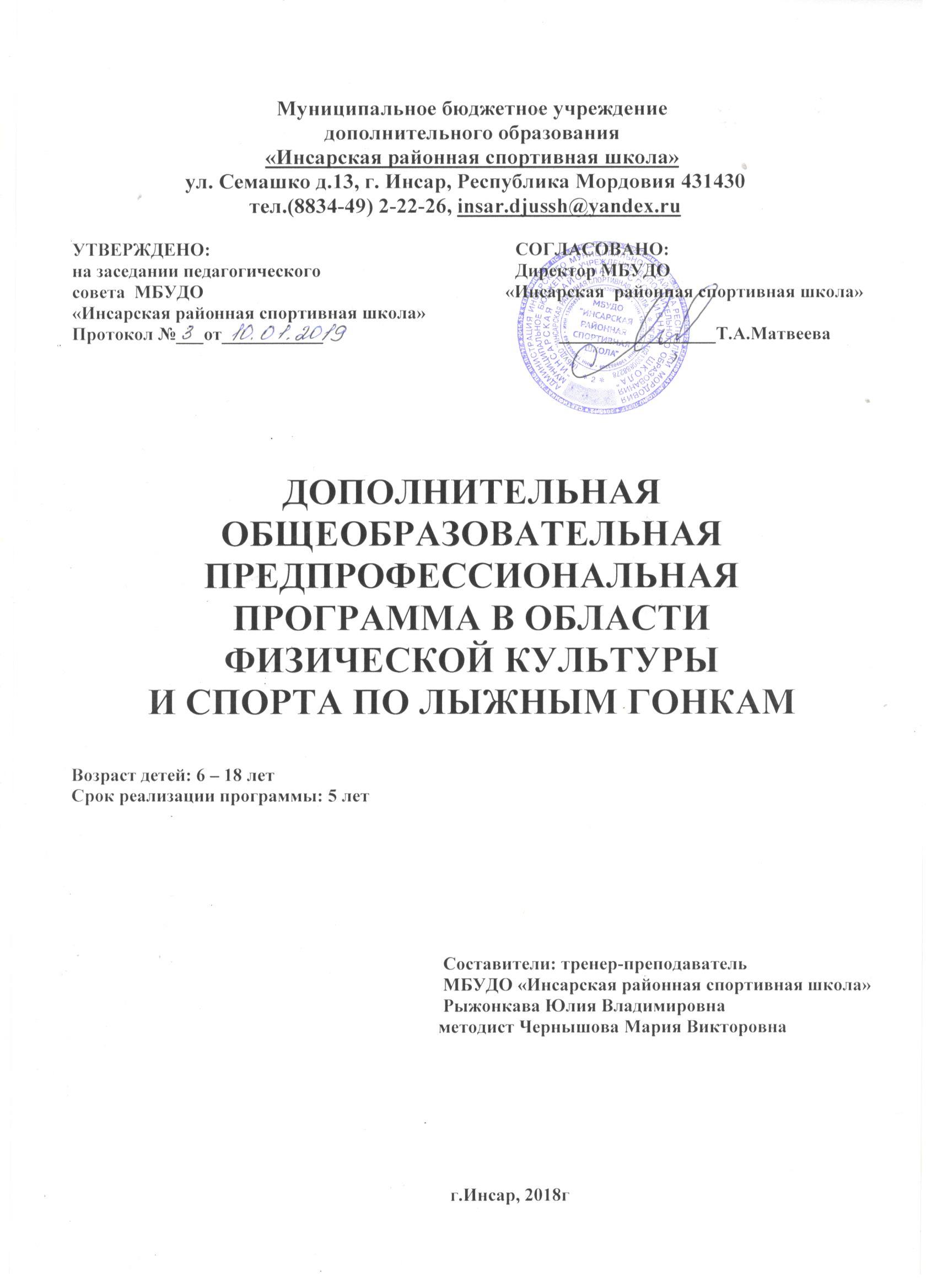
****

**Содержание**

1. Пояснительная записка…………………………………..………3

2. Нормативная часть…………………………………………….…5

2.1 Организация тренировочного процесса.………………..……..5

2.2 Основные задачи спортивных групп …………………………..6

3. Методическая часть……………………………………………...11

3.1 Организационно-методические указания……………………..12

3.2. Учебный план…………………………………………………..15

3.3. Учебно-тематический план ГНП-1…………………………….17

3.4. Учебно-тематический план ГНП-2…………………………….21

3.5. Учебно-тематический план ГНП-3……………………………..24

3.6. Учебно-тематический план УТГ-1…………………...………...27

3.7. Учебно-тематический план УТГ-2……………………..……….32

4. Инвентарь и оборудование………………………………….……39

5. Список литературы……………………………………...…………40

**1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа по лыжным гонкам разработана на основе примерной программы спортивной подготовки для СДЮШОР и ШВСМ, Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ, Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»».

Лыжный спорт — один из наиболее массовых видов спорта в России. Все виды лыжного спорта включены в программы первенств мира и Олимпийских игр. За последние годы он заметно помолодел. В физическом воспитании молодежи лыжный спорт занимает одно из ведущих мест.

Целью данной программы является **с**одействие разностороннему физическому и психическому развитию личности, укреплению здоровья, формированию культуры здорового образа жизни, овладению рациональной техникой, приобретению знаний, умений и навыков, необходимых лыжникам.

Задачи программы:

* развитие устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями и спортом;
* укрепление здоровья и закаливание организма;
* повышение уровня всесторонней физической подготовки;
* дальнейшее совершенствование лыжной техники и тактики лыжника;
* воспитание морально-волевых качеств;

• развитие специальных качеств лыжника и привитие судейских навыков

Решение задач основных направлений программы предполагает учет периодов возрастного и индивидуального развития юных спортсменов.

Программа рассчитана на обучение практическим навыкам физической культуры и лыжного спорта в частности, что оказывает развивающее влияние на личность спортсмена и имеет высокий воспитательно-образовательный эффект. Увеличивается объем не только двигательных умений и навыков, но и знаний, развиваются физические качества и умственные способности спортсменов, воспитываются нравственные и волевые качества.

Программа по подготовке лыжников-гонщиков позволяет осуществлять разностороннее физическое и психическое развитие спортсменов в соответствии с их возрастными, индивидуальными особенностями, а так же способствует повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внутренней и внешней среды, совершенствованию механизма терморегуляции. Систематические занятия лыжным спортом ведут к совершенствованию органов кровообращения и дыхания, улучшают сердечную деятельность.

Одновременно с приобретением двигательных умений и навыков формируются умения и навыки самообслуживания, что очень важно для разностороннего развития спортсмена. Занятия спортом воспитывают такие черты характера, как целеустремленность, настойчивость, волю, трудолюбие и т.д.

Исходя из возможностей школы, данная программа содержит рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса лыжников-гонщиков на этапах спортивной подготовки:

-этап начальной подготовки,

-учебно-тренировочный этап (начальной специализации).

Для каждой группы занимающихся программой предусматриваются теоретические, практические занятия, сдача контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

Основные задачи теоретических занятий — дать необходимые знания по физической культуре и спорту в РФ, истории развития лыжного спорта, общей гигиене лыжника, о врачебном контроле и самоконтроле, о первой медицинской помощи при травмах и обморожениях, об инвентаре, правилах организации и проведения соревнований.

На практических занятиях приобретаются умения и навыки выбора оборудования, ремонта и хранения лыжного инвентаря, на базе всесторонней физической подготовки и развития физических качеств изучаются и совершенствуются техника и тактика лыжных ходов, развиваются специальные качества, необходимые лыжнику.

Данный материал планируется для каждой группы отдельно в зависимости от возраста, общей физической и специальной подготовки занимающихся. Методы и средства, применяемые при обучении и тренировке, также зависят от состава группы и от периода занятий.

Учитывая, что подготовка лыжника-гонщика - процесс длительный, целесообразно привлечь к этой работе родителей. С этой целью проводить родительские собрания, индивидуальные консультации с педагогами и врачом. Давать конкретные советы по укреплению здоровья, питанию и развитию организма спортсмена с учетом психофизиологических и возрастных особенностей.

Основными показателями выполнения программных требований являются:

* ***на этапе начальной подготовки:***

- стабильность состава занимающихся;

-динамика роста показателей развития физической подготовленности занимающихся;

- уровень освоения основ техники лыжных гонок.

* ***на учебно-тренировочном этапе:***

- состояние здоровья, уровень физического развития занимающихся;

- динамика роста уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся;

- освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой;

- освоение теоретического раздела программы.

**2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

**2.1. Организация тренировочного процесса**

Группы комплектуются из числа наиболее способных к занятиям лыжных гонок детей и подростков, а также спортсменов, перешедших из других видов спорта, проявивших способности к лыжным гонкам и отвечающих требованиям по уровню спортивной и физической подготовленности для поступления на отделения лыжные гонки.

Поступившие на отделение лыжные гонки распределяются по тренировочным группам с учетом возраста, уровня спортивной и общефизической подготовленности.

Этапы и года обучения, минимальный возраст для зачисления, минимальное количество учащихся в группе, максимальное количество учебных часов в неделю указаны в таблице 1.

Основными формами проведения спортивной работы в отделении лыжные гонки являются:

- групповые теоретические занятия в виде бесед тренеров, медицинских работников, лекций специалистов по темам, изложенным в программе;

- практические занятия и тренировки в соответствии с требованиями программы для каждой группы по расписанию, утвержденному директором спортивной школы;

- индивидуальные занятия в соответствии с планами и заданиями, установленными для спортсменов;

-​ участие лыжников - гонщиков в спортивных соревнованиях и восстановительных мероприятиях;

-​ тренировочные занятия, проводимые на лагерных, оздоровительных и учебно-тренировочных сборах;

-​ просмотр и методический разбор учебных видеофильмов, крупных спортивных соревнований;

- тренерская и судейская практика.

Таблица 1.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ

ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, МИНИМАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ ЛИЦ

ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАПЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И МИНИМАЛЬНОЕ

КОЛИЧЕСТВО ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ В ГРУППАХ

НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Продолжительность этапов (в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Наполняемость групп (человек) | Требования  по физической  и специальной подготовке  на начало учебного года |
| Этап начальной подготовки | 3 | 6-9 | 14-15 | Выполнение нормативов по ОФП |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 2 | 12 | 8-12 | Выполнение нормативов по ОФП и СФП |

**2.2 Основные задачи спортивных групп**

Многолетняя подготовка лыжников - гонщиков - сложный процесс становления спортивного мастерства, каждый уровень которого характеризуется своими целями, задачами, средствами и организацией подготовки.

В соответствии с общими требованиями для отделения лыжные гонки определяются и основные задачи для каждой спортивной группы.

Для групп начальной подготовки (ГНП):

- укрепление здоровья и закаливание организма, всестороннее физическое развитие, обучение технике упражнений, формирование интереса к лыжному спорту, воспитание моральных и волевых качеств, приобретение первого опыта участия в соревнованиях и начальных навыков работы в качестве ассистента судей и тренера-преподавателя, выполнение контрольно-переводных нормативов по ОФП и 3-го юношеского разряда.

Для учебно-тренировочных групп (УТГ):

- дальнейшее укрепление здоровья, повышение уровня всесторонней и специальной физической подготовленности, развитие двигательных и воспитание моральных и волевых качеств, изучение и совершенствование техники упражнений, приобретение необходимого опыта участия в соревнованиях, выполнение норматива I спортивного разряда.

Для перевода из одной группы в другую спортсмены (ГНП, УТГ) сдают в конце учебного года контрольно-переводные нормативы по ОФП. (Таб. № 2, 3)

Таблица 2

НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
|  | Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег 30 м (не более 5,8 с) Бег 60 м (не более 10,7 с) | Бег 30 м (не более 6,0 с) - |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 160 см) | Прыжок в длину с места ( не менее 155 см) |
| Метание теннисного мяча с места  (не менее 18 м) | Метание теннисного мяча с места (не менее 14 м) |

Таблица 3

НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА УЧЕБНО - ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ

(ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные (тесты) упражнения | |
| Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег 100 м (не более 15,3 с) | Бег 60 м (не более 10,8 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 190 см) | Прыжок в дину с места (не менее 167 см) |
| Выносливость | Бег 1000 м (не более 3 мин 45 с) | Бег 800 м (не более 3 мин 35 с) |
| Лыжи, классический стиль 5 км (не более 21 мин 00 с) | Лыжи, классический стиль 3 км (не более 15 мин 20 с) |
| Лыжи, классический стиль 10 км (не более 44 мин 00 с) | Лыжи, классический стиль 5 км (не более 24 мин 20 с) |
| Лыжи, свободный стиль 5 км (не более 20 мин 00 с) | Лыжи, свободный стиль 3 км (не более 14 мин 30 с) |
| Лыжи, свободный стиль 10 км (не более 42 мин 00 с) | Лыжи, свободный стиль 5 км (не более 23 мин 30 с) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |

Основными формами занятий в отделение лыжные гонки являются:

- групповые практические занятия;

- индивидуальные тренировки;

- самостоятельные тренировки спортсменов по индивидуальным пла​нам и по заданию тренера;

- теоретические занятия (в фор​ме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов или видеозаписей, просмотра соревнований);

- инструкторско-методические занятия;

-занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, тренировоч​ного сбора;

-медико-восстановительные мероприятия;

- участие в соревнованиях различного ранга.

При комплектовании спортивных групп руководствуюсь возрастом учащихся, а при планировании объема выполняемой на​грузки в год - количеством часов в неделю, выделяемых на каждую возрастную группу (Таблица 4.)

Таблица 4.

НОРМАТИВЫ МАКСИМАЛЬНОГО ОБЪЕМА ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | |
| до года | свыше года | до двух лет | свыше двух лет |
| Количество часов в неделю | 6 | 9 | 12-14 | 16 |
| Количество тренировок в неделю | 3 - 4 | 4 - 5 | 4 - 5 | 4-5 |
| Общее количество часов в год | 312 | 468 | 624-728 | 832 |
| Общее количество тренировок в год | 156 - 208 | 208 - 260 | 208 - 260 | 208 - 260 |

Продолжительность одного тренировочного занятия не может превышать:

- начальной подготовки – 2-х академических часов;

- на учебно-тренировочном этапе – 3-х академических часов.

Немаловажное значение имеет количество соревнований, в которых участвует спортсмен в течение года и их уровень. Показатели соревновательной нагрузки для учащихся групп индивидуальна в зависимости от возрастной категории (таблица 5).

Таблица 5.

ПОКАЗАТЕЛИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ НАГРУЗКИ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ

(КОЛИЧЕСТВО СОРЕВНОВАНИЙ)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид соревно­ваний | Этапы подготовки | | | |
| начальной подготовки | | учебно-тренировочный | |
| 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 |

Таблица 6.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП И СФП ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № П/п | Виды нормативов | 1 год | | Свыше 2 лет | |
| Мальчики | Девочки | Мальчики | Девочки |
| 1. | БЕГ 30 м. С ХОДА  (СЕК.) | 5.4 | 5.7 | 5.3 | 5.6 |
| 2. | БЕГ 60 м. (СЕК.) | 10.4 | 10.6 | 10.2 | 10.4 |
| 3. | ПОДТЯГИВАНИЕ | 2 |  | 3 |  |
| 4. | СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ |  | 10 |  | 12 |
| 5. | ПРОХОЖДЕНИЕ НА ЛЫЖАХ С МАКС. СКРОСТЬЮ 100м. С ХОДА  (СЕК.)  СВОБОДНЫЙ СТИЛЬ | 24.0 | 25.0 | 23.0 | 24.0 |
| 6. | ПРОХОЖДЕНИЕ НА ЛЫЖАХ  500м. | 2.20 | 2.40 | 2.10 | 2.20 |
| 7. | КОЛИЧЕСТВО СТАРТОВ | 3-4 | 3-4 | 6-8 | 6-8 |
| 8. | ДИСТАНЦИЯ ЛЫЖНЫХ  ГОНОК | 3-5 | 2-3 | 3-5 | 2-3 |

Таблица 7.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ 1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ НА УТЭ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Юноши | Девушки |
| Бег 60 м с | - | 10.8 |
| Бег 100 м с | 15.3 | - |
| Прыжок в длину с места см | 190 | 167 |
| Бег 800 м; м с | - | 3.35 |
| Бег 1000 м. ми с | 3.45 | - |
| Кросс 2 км; мин, с | - | - |
| Кросс 3 км; мин, с | - | - |
| Лыжи, классический стиль 3 км; мин, с | - | 15.20 |
| 5 км; мин, с | 21.00 | 24.00 |
| 10 км; мин, с | 44.00 | - |
| Лыжи, свободный стиль 3 км; мин, с | - | 14.30 |
| 5 км; мин, с | 20.00 | 23.30 |
| 10 км; мин, с | 42.00 | - |

Таблица 8.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ 2-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ НА УТЭ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Юноши | Девушки |
| Бег 60 м, с | - | 10.4 |
| Бег 100 м, с | 14,6 | - |
| Прыжок в длину с места, см | 203 | 180 |
| Бег 800 м; мин, с | - | 3.20 |
| Бег 1000 м. мин, с | 3.25 | - |
| Кросс 2 км; мин, с | - | 9.50 |
| Кросс 3 км; мин, с | 12.00 | - |
| Лыжи, классический стиль 3 км; мин, с | - | 13.50 |
| 5 км; мин, с | 19.00 | 22.00 |
| 10 км; мин, с | 40.30 | - |
| Лыжи, свободный стиль 3 км; мин, с | - | 13.00 |
| 5 км; мин, с | 18.00 | 21.00 |
| 10 км; мин, с | 39.00 | - |

**3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

Методическая часть программы включает тренировочный материал по основным видам подготовки лыжников, его распределение по годам обучения; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок; планирование спортивных результатов по годам обучения; организацию и проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля; рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований.

В ходе учебно-тренировочного процесса необходимо соблюдать следующие правила:

- перед началом занятий в целях безопасности и повышения эффективности тренировочного процесса провести тщательный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря и оборудования, надежности установки и закрепления тренажеров и другого оснащения,

-соблюдать принципы доступности и последовательности в освоении физических упражнений;

- ознакомить занимающихся с правилами техники безопасности при занятиях лыжными гонками;

- следить за своевременным прохождением занимающимися медицинского обследования;

- по установленным признакам комплектовать состав группы обучающихся и принимать меры по сохранению ее контингента в течение срока обучения;

- составлять необходимую документацию по планированию, обеспечивать ее выполнение;

- организовывать участие обучающихся в соревнованиях по лыжным гонкам, а также в других спортивно-массовых мероприятиях на различном уровне;

- при проведении занятий обеспечивать соблюдение правил и норм техники безопасности, охраны труда и противопожарной защиты;

- повышать свою профессиональную квалификацию;

- проводить тренировочные занятия в соответствии с расписанием;

- контролировать безопасный проход занимающихся на спортивные сооружения и уход с них после окончания учебных занятий.

**3.1.Организационно-методические указания**

В программе предусматривается освоение не только определенного объема знаний, двигательных умений и навыков, но и развитие мышления занимающихся.

Личность одаренного лыжника - гонщика характеризуется тем, что в основе ее творческой деятельности лежат мотивы, интересы, потребности, непосредственно связанные с содержанием тренировочной и соревновательной деятельности.

Учебный материал представлен по видам подготовки: технико-тактической, физической, психологической, методической и соревновательной. Физическая подготовка делится на общую и специальную. Специальная физическая подготовка представлена средствами, принадлежащими лыжному спорту, общая - средствами других видов деятельности. Психологическая подготовка базируется на развитии волевых и нравственных качеств. Методическая подготовка содержит учебные материалы по теории и методике лыжного спорта и судейской практике. Раздел рекреации представлен материалами по восстановительным мероприятиям.

В нормативной части излагаются параметры зачетных требований по основным разделам подготовки по годам обучения. Расчетно-плановая часть включает учебный план и планы-графики расчета учебных часов по годам обучения.

Для достижения физического и нравственного совершенства необходимо решить следующие задачи: образовательные, воспитательные и оздоровительные. Образовательные задачи состоят из усвоения теоретических и методических основ лыжных гонок, основными принципами подготовки к соревнованиям.

Решение воспитательных задач предусматривает воспитание нравственных и волевых качеств. Оздоровительные задачи позволяют контролировать развитие форм и функций организма, сохранять и укреплять здоровье на основе использования восстановительных и медицинских мероприятий.

На теоретических занятиях занимающиеся лыжными гонками овладевают знаниями по истории вида спорта, способами наблюдения и другими необходимыми профессиональными навыками, осваивают методические основы планирования, методов обучения, анализа критериев и параметров тренировочных нагрузок. Занятия подразделяются на учебные, учебно-тренировочные, контрольные и модельные, а соревнования - на главные, основные, отборочные и контрольные.

На учебных занятиях изучают различные элементы техники и тактической борьбы, исправляют ошибки, закрепляют знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми упражнениями. В тренировочных занятиях многократно повторяют хорошо освоенные элементы техники специальных упражнений, совершенствуют их в условиях различного объема и интенсивности тренировочных нагрузок.

Учебно-тренировочные занятия представляют собой тип занятий, объединяющий учебные и тренировочные занятия. В них осваивают новый учебный материал и закрепляют пройденный.

Контрольные занятия проводятся с конкретной задачей проверки и оценки уровня подготовленности лыжников - гонщиков по разделам подготовки - технической, тактической, физической и морально-волевой.

Модельные занятия предусматривают соответствие содержания занятий с программой предстоящих соревнований, их регламентом и контингентом участников.

Занятия по воспитанию физических и психических качеств состоят из занятий по лыжным гонкам и другим видам спорта. Из лыжных гонок используются тренировочные и контрольные занятия, из других видов - круговая тренировка, тренировочные и другие типы занятий.

Рекреационные занятия характеризуются малыми объемами, низкой интенсивностью, а также эмоциональной разгрузкой. Практикуются также прогулки по лесу (парку), бальнеологические процедуры, применение, душа, ванн, использование бассейна и др.

На практических занятиях решаются вопросы обучения двигательным действиям и воспитанию необходимых физических качеств. В данном случае важное значение имеет разминка, включающая различные упражнения - для разных групп мышц, акробатические элементы, бег, прыжки и имитационные упражнения техники передвижения на лыжах.

Культура поведения, доброжелательность старших по отношению к младшим, примеры трудолюбия, скромности и честности играют большую роль в спортивной биографии занимающихся лыжными гонками. Равные права и единые требования к спортсменам облегчают построение педагогического обучения и повышают его эффективность.

Интеграция видов обучения позволит в большей мере индивидуализировать подготовку юных лыжников-гонщиков (Таб. № 9).

Таблица 9.

СООТНОШЕНИЕ ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

ПО ВИДАМ ПОДГОТОВКИ

НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Виды спортивной подготовки | Этапы подготовки | | |
| этап  начальной  подготовки | | тренировочный  этап (этап  спортивной  специализации) |
| 1 год | Свыше года | До двух лет |
| Общая физическая  подготовка (%) | 57-62 | 52-57 | 43-47 |
| Специальная  физическая  подготовка (%) | 18-22 | 23-27 | 28-32 |
| Техническая  подготовка (%) | 18-22 | 18-22 | 18-22 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) |  |  | 5-7 |
| Участие в соревнованиях, тренерская и  судейская  практика (%) | 0,5-1 | 1-3 | 3-4 |

Таблица 10

ВЛИЯНИЕ

ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ

НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ПО ВИДУ СПОРТА ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

|  |  |
| --- | --- |
| 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.

Обучение двигательным действиям представляет собой процесс познания системы движений, входящих в состав конкретного действия, и закономерности связей между ними. Это относится как к форме, так и к содержанию двигательных действий.

На этапе первоначального обучения двигательному действию ведущими методами являются расчлененное разучивание его отдельных частей и применение систем подводящих упражнений. Целостное воспроизведение движения играет ведущую роль по мере того, как спортсмен овладевает его частями.

На этапе детализированного разучивания применяются формы словесных методов в определенной логической последовательности: разбор, анализ, самоотчет. С целью углубленного осмысления действия используются формы зрительной и двигательной наглядности.

В дальнейшем происходит переход ведущей роли управления движениями к двигательному анализатору и связанное с этим «сужение ведущей афферентации», что затем позволяет исключить зрительный контроль над движением.

Далее происходит совершенствование техники выполнения движения и повышение уровня развития специальных физических качеств.

* 1. **. Учебный план**

В таблице 11 представлены виды учебно-тренировочной работы по годам обучения. Программа предусматривает увеличение объема часов на специальную физическую подготовку и относительное уменьшение времени на общую физическую подготовку.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы под­готовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкрет­ными задачами многолетней подготовки.

Таблица 11.

ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН НА 46 НЕДЕЛЬ

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ, Ч

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды подготовки | Этап начальной подготовки | | | Этап  Учебно-тренировоч-ный | |
| Год обучения | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 1 | 2 |
| Теоретическая  Подготовка | 14 | 8 | 8 | 212 | 212 |
| Общая физическая  Подготовка | 130 | 140 | 140 | 1141 | 1141 |
| Специальная физическая  Подготовка | 58 | 112 | 112 | 1120 | 1120 |
| Техническая  Подготовка | 60 | 106 | 106 | 1150 | 150 |
| Участие в со­ревнованиях  (Интегральная подготовка) | 12 | 32 | 32 | 40 | 40 |
| Углубленное медицинское обследование | 4 | 4 | 4 | 8 | 8 |
| Восстанови­тельные меро­приятия | - | - | - | 35 | 35 |
| Инструктор­ская практика | - | - | - | 30 | 30 |
| Контрольно-  Переводные  Испытания | 8 | 12 | 12 | 16 | 16 |
| **Всего часов:** | **276** | **414** | **414** | **552** | **552** |

Таблица 12.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Год реализации программы | Начало учебного года | I учебный период | I каникулярный период | II учебный период | II каникулярный период | III учебный период | III каникулярный период | IV учебный период | IV каникулярный период | V учебный период | Летний период | | | | Продолжительность учебного года |
| июнь | июль | август | |
| 1-5 год | 1-ый рабочий день сентября | 8 недель | 9-я неделя | 8 недель | 18-ая неделя | 6 недель | 25-ая неделя | 6 недель | 32-ая неделя | 7 недель | 5недель | 5 недель | 4 недели | Итоговая аттестация | 52 недели |

Условные обозначения:

|  |  |
| --- | --- |
|  | Ведение занятий по расписанию |

|  |  |
| --- | --- |
|  | Занятия в летнем оздоровительном лагере |

|  |  |
| --- | --- |
|  | Самостоятельная подготовка |

Далее приводятся учебно-тематические планы по каждой из групп в отдельности.

Таблица 13

**3.3. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**НАЧАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА**

**ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование разделов тем | Всего  Часов | Теория | Практика |
| **1** | **Раздел «Теоретическая подготовка»** | **4** | **4** | **-** |
| 1.1 | Вводное занятие. История развития лыжного спорта. Рос­сийские лыжники на Олимпийских играх. | **1** | **1** | **-** |
| 1.2 | Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Ги­гиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отды­ха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах. | **1** | **1** | **-** |
| 1.3 | Лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ним. Лыж­ные мази, парафин. | **1** | **1** | **-** |
| 1.4 | Основы техники способов передвижения на лыжах. | **0,5** | **0,5** | **-** |
| 1.5 | Правила соревнований по лыжным гонкам. | **0,5** | **0,5** | **-** |
| **2** | **Раздел «Общая физическая подготовка»** | **130** | **-** | **130** |
| **3** | **Раздел «Специальная физическая подготовка»** | **58** | **-** | **58** |
| **4** | **Раздел «Техническая подготовка»** | **60** | **-** | **60** |
| **5** | **Раздел «Соревновательная подготовка»** | **12** | **-** | **12** |
| **6** | **Раздел «Углубленное медицинское обследование»** | **4** | **-** | **4** |
| **7** | **Раздел «Контрольно-переводные испытания»** | **8** | **-** | **8** |
|  | **ВСЕГО:** | **276** |  |  |

**1 Раздел. «Теоретическая подготовка»**

**1.1 Вводное занятие. История развития лыжного спорта. Рос­сийские лыжники на Олимпийских играх.**

Содержание работы секции. Возникновение, развитие и распрост­ранение лыж. Краткие исторические сведения об Олимпийских иг­рах. Российские лыжники на Олимпийских играх. Виды лыжного спорта.

**1.2 Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Ги­гиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отды­ха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах.**

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

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

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

**1.4 Основы техники способов передвижения на лыжах.**

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

**1.5 Правила соревнований по лыжным гонкам.**

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

**2 Раздел. «Общая физическая подготовка»**

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

**3 Раздел. «Специальная физическая подготовка»**

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

**4 Раздел. «Техническая подготовка»**

Обучение общей схеме выполнения классических и коньковых спо­собов передвижения на лыжах. 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 на лыжах различными способами. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных походов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодоления подъемов «елочкой», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении.

**5 Раздел. «Соревновательная подготовка»**

Участие в соревнованиях по календарному плану спортивно-массовых мероприятий.

**6 Раздел. «Медицинское обследование»**

Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год, как правило, в конце подгото­вительного (осень) и соревновательного (весна) периодов.

Углубленное медицинское обследование включает: вра­чебное освидетельствование. Для определения уровня физического развития и биологического созревания, электрокардиографическое исследование; клинический анализ крови и мочи; обследование у врачей-специалистов (хирурга, невропатолога, окулиста, отоларинголога, дерматолога, стоматолога, гинеколога).

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

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

Кроме болезней и патологии, являющихся противопоказанием для занятий всеми циклическими видами спорта, к лыжным гонкам не допускаются дети с доброкачественными новообразованиями носо­вой полости (полипы и др.), гнойными и смешанными формами забо­леваний придаточных полостей носа (гаймориты и др.), с хроничес­кими гнойными и негнойными воспалениями среднего уха.

**7 Раздел. Ожидаемые результаты обучения**

Освоив программу первого года обучения, спортсмены приобретают следующие знания:

- о возникновении лыжного спорта, использовании лыж в туризме, отдыхе, охоте; зарождении лыжного спорта в России, участии наших спортсменов в Олимпийских играх и чемпионатах мира, их лучшие результаты и достижения.

- о режиме дня спортсмена, режиме питания и питьевом режиме, гигиене сна и тела, водных процедурах;

- о классификации основных лыжных ходов, понятии, техник движениях лыжника-гонщика, техники выполнения основных движений в различных лыжных ходах;

- о безопасности оценки мест проведения занятий, одежды, обуви и инвентаря, влиянии погодных условий на тренировочный процесс, оказании первой помощи при ушибах, растяжениях, обморожениях;

- о характеристиках современного инвентаря, одежды и обуви для лыжного спорта, лыжных мазей.

**Прошедшие курс первого года обучения должны уметь:**

-. выбирать лыжные палки, лыжи, обувь, наносить лыжные мази;

- выполнять упражнения на равновесие и координацию движении, на расслабление и восстановление мышц;

- демонстрировать простейшие способы лыжных ходов (одновременно бесшажного, попеременно двухшажного);

- исполнять тестовые задания по контролю за развитием основных двигательных качеств силы, быстроты, гибкости, выносливости, координации движений.

Таблица 14.

**8 Раздел. Методическое обеспечение.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Разделы программы | Формы занятий | Приемы и методы организации образовательного процесса  (в рамках занятий) | Дидактический материал | Формы подведения итогов | Техническое оснащение занятий |
| 1. | Общая физическая подготовка | Учебно-тренировочное занятие.  Тестирование, игра | Тренировочный,  силовой, повторный. | Наглядные пособия. | Контрольные испытания  (приемные, переводные) | Тренажеры, скакалки, обручи, рулетка, секундомер, шиповки, набивные мячи, гантели, грифы, перекладина. |
| 2. | Специальная физическая подготовка | Учебная.  Практическое занятие | Использование методов: непрерывного длительного бега, интервального бега. | Дидактические карточки |  | Мячи, рулетка,  секундомер, эспандеры, обручи, скакалки, тренажеры, гантели, набивные мячи. Грифы. Шведская стенка. Резинки для имитации.  Учебные лыжи. |
| 3. | Теоретическая подготовка | Беседа | Словесные, наглядные. | Таблицы, плакаты. | взаимозачет | Видеоролики |
| 4. | Контрольно-переводные испытания | Модельная. Контрольная.  Тестирование. | Диагностика личностного роста и продвижения | Таблицы учета комплекса тренировочных нагрузок. | Выполнение нормативов | Рулетка, секундомер, лыжероллеры, скакалки, мячи, тренажеры.,  учебные и соревновательные лыжи. |
| 5. | Медицинское обследование | Осмотр,  наблюдение | Шкала оценивания состояния здоровья | Личная карточка спортсмена | Общий осмотр. | Врачебный контроль за обучающимися осуществляется медицинскими работниками ЦРБ |

Таблица 15.

**3.4. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**НАЧАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА**

**ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование разделов тем | Всего  Часов | Теория | Практика |
| **1** | **Раздел «Теоретическая подготовка»** | **8** | **8** | **-** |
| 1.1 | Вводное занятие. История развития лыжного спорта. Рос­сийские лыжники на Олимпийских играх. | **1** | **1** | **-** |
| 1.2 | Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Ги­гиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отды­ха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах. | **1** | **1** | **-** |
| 1.3 | Лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ним. Лыж­ные мази, парафин. | **2** | **2** | **-** |
| 1.4 | Основы техники способов передвижения на лыжах. | **2** | **2** | **-** |
| 1.5 | Правила соревнований по лыжным гонкам. | **2** | **2** | **-** |
| **2** | **Раздел «Общая физическая подготовка»** | **140** | **-** | **140** |
| **3** | **Раздел «Специальная физическая подготовка»** | **112** | **-** | **112** |
| **4** | **Раздел «Техническая подготовка»** | **106** | **-** | **106** |
| **5** | **Раздел «Соревновательная подготовка»** | **32** | **-** | **32** |
| **6** | **Раздел «Углубленное медицинское обследование»** | **4** | **-** | **4** |
| **7** | **Раздел «Контрольно-переводные испытания»** | **8** | **-** | **8** |
|  | **ВСЕГО:** | **414** |  |  |

**1 Раздел «Теоретическая подготовка».**

**1.1 Вводное занятие. История развития лыжного спорта. Рос­сийские лыжники на Олимпийских играх.**

Содержание работы секции. Возникновение, развитие и распрост­ранение лыж. Краткие исторические сведения об Олимпийских иг­рах. Российские лыжники на Олимпийских играх. Виды лыжного спорта.

**1.2 Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Ги­гиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отды­ха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах.**

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

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

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

**1.4 Основы техники способов передвижения на лыжах.**

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

**1.5 Правила соревнований по лыжным гонкам.**

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

**2 Раздел. «Общая физическая подготовка»**

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

**3 Раздел. «Специальная физическая подготовка»**

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

**4 Раздел. «Техническая подготовка»**

Обучение общей схеме выполнения классических и коньковых спо­собов передвижения на лыжах. 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 на лыжах различными способами. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных походов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодоления подъемов «елочкой», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении.

**5 Раздел. «Соревновательная подготовка»**

Участие в соревнованиях по календарю спортивно-массовых мероприятий.

**6 Раздел. Медицинское обследование**

Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год, как правило, в конце подгото­вительного (осень) и соревновательного (весна) периодов.

Углубленное медицинское обследование включает: анамнез; вра­чебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование; клинический анализ крови и мочи; обследование у врачей-специалистов (хирурга, невропатолога, окулиста, отоларинголога дерматолога, стоматолога, гинеколога).

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

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

Кроме болезней и патологии, являющихся противопоказанием для занятий всеми циклическими видами спорта, к лыжным гонкам не допускаются дети с доброкачественными новообразованиями носо­вой полости (полипы и др.), гнойными и смешанными формами забо­леваний придаточных полостей носа (гаймориты и др.), с хроничес­кими гнойными и негнойными воспалениями среднего уха.

**7. Раздел. Ожидаемые результаты**

1. Разносторонняя физическая подготовленность на основе упражнений из различных видов спорта.

2. Стойкое усвоение техники классических ходов, умение применять их в зависимости от рельефа местности.

3. Умение самостоятельно провести разминку, разработать комплекс гимнастических упражнений.

3. Выполнение 50% учащихся из общего количества занимающихся норм юношеских разрядов.

Таблица 16.

**3.5. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**НАЧАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА**

**ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование разделов тем | Всего  Часов | Теория | Практика |
| **1** | **Раздел «Теоретическая подготовка»** | **8** | **8** | **-** |
| 1.1 | Вводное занятие. История развития лыжного спорта. Рос­сийские лыжники на Олимпийских играх. | **1** | **1** | **-** |
| 1.2 | Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Ги­гиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отды­ха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах. | **1** | **1** | **-** |
| 1.3 | Лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ним. Лыж­ные мази, парафин. | **2** | **2** | **-** |
| 1.4 | Основы техники способов передвижения на лыжах. | **2** | **2** | **-** |
| 1.5 | Правила соревнований по лыжным гонкам. | **2** | **2** | **-** |
| **2** | **Раздел «Общая физическая подготовка»** | **140** | **140** |  |
| **3** | **Раздел «Специальная физическая подготовка»** | **112** | **112** |  |
| **4** | **Раздел «Техническая подготовка»** | **106** | **106** |  |
| **5** | **Раздел «Соревновательная подготовка»** | **32** | **32** |  |
| **6** | **Раздел «Углубленное медицинское обследование»** | **4** | **4** |  |
| **7** | **Раздел «Контрольно-переводные испытания»** | **8** | **8** |  |
|  | **ВСЕГО:** | **414** |  |  |

**1 Раздел. «Теоретическая подготовка».**

**1.1 Вводное занятие. История развития лыжного спорта. Рос­сийские лыжники на Олимпийских играх.**

Содержание работы секции. Возникновение, развитие и распрост­ранение лыж. Краткие исторические сведения об Олимпийских иг­рах. Российские лыжники на Олимпийских играх. Виды лыжного спорта.

**1.2 Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Ги­гиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отды­ха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах.**

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

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

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

**1.4 Основы техники способов передвижения на лыжах.**

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

1.5 **Правила соревнований по лыжным гонкам.**

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

**2 Раздел. «Общая физическая подготовка».**

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

**3 Раздел. «Специальная физическая подготовка».**

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

**4 Раздел. «Техническая подготовка».**

Обучение общей схеме выполнения классических и коньковых спо­собов передвижения на лыжах. 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 на лыжах различными способами. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодоления подъемов «елочкой», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении.

**5 Раздел. «Соревновательная подготовка».**

Участие в соревнованиях по календарному-плану спортивно-массовых мероприятий.

**6 Раздел. Медицинское обследование.**

Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год, как правило, в конце подгото­вительного (осень) и соревновательного (весна) периодов.

Углубленное медицинское обследование включает; вра­чебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование; клинический анализ крови и мочи; обследование у врачей-специалистов (хирурга, невропатолога, окулиста, отоларинголога, дерматолога, стоматолога, гинеколога).

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

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

Кроме болезней и патологий, являющихся противопоказанием для занятий всеми циклическими видами спорта, к лыжным гонкам не допускаются дети с доброкачественными новообразованиями носо­вой полости (полипы и др.), гнойными и смешанными формами забо­леваний придаточных полостей носа (гаймориты и др.), с хроничес­кими гнойными и негнойными воспалениями среднего уха.

**7 Раздел. Ожидаемые результаты.**

1. Воспитание у юных лыжников трудолюбия и целеустремленности на  
примере выдающихся Российских и зарубежных лыжников-гонщиков.

2. Стойкое усвоение техники классического и свободного хода.

3. Выполнение 70-75%учащихся спортивной школы норм юношеских разрядов из общего количества занимающихся.

**Способы проверки ожидаемых результатов:**

1. Педагогический контроль с использованием методов:

* педагогического наблюдения;
* опроса;
* тестирования:
* приема нормативов;

1. Открытые занятия.
2. Соревнования.

Таблица 17.

* 1. **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНАЯ ГРУППА**

**ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование разделов тем | Всего  Часов | Теория | Практика |
| **1** | **Раздел «Теоретическая подготовка»** | **12** | **12** | **-** |
| 1.1 | Лыжные гонки в мире, России, СШ. | **1** | **1** | **-** |
| 1.2 | Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Спорт и здоровье. | **2** | **2** | **-** |
| 1.3 | Лыжный инвентарь, мази и парафины. | **3** | **3** | **-** |
| 1.4 | Основы техники лыжных ходов. | **3** | **3** | **-** |
| 1.5 | **Правила соревнований по лыжным гонкам.** | **3** | **3** | **-** |
| **2** | **Раздел «Общая физическая подготовка»** | **141** | **-** | **141** |
| **3** | **Раздел «Специальная физическая подготовка»** | **120** | **-** | **120** |
| **4** | **Раздел «Техническая подготовка»** | **150** | **-** | **150** |
| **5** | **Раздел «Соревновательная подготовка»** | **40** | **-** | **40** |
| **6** | **Раздел «Углубленное медицинское обследование»** | **8** | **-** | **8** |
| **7** | **Раздел «Восстановительные мероприятия»** | **60** | **-** | **60** |
| **8** | **Раздел «Инструкторская практика»** | **50** | **-** | **50** |
| **9** | **Раздел «Контрольно-переводные испытания»** | **16** | **-** | **16** |
|  | **ВСЕГО:** | **552** |  |  |

**1 Раздел. «Теоретическая подготовка».**

**1.1 Лыжные гонки в мире, России, Спортивной школе.**

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

**1.2 Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Спорт и здоровье.** Поведение на улице во время движения к месту занятия. Выбор места для проведения занятий и соревнований. Особенности орга­низаций занятий на склонах. Помощь при ушибах, растяжении, об­морожении.

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

**1.3 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.

**1.4Основы техники лыжных ходов.**

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

**1.5 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.

**2 Раздел. «Общая физическая подготовка».**

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

**3 Раздел. «Специальная физическая подготовка».**

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

**4 Раздел. «Техническая подготовка».**

Обучение общей схеме выполнения классических и коньковых спо­собов передвижения на лыжах. 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 на лыжах различными способами. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных походов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодоления подъемов «елочкой», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении.

**5 Раздел. «Соревновательная подготовка»** .

Участие в соревнованиях по календарному плану спортивно-массовых мероприятий. Учащиеся 1-го года обучения на УТЭ в течение сезона должны принять участие в 7-8 стартах на дистанциях 1-5 км.

**6. Раздел. Углубленное медицинское обследование.**

Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год, как правило, в конце подгото­вительного (осень) и соревновательного (весна) периодов.

Углубленное медицинское обследование включает: вра­чебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование; клинический анализ крови и мочи; обследование у врачей-специалистов (хирурга, невропатолога, окулиста, отоларинголога, дерматолога, стоматолога, гинеколога).

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

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

Кроме болезней и патологии, являющихся противопоказанием для занятий всеми циклическими видами спорта, к лыжным гонкам не допускаются дети с доброкачественными новообразованиями носо­вой полости (полипы и др.), гнойными и смешанными формами забо­леваний придаточных полостей носа (гаймориты и др.), с хроничес­кими гнойными и негнойными воспалениями среднего уха. 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.

**7. Восстановительные мероприятия.**

Основной путь оптимизации 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.

***Рациональное питание.*** Объем и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок обусловливают потребности организ­ма спортсмена в пищевых веществах и энергии. Работа лыжника-гонщика характеризуется продолжительными мышечными усилия­ми большой и умеренной мощности с преобладанием аэробного и смешанного (аэробно-анаэробного) характера энергообеспечения. Энергетическими субстратами служат углеводы, свободные жир­ные кислоты и кетоновые тела, причем с увеличением длительнос­ти нагрузки мобилизация жирных кислот возрастает. Поэтому ра­цион лыжника должен быть высококалорийным. В общем количе­стве потребляемых калорий доля белков должна составлять 14-15%, жиров - 25%, углеводов - 60-61%.

Рациональное питание обеспечивается правильным распределением пищи в течение дня. Для лыжников-гонщиков при двухразовых трени­ровках рекомендуется следующее распределение калорийности суточ­ного рациона:

Первый завтрак - 5% обед - 35%.

Зарядка полдник - 5% .

Второй завтрак - 25% вечерняя тренировка.

Дневная тренировка ужин – 30%.

***Физические факторы.*** Применение физических факторов основа­но на их способности к неспецифической стимуляции функциональ­ных систем организма. Наиболее доступны гидропроцедуры. Эф­фективность и направленность воздействия гидропроцедур зависит от температуры и химического состава воды.

Кратковременные холодные водные процедуры (ванны ниже 33 °С, души ниже 20 °С) возбуждают нервную систему, тонизи­руют мышцы, повышают тонус сосудов и применяются утром до тренировки или после дневного сна. Теплые ванны и души (37-38 °С) обладают седативным действием, повышают обмен веществ и применяются после тренировки. Теплые ванны раз­личного химического состава продолжительностью 10-15 мин рекомендуется принимать через 30-60 мин после тренировочных занятий или же перед сном.

При объемных тренировках аэробной направленности рекомен­дуются хвойные (50-60 г хвойно-солевого экстракта на 150 л воды) и морские (2-4 кг морской соли на 150 л воды) ванны. После скоро­стных нагрузок хорошее успокаивающее и восстановительное сред­ство - эвкалиптовые ванны (50-100 мл спиртового экстракта эвка­липтовой настойки на 150 л воды).

В практике спортивной тренировки широкое распространение и ав­торитет получили суховоздушные бани - сауны. Пребывание в сауне (при температуре 70 °С и относительной влажности 10-15%) без предварительной физической нагрузки должно быть не более 30-35 мин, а с предварительной нагрузкой (тренировка или соревнование) не более 20-25 мин. Пребывание в сауне более 10 мин при 90-100 °С нежелательно, так как может вызвать отрицательные сдвиги в функ­циональном состоянии нервно-мышечного аппарата. Оптимальное время разового пребывания в сауне может быть определено по частоте пульса, который не должен повышаться к концу захода на 150-160% по отношению к исходному. Каждый последующий заход должен быть короче предыдущего. После сауны спортсмену необхо­димо отдохнуть не менее 45-60 мин. Если требуется повысить или как можно быстрее восстановить пониженную работоспособность (например, перед повторной работой при двухразовых тренировках), целесообразно применять парную в сочетании с холодными водными процедурами (температура воды при этом не должна превышать + 12...+15°С).

***Массаж.*** Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эф­фективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели, времени между выступле­ниями, степени утомления, характера выполненной работы применя­ется та или иная конкретная методика восстановительного массажа.

Для снятия нервно-мышечного напряжения и отрицательных эмоций проводят общий массаж, используя в основном приемы поглаживания, легкие разминания, потряхивания. Приемы выпол­няются в медленном темпе. Массаж должен быть поверхностным. Массаж, производимый для улучшения кровообращения и окисли­тельно-восстановительных процессов, должен быть продолжитель­ным, отличаться глубиной воздействия, но безболезненным. Основ­ной прием - разминание (до 80% времени). После легких нагрузок оптимальная продолжительность массажа составляет 5-10 мин, после средних - 10-15 мин, после тяжелых - 15-20 мин, после мак­симальных - 20-25 мин.

При выполнении массажа необходимы следующие условия:

1) помещение, в котором проводится массаж, должно быть хо­рошо проветренным, светлым, теплым (температура воздуха 22-26 °С), при более низкой температуре массаж можно делать через одежду;

2) перед массажем необходим теплый душ, после него - не очень горячая ванна или баня;

3) руки массажиста должны быть чистыми, ногти коротко подстриженными;

4) спортсмен должен находиться в таком положении, чтобы мыш­цы были расслаблены;

5) темп проведения приемов массажа - равномерный;

6) растирания используют по показаниям и при возможности переохлаждения;

7) после массажа необходим отдых 1-2 ч.

***Фармакологические средства восстановления и витамины.***

Фар­макологическое регулирование тренированности спортсменов проводится строго индивидуально, по конкретным показаниям и нап­равлено на расширение «узких» мест метаболических циклов с ис­пользованием малотоксичных биологически активных соединений, являющихся нормальными метаболитами или катализаторами реак­ций биосинтеза. Под их действием быстрее восполняются пласти­ческие и энергетические ресурсы организма, активизируются фер­менты, изменяются соотношения различных реакций метаболизма, достигается равновесие нервных процессов, ускоряется выведение продуктов катаболизма.

Основные принципы применения фармакологических средств восстановления:

1) фармакологические препараты применяет только врач в соот­ветствии с конкретными показаниями и состоянием спортсмена; тренерам категорически запрещается самостоятельно применять фармакологические препараты;

2) необходима предварительная проверка индивидуальной пере­носимости препарата;

3) продолжительное непрерывное применение препарата приво­дит к привыканию организма к данному лекарственному средству, что обусловливает необходимость увеличения его дозы для дости­жения желаемого эффекта, угнетает естественное течение восстано­вительных процессов, снижает тренирующий эффект нагрузки;

4) при адекватном течении восстановительных процессов нецеле­сообразно путем введения каких-либо веществ вмешиваться в есте­ственное течение обменных реакций организма;

5) недопустимо использование фармакологических средств вос­становления (кроме витаминов и препаратов, назначенных врачом для лечения) в пубертатный период развития организма юного спортсмена.

***Психологические средства восстановления***

Эти средства условно подразделяются на психолого-педагоги­ческие (оптимальный моральный климат в группе) Положитель­ные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообраз­ный отдых и др.) Психогигиенические (регуляция и само регуляция психических состояний путем удлинения сна, внушенного сна-отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировки, цвето­вые и музыкальные воздействия, специальные приемы мышечной релаксации и др.).

**8 Раздел. «Инструкторская практика».**

Работа по привитию инструкторских и судейских навыков прово­дится в учебно-тренировочных группах согласно типовому учебному плану. Работа прово­дится в форме бесед, семинаров, практических занятий и самостоя­тельного обслуживания соревнований.

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

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

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

Проведение учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки и УТГ 1 и 2 годов обучения. Проведение занятий по лыжной подготовке в общеобразовательной школе.

Судейство соревнований по лыжным гонкам в спортивной школе, помощь в организации и проведении соревнований по лыжным гон­кам в общеобразовательных школах района, города. Выполнение обязанностей судьи на старте и финише, начальника дистанции, контролера, секретаря.

Таблица 18.

**3.7.УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНАЯ ГРУППА**

**ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование разделов тем | Всего  Часов | Теория | Практика |
| **1** | **Раздел «Теоретическая подготовка»** | **12** | **12** | **-** |
| 1.1 | Лыжные гонки в мире, России, ДЮСШ. | **1** | **1** | **-** |
| 1.2 | Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Спорт и здоровье. | **2** | **2** | **-** |
| 1.3 | Лыжный инвентарь, мази и парафины. | **3** | **3** | **-** |
| 1.4 | Лыжный инвентарь, мази и парафины. | **3** | **3** | **-** |
| 1.5 | Правила соревнований по лыжным гонкам. | **3** | **3** | **-** |
| **2** | **Раздел «Общая физическая подготовка»** | **141** | **-** | **141** |
| **3** | **Раздел «Специальная физическая подготовка»** | **120** | **-** | **120** |
| **4** | **Раздел «Техническая подготовка»** | **150** | **-** | **150** |
| **5** | **Раздел «Соревновательная подготовка»** | **40** | **-** | **40** |
| **6** | **Раздел «Углубленное медицинское обследование»** | **8** | **-** | **8** |
| **7** | **Раздел «Восстановительные мероприятия»** | **35** | **-** | **35** |
| **8** | **Раздел «Инструкторская практика»** | **30** | **-** | **30** |
| **9** | **Раздел «Контрольно-переводные испытания»** | **16** | **-** | **16** |
|  | **ВСЕГО:** | **552** |  |  |

**1 Раздел. «Теоретическая подготовка».**

**1.1 Лыжные гонки в мире, России, ДЮСШ.**

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

**1.2 Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Спорт и здоровье.** Поведение на улице во время движения к месту занятия. Выбор места для проведения занятий и соревнований. Особенности орга­низаций занятий на склонах. Помощь при ушибах, растяжении, об­морожении.

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

**1.3 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.

**1.4Лыжный инвентарь, мази и парафины.**

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

**1.5 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.

**2 Раздел. «Общая физическая подготовка».**

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

**3 Раздел. «Специальная физическая подготовка».**

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

**4 Раздел. «Техническая подготовка».**

Обучение общей схеме выполнения классических и коньковых спо­собов передвижения на лыжах. 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 на лыжах различными способами. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных походов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодоления подъемов «елочкой», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении.

**5 Раздел. «Соревновательная подготовка».**

Участие в соревнованиях по календарному плану спортивно-массовых мероприятий.

Учащиеся 2-го года обучения на УТЭ в течение сезона должны при­нять участие в 9-12 стартах на дистанциях 2-10 км.

**6 Раздел. Углубленное медицинское обследование.**

Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год, как правило, в конце подгото­вительного (осень) и соревновательного (весна) периодов.

Углубленное медицинское обследование включает: анамнез; вра­чебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование; клинический анализ крови и мочи; обследование у врачей-специалистов (хирурга, невропатолога, окулиста, отоларинголога, дерматолога, стоматолога, гинеколога).

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

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

Кроме болезней и патологии, являющихся противопоказанием для занятий всеми циклическими видами спорта, к лыжным гонкам не допускаются дети с доброкачественными новообразованиями носо­вой полости (полипы и др.), гнойными и смешанными формами забо­леваний придаточных полостей носа (гаймориты и др.), с хроничес­кими гнойными и негнойными воспалениями среднего уха.

**7 Раздел. «Восстановительные мероприятия».**

Основной путь оптимизации 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.

***Рациональное питание.*** Объем и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок обусловливают потребности организ­ма спортсмена в пищевых веществах и энергии. Работа лыжника-гонщика характеризуется продолжительными мышечными усилия­ми большой и умеренной мощности с преобладанием аэробного и смешанного (аэробно-анаэробного) характера энергообеспечения. Энергетическими субстратами служат углеводы, свободные жир­ные кислоты и кетоновые тела, причем с увеличением длительнос­ти нагрузки мобилизация жирных кислот возрастает. Поэтому ра­цион лыжника должен быть высококалорийным. В общем количе­стве потребляемых калорий доля белков должна составлять 14-15%, жиров - 25%, углеводов - 60-61%.

Рациональное питание обеспечивается правильным распределением пищи в течение дня. Для лыжников-гонщиков при двухразовых трени­ровках рекомендуется следующее распределение калорийности суточ­ного рациона:

Первый завтрак - 5% обед - 35%.

Зарядка полдник - 5%.

Второй завтрак - 25% вечерняя тренировка.

Дневная тренировка ужин – 30%.

***Физические факторы.*** Применение физических факторов основа­но на их способности к неспецифической стимуляции функциональ­ных систем организма. Наиболее доступны гидропроцедуры. Эф­фективность и направленность воздействия гидропроцедур зависит от температуры и химического состава воды.

Кратковременные холодные водные процедуры (ванны ниже 33 °С, души ниже 20 °С) возбуждают нервную систему, тонизи­руют мышцы, повышают тонус сосудов и применяются утром до тренировки или после дневного сна. Теплые ванны и души (37-38 °С) обладают седативным действием, повышают обмен веществ и применяются после тренировки. Теплые ванны раз­личного химического состава продолжительностью 10-15 мин рекомендуется принимать через 30-60 мин после тренировочных занятий или же перед сном.

При объемных тренировках аэробной направленности рекомен­дуются хвойные (50-60 г хвойно-солевого экстракта на 150 л воды) и морские (2-4 кг морской соли на 150 л воды) ванны. После скоро­стных нагрузок хорошее успокаивающее и восстановительное сред­ство - эвкалиптовые ванны (50-100 мл спиртового экстракта эвка­липтовой настойки на 150 л воды).

В практике спортивной тренировки широкое распространение и ав­торитет получили суховоздушные бани - сауны. Пребывание в сауне (при температуре 70 °С и относительной влажности 10-15%) без предварительной физической нагрузки должно быть не более 30-35 мин, а с предварительной нагрузкой (тренировка или соревнование) -не более 20-25 мин. Пребывание в сауне более 10 мин при 90-100.°С нежелательно, так как может вызвать отрицательные сдвиги в функ­циональном состоянии нервно-мышечного аппарата. Оптимальное время разового пребывания в сауне может быть определено по частоте пульса, который не должен повышаться к концу захода на 150-160% по отношению к исходному. Каждый последующий заход должен быть короче предыдущего. После сауны спортсмену необхо­димо отдохнуть не менее 45-60 мин. Если требуется повысить или как можно быстрее восстановить пониженную работоспособность (например, перед повторной работой при двухразовых тренировках), целесообразно применять парную в сочетании с холодными водными процедурами (температура воды при этом не должна превышать + 12...+15°С).

***Массаж.*** Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эф­фективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели, времени между выступле­ниями, степени утомления, характера выполненной работы применя­ется та или иная конкретная методика восстановительного массажа.

Для снятия нервно-мышечного напряжения и отрицательных эмоций проводят общий массаж, используя в основном приемы поглаживания, легкие разминания, потряхивания. Приемы выпол­няются в медленном темпе. Массаж должен быть поверхностным. Массаж, производимый для улучшения кровообращения и окисли­тельно-восстановительных процессов, должен быть продолжитель­ным, отличаться глубиной воздействия, но безболезненным. Основ­ной прием - разминание (до 80% времени). После легких нагрузок оптимальная продолжительность массажа составляет 5-10 мин, после средних - 10-15 мин, после тяжелых - 15-20 мин, после мак­симальных - 20-25 мин.

При выполнении массажа необходимы следующие условия:

1) помещение, в котором проводится массаж, должно быть хо­рошо проветренным, светлым, теплым (температура воздуха 22-26 °С), при более низкой температуре массаж можно делать через одежду;

2) перед массажем необходим теплый душ, после него - не очень горячая ванна или баня;

3) руки массажиста должны быть чистыми, ногти коротко подстриженными;

4) спортсмен должен находиться в таком положении, чтобы мыш­цы были расслаблены;

5) темп проведения приемов массажа - равномерный;

6) растирания используют по показаниям и при возможности переохлаждения;

7) после массажа необходим отдых 1-2 ч.

***Фармакологические средства восстановления и витамины.*** Фар­макологическое регулирование тренированности спортсменов проводится строго индивидуально, по конкретным показаниям и нап­равлено на расширение «узких» мест метаболических циклов с ис­пользованием малотоксичных биологически активных соединений, являющихся нормальными метаболитами или катализаторами реак­ций биосинтеза. Под их действием быстрее восполняются пласти­ческие и энергетические ресурсы организма, активизируются фер­менты, изменяются соотношения различных реакций метаболизма, достигается равновесие нервных процессов, ускоряется выведение продуктов катаболизма.

Основные принципы применения фармакологических средств восстановления:

1) фармакологические препараты применяет только врач в соот­ветствии с конкретными показаниями и состоянием спортсмена; тренерам категорически запрещается самостоятельно применять фармакологические препараты;

2) необходима предварительная проверка индивидуальной пере­носимости препарата;

3) продолжительное непрерывное применение препарата приво­дит к привыканию организма к данному лекарственному средству, что обусловливает необходимость увеличения его дозы для дости­жения желаемого эффекта, угнетает естественное течение восстано­вительных процессов, снижает тренирующий эффект нагрузки;

4) при адекватном течении восстановительных процессов нецеле­сообразно путем введения каких-либо веществ вмешиваться в есте­ственное течение обменных реакций организма;

5) недопустимо использование фармакологических средств вос­становления (кроме витаминов и препаратов, назначенных врачом для лечения) в пубертатный период развития организма юного спортсмена.

***Психологические средства восстановления***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Разделы программы | Формы занятий | Приемы и методы организации образовательного процесса  (в рамках занятий) | Дидактический материал | Формы подведения итогов | Техническое оснащение занятий |
| 1. | Общая физическая подготовка | Учебно-тренировочное занятие.  Тестирование. | Практический  силовой, повторный, переменный, интервальный. | Наглядные пособия.  Видеозаписи. | Контрольные испытания  (приемные, переводные) | Мячи, скакалки, обручи, тренажеры, рулетка, секундомер, гантели, набивные мячи, Гимнастические скамейки, грифы, перекладина. |
| 2. | Специальная физическая подготовка | Практическое занятие | Использование методов:  -строго-регламентирующего;  -избирательного. | Дидактические карточки, памятки, компьютерные программные средства. | Контрольные испытания  (приемные, переводные) | Мячи, рулетка,  секундомер, эспандеры, обручи, скакалки, тренажеры, гантели, набивные мячи. Беговая дорожка. Грифы. Шведская стенка. Резинки для имитации. Лыжероллеры.  Учебные лыжи. |
| 3. | Изучение и совершенствование техники и тактики. | Учебная. Учебно-тренировочная. Тренировочная.  Групповые учебно-тренировочные занятия | Практические упражнения.  Методы:  -фронтальный;  -индивидуально-фронтальный;  - | Таблицы, плакаты, диафильмы, видеоматериалы. | Оцениваются:  -степень автоматизирован-ности движений;  -устойчивость навыка к утомлению. | Компьютер, секундомер, флажок.  Лыжероллеры, лыжи учебные, лыжные палки, лыжные ботинки, шапочка, комбинезоны для лыжников, перчатки, лыжные мази и парафины, скребки, щетки, эспандеры, тренажеры, мячи, скакалки. |
| 4. | Теоретическая подготовка | Беседа | Словесные, наглядные. | Таблицы, плакаты.  Информационно-методические материалы. Специальная литература. | взаимозачет | Компьютер, видеоролики. |
| 5. | Контрольно-переводные испытания | Модельная. Контрольная.  Соревновательная.  Тестирование | Диагностика личностного роста и продвижения | Таблицы учета комплекса тренировочных нагрузок. | Тесты. Соревнования. | Рулетка, секундомер, лыжероллеры, скакалки, мячи, тренажеры, учебные и соревновательные лыжи. |
| 6. | Участие в соревнованиях и прикидках | Турнир, чемпионат, первенство. | Аналитический метод демонстрации,  стимулирующее оценивание. | Фотографии, видеозаписи, схемы. | Соревнования, контрольные старты. | Компьютер, видеозаписи. Секундомер. Баннеры: старт, финиш. Спортивная форма, лыжи, лыжные ботинки, лыжные палки, лыжные мази и парафины, скребки, щетки, утюжок. |
| 7. | Инструкторская и судейская практика | Соревнования:  Внутришколь-ные, муниципальные, региональные. | Словесные,  практические. | Наглядные пособия. Правила соревнований. Методическая литература. Методические разработки. | Помощь в судействе соревнований. | Секундомер, стартовый флажок,  протоколы соревнований, «волчатник», учебные лыжи. |
| 8. | Восстановительные мероприятия | Тренировочный процесс.  Восстановительный душ(баня).  Ручной массаж. | -метод рационального построения тренировок в микроцикле. | Раздаточный материал. Специальная и методическая литература. | Освоение высоких тренировочных нагрузок. Самоанализ. | Компьютер, видеоматериалы.  Аудиозаписи. Картинки. Плакаты. |
| 9. | Медицинское обследование | Осмотр,  наблюдение | Шкала оценивания состояния здоровья | Личная карточка спортсмена | Углубленный осмотр. | Врачебный контроль за обучающимися осуществляется медицинскими работниками ЦРБ |

Эти средства условно подразделяются на психолого-педагоги­ческие (оптимальный моральный климат в группе, положитель­ные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообраз­ный отдых и др.) и психогигиенические (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, внушенного сна-отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировки, цвето­вые и музыкальные воздействия, специальные приемы мышечной релаксации и др.).

**8 Раздел. «Инструкторская практика».**

Работа по привитию инструкторских и судейских навыков прово­дится в учебно-тренировочных группах согласно типовому учебному плану. Работа прово­дится в форме бесед, семинаров, практических занятий и самостоя­тельного обслуживания соревнований.

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

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

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

Проведение учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки и УТГ 1-2-го года обучения. Проведение занятий по лыжной подготовке в общеобразовательной школе.

Судейство соревнований по лыжным гонкам в спортивной школе, помощь в организации и проведении соревнований по лыжным гон­кам в общеобразовательных школах района, города. Выполнение обязанностей судьи на старте и финише, начальника дистанции, контролера, секретаря.

**10 Раздел. «Методическое обеспечение».**

Таблица 19.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ 1-2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

**Ожидаемые результаты начальной спортивной специализации (учебно- тренировочных групп 1,2 года обучения):**

1. Повышение физической работоспособности, скоростно-силовых  
качеств, специальной выносливости.

2. Воспитание на примерах старшего поколения мужества и моральной  
чистоты.

3. Выполнение 100% учащихся от общего количества занимающихся норм взрослых разрядов .

**Способы проверки ожидаемых результатов:**

1. Педагогический контроль с использованием методов:

* педагогического наблюдения;
* опроса;
* тестирования:
* приема нормативов;

1. Открытые занятия.
2. Соревнования.

**7. ИНВЕНТАРЬ И ОБОРУДОВАНИЕ**

Для занятий в группе по лыжному спорту необходимо следующее оборудование и инвентарь:

1.. Комплект лыжника (лыжи, палки, ботинки, комбинезон, перчатки, шапочка) - на группу.

2. Станок - на подгруппу

3.Стойки для хранения лыж.

1. Гимнастическая стенка—6 пролетов.
2. Гимнастические скамейки— 4 штуки.

6. Гимнастические маты—3 штуки.

7. Перекладина.

8. Скакалки — 30 штук.

9.Мячи набивные различной массы — 30 штук.

1. Гантели различной массы — 20 штук.
2. Штанга - 3 штуки.
3. Мячи баскетбольные — 20 штук.
4. Мячи футбольные - 4 штуки.
5. Насос ручной со штуцером — 2 штуки.
6. Инвентарь для туристических походов — на 30 человек.
7. Рулетка—1 штука.

17. Щиты баскетбольные с кольцами — 2 комплекта.

18. Велосипед -15 штук

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. П.В. Квашук, Н.Н. Кленин. Лыжные гонки. Примерная программа спортивной подготовки для сдюшор, швсм «Советский спорт» Москва, 2004

2. Д.И. Нестеровский. Теория и методика обучения «Академия» Москва, 2008

3. Ю.Д. Железняк, А.В. Чачин. Лыжные гонки. Примерная программа спортивной подготовки для сдюшор, швсм «Советский спорт» Москва, 2004

4. В.М. Ковязин. Рейтинг модельных характеристик физической подготовленности лыжника-гонщика от новичка до мастера спорта Методическое пособие Тюмень, 2007

5. В.М. Ковязин. Рейтинг модельных характеристик физической подготовленности лыжника-гонщика от новичка до мастера спорта Методическое пособие Тюмень, 2008

6. Т.И. Раменская. Специальная подготовка лыжника. Учебная книга «СпортАкадемПресс» Москва, 2001

7. Нэт Браун. Подготовка лыж (полное руководство) «Тулома» Мурманск, 2005

8. З. Кожевникова. Тренировка ловкости и быстроты лыжника (специальные упражнения) «Физкультура и спорт» Москва, 1971

9. Лыжные гонки: Правила соревнований, - М.: Советский спорт, 1994