автоматизма и стабилизации двигательных действий лыжников, совершенствование координационной и ритмической структуры при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами. Также пристальное внимание продолжает уделять совершенствованию отдельных деталей, отработке четкого выполнения подседания, эффективного отталкивания и скольжения, активной постановке лыжных палок, овладению жесткой системой рука-туловище.

В тренировке широко используется многократное повторение технических элементов в стандартных и вариативных условиях до достижения необходимой согласованности движений по динамическим и кинематическим характеристикам. На этапе углубленной тренировки техническое совершенствование теснейшим образом связано с процессом развития двигательных качеств и уровнем функционального состояния организма лыжника. В этой связи техника должна совершенствоваться при различных состояниях, в том числе и в состоянии компенсированного и явного утомления. В этом случае у лыжника формируется рациональная и лабильная техника с широким спектром компенсаторных колебаний в основных характеристиках структуры движений.

1. **УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Виды соревнований | Период начальной специализации | Период углубленной специализации |
| Школьный, городской  уровни | 6-8 стартов | 8-12 стартов |
| Областной уровень | 2-3 соревнования | 5-6соревнования |

**7. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ.**

Педагогический контроль - процесс получения информации о влиянии занятий физическими упражнениями и спортом на организм занимающихся с целью повышения эффективности тренировочного процесса.

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

1. Степень освоения техники двигательных действий;
2. Уровень развития физических качеств;
3. Уровень освоения программного материала.

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

Контроль за технической и физической подготовленностью осуществляется тренером-преподавателем.

Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

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

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

Основные формы  **аттестации являются:**

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

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

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

**7.1 МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ.**

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

Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации.

Учащиеся тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства, кроме практической части сдают зачет по теоретической подготовке в виде тестирования. Темы для тестирования выбираются на основании учебных планов по теоретической подготовке.

Учащиеся, успешно выполнившие все требования, переводится на следующий год обучения или зачисляется на следующий этап подготовки (при условии прохождения обучения на предыдущем этапе в полном объеме).

Учащиеся, не выполнившие переводные требования, на следующий этап не переводятся, продолжают повторное обучение в группе этого же года (но не более 1 раза).

При повторном невыполнении норм, такие учащиеся переводятся в группу спортивно-оздоровительного этапа.

**8. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.**

Оценка состояния подготовленности обучающихся и спортсменов проводится в ходе итоговой и промежуточной аттестации и предусматривает оценку уровня освоения Программы по этапам (периодам) подготовки и специальную физическую подготовленность в процессе соревнований.

Оценка степени освоении Программы обучающимися и спортсменами состоит из следующих мероприятий:

- **промежуточная аттестация** на каждом этапе (периоде) подготовки- переводные испытания;

- **итоговая аттестация** спортсменов и обучающихся по окончанию освоения Программы- итоговые испытания;

**8.1**. Промежуточная аттестация включает в себя сдачу контрольных нормативов по общефизической подготовки (тестов) и проводится в соревновательной обстановке для контроля освоения Программы по окончании каждого года обучения. Промежуточная аттестация успешно пройденной в случае, если обучающийся или спортсмен выполнил контрольные испытания не менее чем на 80% комплекса контрольных упражнений по ОФП.

По результатам сданных нормативов, обучающийся или спортсмен переводится на следующий этап подготовки, либо остается на том же уровне для дополнительного прохождения этапа, но не более одного раза за весь период обучения. Окончательное решение о переводе обучающегося или спортсмена принимает педагогический совет.

Выполнение контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке проводится в соответствии с календарным планом проведения спортивных мероприятий Учреждением и приказом директора ежегодно.

Результаты тестирования оформляются протоколом и хранятся в учебной части школы.

**8.2**. Итоговая аттестация обучающихся или спортсмена проводится по итогам освоения Программы обучающихся или спортсменов и включает в себя сдачу контрольных нормативов по ОФП и СФП (тесты), сдачу зачёта на знание предметных областей Программы.

Итоговая аттестация проводится по итогам 8 лет обучения в Учреждении по окончании последнего учебного года.

Итоговая аттестация считается успешной в случае, если обучающийся или спортсмен продемонстрировал достаточный уровень освоения теоретического и практического материала по Программе- получил зачёт по теоретической подготовке и выполнил контрольные испытания не менее чем на 80% комплекса контрольных упражнений по ОФП и СФП (спортивный разряд по виду спорта)

**ФОРМА ПРОВЕДЕНИЯ АТТЕСТАЦИИ ОПРЕДЕЛЯЕТСЯ УЧРЕЖДЕНИЕМ САМОСТОЯТЕЛЬНО.**

Приём контрольно-переводных нормативов является неотъемлемой частью образовательного процесса, так как позволяет всем обучающимся оценивать реальную результативность их собственной тренировочной деятельности.

**ЦЕЛЬ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ.**

Выявить уровень развития способностей и личных качеств ребёнка и их соответствия прогнозируемым результатом учебных программ по видам спорта в спортивной школе.

**ЗАДАЧИ:**

- определить уровень общей физической подготовленности обучающихся спортивной школы;

- выявить уровень специальных умений и навыков обучающихся в избранном виде спорта;

- провести анализ реализации контрольно-переводных нормативов по видам спорта;

- выявить причины, способствующие и препятствующие полноценной реализации учебных программ по видам спорта;

- внести необходимые коррективы в содержание и методику учебных программ

**НОРМАТИВЫ ОФП И СФП ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ**

**НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Контрольные упражнения** | **юноши** | **девушки** |
| **1** | **Бег 30 м** | **5,8 с** | **6,0с** |
| **2** | **Прыжок в длину с места** | **160 см** | **155 см** |
| **3** | **Метание теннисного мяча с места** | **18.00 м** | **14.00 м** |

Все упражнения оцениваются по бальной системе:

- ниже нормы - 3 балла;- норма - 4 баллов;- свыше нормы - 5 баллов.

Для выполнения зачетных требований обучающемуся необходимо набрать- в группах начальной подготовки – 10 баллов;

**ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

**ДЛЯ ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 2-3 годов обучения.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Виды нормативов | **2 год обучения** | | **3 год обучения** | |
|  |  | мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| **1** | Подтягивание, отжимание | 2-4 | 10 | 2-6 | 15 |
| **2** | Бег 30м | 5,7 | 5,8 | 5,4 | 5,6 |
| **3** | прыжок в длину с места | 165 | 160 | 175 | 170 |
| **4** | кросс - *500м* | 3.15 | 3.40 | 2.45 | 2.55 |

Все упражнения оцениваются по бальной системе:

- ниже нормы - 3балла; - норма - 4баллов; - свыше нормы - 5 баллов.

Для выполнения зачетных требований обучающемуся необходимо набрать- в группах начальной подготовки – 14 баллов;

**ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

**ДЛЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП(1-2 г.об.)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | юноши | | | | | | девушки | | | | | |
| **Год обучения** | | | | | | | | | | | |
| **1-й** | | | **2-й** | | | **1-й** | | | **2-й** | | |
| **Оценки** | | | | | | | | | | | |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| Бег 100м | 15,3 | 15,4 | 15,5 | 14,6 | 14,7 | 14,8 |  |  |  |  |  |  |
| Бег 60м |  |  |  |  |  |  | 10,8 | 10,9 | 11,0 | 10,4 | 10,5 | 10,6 |
| Бег средней интенсивности 1000м/800 | 3,45 | 3,50 | 4,00 | 3,40 | 3,45 | 3,50 | 3,35 | 3,40 | 3,45 | 3,20 | 3,25 | 3,30 |
| Поднимание туловища за 30 сек | 18 | 15 | 12 | 20 | 18 | 15 | 18 | 14 | 10 | 20 | 16 | 13 |
| Прыжок в длину с места | 170 | 165 | 160 | 175 | 170 | 165 | 165 | 160 | 155 | 170 | 165 | 160 |
| Подтягивание, отжимание | 7 | 6 | 5 | 8 | 7 | 6 | 25 | 23 | 21 | 28 | 25 | 23 |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | | | Обязательная техническая программа | | | Обязательная техническая программа | | | Обязательная техническая программа | | |
| Спортивный разряд | 2 юношеский | | | 1 юношеский | | | 2 юношеский | | | 1 юношеский | | |

**ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

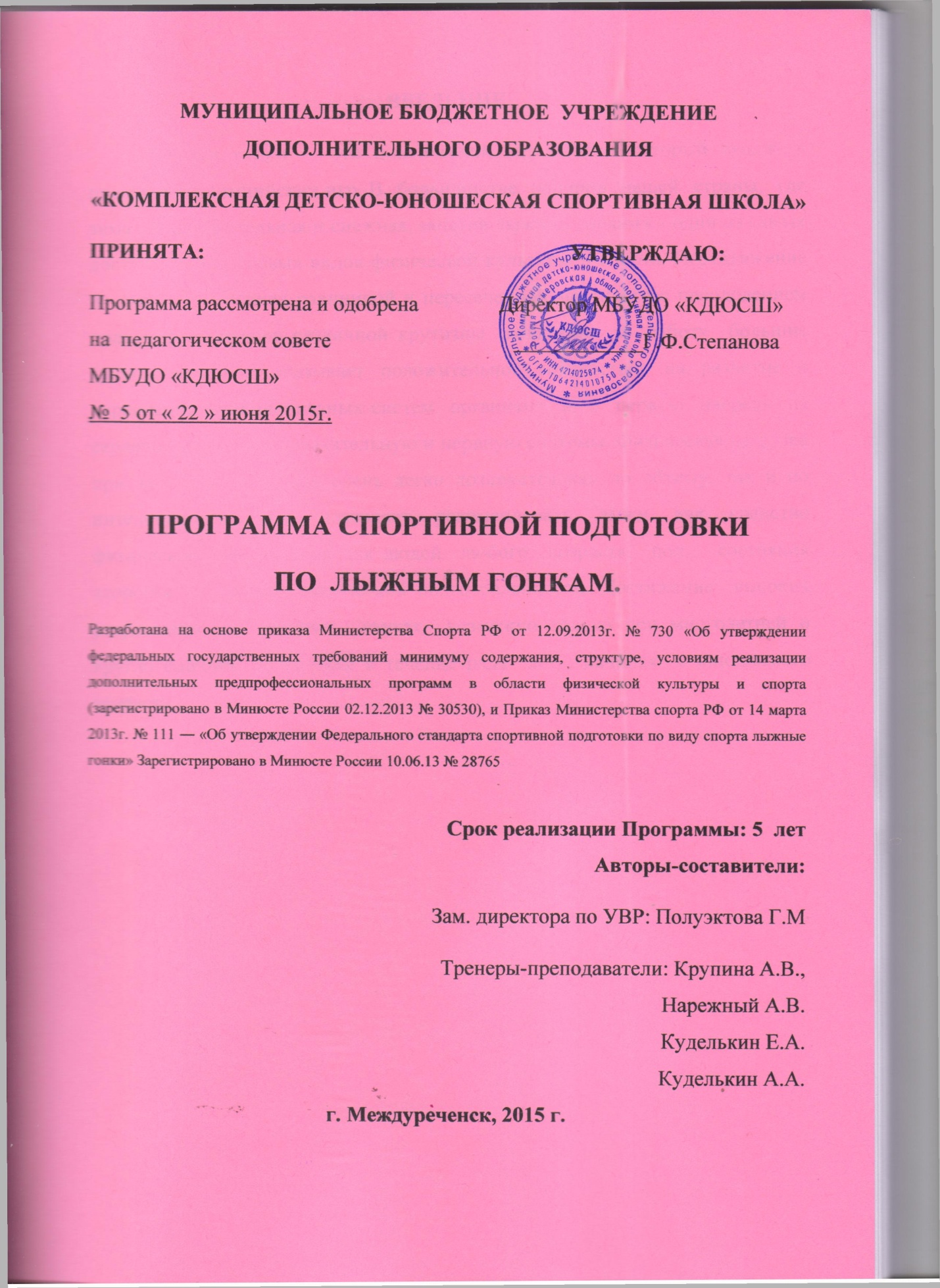
**ДЛЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП (3-5 г.об.) лыжников гонщиков.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | **юноши** | | | | | | | | |
| **Год обучения** | | | | | | | | |
| **3-й** | | | **4-й** | | | **5-й** | | |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| Бег 100м | 14,1 | 14,2 | 14,3 | 13,5 | 13,6 | 13,7 | 13,2 | 13,3 | 13,4 |
| Бег средней интенсивности 1000м | 3,30 | 3,35 | 3,40 | 3,20 | 3,25 | 3,30 | 3,10 | 3,15 | 3,20 |
| Поднимание туловища за 30 сек | 24 | 22 | 20 | 26 | 24 | 22 | 28 | 26 | 24 |
| Прыжок в длину с места | 200 | 195 | 190 | 210 | 205 | 200 | 220 | 215 | 210 |
| Подтягивание, отжимание | 9 | 8 | 7 | 10 | 9 | 8 | 11 | 10 | 9 |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | | | Обязательная техническая программа | | | Обязательная техническая программа | | |
| Спортивный разряд | 3 спортивный разряд | | | 2 спортивный разряд | | | 1 спортивный разряд | | |

**ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

**ДЛЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП (3-5 г.об.) лыжников гонщиков.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | **девушки** | | | | | | | | |
| **Год обучения** | | | | | | | | |
| **3-й** | | | **4-й** | | | **5-й** | | |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| Бег 60м | 10,0 | 10,1 | 10,2 | 9,5 | 9,6 | 9,7 | 9,0 | 9,2 | 9,3 |
| Бег средней интенсивности 800м | 3,05 | 3,10 | 3,15 | 2,50 | 2,55 | 3,00 | 2,40 | 2,45 | 2,50 |
| Поднимание туловища за 30 сек | 22 | 20 | 16 | 24 | 22 | 18 | 26 | 23 | 19 |
| Прыжок в длину с места | 175 | 170 | 165 | 185 | 183 | 180 | 190 | 187 | 184 |
| Отжимание от гимна. скамейки | 30 | 28 | 25 | 32 | 30 | 28 | 34 | 32 | 30 |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | | | Обязательная техническая программа | | | Обязательная техническая программа | | |
| Спортивный разряд | 3 спортивный разряд | | | 2 спортивный разряд | | | 1 спортивный разряд | | |

****

**ВВЕДЕНИЕ**

Лыжные гонки - это циклический вид спорта, который входит в программу олимпийских игр. В большинстве районов нашей страны, где зима продолжительная и снежная, занятия лыжами гонками - один из самых доступных и массовых видов физической культуры и спорта. Передвижение на лыжах в условиях равнинной и пересеченной местности с преодолением подъемов и спусков различной крутизны вовлекает в работу большие группы мышц и оказывает положительное воздействие на развитие и укрепление функциональных систем организма и в первую очередь на сердечнососудистую, дыхательную и нервную системы. Физическая нагрузка при занятиях на лыжах очень легко дозируется как по объему, так и по интенсивности. Это позволяет рекомендовать лыжи как средство физического воспитания для людей любого возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности. Достижение высоких результатов в лыжных гонках возможно только при многолетней и круглогодичной подготовке в течение ряда лет, начиная с юношеского возраста.

**I.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.**

Данная программа спортивной подготовки по лыжным гонкам (далее – Программа) разработана в соответствии:

- с Конституцией Российской Федерации;

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от

29 декабря 2012г. № 273-ФЗ,;

- Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14 декабря 2007г. № 329-ФЗ,;

- приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013

г. № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований

к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» (зарегистрировано в Минюсте России 02.12.2013 № 30530),

- приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013

г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» и учитывает требования Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки (утвержден приказом Минспорта России от 14.03.2013 № 111), а также возрастные и индивидуальные особенности обучающихся при занятиях лыжными гонками.

- Уставом Учреждения.

**1.1.ОСНОВНЫМИ ЗАДАЧАМИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ЯВЛЯЮТСЯ:**

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей,

- удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом,

интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни,

- укрепление здоровья спортсменов;

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной

ориентации;

- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в

спорте.

**1.2. ДАННАЯ ПРОГРАММА НАПРАВЛЕНА НА:**

- отбор одаренных детей;

- создание условий для физического образования, воспитания и развития

детей;

- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и

спорта;

- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки по программам спортивной подготовки;

Программа учитывает особенности подготовки спортсменов по лыжным гонкам, в том числе:

- большой объем разносторонней физической подготовки в общем объеме тренировочного процесса;

- постепенное увеличение интенсивности тренировочного процесса и постепенное достижение высоких общих объемов тренировочных нагрузок;

- повышение специальной скоростно-силовой подготовленности за счет широкого использования различных тренировочных средств.

**1.3.СИСТЕМА СПОРТИВНОГО ОТБОРА ВКЛЮЧАЕТ:**

а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;

б) отбор перспективных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки;

в) просмотр и отбор перспективных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

**В ПРОЦЕССЕ МНОГОЛЕТНЕЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ РЕШАЮТСЯ СЛЕДУЮЩИЕ ЗАДАЧИ:**

**НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (этапе спортивной специализации):**

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующих специфике избранного вида спорта;

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнований по избранному виду спорта;

- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья спортсменов.

**НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

-совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующих специфике лыжных гонок;

- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

- сохранение здоровья спортсменов.

1.4. РЕЗУЛЬТАТ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ.

Результатом освоения Программы является:

приобретение спортсменами знаний, умений и навыков в предметных областях.

* теория и методика физической культуры и спорта;
* общая физическая подготовка;
* избранный вид спорта;
* тактическая и психологическая подготовка;
* другие виды спорта и подвижные игры.

**В области теории и методики физической культуры и спорта:**

- истории развития вида избранного вида спорта;

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

- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;

- основах законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила спортивной борьбы, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по спортивной борьбе; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);

- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;

- гигиенические знания, умения и навыки;

- режиме дня, закаливании , о здоровом образе жизни;

- основы спортивного питания;

- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;

- требования техники безопасности при занятиях лыжными гонками.

**В области общей и специальной физической подготовки,**

- освоение комплексов физических упражнений;

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

- в укреплении здоровья, повышении уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействии гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

**В области избранного вида спорта:**

- повышением уровня специальной физической и функциональной подготовленности;

- овладением основами техники и тактики в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии);

- приобретением соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;

- развитием специальных физических (двигательных) и психологических качеств;

- повышением уровня функциональной подготовленности;

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

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

**В области технико-тактической и психологической подготовки:**

- освоение основ технических и тактических действий по избранному виду спорта;

- приобретение навыков анализа спортивного мастерства соперников;

- умение адаптироваться к тренировочной (в том числе, соревновательной) деятельности;

- умение преодолевать предсоревновательные и соревновательные факторы, - воздействующие на психологическое состояние обучающегося;

- умение концентрировать внимание в ходе поединка.

- овладение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника;

- освоение различных алгоритмов технико-тактических действий;

- приобретение навыков анализа спортивного мастерства соперников;

**В области освоения других видов спорта и подвижных игр:**

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;

- умение развивать специфические физические качества в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии) средствами других видов спорта и подвижных игр;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- навыки сохранения собственной физической формы.

1.5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

Реализация Программы обеспечивается педагогическими работниками и другими специалистами, имеющими соответствующее среднее профессиональное образование или высшее образование.

Доля специалистов, имеющих высшее образование, должна составлять не менее 25% от общего числа специалистов, обеспечивающих образовательный процесс по Программе.

На этапах ССМ могут привлекаться дополнительно к основному тренеру-преподавателю другие тренеры-преподаватели и специалисты, непосредственно обеспечивающие образовательный (в том числе тренировочный) процесс, при условии их одновременной с основным тренером-преподавателем работы со спортсменами.

Учреждение осуществляет обеспечение спортивной экипировкой, спортивным инвентарем и оборудованием, проездом к месту проведения физкультурных и спортивных мероприятий и обратно, питанием и проживанием в период проведения соревнований, а также осуществляет медицинское обеспечение спортсменов , в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре Учреждения:

- наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие тренажерного зала;

- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 № 613н "Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий" (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный № 18428).

**1.6. ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ, НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Ед.измерения | Количество изделий |
| Оборудование, спортивный инвентарь. | | | |
| 1 | Лыжи гоночные | пар | 16 |
| 2 | Крепления лыжные | пар | 16 |
| 3 | Палки лыжные | пар | 16 |
| 4 | Снегоход | шт. | 1 |
| 5 | Измеритель скорости ветра | шт. | 2 |
| 6 | Термометр наружный | шт. | 4 |
| 7 | Флажки для лыжных трасс | комплект | 1 |
| Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь | | | |
| 8 | Весы медицинские | шт. | 2 |
| 9. | Гантели от 0,5 до 5 кг | Комп. | 2 |
| 10. | Гантели переменной массы от 3 до 12 кг | пар | 5 |
| 11. | Доска информационная | шт. | 2 |
| 12. | Зеркало настенное (0,6 х 2 м) | Комп. | 4 |
| 13. | лыжероллеры | пар | 16 |
| 14. | Мат гимнастический | шт. | 6 |
| 15. | Набивные мячи от 1 до 5 кг | ком | 2 |
| 16. | Мяч баскетбольный | шт. | 1 |
| 17. | Мяч волейбольный | шт. | 1 |
| 18. | Мяч теннисный | шт. | 16 |
| 19 | Мяч футбольный | шт. | 1 |
| 20. | Палка гимнастическая | Шт. | 12 |
| 21. | Рулетка металлическая 50м. | шт. | 1 |
| 22. | секундомер | Шт. | 4 |
| 23. | Скакалка гимнастическая | шт. | 12 |
| 24. | Скамейка гимнастическая | шт. | 2 |
| 25. | Стенка гимнастическая | шт. | 4 |
| 26. | Стол для подготовки лыж | Комп. | 2 |
| 27. | электромегафон | Комп. | 2 |
| 28. | Эспандер лыжный | шт. | 12 |

**1.7. ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | наименование | Ед.измерения | Кол-во изделий |
| 1 | Ботинки лыжные | пар | 16 |
| 2 | Чехол для лыж | шт. | 16 |
| 3 | Очки солнцезащитные | шт. | 16 |
| 4 | Нагрудные номера | шт. | 200 |

**1.8. СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ, ПЕРЕДАВАЕМЫЙ В ИНДИВИДУАЛЬНОЕ ПОЛЬЗОВАНИЕ.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование спортивной экипировки | Ед.  измор | Расчетная ед. | Этапы подготовки | | | |
| ТЭ | | ССМ | |
| Кол-во | Срок эксплуатации | Кол-во | Срок эксплуатации |
| 1 | Лыжи гоночные | пар | На 1 заним. | 2 | 1 | 4 | 1 |
| 2 | Крепления лыжные | пар | На 1 заним. | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 3 | палки | пар | На 1 заним. | 1 | 1 | 4 | 1 |
| 4 | лыжероллеры | пар | На 1 заним. | 1 | 1 | 1 | 1 |

**1.9. СПОРТИВНАЯ ЭКИПИРОВКА, ПЕРЕДАВАЕМАЯ В ИНДИВИДУАЛЬНОЕ ПОЛЬЗОВАНИЕ.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование спортивной экипировки | Ед.  измер | Расчетная ед. | Этапы подготовки | | | |
| ТЭ | | ССМ | |
| Кол-во | Срок эксплуатации | Кол-во | Срок эксплуатации |
| 1 | Очки солнцезащитные | пар | на 1 заним. | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2 | Перчатки лыжные | пар | на 1 заним. | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 3 | Чехол для лыж | шт. | на 1 заним | 1 | 3 | 1 | 3 |
| 4 | Ботинки лыжные | пар | на 1 заним | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 5 | Кроссовки для зала | пар | на 1 заним | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 6 | Кроссовки легкоатлетические | пар | на 1 заним | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 7 | Комбинезон для лыжных гонок | шт. | на 1 заним | 1 | 2 | 2 | 2 |
| 8 | Костюм ветрозащитный | шт. | на 1 заним | 1 | 2 | 2 | 2 |

**1.10. ПЕРЕЧЕНЬ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вид тренировочных сборов | Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки | | | Оптимальное число участников сборов |
|  |  | ТЭ | ЭССМ | ЭВСМ |  |
| Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям | | | | | |
| 1 | Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России | 14 | 18 | 21 | Определяется организацией осуществляющей спортивную подготовку |
| 2 | Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям | 14 | 18 | 18 |  |
| Специальные тренировочные сборы | | | | | |
| 1 | Тренировочные сборы по ОФП и СФП | 14 | 18 | 18 | Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2 | Восстановительные тренировочные сборы | До 14 дней | |  | Участники соревнований |
| 3 | Тренировочные сборы в каникулярный период | До 21 дня подряд и не более двух сборов в год | |  |  |

**1.11. ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ПРОГРАММЕ.**

Организация занятий по Программе осуществляется по следующим этапным (периодам) подготовки:

**1. Тренировочный этап (углубленная специализация) – 3 года**

**2. Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений**

**1.12. СТРУКТУРА МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ.**

Для обеспечения этапов многолетней спортивной подготовки Учреждение использует систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Программа разработана с учетом следующих основных принципов спортивной подготовки:

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

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

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

***Учреждение имеет право реализовывать Программу в сокращенные сроки, а также по индивидуальным учебным планам с учетом федеральных государственных требований и федеральных стандартов спортивной подготовки.***

1.13. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОБРАЗОВАНИЯ.

Оценка качества образования по Программе производится на основе и с учетом требований, контрольных нормативов федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта и включает в себя текущий контроль успеваемости, промежуточную и итоговую аттестацию обучающихся.

Освоение Программы завершается итоговой аттестацией спортсменов, проводимой Учреждением.

К итоговой аттестации допускаются спортсмены, освоившие Программу в полном объеме, прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметам учебного плана.

Для спортсменов, осваивающих Программу с дополнительным годом обучения итоговая аттестация проводится по завершении полного срока обучения.

Промежуточная и итоговая аттестация спортсменов проводится в соответствии с Положением о «Порядке и формах проведения промежуточной и итоговой аттестации спортсменов по спортивной программе по лыжным гонкам», утвержденном приказом Учреждения.

**Программа имеет следующую структуру:**

- титульный лист;

- пояснительную записку;

- нормативную часть программы;

- учебный план;

- методическую часть;

- систему контроля и зачетные требования;

- перечень информационного обеспечения.

**II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ.**

Нормативная часть программы содержит следующие основные требования:

- продолжительность этапов подготовки,

- минимальный возраст лиц для зачисления на обучение;

- наполняемость групп;

- планируемые показатели соревновательной деятельности;

- объемы и режимы тренировочной работы;

- предельные тренировочные нагрузки;

- минимальный и предельный объем соревновательной деятельности;

- организация тренировочного процесса

- условия реализации Программы;

**2.1. ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЭТАПОВ ПОДГОТОВКИ , МИНИМАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ ЗАЧИСЛЕНИЯ И МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Продолжительность этапов (в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Наполняемость групп (чел) |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 3 | 13 -14 | 8-11 |
| ЭССМ | Без ограничений | 15-18 | 3-5 |

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп, при этом необходимо соблюдать перечисленные ниже условия:

1) разница в уровне подготовки спортсменов не должна превышать двух спортивных разрядов и (или) званий;

2) не превышен максимальный количественный состав объединенной группы, при этом максимальный количественный состав определяется по группе, имеющей меньший показатель в данной графе.

**2.2. ПЛАНИРУЕМЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Виды соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки | |
| ТЭ | ЭССМ |
| Свыше двух лет | Весь период |
| контрольные | 9-10 | 10-12 |
| отборочные | 5-6 | 6-6 |
| основные | 3-4 | 5-6 |
| разряды | 1сп | КМС и МС |

**2.3. МАКСИМАЛЬНЫЙ ОБЪЕМ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | |
| ТЭ свыше двух лет | ССМ весь период | |
|  | До года | Свыше года |
| Количество часов в неделю | 18 | 24 | 28 |
| Количество тренировок в неделю | 6 | 6 | 6 |
| Общее кол-во часов в год | 936 | 1248 | 1456 |
| Общее кол-во тренировок в год | 312 | 312 | 312 |

Для спортсменов, планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, реализующих основные профессиональные программы в области физической культуры и спорта, срок освоения программы может быть увеличен на 1 год.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:

- на тренировочном этапе – 3 часов

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4 часов;

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

Непрерывность освоения спортсменами Программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

- в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях (центрах), а также в спортивно-образовательных центрах;

- самостоятельная работа по индивидуальным планам подготовки.

**2.4. ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВАЧНОГО ПРОЦЕССА.**

Основными формами организации тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

- тренировочные сборы;

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

- тренерская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и контроль.

**СПОРТИВНЫЙ СЕЗОН В УЧРЕЖДЕНИ НАЧИНАЕТСЯ**

**1 СЕНТЯБРЯ.**

Тренировочный процесс строится на основании годовой календарного учебного графика на учебный год и рабочей программы, разработанной тренером-преподавателем на основании данной Программы и утвержденной педагогическим советом Учреждения.

Тренировочные занятия проводятся в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 52 недели.

Учреждение организует работу со спортсменами в течение всего календарного года, включая каникулярное время.

Мероприятия, проводимые в Учреждении осуществляются на основании календарного плана спортивных мероприятий.

Ежедневное количество, последовательность тренировочных занятий определяются расписанием, утверждаемым директором школы.

Организация тренировочного процесса включает в себя проведение тренировочных и спортивных мероприятий, а также обеспечение спортивной экипировкой, спортивным инвентарем и оборудованием, питанием, проездом и проживанием на сборах и на соревнованиях.

Годовой тренировочный процесс делится на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный, имеющих специфические задачи, структуру и содержание.

Длительность периодов и этапов тренировок зависит от возраста и уровня подготовленности занимающихся.

С учетом местных климатических условий подготовительный период начинается в июне и заканчивается в ноябре, который подразделяется на два этапа: обще-подготовительный и специально-подготовительный.

Задачей обще-подготовительного этапа является создание и развитие предпосылок для приобретения спортивной формы занимающихся.

Задачей второго, специально подготовительного этапа, включающего и подготовку на снегу «вкатывание», является создание и становление непосредственно спортивной формы.

Основными средствами решения задач подготовительного периода являются общефизические и специальные упражнения с целью совершенствования техники и развития двигательных качеств, кроссовый бег в сочетании с имитацией попеременного двухшажного хода, специализированная ходьба, езда на велосипеде, спортивные игры.

Соревновательный период начинается с декабря и продолжается до последних соревнований сезона.

Задачей этого периода является сохранение и упрочение спортивной формы и на основе этого достижения высоких спортивных результатов. Главным средством этого периода являются тренировочные занятия на снегу и специально - подготовительные упражнения.

Средства общей физической подготовки в этом периоде применяются для поддержания общей тренированности и обеспечения активного отдыха путем переключений, позволяющих успешно применять высокие нагрузки на различных тренировочных дистанциях и в соревнованиях.

Переходный период начинается после окончания последних соревнований и тренировочных занятий на снегу с середины апреля (в зависимости от наличия снежного покрова) продолжается до конца мая. Основной задачей переходного периода является восстановление организма занимающихся после длительных и значительных физических нагрузок подготовительного и соревновательного периодов, обеспечение активного отдыха и вместе с тех сохранение определенного уровня тренированности.

Средствами тренировочных занятий могут быть спортивные и подвижные игры, плавание, прогулки, езда на велосипеде, гимнастические упражнения. Следует иметь в виду, что если спортсмены не имели достаточно высоких нагрузок в подготовительном и соревновательном периодах тренировки, необходимость в переходном периоде отпадает. В этом случае по окончании соревновательного периода следует подготовительный период нового годичного цикла тренировки

**2.5.ЗАЧИСЛЕНИЕ И ПЕРЕВОД СПОРТСМЕНОВ С ЭТАПА НА ЭТАП.**

**ПРИЕМ НА ОБУЧЕНИЕ И СРОК ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ:**

Порядок и сроки проведения отбора устанавливаются Учреждением самостоятельно.

Перевод на тренировочные группы (углубленная специализация) по программе спортивной подготовки проводится на конкурсной основе по результатам контрольных испытаний при наличии заключения кабинета врачебного контроля об отсутствии противопоказаний, и прохождения необходимой подготовки по избранному виду спорта по предпрофессиональной программе не **менее 3 лет, имеющих 1 спортивный разряд.**

Группы совершенствования спортивного мастерства формируются из спортсменов, выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта.

Перевод по годам обучения на этапах ССМ осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе совершенствования спортивного мастерства, не ограничивается, для наиболее перспективных выпускников проходящих спортивную подготовку на этапах спортивного совершенствования или высшего спортивного мастерства, могут предоставить возможность прохождения подготовки сроком до 4 лет.

**Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы –**

**13-14 лет.**

**Максимальный возраст обучающихся по Программе составляет 18 лет и на этапе ССМ без ограничения.**

Перевод спортсменов из одного отделения в другое осуществляется по заявлению родителя (законного представителя) .

Перевод и зачисление спортсмена из других образовательных учреждений оформляется приказом директора школы на этап подготовки, соответствующий возрасту и квалификации спортсмена на основании справки из образовательного учреждения о квалификации спортсмена и сроков его обучения в данном ОУ.

Перевод в группу следующего года обучения утверждается приказом директора школы в соответствии со следующими критериями:

- по итогам прохождения промежуточной аттестации (выполнение контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке);

- выполнение разрядных требований;

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Т-3 | Т-4 | Т-5 | ССМ |
| 1 сп.р | 1 сп.р. | 1 сп.р | КМС или МС |

- участие в спортивных соревнованиях различного уровня;

- наличие допуска врача КВК к занятиям избранным видом спорта.

Спортсмены, не выполнившие эти требования, на следующий год этапа обучения не переводятся. Данные спортсмены могут продолжать обучение повторно, но не более одного раза на данном этапе подготовки или переводятся в группу СОГ.

**Спортсмен на любом этапе обучения может быть отчислен:**

- по инициативе самого спортсмена и (или) его родителей (законных представителей) на основании личного заявления;

- в случае освоения в полном объеме образовательных программ;

- в случае наличия заболеваний. Отчисление по данному основанию производится при наличии соответствующего документа, выданного организацией здравоохранения.

- в случае перехода в другое образовательное учреждение;

- в случае нарушения спортивной дисциплины;

- по результатам персонального контроля тренеров-преподавателей при выявлении систематических пропусков более 40 % тренировочных занятий в течение месяца без уважительной причины (в данном случае отправляется уведомление родителям об отчислении спортсмена из Учреждения).

Отчисление из школы оформляется приказом директора школы.

**III. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.**

Учебный план является неотъемлемой частью Программы и определяет содержание и организацию образовательного процесса в Учреждении и включает в себя:

- наименование предметных областей;

- продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям;

- соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся, в том числе и по индивидуальным планам.

В целях реализации Программы Учреждение разрабатывает и утверждает годовой календарный учебный график из расчета 52 недели включая работу по индивидуальным планам подготовки спортсменов на период активного отдыха.

Самостоятельная работа допускается, начиная с тренировочного этапа. На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить такие предметные области , как теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка, другие виды спорта и подвижные игры.

Тренер-преподаватель осуществляет контроль за самостоятельной работой спортсменов на основании ведения дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы).

Расписание занятий должно составляться с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, характера и графика трудовой деятельности.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание занятий** | **Тренировочный этап** | | | **Этап ССМ** | |
| **3-й** | **4-й** | **5-й** | **До года** | **Св года** |
| 1. | Теоретическая подготовка | **46** | **46** | **46** | **62** | **72** |
| 2. | Общая физическая подготовка | **327** | **327** | **327** | **436** | **509** |
| 3. | Специальная физическая подготовка | **421** | **421** | **421** | **561** | **655** |
| 4. | Техническая подготовка | **140** | **140** | **140** | **187** | **218** |
| 5. | Контрольная и судейская практика | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** |
| 6. | Участие в соревнованиях | **по календарному плану спортивных мероприятий** | | | | |
| 7 | Общее количество часов | **936** | **936** | **936** | **1248** | **1456** |

**3.1.СООТНОШЕНИЕ ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО РАЗДЕЛАМ ОБУЧЕНИЯ.**

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

**-** оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся (в объеме от 60 до 90 % от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по лыжным гонкам);

- теоретическая подготовка в объеме от 5 до 10 % от общего объема учебного плана;

- общая и специальная физическая подготовка в объеме от 30 до 35 % от общего объема учебного плана;

- избранный вид спорта в объеме не менее 45 % от общего объема учебного плана;

- другие виды спорта и подвижные игры в объеме от 5 до 15 % от общего объема учебного плана;

-самостоятельная работа обучающихся в пределах до 10 % от общего объема учебного плана;

- организация возможности посещений обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации;

- организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями;

- построение содержания Программы с учетом индивидуального развития детей, а также национальных и культурных особенностей субъекта Российской Федерации.

**СООТНОШЕНИЕ ОБЪЕМОВ.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Предметная область | Соотношение объемов в % |
| 1 | Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка | 5% |
| 2 | ОФП подготовка, восстановительные мероприятия | 35% |
| 3 | СФП (избранный вид спорта) | 45% |
| 4 | Техническая подготовка | 15% |
|  | Всего | 100 % |

Учебный план составлен в академических часах.

Предлагаемый настоящей программой учебный план предусматривает ежегодное увеличение объемов и интенсивности тренировочных нагрузок на основе общих закономерностей развития физических качеств и спортивного совершенствования и является многолетним планам подготовки спортсмена от новичка до кандидата в мастера спорта.

**IV. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.**

**4.1 МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА.**

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

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

**1.ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП.**

**ЗАДАЧИ ПЕРИОДА УГЛУБЛЕННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ (3-5 год обучения).**

* Совершенствование техники классических и коньковых лыжных ходов;
* Воспитание специальных физических качеств;
* Повышение уровня функциональной подготовленности, освоение допустимых тренировочных нагрузок,
* Приобретение опыта и достижение стабильности выступлений на официальных соревнованиях.

Этап углубленной специализации приходится на период, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем подростка, обеспечивающих высокую работоспособность. На этом этапе продолжается дальнейшее совершенствование техники способов передвижения на лыжах, повышение уровня физических качеств, укрепление здоровья. На данном этапе проводятся специализированные занятия со все возрастающей тренировочной нагрузкой как по объему, так и по интенсивности, закладываются прочные основы высокого спортивного мастерства в специальной подготовке - в развитии специальной выносливости как основного физического качества, необходимого лыжнику-гонщику, большое внимание уделяется и дальнейшему совершенствованию скоростно-силовых качеств. Продолжается работа и по повышению уровня общей выносливости.

Вместе с тем при планировании нагрузки необходимо учитывать, что продолжительность данного этапа достаточно велика - целых три года. Поэтому, несмотря на значительное повышение всех видов нагрузок, требуется неукоснительное соблюдение основных принципов многолетней подготовки, и прежде всего принципов постепенности и индивидуализации. Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает за счет увеличения времени, отводимого на специальные подготовительные и соревновательные упражнения. В лыжных гонках доминирующее место занимают длительные и непрерывно выполняемые упражнения, которые способствуют развитию специальной выносливости лыжника. На этапе углубленной тренировки лыжники овладевают умением оперативно решать двигательные задачи, возникающие в процессе гонки.

**2. ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

Этап спортивного совершенствования в лыжных гонках совпадает с возрастом достижения первых больших успехов (выполнение нормативов КМС и МС).

Основная задача - специализированная подготовка по лыжным гонкам с применением высоких тренировочных нагрузок и достижение наивысших спортивных результатов.

По сравнению с предыдущими этапами, тренировочный процесс все более индивидуализируется. Важное место в тренировке занимает организованная подготовка на тренировочных сборах, что позволяет значительно увеличить как общее количество тренировочных занятий, так и занятий с повышенными нагрузками. Продолжается совершенствование спортивной техники. При этом особое внимание уделяется ее индивидуализации и повышения надежности в экстремальных условиях соревнований.

Наиболее значимые принципы подготовки лыжников на данном этапе:

- Целевой подход, согласно которому прогнозируемый результат спортсмена определяют содержание и характер процесса подготовки. При этом разрабатывается индивидуальная перспективная модель различных сторон подготовленности спортсмена;

- Базовая подготовка с опережающим развитием физической, функциональной и психологической подготовленности, на основе которых формируется уровень готовности потенциала и технико-тактического мастерства спортсмена в соревновательной деятельности;

- Углубленная индивидуализация тренировочного и соревновательного процесса;

- Стабилизация объемов тренировочных нагрузок при одновременном увеличении доли специализированных упражнений, с включением в тренировочный процесс блоков соревновательной и сверх соревновательной напряженности.

***4.2. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП***

**ЗАДАЧИ ПЕРИОДА УГЛУБЛЕННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ (3-5 годов обучения).**

- совершенствование техники классических и коньковых лыжных ходов;

- воспитание специальных физических качеств;

- повышение функциональной подготовленности;

- освоение допустимых тренировочных нагрузок;

- накопление соревновательного опыта.

В ходе специальной подготовки на этом этапе лыжники участвуют в соревнованиях, где совершенствуются технические навыки, изучается тактика, воспитываются волевые качества. Количество стартов за сезон и длина дистанций соревнований должны строго соответствовать возрасту лыжников.

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

В лыжных гонках доминирующее место занимают длительные и непрерывно выполняемые упражнения, которые в наибольшей степени способствуют развитию специальной выносливости лыжника.

На этапе углубленной тренировки спортсмен начинает совершенствовать свои тактические способности, овладевает умением оперативно решать двигательные задачи, возникающие в процессе гонки.

На данном этапе проводятся специализированные занятия со все возрастающей тренировочной нагрузкой как по объему, так и по интенсивности, закладываются прочные основы высокого спортивного мастерства в специальной подготовке - в развитии специальной выносливости как основного физического качества, необходимого лыжнику-гонщику, большое внимание уделяется и дальнейшему совершенствованию скоростно-силовых качеств. Продолжается работа и по повышению уровня общей выносливости.

Вместе с тем при планировании нагрузки необходимо учитывать, что продолжительность данного этапа достаточно велика - целых три года. Поэтому, несмотря на значительное повышение всех видов нагрузок, требуется неукоснительное соблюдение основных принципов многолетней подготовки, и прежде всего принципов постепенности и индивидуализации. Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает за счет увеличения времени, отводимого на специальные подготовительные и соревновательные упражнения. В лыжных гонках доминирующее место занимают длительные и непрерывно выполняемые упражнения, которые способствуют развитию специальной выносливости лыжника. На этапе углубленной тренировки лыжники овладевают умением оперативно решать двигательные задачи, возникающие в процессе гонки.

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПОДГОТОВКА - (ОФП)**

* Строевые упражнения;
* Разновидности ходьбы, бега, прыжков;

- Общеразвивающие упражнения;

* Гимнастические упражнения для развития физических качеств (координации, ловкости, быстроты) без предметов и с использованием предметов и оборудования (набивные мячи, гимнастические скамейки и лестницы, скакалки, резиновые амортизаторы);
* Легкоатлетические упражнения: бег 60, 100, 400, 800 метров, прыжки в длину с места и разбега, многоскоки, метание;
* Подвижные игры и эстафеты;
* Спортивные игры (баскетбол, ручной мяч, футбол, настольный теннис)

**СПЕЦИАЛЬНО-ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА - (СФП)**

* Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности,
* Имитационные упражнения,
* Кроссовая подготовка,
* Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

Примечание: В зависимости от продолжительности подготовительного и соревновательного этапов, на всех этапах многолетней подготовки в тематических учебных планах могут быть внесены изменения в практической части в пределах часов по годам обучения учебной программой.

1. **ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ .**

***Тема № 1***. **Перспективы подготовки юных лыжников**. Индивидуализация целей и задач на спортивный сезон. Анализ недостатков подготовленности и путей повышения спортивного мастерства лыжников учебно-тренировочной группы.

***Тема № 2.*Педагогический и врачебный контроль**, физические возможности и функциональное состояние организма спортсмена. Значение комплексного педагогического тестирования и углубленного медико-биологического обследования. Резервы функциональных систем организма и факторы, лимитирующие работоспособность лыжника-гонщика. Анализ динамики физических возможностей и функционального состояния спортсменов учебно-тренировочной группы в годичном цикле. Значение разминки и особенности ее содержания перед тренировочными занятиями различной направленности, контрольными тренировками и соревнованиями. Понятия переутомления и перенапряжения организма.

***Тема № 3****.***Основы техники лыжных ходов**. Фазовый состав и структура движений коньковых и классических лыжных ходов (углубленное изучение элементов движения по динамическим и кинематическим характеристикам). Индивидуальный анализ техники лыжников учебно-тренировочной группы. Типичные ошибки.

***Тема № 4***. **Основы методики тренировки лыжника-гонщика**. Основные средства и методы физической подготовки лыжника-гонщика. Общая и специальная физическая подготовка. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок. Периодизация годичного тренировочного цикла. Динамика тренировочных нагрузок различной интенсивности в годичном цикле подготовки. Особенности тренировки в подготовительном, соревновательном и переходном периодах годичного цикла.

***Тема № 5*.Антидопинговый контроль**. Допинги и причины их запрета, виды спорта и допинг, допинг-контроль, санкции к спортсменам, уличенным в применении допинга.

**2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

Допустимые объемы основных средств подготовки

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| показатели | юноши | | | девушки | | |
| Год обучения | | | | | |
| 3-й | 4-й | 5-й | 3-й | 4-й | 5-й |
| Общий объем циклической нагрузки, км | 3400-3700 | 5800-4300 | 4400-5500 | 2800-3100 | 3200-3600 | 3700-4500 |
| Объем лыжной подготовки, км | 1300-1400 | 1500-1700 | 1800-2500 | 1100-1200 | 1300-1400 | 1500-2000 |
| Объем лыжероллерной подготовки, км | 800-900 | 1000-1100 | 1200-1400 | 600-700 | 800-900 | 1000-1100 |
| Объем бега, ходьбы, имитации, в км | 1300-1400 | 1300-1500 | 1400-1600 | 1100-1200 | 1100-1300 | 1200-1400 |

**КЛАССИФИКАЦИЯ ИНТЕНСИВНОСТИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК НА ЭТАПЕ УГЛУБЛЕННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Зона интенсивности | Интенсивность нагрузки | % от соревновательной скорости | ЧСС, уд./мин. |
| IV | Максимальная | > 106 | > 185 |
| III | Высокая | 91-105 | 175 –184 |
| II | Средняя | 76-90 | 145-174 |
| I | низкая | < 75 | < 144 |

1. **ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

Основной задачей технической подготовки на этапе углубленной спортивной специализации является достижение автоматизма и стабилизации двигательных действий лыжников, совершенствование координационной и ритмической структуры при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами. Также пристальное внимание продолжает уделять совершенствованию отдельных деталей, отработке четкого выполнения подседания, эффективного отталкивания и скольжения, активной постановке лыжных палок, овладению жесткой системой рука-туловище.

В тренировке широко используется многократное повторение технических элементов в стандартных и вариативных условиях до достижения необходимой согласованности движений по динамическим и кинематическим характеристикам.

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

1. **УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Виды соревнований | Период начальной специализации | Период углубленной специализации |
| Школьный, городской уровни | 6-8 стартов | 8-12 стартов |
| Областной уровень | 2-3 соревнования | 5-6соревнования |

***4.3.ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ***

***ДЛЯ ЭТАПОВ ССМ***

**ЗАДАЧИ ЭТАПА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА:**

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

-совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на

региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

- сохранение здоровья спортсменов.

Этап спортивного совершенствования в лыжных гонках совпадает с возрастом достижения первых больших успехов (выполнение нормативов КМС и МС).

По сравнению с предыдущими этапами, тренировочный процесс все более индивидуализируется. Важное место в тренировке занимает организованная подготовка на тренировочных сборах, что позволяет значительно увеличить как общее количество тренировочных занятий, так и занятий с повышенными нагрузками.

Продолжается совершенствование спортивной техники. При этом особое внимание уделяется ее индивидуализации и повышения надежности в экстремальных условиях соревнований.

**Наиболее значимые принципы подготовки лыжников на данном этапе:**

- Целевой подход, согласно которому прогнозируемый результат спортсмена определяют содержание и характер процесса подготовки. При этом разрабатывается индивидуальная перспективная модель различных сторон подготовленности спортсмена;

- Базовая подготовка с опережающим развитием физической, функциональной и психологической подготовленности, на основе которых формируется уровень готовности потенциала и технико-тактического мастерства спортсмена в соревновательной деятельности;

- Углубленная индивидуализация тренировочного и соревновательного процесса;

- Стабилизация объемов тренировочных нагрузок при одновременном увеличении доли специализированных упражнений, с включением в тренировочный процесс блоков соревновательной и сверх соревновательной напряженности.

Важным элементом спортивной подготовки является теоретическая подготовка.

Важным элементом теоретической подготовки является изучение общероссийских антидопинговых правил, а так же антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

1. **ПРОГРАММЫЙ МАТЕРИАЛ.**

***Тема № 1. Физическая культура как средство всестороннего развития личности*.**

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

***Тема № 2. Лыжные гонки в области, России, мире. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта***

Лыжные гонки в программе Олимпийских игр. Чемпионаты мира и Европы по лыжным гонкам. Результаты выступлений российских лыжников на международной арене. Всероссийские, региональные, областные, соревнования лыжников. ЕВСК по лыжным гонкам, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий. Почетные звания и спортивные разряды. Федерация лыжных гонок России. Стандарт спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки.

***Тема № 3. Краткие сведения о строении и функциях организма.***

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

***Тема № 4. Врачебный контроль и самоконтроль.***

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

***Тема № 5. Физиологические основы спортивной тренировки.***

Тренированность. Функциональные изменения, обеспечивающие повышение работоспособности. Нагрузка и отдых как компоненты тренировочного процесса Характеристика двигательных умений и навыков, закономерности их формирования.

***Тема № 6. Питание спортсмена.***

Понятие о рациональном питании спортсменов. Режим питания, время приема пищи до и после тренировок. Значение белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных солей в питании. Пищевые отравления и их профилактика. Основы регулирования массы тела.

***Тема № 7. Лыжный инвентарь, мази, парафины.***

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

***Тема № 8. Основы техники лыжных ходов.***

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

***Тема № 9. Правила соревнований по лыжным гонкам.***

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

***Тема № 10. Антидопинговые правила.***

Определения понятия «допинг», основные разновидностями допинга. Биологически активные добавки. Всемирный антидопинговый кодекс. Антидопинговый контроль в спорте Общероссийские допинговые правила. Ответственность спортсменов. Запрещенный список. Санкции за нарушение антидопинговых правил. Международные антидопинговые правила.

***Тема № 11. Основы совершенствования спортивного мастерства.***

Анализ индивидуальных особенностей технической подготовленности по критериям эффективности, стабильности, вариативности и экономичности двигательных действий лыжников. Анализ индивидуальных особенностей физической подготовленности (определение сильных и слабых сторон). Средства и методы совершенствования технического мастерства и двигательных способностей лыжников на этапах подготовительного и соревновательного периодов. Психологическая и тактическая подготовка к соревнованиям.

1. **ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ.**

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

1. Степень освоения техники двигательных действий;
2. Уровень развития физических качеств;

3) уровень освоения программного материала.

**К МЕТОДАМ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ ОТНОСЯТСЯ:**

- анкетирование занимающихся; анализ рабочей документации тренировочного процесса;

- педагогические наблюдения во время занятий;

- регистрацию функциональных и других показателей;

- тестирование различных сторон подготовки.

Контроль за технической и физической подготовленностью осуществляется тренером-преподавателем. Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

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

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

Основные формы  **аттестации являются:**

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

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

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

**2.1. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ.**

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

Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации.

Спортсмены тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства, кроме практической части сдают зачет по теоретической подготовке в виде тестирования. Темы для тестирования выбираются на основании учебных планов по теоретической подготовке.

Спортсмены, успешно выполнившие все требования, переводится на следующий год обучения или зачисляется на следующий этап подготовки (при условии прохождения обучения на предыдущем этапе в полном объеме).

Спортсмены, не выполнившие переводные требования, на следующий этап не переводятся, продолжают повторное обучение в группе этого же года (но не более 1 раза). При повторном невыполнении норм, такие спортсмены переводятся в группу спортивно-оздоровительного этапа.

**3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.**

Наряду с планированием процесса подготовки в лыжных гонках важную роль играет контроль, определяющий эффективность подготовки спортсменов.

Критериями оценки эффективности управления процессом подготовки служат нормативные требования, которые являются обязательной составляющей системы управления спортивной тренировкой.

По окончании каждого этапа подготовки обучающиеся проходят промежуточную аттестацию (сдачу контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для перевода и зачисления).

Приём контрольно-переводных нормативов является неотъемлемой частью образовательного процесса, так как позволяет всем обучающимся оценивать реальную результативность их собственной тренировочной деятельности.

**ЦЕЛЬ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ.**

Выявить уровень развития способностей и личных качеств ребёнка и их соответствия прогнозируемым результатом учебных программ по видам спорта в спортивной школе.

**ЗАДАЧИ:**

- определить уровень общей физической подготовленности спортсменов спортивной школы;

- выявить уровень специальных умений и навыков в избранном виде спорта;

- провести анализ реализации контрольно-переводных нормативов по видам спорта;

- выявить причины, способствующие и препятствующие полноценной реализации учебных программ по видам спорта;

- внести необходимые коррективы в содержание и методику учебных программ.

Выполнение контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке проводится в соответствии с календарным планом проведения спортивных Учреждения и приказом директора ежегодно.

Результаты тестирования оформляются протоколом и хранятся в учебной части школы.

**НОРМАТИВЫ ПО ОФП ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **бег 60/100 м (не более, сек)** | | **прыжок в длину с места (не менее, см** | | **бег 800/1000м (не более мин.)** | |
| Этап зачисления | ю | д | ю | д | ю | д |
| **УТ-3** | 14,8 | 10,4 | 202 | 175 | 4.02 | 3.7 |
| **УТ-4** | 14,4 | 10,2 | 214 | 183 | 3.9 | 3.00 |
| **УТ-5** | 14,0 | 10,0 | 226 | 190 | 3.7 | 2.50 |

**НОРМАТИВЫ ПО СФП ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Лыжи классич.стиль 3/5км (не более мин.) | | Лыжи классич.стиль 5/10км (не более мин.) | | Лыжи свобод. стиль 3/5км (не более мин.) | | Лыжи свобод. стиль 5/10км (не более мин.) | |
| Этап зачисления | ю | д | ю | д | ю | д | ю | д |
| УТ-3 | 17.30 | 12.10 | 37.20 | 20.30 | 17.00 | 11.20 | 35.00 | 19.20 |
| УТ-4 | 16.40 | 11.10 | 35.00 | 19.00 | 16.10 | 10.30 | 33.00 | 18.10 |
| УТ-5 | 16.00 | 10.50 | 33.10 | 18.00 | 15.10 | 10.00 | 31.30 | 17.30 |

Критерии оценки результатов приема контрольно-переводных нормативов

Все упражнения оцениваются по бальной системе:

Результаты фиксируются в протоколе, который является одним из отчётных документов.

**НОРМАТИВЫ ОФП ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Развиваемое   физическое   качество | Контрольные упражнения (тесты) | Норматив | |
| Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег 100 м | 13,1 с |  |
| Скоростно-силовые  качества | Прыжок в длину с места | 250 см | 210 см |
| Выносливость | 1000 м | 3 мин.00с |  |
| Бег 800 м |  | 2 мин. 35 с |
| Кросс 3 км | 10 мин. 10 с |  |
| Кросс 2 км |  | 7 мин. 35 с |
| Лыжи, классический стиль 5 км | 15 мин. 40 с | 17 мин. 40 с |
| Лыжи, классический стиль 3 км |  | 10 мин. 30 с |
| Лыжи, классический стиль 10 км | 32 мин. 45 с |  |
| Лыжи, свободный стиль 5 км | 14 мин. 45 с | 17 мин. 00 с |
| Лыжи, свободный стиль 3 км |  | 9 мин. 45 с |
| Лыжи, свободный стиль 10 км | 30 мин. 55 с |  |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | | |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта и мастер спорта | | |

**ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ.**

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

Условные обозначения:

3- значительное влияние

2 – среднее влияние

1- незначительное влияние

**IV. ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ В ПРОЦЕССЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.**

В процессе реализации Программы на любом этапе подготовки со всем контингентом проводятся обязательные инструктажи по технике безопасности:

1. Плановые инструктажи. Проводятся три раза в год:

- на начало учебного года – вводный инструктаж (первая неделя сентября);

- полугодовой инструктаж (первая неделя февраля);

- начало летней оздоровительной кампании (первая неделя июня).

2. Внеплановые инструктажи проводятся по необходимости, на основании приказа директора.

Проведение инструктажей по технике безопасности с обучающимися фиксируется в разделе «Техника безопасности» журнала учета занятий учебной группы на учебный год.

Проведение инструктажей по технике безопасности осуществляют тренеры-

преподаватели в соответствии с инструкциями по технике безопасности для обучающихся, утвержденными директором МБУДО «КДЮСШ» (приложение 1).

**4.1. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

Тактика спортсмена - это искусство ведения соревнования с противником. В лыжном спорте в некоторых случаях спортсмен не ведет борьбу с конкретным противником, а ставит цель - достигнуть максимально высокого результата (при данном уровне тренированности).

Тактическая подготовка лыжника состоит из двух взаимосвязанных частей - общей и специальной.

Общая тактическая подготовка предполагает приобретение теоретических сведений по тактике в различных видах лыжного спорта, а также в смежных циклических дисциплинах. Знания по тактике лыжники получают во время специальных занятий, лекций и бесед, при наблюдении за соревнованиями с участием сильнейших лыжников.

Кроме этого, в процессе тренировочных занятий, в соревнованиях и при анализе накапливаются опыт и знания.

Специальная тактическая подготовка - это практическое овладение тактикой в ложных гонках путем применения лыжных ходов в зависимости от рельефа и условий скольжения, распределения сил по дистанции и составления графика ее прохождения, выбора вариантов смазки в зависимости от внешних условий, индивидуальных особенностей спортсменов и т.д.

Специальная тактическая подготовка проводится в ходе тренировочных занятий и соревнований.

При изучении тактики необходимо изучать опыт сильнейших лыжников, что позволит овладеть широким кругом тактических вариантов и использовать их с учетом своих возможностей.

Непосредственная тактическая подготовка к определенным соревнованиям требует ознакомления с условиями и местом их проведения. Сюда относятся изучение рельефа, состояние и возможное изменение лыжни в ходе соревнований с учетом стартового номера и предполагаемых изменений погоды.

Все это изучается накануне старта при просмотре дистанций и позволяет разработать тактику на предстоящие соревнования с учетом конкретных условий, перспектив противника и своих возможностей. По окончании соревнований необходимо тщательно проанализировать эффективность применяемой тактики и сделать выводы на будущее.

Тактическое мастерство лыжника базируется на большом запасе знаний, умений и навыков, а также его физической, технической, морально-волевой подготовленности, что позволяет точно выполнить задуманный план, принять правильное решение для достижения победы или высокого результата.

Важным моментом в тактической подготовке является умение правильно распределить силы по дистанции, которое приобретается в процессе учебно-тренировочных занятий, на которых контролируется время прохождения отрезков дистанций и частота сердечных сокращений на подъемах, спусках и равнине. Сопоставляя личные ощущения с этими объективными показателями, лыжник овладевает умениями контролировать свою работоспособность.

Нельзя забывать о важности составления тактического плана с учетом рельефа местности.

В ходе тренировочных занятий необходимо проводить тактические учения, где лыжники овладевают приемами борьбы с соперником, находящимся в условиях прямой видимости (старт в одной или соседней паре, общий старт), а также с противниками, стартующими много раньше или позднее. В таких случаях они ориентируются на информацию тренера о времени прохождения отдельных отрезков дистанции. При обучении тактике лыжных гонок на первых годах подготовки должны быть решены следующие задачи:

1. Научить правильному выбору способов передвижения в зависимости от внешних условий и индивидуальных данных.

2. Воспитать у учащихся чувство скорости.

3. Обучить спортсмена умению выбирать и поддерживать скорость передвижения в зависимости от длины дистанции, рельефа местности и уровня подготовленности.

4. Научить простейшим приемам борьбы на лыжне при непосредственной близости противника (с общего старта, при обгоне и на финише).

Все эти задачи решаются в ходе групповых и индивидуальных занятий, начиная с первого года обучения. Постепенно задачи усложняются. Обучение тактике идет параллельно с освоением техники и ростом уровня подготовленности.

**4.2. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

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

Правильный выбор и успешное применение методов воспитания в спорте зависят:

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

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

- от спортивного коллектива, общественного мнения в нем, традиций и коллективных форм поведения.

Центральной фигурой этого процесса является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством проведением тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения.

**Убеждение,** во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобраны аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит, прежде всего от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок.

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

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

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

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

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психологическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируется высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе психологической подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена перед выступлением, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств. С этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средств культурного отдыха и развлечения.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

На занятиях тренировочных групп акцент делается на развитие спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формирование волевых черт характера, развитие оперативного мышления и памяти, специализированных восприятий, создание общей психической подготовленности к соревнованиям.

В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий.

В подготовительном периоде подготовки выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированных восприятий, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

В соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижения специальной психической готовности к выступлению.

В переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма. Специфика лыжных гонок, прежде всего, способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

1) Вербальные (словесные) – лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка;

2) Комплексные – всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

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

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

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

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

Цель, которую тренер ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности спортсмена в том, что у него есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени, при осознании ее важности у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение.

Тренер должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера о достижениях юного спортсмена, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

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

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

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

Это оказывает самое неблагоприятное влияние на моторные функции организма.

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

Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Проводить тренировки в любую погоду (оттепель, мороз, метель) на открытых для ветра участках трассы. Наиболее благоприятные возможности для практического овладения приемами, помогающими преодолевать развивающееся утомление усилиями воли, дает участие в соревнованиях.

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

Готовность к преодолению неожиданных трудностей вырабатывается с помощью анализа возможных причин их возникновения.

Иногда в процессе подготовки к соревнованиям следует специально создавать сложные ситуации, которые вынуждали бы спортсмена проявлять все волевые качества.

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

Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленные воздействия на укрепление у юных лыжников-гонщиков уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности. Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха и причин, которые привели к неудаче.

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

**4.3.МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ.**

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

Контроль за состоянием здоровья, допуск к занятиям лыжными гонками и участию в соревнованиях, осуществляется медицинским работником Учреждения, и врачами КВК.

Обучающиеся и спортсмены ежегодно проходят углубленное медицинское обследование и по результатам обследования осуществляется допуск к занятиям спортом.

Углубленное медицинское обследование включает: анамнез, электрокардиографическое исследование, обследование у врачей специалистов (хирурга, невропатолога, окулиста), врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и работоспособности.

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

* 1. **ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ.**

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок – неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных, и юных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.

Основной путь оптиматизации восстановительных процессов на этих этапах подготовки – рациональная тренировка и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание.

Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение водных процедур гигиенического и закаливающего характера. Витаминизация с учетом сезонных изменений. Релаксационные и дыхательные упражнения.

**4.5. ТРЕНЕРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА.**

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

Обязанности и права участников соревнований. Общие обязанности судей. Обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и его заместителей, судей на старте, судей на финише, контролеров. Оформление места старта, финиша, зоны передачи эстафеты. Подготовка трассы лыжных гонок.

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

Составление планов-конспектов тренировочных занятий по физической и технической подготовке для групп начальной подготовки и тренировочных групп 1-2-го года обучения.

Проведение тренировочных занятий в группах начальной подготовки и ТГ 1-2-го года обучения.

Судейство соревнований по лыжным гонкам в спортивной школе, оказание помощи в организации и проведении соревнований по лыжным гонкам в общеобразовательных школах . Выполнение обязанностей судей на старте и финише, начальника дистанции, контролера, секретаря.

**4.6.ПЕРИОДИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА.**

Периодизация тренировочного процесса является основой планирования тренировок. Она должна быть построена так, чтобы при любой схеме была сохранена закономерность волнообразного изменения физической нагрузки с тенденцией к ее постепенному повышению.

Основная периодизация предназначена для средней полосы страны, где снег лежит обычно 4—4,5 месяца в году. Годичный цикл состоит из подготовительного, соревновательного и переходного периодов.

**ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД СОСТОИТ ИХ ТРЁХ ЭТАПОВ:**

**НА ПЕРВОМ ЭТАПЕ** (весенне-летнем) закладываются предпосылки для становления (восстановления) спортивной формы; со второй половины этапа повышается общий уровень функциональных возможностей организма средствами ОФП.

Необходимо учесть, что продолжительность этапа и количество применяемых средств по мере повышения квалификации спортсменов сокращается.

Если вначале у начинающих спортсменов различные физические качества надо развивать, то в дальнейшем уровень развития этих качеств следует лишь поддерживать.

**НА ВТОРОМ ЭТАПЕ** (летне-осеннем) закрепляется спортивная форма средствами специальной физической подготовки, повышают узкофункциональные возможности организма.

На этом этапе следует применять также средства, способствующие совершенствованию спортивной техники в бесснежное время года.

**НА ТРЕТЬЕМ ЭТАПЕ** (осенне-зимнем) завершается становление спортивной формы средствами специально-физической подготовки, происходит совершенствование специальных качеств, достигается гармоничность технической, специально-физической, тактической и психологической подготовленности.

**СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД** предназначается для соревнований, к которым спортсмен должен быть полностью подготовлен.

Современные календарные планы спортивных соревнований настолько заполнены, что почти не остается времени для планомерных тренировочных занятий (спортсмены старших разрядов участвуют в 20—25 соревнованиях за сезон).

Соревновательный период направлен на решение следующих задач:

- достижение определенных спортивных результатов,

- дальнейшее повышение уровня развития физических качеств,

- совершенствование технического и тактического мастерства,

- накапливание опыта участия в соревнованиях.

**ПЕРЕХОДНЫ ПЕРИОД** продолжительностью до одного месяца имеет цель вывести лыжников из состояния спортивной формы и подвести его к новому году подготовки хорошо отдохнувшим и сохранившим достигнутый уровень развития физических качеств. В этом периоде важно обеспечить активный отдых и восстановление после зимних соревнований. В зависимости от возраста и подготовленности лыжников, количества и напряженности соревнований меняются не только объем и интенсивность применяемых упражнений, но и направленность всего переходного периода.

Все периоды и этапы тесно связаны между собой и по содержанию, характеру и волнообразности изменения объема и интенсивности нагрузки постепенно переходят один в другой.

Поэтому точные сроки перехода от этапа к этапу и от периода к периоду носят несколько условный характер.

**V. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ.**

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируется МБУДО «КДЮСШ» «Лыжные гонки» на основе Единого календарного плана.

1. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки.

1.1. Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта лыжные гонки;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта лыжные гонки;

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

1.2. Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

***ПРИЛОЖЕНИЯ.***

***Приложение № 1***

**ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ**

**1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ.**

1.1. К занятиям по лыжным гонкам допускаются дети с 9 лет, прошедшие вводный инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Имеющие страховой полис от несчастного случая. Заявление от родителей. Прошедшие инструктаж по соблюдению правил техники безопасности на занятиях по лыжным гонкам.

1.2. На занятиях учащиеся должны:

-Иметь спортивную форму: легкую, теплую не стесняющую движений одежду, шерстяные носки, варежки, ветровку.

-Внимательно слушать и выполнять указания тренера-преподавателя.

-Приходить на занятия без опозданий

-Соблюдать дисциплину на занятиях

-требования инструкций по технике безопасности;

-расписание учебных занятий;

-требования по обеспечению пожарной безопасности;

-правила личной гигиены;

-В процессе тренировки внимательно следить за правильностью крепления лыж к обуви, в случае обнаружения дефектов снаряжения сообщить тренеру.

-Знать границы полигона занятий

-Соблюдать интервал движения на лыжах по дистанции 3-4 метра, при спуске не менее 30 метров

-Следить друг за другом и немедленно сообщать о первых признаках обморожения

Запрещается:

-Приступать к началу занятий в отсутствии тренера-преподавателя

-Приступать к занятиям в отсутствии справки о состоянии здоровья

-Находиться на учебно-тренировочных занятиях без спортивной формы

-Нарушать дисциплину

-Самостоятельно покидать занятия без предупреждения тренера- преподавателя.

-Использовать инвентарь не по назначению

1.3. При занятиях наибольшую опасность представляет возможность получения травм при несоблюдении мер безопасности.

1.4. Входить в помещение, на открытые спортивные площадки для учебно-тренировочных занятий и уходить с них допускается с разрешения тренера-преподавателя.

1.5. При получении травмы или плохом самочувствии необходимо немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю.

1.6. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок выполнения упражнений.

1.7. С учащимися, допустившими невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности, проводится внеплановый инструктаж.

**2.ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ**

2.1. Заправить одежду так, чтобы не было развевающихся концов.

2.2. Проверить исправность полученного спортинвентаря.

2.3. Перед началом выполнения упражнения уяснить ход его выполнения, а также получить разрешение тренера-преподавателя.

2.4. При обнаружении каких-либо неисправностей, неполадок или неясных моментов необходимо обратиться к тренеру-преподавателю.

- проверить исправность инвентаря, ботинок, лыж, креплений, в случае обнаружения дефектов снаряжения сообщить тренеру-преподавателю.

**3.ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ.**

3.1. Соблюдать дисциплину на занятиях.

3.2. Внимательно слушать и выполнять задания тренера.

3.3. Соблюдать интервал движения на лыжах по дистанции 3-4 метра, при спуске не менее 30 метров.

3.4. В процессе тренировки внимательно следить за правильностью крепления лыж к обуви.

3.5. При спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки.

3.6. После спуска с горы не останавливаться у подножия горы, во избежание столкновений с другими лыжниками.

3.7. Переносить лыжи и палки только в вертикальном положении.

3.8. Следить друг за другом и немедленно сообщать о первых признаках обморожения.

3.9. Во избежание потертостей ног не пользоваться тесной или слишком свободной обувью.

3.10.Запрещается:

- приступать к началу занятий в отсутствии тренера-преподавателя;

- находиться на учебно-тренировочных занятиях без спортивной формы;

- нарушать дисциплину;

- самостоятельно покидать занятия без предупреждения тренера- преподавателя;

- использовать инвентарь не по назначению.

**4.ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ.**

4.1. При поломке или при обнаружении каких-либо неисправностей лыжного инвентаря немедленно прекратить его использование и сообщить о случившемся тренеру-преподавателю.

4.2. При получении травмы, недомогании, признаках обморожения немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю.

**5.ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ.**

5.1. После окончания занятий:

- сдать тренеру-преподавателю спортинвентарь;

- снять и убрать спортивную одежду и обувь;

- умыться теплой водой с мылом.

5.2. Обо всех недостатках, обнаруженных в ходе занятий, и имеющихся замечаниях необходимо сообщить тренеру-преподавателю.

***Приложение № 2***

**ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ**

**ПРИ ПРОВЕДЕНИИ СОРЕВНОВАНИЙ**

Настоящая инструкция предназначена для учащихся при проведении спортивных соревнований.

1.1 К соревнованиям допускаются учащиеся, прошедшие вводный инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении соревнований необходимо выполнять:

- требования инструкций по технике безопасности;

- требования по обеспечению пожарной безопасности;

- правила личной гигиены;

1.3. Участники соревнований обязаны соблюдать правила их проведения.

1.4. Соревнования необходимо проводить в спортивной одежде и обуви, соответствующих виду соревнования, сезону и погоде.

1.5. При занятиях наибольшую опасность представляет возможность получения травм при несоблюдении мер безопасности.

1.6. При получении травмы или плохом самочувствии необходимо немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю.

**2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ.**

2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь. Заправить одежду так, чтобы не было развевающихся концов.

2.2. При обнаружении каких-либо неисправностей, неполадок или неясных моментов необходимо обратиться к тренеру-преподавателю.

**3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ.**

3.1. Начинать соревнования и заканчивать их только по сигналу (команде) судьи соревнований.

-Не нарушать правила проведения соревнований, строго выполнять все команды (сигналы), подаваемые судьей соревнований

- При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы

**4.ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ.**

4.1. При возникновении неисправности спортивного инвентаря и оборудования прекратить соревнования и сообщить об этом судье соревнований.

Соревнования продолжать только после устранения неисправности или замене спортивного инвентаря или оборудования.

4.2. При получении травмы, плохом самочувствии немедленно сообщить об этом тренеру – преподавателю.

***Приложение № 3***

**ПЕРВАЯ ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ.**

Действия руководителей и специалистов при несчастном случае.

Первая доврачебная помощь – это комплекс мероприятий, направленных на восстановление и сохранение жизни и здоровья пострадавшего. Осуществляемых не медицинскими работниками (взаимопомощь) или самим пострадавшим (самопомощь).

Одним из важнейших положений оказания первой помощи является её срочность: чем быстрее она оказана, тем больше надежды на благоприятный исход.

Поэтому первая доврачебная помощь при травмах и отравлениях оказывается пострадавшему немедленно на месте происшествия, используя медикаменты и перевязочные средства, имеющиеся в мед. аптечке данного помещения.

Для оказания квалифицированной медицинской помощи, пострадавший отправляется в ближайшее лечебное учреждение.

Телефон единая служба спасения – 01.

**1. Первая помощь при пищевых отравлениях.**

Пищевые отравления представляют собой проникновение токсичных веществ и ядов в организм, но через пищеварительный тракт.

Отравления такого вида могут быть вызваны и химическими веществами, куда можно отнести передозировку лекарств, алкоголь, краски, случайное пользование химических реактивов и многое другое.

Загрязненные или неправильно обработанные птица, мясо, фрукты являются также распространенными источниками пищевых отравлений.

Следует предполагать пищевое отравление, если несколько человек, которые принимали одну и ту же пищу, одновременно почувствовали себя плохо. В большинстве случаев пищевые отравления вызывают следующие симптомы: рвоту, понос, боли в желудке, затруднения дыхания.

**Первая помощь при пищевых отравлениях сводиться к следующему.**

- Пострадавший должен выпить достаточно большое количество воды и вызвать рвоту, чтобы максимально очистить желудок. При сильном отравлении эту процедуру рекомендуется повторить. К тому же прием большого количества воды уменьшает концентрацию токсинов в желудке.

- Необходимо принимать активированный уголь по 3-5 грамм через каждые 15 минут в течение часа.

- Следует принимать в больших дозах витамин С, который помогает удалению токсинов из организма (по 1 грамму в час в течении 3 часов).

- Чтобы помочь печени и снять симптомы отравления, надо принимать таблетки или экстракт чеснока или чай из подорожника.

При не очень сильном отравлении можно рекомендовать баню или сауну с не очень высокой температурой, чтобы токсины вышли с потом. На следующий день после отравления необходимо ограничить себя в еде, используя, в основном, чай, сухари, легкую пищу.

О каждом несчастном случае, происшедшим с обучающимися (воспитанником), пострадавший или очевидец несчастного случая немедленно извещает тренера-преподавателя, который обязан:

- Немедленно организовать первую доврачебную помощь пострадавшему и, при необходимости, его доставку в ближайшее лечебное учреждение;

- Сообщить о несчастном случае руководителю спортивной школы;

Руководитель спортивной школы обязан:

Немедленно принять меры к устранению причин несчастного случая;

- Сообщить о происшедшем несчастном случае в вышестоящий орган управления, родителям пострадавшего или лицам, представляющим его интересы;

- Запросить заключение из медицинского учреждения, в которое доставлен пострадавший, о характере и тяжести травмы.

**Оказание первой помощи при ранениях, кровотечениях, переломах, ушибах, вывихах, растяжениях связок.**

**1. Первая помощь при ранениях.**

Раной называется повреждение, при котором нарушается целостность кожных покровов, слизистых оболочек, а иногда и глубоких тканей. Раны могут быть огнестрельными, резаными, рублеными, колотыми, ушибленными, рваными, укушенными.

На все раны накладываются стерильные повязки, представляющие собой перевязочный материал, которым закрывают рану. Процесс наложения повязки на рану называется перевязкой.

Повязка состоит из двух частей: внутренней, которая соприкасается с раной, и наружной, которая закрепляет и удерживает повязку на ране. В качестве перевязочного материала применяются: марля, вата, косынки.

Оказывающий помощь при ранениях должен вымыть руки или смазать пальцы настойкой йода. Прикасаться к самой ране, а также к той части повязки, которая должна быть наложена непосредственно на рану, даже вымытыми руками, не допускается. Для перевязки можно использовать чистый носовой платок, чистую ткань и т.п.

Накладывать вату непосредственно на рану нельзя.

Если не требуется давящая повязка, то рану бинтуют не очень туго, чтобы не нарушить кровообращение, и не слабо, чтобы повязка не спадала.

**2. Первая помощь при кровотечениях.**

Кровотечения могут быть наружными и внутренними. Среди наружных кровотечений чаще всего бывают кровотечения из ран: капиллярное, венозное, артериальное, смешанное.

В зависимости от вида кровотечения и имеющихся при оказании первой помощи средств, осуществляют временную или окончательную его остановку.

Временная остановка наружного артериального кровотечения достигается путем прижатия поврежденных сосудов к кости пальцами, наложением жгута или закрутки, фиксированием конечности в положении максимального сгибания или разгибания в суставе.

Временная остановка наружного венозного и капиллярного кровотечения проводится путем наложения давящей стерильной повязки на рану и придания поврежденной части тела приподнятого положения, по отношению к туловищу.

Окончательная остановка артериального, а в ряде случаев и венозного кровотечения, проводиться при хирургической обработке ран.

Самый доступный и быстрый способ временной остановки артериального кровотечения – прижатие артерии выше места её повреждения пальцами.

Наложение жгута (закрутки) – основной способ временной остановки кровотечения при повреждении крупных артериальных сосудов конечностей. Жгут накладывают выше места кровотечения, ближе к ране, на одежду или мягкую подкладку из бинта, чтобы не прищемить кожу.

Его накладывают с такой силой, чтобы остановить кровотечение. Время наложения жгута с указанием даты и времени (часа и минут) отмечают в записке, которую подкладывают на виду под ход жгута.

Жгут на конечности следует держать не более 1,5-2,0 часов во избежание омертвления конечностей, ниже места наложения жгута.

**3. Первая помощь при переломах.**

Переломы могут быть закрытыми и открытыми.

При закрытых переломах не нарушается целостность кожных покровов, при открытых – в месте перелома имеется рана. Наиболее опасны открытые переломы. Различаются переломы без смещения и со смещением костных отломков.

Основным правилом оказания первой помощи как при открытом переломе (после остановки кровотечения и наложения стерильной повязки), так и при закрытом переломе является иммобилизация (создание покоя) поврежденной конечности, для чего используются готовые шины, а также подручные материалы: палки, доски, линейки, куски фанеры и т.п. При закрытом переломе шину накладывают поверх одежды. К месту травмы необходимо прикладывать «холод» (резиновый пузырь со льдом, снегом, холодной водой, холодные примочки и т.п.) для уменьшения боли.

При переломе конечностей шины накладывают так, чтобы обеспечить неподвижность, по крайней мере, двух суставов – одного выше, другого ниже места перелома, а при переломе крупных костей – даже трех. Фиксируют шину бинтом, косынкой, поясным ремнем и т.п.

При переломе костей черепа, пострадавшего необходимо уложить на спину. На голову наложить тугую повязку (при наличие раны стерильную) и положить «холод». Обеспечить полный покой до прибытия врача.

При повреждении позвоночника, осторожно, не поднимая пострадавшего, подсунуть под его спину широкую доску, дверь, снятую с петель, или повернуть пострадавшего лицом вниз и строго следить, чтобы при переворачивании его туловище не прогибалось, во избежание повреждения спинного мозга.

При переломе костей таза, под спину пострадавшего подсунуть широкую доску, уложить его в положение «лягушка», т.е. согнуть его ноги в коленях и развести в стороны, а стопы сдвинуть вместе, под колени подложить валик из одежды.

При переломе ключицы, положить в подмышечную впадину с поврежденной стороны небольшой комок ваты, прибинтовать к туловищу руку, согнутую в локте под прямым углом, подвесить руку к шее косынкой или бинтом.

При переломе рёбер, необходимо туго забинтовать грудь или стянуть её полотенцем во время выдоха.

**4. Первая помощь при ушибах.**

При ушибах, к месту ушиба нужно приложить «холод», а затем наложить тугую повязку. Не следует смазывать ушибленное место настойкой йода, растирать и накладывать согревающий компресс.

При сильных ушибах груди или живота могут быть повреждены внутренние органы: легкие, печень, селезенка, почки, что сопровождается сильными болями и нередко внутренним кровотечением. В этом случае, необходимо, на место ушиба положить «холод» и срочно доставить пострадавшего в лечебное учреждение

**5.Первая помощь при вывихах.**

При вывихах, оказывая первую помощь не нужно, пытаться вправить вывих, это обязанность врача. При вывихах в суставах создают покой путем иммобилизации конечностей. При вывихах в крупных суставах – тазобедренном, коленном, плечевом, а также в межпозвонковых суставах, рекомендуется ввести пострадавшему противоболевое средство. При вывихах в межпозвонковых суставах, пострадавшего можно транспортировать только лежа на спине, на твердом щите.

**6. Первая помощь при растяжении связок.**

При растяжениях связок, производят тугое бинтование, применяют «холод» на поврежденный сустав, создают покой поврежденной конечности.

***Приложение № 4***

**Оказание первой помощи при отморожениях, при тепловом**

**и солнечном ударе.**

**1. Первая помощь при отморожениях.**

Повреждение тканей, в результате воздействия низкой температуры называется отморожением.

Первая помощь заключается в немедленном согревании пострадавшего, особенно отмороженной части тела, восстановлении в ней кровообращения.

Наиболее эффективно и безопасно это достигается, если отмороженную конечность поместить в теплую ванну с температурой воды 20 С. За 20-30 минут температуру воды постепенно увеличивают до 40 С.

После ванны (согревания) поврежденные участки необходимо высушить (протереть), закрыть стерильной повязкой и тепло укрыть. Нельзя смазывать их жиром и мазями.

Отмороженные участки тела нельзя растирать снегом, так как при этом усиливается охлаждение, а льдинки ранят кожу, что способствует инфицированию (заражению) зоны отморожения.

Нельзя растирать отмороженные места также варежкой, суконкой, носовым платком. Можно производить массаж чистыми руками, начиная от периферии к туловищу.

При отморожении ограниченных участков тела (нос, уши) их можно согревать с помощью тепла рук. Большое значение при оказании первой помощи имеют мероприятия по общему согреванию пострадавшего. Ему дают горячий кофе, чай, молоко.

В зависимости от глубины поражения тканей, различают степени отморожений:

-легкую (1 степень),

-средней тяжести (2 степень),

-тяжелую (3 степень)

- крайне тяжелую (4 степень).

Если еще не наступили изменения в тканях, то отмороженные участки протирают спиртом, одеколоном и осторожно растирают ватным тампоном или вымытыми сухими руками до покраснения кожи.

В тех случаях, когда у пострадавшего имеются изменения в тканях, характерные для 2,3 и 4 степеней отморожения, поврежденные участки протирают спиртом и накладывают стерильную повязку.

**2.Первая помощь при тепловом или солнечном ударе.**

При длительном перегреве происходит прилив крови к мозгу, в результате чего у человека может возникнуть тяжелое заболевание: солнечный удар или тепловой удар.

Пострадавший чувствует внезапную слабость, головную боль, головокружение, может возникнуть рвота, его дыхание становиться поверхностным, учащается пульс до 150-170 ударов в минуту.

Температура тела может повышаться до 40-41 С, возникает покраснение, а иногда бледность кожных покровов лица, обильное потоотделение, шаткая походка.

Первая помощь заключается в следующем:

-пострадавшего необходимо вывести (вынести) из жаркого помещения или удалить с солнцепека в тень,

-прохладное помещение, обеспечив приток свежего воздуха.

-его следует уложить так, чтобы голова была выше туловища,

-расстегнуть одежду, стесняющую дыхание, положить на голову лёд или делать холодные примочки.

Смочить грудь холодной водой, дать понюхать нашатырный спирт. Если пострадавший в сознании, нужно дать ему выпить 15-30 капель настойки валерьяны на 1/3 стакана воды.

При потере сознания растирают виски нашатырным спиртом, при остановке дыхания необходимо немедленно делать искусственное дыхание пострадавшему, при прекращении сердечной деятельности – непрямой массаж сердца и срочно вызвать врача.

***Приложение № 4***

**ПЛАНЫ АНТИДОПИНГОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ.**

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним разработан план антидопинговых мероприятий).Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых

мероприятий направлена на решение таких задач:

* Формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем.
* Опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс.
* Раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные
* тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств).
* Формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов.
* Воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц.
* Пропаганда принципов фейр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств.
* Повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

**ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН АТИДОПИНГОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание мероприятия | Форма проведения | Сроки реализации мероприятий |
|  | Информирование спортсменов о запрещённых веществах | Лекции, беседы, индивидуальные консультации | Устанавливаются в соответствии с графиком |
|  | Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами |
|  | Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена |
|  | Повышение осведомлённости спортсменов об опасности допинга для здоровья |
|  | Контроль знаний антидопинговых правил | Опросы и тестирование |
|  | Участие в образовательных семинарах | Семинары |
|  | Формирование критического отношения к допингу | Тренинговые программы |

Учет информирования спортсменов с антидопинговыми правилами ведётся в журнале регистрации инструктажа по антидопинговым правилам.

***Приложение № 5***

## **ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ.**

Успешное решение задач, стоящих перед отделением художественной гимнастики в процессе подготовки гимнасток невозможно без системы специальных средств и условий восстановления. Вопросы восстановления решаются в ходе отдельных тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями и соревнованиями, на отдельных этапах годичного цикла подготовки.

Система профилактика - восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

**Педагогические** средства восстановления:

- рациональное распределение физических нагрузок;

- создание четкого ритма и режима учебных тренировок;

- рациональное построение учебно-тренировочных занятий;

- использование разнообразных средств и методов тренировки, в том числе и нетрадиционных;

- соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по направленности;

- индивидуализация тренировочного процесса;

- адекватные интервалы отдыха;

- упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановление дыхания;

- корригирующие упражнения для позвоночника и стопы;

- дни профилактического отдыха.

**Психологические** средства восстановления:

- организация внешних условий и факторов тренировки;

- создание положительного эмоционального фона тренировки;

- формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировкам;

- переключение внимания, успокоение;

- идеомоторная тренировка;

- психорегулирующая тренировка;

- отвлекающие мероприятия: чтение книг, экскурсии, слушание музыки, посещение музеев, выставок, театров.

**Гигиенические** средства восстановления:

- рациональный режим дня;

- ночной сон (не менее 8-9 часов в сутки), дневной сон (1-2 часа) в период интенсивной подготовки к соревнованиям;

- тренировки в благоприятное время суток;

- сбалансированное питание (соки, витамины, питательные смеси и т.д.);

- гигиенические процедуры;

- удобная обувь и одежда.

**Физиотерапевтические** средства восстановления:

- душ: теплый, контрастный, вибрационный;

- ванны (хвойная, солевая);

- баня 1-2 раза в неделю, парная и суховоздушная;

- массаж (ручной, вибрационный, аппаратный, точечный;

- спортивные растирания.

Применение физических средств восстановления в тренировочном процессе благотворно сказывается на функциональном состоянии различных систем спортсменов. Однако получение запланированного результата возможно только при правильном сочетании восстановительных мероприятий различной направленности. Поэтому следует учитывать, что, кроме мобилизации резервов организма (т.е. стимулирования расхода веществ) физическими средствами восстановления тонизирующей направленности, необходимо также стимулировать процессы накопления энергетического и пластического материала, достигая это использованием средств релаксирующей направленности.

Физические средства восстановления, применяемые в соответствующих технологических режимах, обладают различной направленностью воздействия на организм:

– физические средства восстановления, технологические параметры которых способствуют преобладанию процессов возбуждения в ЦНС, мобилизации резервов организма, улучшению функционального состояния нервно-мышечного аппарата, увеличению уровня проявления скоростно-силовых возможностей спортсменов, обеспечивают тонизирующую направленность действия, формируя «срочное» восстановление и запуск механизмов, характерных преимущественно для «срочной» адаптации;

– физические средства восстановления, технологические параметры которых способствуют преобладанию процессов торможения в ЦНС, накоплению энергетического и пластического материала, временному снижению функционального состояния нервно-мышечного аппарата и уровня проявления скоростно-силовых возможностей спортсменов, обеспечивают релаксирующую направленность, стимулируя «отставленное» восстановление, что в конечном итоге указывает на запуск механизмов, характерных преимущественно для «долговременной» адаптации.

Использование физических средств восстановления тонизирующей направленности в течение тренировочного или соревновательного дня способствует формированию наиболее оптимальной готовности организма спортсменов к предстоящей деятельности (ко второй тренировке или ко второй половине игрового дня) за счет мобилизации резервов организма, улучшения функционального состояния нервно-мышечного аппарата и увеличения уровня проявления скоростно-силовых возможностей, обеспечивая «срочное» восстановление спортсменов.

Использование физических средств восстановления релаксирующей направленности после тренировочного или соревновательного дня обеспечивает максимально быстрое снижение функциональной активности организма спортсменов, за счет преобладания процессов торможения в ЦНС, снижения функционального состояния нервно-мышечного аппарата и уровня проявления скоростно-силовых возможностей, обеспечивая, в итоге, «отставленное» восстановление спортсменов, и создавая условия для формирования наиболее оптимальной готовности последних к следующему дню.

Строгое соблюдение технологических режимов физических средств восстановления, обеспечивающих соответствующую направленность действия, и своевременность их сочетания в режиме дня, позволит управлять восстановительными процессами спортсменов и повышать их функциональные возможности.

Сочетание физических средств восстановления тонизирующей и релаксирующей направленности создает предпосылки к взаимодействию «срочного» и «отставленного» эффектов восстановления, благодаря которому имеется возможность изменять функциональную активность организма спортсменов в зависимости от задач тренировочного процесса, выводя их на качественно более высокий уровень функционирования.

**VI. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ.**

**6.1 Список литературы**

Нормативные документы

1. ФЗ «Об образовании в Российской федерации» № 273-ФЗ от 29.12.12 г.

2. Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуре и спорта (по циклическим, скоростно-силовым видам спорта и многоборьям)и к срокам обучения по этим программам;

3. Особенности организации и осуществления образовательной , тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (Приказ Минспорта от 27.12.13. № 1125)

4. Порядок приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта

5. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки (Приказ от 14 марта 2013г. №111)

Учебно-методическая литература:

6. Лыжные гонки: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/П.В. Квашук и др. – М.: Советский спорт, 2005 – 72 с.

7. Физиология спорта / Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. – Киев. Олимпийская литература, 2001.

8. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 368 с.

9. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1977.

10. Мартынов В.С. Комплексный контроль в лыжных видах спорта.- М., 1990.

11. Поварницин А.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. – М.: Физкультура и спорт, 1976

12. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие. – М.: Издательский центр «Академия», 2000.

9.2 Интернет ресурсы:

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