



**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»**

456780 Челябинская область г. Озёрск пр. Победы, 15-а тел/факс. 8-(35130) 25149, ИНН №7422023168, e-mail: dussh_ozersk@mail.ru

РЕКОМЕНДОВАНА
педагогическим советом
от 31.05.2023г. протокол №1



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА ПО
ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ**

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 7-11 лет

Срок реализации: 1 год

Форма реализации: очная

Летягина Гульниса Николаевна
тренер-преподаватель МБУДО «ДЮСШ»

г. Озерск

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по лыжным гонкам разработана как совокупность мер, планов, действий на основе следующих нормативно-правовых актов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденный постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. № 41;

Направленность

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по лыжным гонкам физкультурно-спортивной направленности.

Актуальность программы

Разноуровневая дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по лыжным гонкам помогает адаптировать учебный процесс к индивидуальным особенностям обучающихся, создать предпосылки для подготовки лыжников - гонщиков.

В соответствии с поставленными задачами в программе определяются основная направленность и содержание программного материала по теоретической и практической подготовке, рациональное распределение его объемов в период обучения. Данная программа имеет специализированный характер по организации тренировочного процесса, величине и направленности нагрузок, средствам и методам тренировок, что отвечает задачам подготовки юных лыжников.

Раздел программы стартового (первый год) этапа обучения служит основным документом для эффективного построения начального этапа многолетней подготовки резервов квалифицированных лыжников-гонщиков и содействия успешному решению задач физического воспитания детей возраста начальной школы. Раздел программы базового (второй, третий год) этапа обучения помогает адаптировать учебный процесс к индивидуальным особенностям обучающихся, создать условия для подготовки лыжников высокого профессионального уровня.

Отличительная особенность и новизна программы

Данная программа составлена для отделения лыжных гонок МУ ДО «ЦРФКС и регламентирует работу тренеров-преподавателей по подготовке лыжников на этапе начальной подготовки.

В программе учтены и адаптированы к возможностям детей разных возрастов основные направления лыжной подготовки. Программа предусматривает углубленное изучение лыжных гонок, как вида спорта, направлена на развитие положительной динамики роста спортивных достижений обучающихся. Отличие от имеющихся программ по лыжным гонкам в том, что количество учебных часов разделов и тем учебно – тематического плана носит рекомендательный характер

(общее количество часов остается неизменным). Педагог может варьировать в учебном плане количество часов направлений подготовки в зависимости от возрастных особенностей обучающихся, их умений и способностей.

Принцип комплектности программы предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы.

Принцип преемственности программы определяет последовательность изложения программного материала по этапам (годам) обучения и соответствия его требованиям углубленного этапа подготовки, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

Принцип вариативности программы 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 определённой педагогической задачи.

Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по лыжным гонкам предназначена для обучающихся

с 7 лет - стартовый уровень подготовки – (1 год обучения), допускается прием обучающихся в возрасте с 6 лет;

с 8 лет – базовый уровень подготовки (2,3 год обучения).

На обучение по программе зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям лыжными гонками.

Уровень программы

Программа является разноуровневой. При разработке данной программы дополнительного образования соблюдены принципы, которые позволяют

учитывать разный уровень развития и разную степень освоенности содержания программы обучающимися. Программа включает в себя стартовый уровень (1 год обучения) и базовый уровень (2, 3 год обучения).

Содержание и оценочные средства программы предполагают дифференциацию по принципу уровневой сложности.

Срок освоения программы: 3 года.

Форма обучения очная. Так же допускается сочетание различных форм получения образования и форм обучения, дистанционная форма.

Специфика организации тренировочного процесса

В учреждении организуется работа с юными спортсменами в течение календарного года. Тренировочный процесс по лыжным гонкам ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 36 недель.

Занятия могут проводиться в любой день недели, включая воскресные дни. Занятия для несовершеннолетних обучающихся в учреждении начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Максимально допустимая нагрузка в учебные дни составляет не более трех академических часов, в выходные и каникулярные дни – не более четырех академических часов в день. После 45 минут занятий устраивается перерыв длительностью не менее 10 минут для активного отдыха обучающихся в виде перерывов между упражнениями.

При составлении тематического плана учтен режим тренировочной работы в неделю с расчётом на 36 недель непосредственно в условиях учреждения дополнительного образования. Как правило, согласно учебному плану в неделю проводится 1 занятие по 2 часа. При составлении расписания тренировок продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах.

Расписание тренировочных занятий (тренировок) по лыжным гонкам утверждается после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп. При этом должны соблюдаться все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки спортсменов не превышает двух спортивных разрядов;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Форма занятий

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих

спортивную подготовку, могут быть организованы тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса.

При неблагоприятной санитарно-эпидемиологической обстановке для поддержания физической формы Программа реализуется с использованием **электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.**

Основными элементами обучения с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий являются:

- образовательные онлайн-платформы;
- цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах;
- видеоконференции;
- skype – общение;
- e-mail;
- облачные сервисы;
- электронные носители мультимедийных приложений к учебникам;
- электронные пособия, разработанные с учетом требований законодательства РФ об образовательной деятельности.

В обучении с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий используются следующие организационные формы учебной деятельности:

- лекция;
- консультация;
- семинар;
- практическое занятие;
- мастер-классы;
- самостоятельная внеаудиторная работа.

Наполняемость в учебной группе соответствует требованиям санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиНа 2.4.4.1251-03 и условиям учреждения. Минимальное количество обучающихся в группе – 10 человек.

На обучение по программе зачисляются желающие заниматься спортом и не имеющие противопоказаний к занятиям лыжными гонками.

Формирование групп спортивной подготовки и закрепление за ними тренерского состава осуществляется ежегодно в соответствии с утвержденным в организации порядком.

При формировании количественного состава группы учитываются:

- минимальный возраст для зачисления на данный этап спортивной подготовки;
- спортивные разряды занимающихся;
- возрастные и гендерные особенности развития спортсменов;
- результаты выполнения нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) на этапы спортивной подготовки;
- уровень технического мастерства спортсменов.

При приеме на обучение на базовый (2, 3 год обучения) этап обучения предъявляются требования выполнения контрольно-переводных нормативов, предъявляемых для лиц, прошедших обучение на стартовом (1 год обучения) этапе

обучения. В процессе отбора в группы 2,3 года обучения следует также учитывать следующие показатели:

- мотивацию, интерес к занятиям лыжными гонками;
- отсутствие медицинских противопоказаний к занятиям (наличие медицинской справки).

Учебная группа может быть как одновозрастная, так и разновозрастная. Является основным составом группы (секции).

Безопасность при проведении занятий.

При организации учебно-тренировочных занятий, как в зале, так и на лыжном стадионе, обеспечение техники безопасности полностью лежит на тренере-преподавателе и осуществляется путем постоянного контроля над правильной техникой выполнения упражнений.

Занятия должны проводиться согласно расписанию, утвержденному администрацией образовательного учреждения. Тренировочные занятия должны быть методически продуманы с целью недопущения травм учащихся.

Для тренировки, как в зале, так и на лыжном стадионе, необходимо переодеться в соответствующую спортивную одежду и соблюдать правила общей гигиены.

В ходе каждого занятия тренер-преподаватель обязан:

- провести тщательный предварительный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования;
- соблюдать принципы доступности и последовательности в освоении;
- знать уровень физических возможностей учащихся и следить за их состоянием в процессе занятий;
- обеспечить педагогически обоснованный выбор форм, средств и методов тренировки, исходя из психофизиологической целесообразности;
- составлять планы и программы занятий, обеспечивать их выполнение;
- при проведении занятий обеспечивать соблюдение правил и норм техники безопасности, охраны труда и противопожарной безопасности;
- проводить занятия в соответствии с расписанием;
- контролировать приход учащихся на спортивные сооружения и уход после окончания учебных занятий.

Приступать к занятиям в зале можно только после ознакомления с правилами техники безопасности и вводного инструктажа. Вход учащихся в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя. Использование мобильных телефонов во время тренировочного занятия не разрешается. Занятия должны проходить только под руководством тренера-преподавателя.

Цель программы формирование физической культуры личности в процессе всестороннего развития физических качеств учащихся, овладения техникой и тактикой передвижения на лыжах.

Для достижения этой цели решаются следующие **задачи** программы:

Предметные (образовательные):

- ✓ развитие физических качеств обучающихся;
- ✓ обучение основам техники и тактики лыжных гонок;
- ✓ обучение основам личной гигиены и техники безопасности во время занятий;
- ✓ знакомство с терминологией ;
- ✓ знакомство детей с историей появления лыжных гонок, а также с этапами её развития и с лучшими лыжниками прошлого и нынешнего поколения;

Личностные:

- ✓ воспитание устойчивого интереса к систематическим занятиям лыжными гонками;
- ✓ способствование воспитанию нравственных качеств личности (честность, уважение, ответственность);
- ✓ воспитание чувства собственного достоинства, коллективизма, товарищества.

Метапредметные:

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.

Планируемые результаты

Предметные:

1. Повышение уровня спортивной подготовки, овладение навыками техники лыжных гонок.

Обучающийся должен знать:

- правила техники безопасности на занятиях;
- элементарные санитарно-гигиенические требования;
- историю возникновения;
- имена знаменитых лыжных гонок.

Обучающийся должен уметь:

- понимать гимнастическую терминологию и выполнять команды тренера;
- правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие гибкости, координации, силы, на формирование правильной осанки и профилактики плоскостопия;
- уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий.

Личностные:

2. Сохранение и укрепление здоровья, повышение уровня физического развития обучающихся (антропометрия, динамометрия, измерение ЧСС).
3. самоконтроль;
4. мотивация к здоровому образу жизни.

Метапредметные:

1. планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.

Объем программы, срок освоения.

Общий объем программы за 1 года обучения составляет 216 часов. Каждый год обучения по программе рассчитан на 36 учебных недель, летний период работа по индивидуальным планам. Режим тренировочной работы в группах 1 года обучения составляет 2 часа в неделю (72 часа в год).

Учебный план

Примерное соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки	
	1 год обучения	2, 3 год обучения
Общая физическая подготовка (%)	57 - 62	52 - 57
Специальная физическая подготовка (%)	18 - 22	23 - 27
Техническая подготовка (%)	18 - 22	18 - 22
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	0,5 - 1	1 - 3

Учебно-тематический план для групп 1 года обучения (лыжные гонки)

№	Содержание	Кол-во часов			Формы промежуточной аттестации/текущего контроля
		Теория	Практика	Всего	
1. Теоретическая подготовка				4	Устный опрос
	Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире.	1			
	Правила проведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.	1			
	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	1			
	Краткая характеристика лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.	1			
2. Общая физическая подготовка:				32	Сдача контрольно-переводных нормативов
	строевые команды	0,5	1,5		
	акробатические упражнения	0,5	3,5		
	легкоатлетические упражнения	0,5	7,5		

	упражнения для развития быстроты, гибкости, координации, силы	0,5	7,5		
	общеразвивающие упражнения без предметов	0,5	4,5		
	общеразвивающие упражнения с предметами	0,5	4,5		
3.	Специальная физическая подготовка			13	Сдача контрольно-переводных
	имитационные, прыжковые	0,5	1,5		

	упражнения				нормативов
	комплекс упражнений на лыжах	0,5	2,5		
	циклические упражнения на развитие выносливости	0,5	2,5		
	подготовительные упражнения для начинающего лыжника.	0,5	1,5		
	передвижение на лыжах основными способами	0,5	2,5		
4.	Технико-тактическая подготовка			13	Сдача контрольно-переводных нормативов
	имитационные, прыжковые упражнения	0,5	1		
	обучение передвижению скользящим и ступающим шагам	0,5	3		
	обучение поворотам на месте и в движении	0,5	1		
	обучение спускам в «высокой», «средней», «низкой» стойке	0,5	2		
	обучение подъёмам «ёлочкой», «полуёлочкой», беговым шагом	0,5	2		
	обучение торможению палками и падению	0,5	1		
5.	Психологическая подготовка		2	2	Устный опрос
6.	Контрольно-переводные нормативы		2	2	Заполнение контрольно-переводных протоколов
7.	Другие виды спорта и подвижные игры	0,5	5,5	6	Устный опрос, результат
ИТОГО (ч)				72	

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала реализации	Дата окончания реализации	Режим занятий	Количество учебных недель/часов	Разделы программы
1 год	10 января 12 сентября	31 мая 31 декабря	2 часа в неделю (1 занятие по 2 часа)	20 недель 40 часов в периоде 16 недель 32 часа в периоде	Теоретическая подготовка ОФП СФП ТП Участие в соревнованиях Психологическая подготовка Другие виды спорта и подвижные игры Контрольно-переводные нормативы

Содержание Учебного плана

Месяц	№ занятий	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
январь	1	2	Одновременный бесшажный ход. Прохождение отрезков на скорость (200 x 5-8)	Лыжная база	текущий
	2	2	Изучение одновременного двухшажного конькового хода.	Лыжная база	текущий
	3	2	Коньковый ход без палок (прокат, держание равновесия)	Лыжная база	текущий
	4	2	Коньковый ход без палок 1 км. (держание равновесия). Одновременный двухшажный ход 1км.	Лыжная база	текущий
февраль	5	2	Классический ход 3-6км. Упражнения с эспандером	Лыжная база	текущий
	6	2	Классический ход 3км. с палками + 3 км. без палок.	Лыжная база	текущий
	7	2	Прохождение дистанции 5 км. (кл. ход) Упражнения на мышцы пресса, отжимания, работа с эспандером.	Лыжная база	текущий
	8	2	Коньковый ход 3 км. + эстафета.	Лыжная база	текущий
март	9	2	Коньковый ход 5 км.	Лыжная база	текущий

			Совершенствование техники.	база	
	10	2	Коньковый ход 5 км. Совершенствование техники.	Лыжная база	текущий
	11	2	Классический ход 5 км. Совершенствование техники.	Лыжная база	текущий
	12	2	Коньковый ход. Спуски, повороты.	Лыжная база	текущий
апрель	13	2	Свободное катание.	Лыжная база	текущий
	14	2	Тестирование.	Стадион	Текущий, зачет
	15	2	Прохождение дистанции 5 км. (кон. ход).	Стадион	текущий
	16	2	Свободное катание.	Стадион	текущий
май	17	2	Бег 15 мин. Подвижные игры.	Стадион	текущий
	18	2	Беговая дорожка 10 мин., эллиптический тренажёр 10 мин., велосипед 10 мин., тренажёр ры, скакалка.	Спортивный зал	текущий
	19	2	Подвижные игры.	Стадион	текущий
	20	2	Шаговая имитация попеременного двухшажного хода. Прыжковые упражнения.	Стадион	текущий
сентябрь	21	2	Техника безопасности на занятиях. Оказание первой помощи при ушибах, растяжениях, переломах	Спортивный зал	текущий
	22	2	Имитация попеременного двухшажного хода. Кроссовый бег 1000м	Стадион	текущий
	23	2	Повторный бег 60м. Имитация попеременного двухшажного хода. Кроссовый бег 1000м.	Стадион	текущий
	24	2	Игровые эстафеты (30 – 40м), силовые упражнения на перекладине, отжимания, работа с эспандером.	Спортивный зал	текущий
октябрь	25	2	Равномерный бег до 10 мин., акробатика, упражнения на перекладине.	Спортивный зал	текущий
	26	2	Разминка, прыжковые упражнения.	Спортивный зал	текущий
	27	2	Равномерный бег до 10 минут, имитационные упражнения, силовые упражнения.	Спортивный зал	текущий
	28	2	Равномерный бег до 10 мин, пресс, отжимания, прыжки с места в длину двумя ногами, одной ногой, держание равновесия, работа с эспандером.	Спортивный зал	текущий
ноябрь	29	2	Попеременный двухшажный ход (с палками, без палок). Прохождение отрезков на скорость (200 х 5-8). Игры на лыжах.	Лыжная база	текущий
	30	2	Попеременный двухшажный ход (держание равновесия,	Лыжная база	текущий

			прокат).		
	31	2	Нанесение мазей держания. Преодоление спусков, поворотов + свободное катание	Лыжная база	текущий
	32	2	Одновременные хода: двухшажный, одношажный 2 км.	Лыжная база	текущий
декабрь	33	2	Прохождение дистанции 1км на время. Упражнения на склоне в спусках и подъёмах («ёлочка», скользящим и ступающим шагом)	Лыжная база	текущий
	34	2	Попеременный двухшажный ход 1 км. Спуски (маневрирование)	Лыжная база	текущий
	35	2	Упражнения (махи руками, ногами, наклоны туловища, выпады на правую, левую ногу). Прохождение дистанции 3км. Работа с эспандером.	Лыжная база	текущий
	36	2	Характеристика современного инвентаря, обуви и одежды лыжника – гонщика. Лыжные мази и их назначение, смазка лыж.	Лыжная база	текущий

			склонов в высокой, средней и низкой стойке	база	
	35	2	Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полу елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом	Лыжная база	текущий
	36	2	Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, паданием	Лыжная база	текущий

Теоретическая подготовка

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

Порядок и содержание работы секции. Значение лыж и жизни народов Севера. Эволюция лыж и снаряжение лыжника. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

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

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

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

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

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

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

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

Практическая подготовка

1. Общая физическая подготовка (ОФП)

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

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

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

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

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

Бег: 20, 30, 60м, повторный бег – два-три отрезка по 20-30м (с 12 лет) и по 40м (с 14 лет), три отрезка по 50-60м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60м (с 13 лет), 100м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40м (10-12 лет), до 50-60м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000м.

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

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты (250-700г) с места с разбега; толкание ядра весом 3кг (девочки 13-16 лет), 4кг (мальчики 13-15 лет), 5кг (юноши 16 лет); метание копья в цель и на дальность с места и с шага.

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

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, футбол и др. основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к

стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

2. Специальная физическая подготовка. (СФП)

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

3. Техническая подготовка.

Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении переменным двухшажным ходом. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов 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.

Врачебный контроль

Осуществляется специалистами врачебно-физкультурного диспансера.

К занятиям лыжным спортом допускаются дети и подростки, имеющие допуск врача-педиатра.

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 заболевания придаточных полостей носа (гаймориты и др.), с хроническими гнойными и негнойными воспалениями среднего уха.

Восстановительные мероприятия

В процессе занятий в группе 2 и 3 года обучения используют педагогические средства восстановления путем правильного чередования физических нагрузок и отдыха, правильной установки интервалов отдыха, рационального чередования различных упражнений, использования игровых форм и влияния на психику ребенка положительных эмоций.

Психологическая подготовка

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

Все используемые **средства** психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

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

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

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные.

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

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

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

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

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

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

Цель, которую тренер ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности в том, что у него есть все возможности достичь намеченную цель в заданный промежуток времени, при осознании ее возможности 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 психологические изменения в организме лыжника, выражающиеся в своеобразии психической деятельности, определенной динамике психических процессов, снижении интенсивности процессов сознания.

В учебно-тренировочной деятельности и 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 аффектных состояний, сопровождающихся ослаблением. А иногда и потерей сознательного контроля за своими действиями. Это оказывает самое неблагоприятное влияние на моторные функции организма.

Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Проводить тренировки в любую погоду (оттепель, мороз, метель) на 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, 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.

Планируемые (ожидаемые) результаты освоения программы

Требования к результатам реализации программы

Современный уровень спортивных достижений требует организации целенаправленной многолетней подготовки лыжников, отбора одаренных детей, способных пополнять ряды ведущих спортсменов, поиска все более эффективных средств и методов учебно - тренировочной работы.

Результатом реализации Программы является:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта лыжные гонки;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта лыжные гонки.

Ожидаемые результаты стартового (1 год) этапа обучения:

Обучающиеся должны Знать:

1. Правила поведения и техники безопасности на занятиях по лыжным гонкам.
2. Правила личной гигиены.
3. Влияние физических упражнений на организм человека

уметь:

1. Владеть передвижением на лыжах по равнинной и перемеченной местности.
2. Спускаться со склонов в высокой, основной
3. Преодолевать подъемы ступающим шагом, «лесенкой»

Тормозить на лыжах «плугом».

Программа воспитания с календарным планом воспитания

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательно-тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность юного спортсмена. Воспитательное воздействие органически входит в тренировочно-соревновательную деятельность и жизнь учреждения.

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы с юными спортсменами является единство воспитательных действий. Направленное формирование личности юного спортсмена – итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в

том числе семьи, школы, спортивного коллектива, членом которого является обучающийся, педагог, другие лица, осуществляющие воспитательные функции.

В работе с юными спортсменами применяется широкий круг **средств и методов воспитания**.

В качестве средств используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства, общественно полезный труд, общественная деятельность.

В качестве методов нравственного воспитания применяется формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое научение).

Важнейшим фактором воспитания юных спортсменов, условием формирования личности спортсмена является спортивный коллектив. Юные спортсмены выполняют разнообразные общественные поручения, работают на общественных началах в качестве инструкторов, судей, что служит хорошей школой положительного нравственного опыта.

Эффективность воспитательной работы во многом зависит от активности спортсмена. Принятие личных комплексных планов, в которых учащиеся формулируют поставленные перед собой задачи, повышает чувство ответственности за свою учебу и спортивные достижения. При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет, спортивных листков, проводить походы, тематические вечера, вечера отдыха и праздники.

Важным условием успешных воспитательных воздействий в коллективе является формирование и поддержание положительных традиций. Традиционным, например, должно быть обсуждение в коллективе поведения спортсмена. Осуждение или похвала коллектива – одно из наиболее сильных воздействий на психику человека. Как правило, коллективно должны обсуждаться только аморальные поступки, если индивидуальная воспитательная работа тренера при этом не достигает цели.

Традиционным в коллективе должно быть принятие решений об официальном одобрении, награждение спортсменов призами, премиями. Вопрос о награждении не должен решаться одним тренером без обсуждения в коллективе. Такой подход укрепляет веру в справедливость спортивного коллективизма, в дружбу и товарищество, развивает чувство ответственности перед коллективом.

Инициатива в реализации нравственного воспитания юных спортсменов принадлежит тренеру-преподавателю. Успешно выполнить задачи воспитания детей и молодежи может только тренер, владеющий профессиональным мастерством, умеющий словом, делом и личным примером увлечь за собой своих воспитанников.

Использование тренером принципа воспитывающего обучения облегчает решение сложных воспитательных задач, реализация этого принципа проводится по следующим **направлениям**:

воспитание в процессе тренировочных занятий;

создание благоприятной обстановки, положительно влияющей на воспитательный процесс (место проведения занятий, спортивный инвентарь, одежда, личные качества и поведение тренера и т.п.);

сочетание воспитательного воздействия в процессе тренировки с планом воспитательных мероприятий, проводимых в группе и с занимающимися своей спортшколы.

Эффект воспитательного воздействия снижается из-за отсутствия единых педагогических требований, единой системы планирования воспитательной работы, контроля за воспитательной работой, из-за отсутствия индивидуальных характеристик юных спортсменов и систематического учета воспитательного эффекта.

В воспитательной работе тренера необходима гибкая и многообразная система воздействий. Выполнение требований должно правильно оцениваться тренером с учетом возрастно-половых и индивидуальных особенностей спортсмена, поощряться или осуждаться.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание юного спортсмена. В процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которое осуществляется в единстве с самоанализом и обобщением данных самонаблюдения. Самоанализ завершается самооценкой личности.

Самовоспитание включает принятие самообязательств с целью активизировать себя и определять комплекс качеств и свойств, подлежащих исправлению или совершенствованию. Спортсмен воспитывает в себе чувство патриотизма, доброту, честность, широту, глубину, критичность, остроту ума, целеустремленность, смелость, решительность и другие качества.

Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности. Средствами методами самовоспитания могут быть все формы активности спортсмена по преодолению трудностей, связанные с внешне выраженной самомобилизацией и с внутренними самоограничениями.

Воспитание «бойцовских качеств», формирование спортивного характера осуществляется в процессе многолетней работы с юными спортсменами и является составной частью воспитательной работы. Эти качества проявляются в экстремальных условиях спортивных соревнований. Чаще всего победы на Олимпийских играх и чемпионатах мира добиваются спортсмены, обладающие волей, настойчивостью и целеустремленностью. Воспитание волевых качеств, поэтому занимает существенное место в тренировке и соревнованиях.

В процессе спортивных занятий с юными спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин; умения объективно анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

Интеллектуальное воспитание юного спортсмена обеспечивается главным образом в формах, характерных для умственного образования и самообразования: лекции, семинары, самостоятельная работа с литературой, документами, протоколами, кино-, фото-, видеоматериалами. Умственному развитию спортсменов способствует совместная работа с тренером по разработке и уточнению перспективных и других планов спортивной подготовки, включение в тренировочный процесс систематических заданий на дом.

План воспитательной работы

Разделы плана	Содержание работы	ответственные
СЕНТЯБРЬ		
Трудовое воспитание	Уборке мест занятий после тренировки	тренеры-преподаватели
	Участие в субботниках	
Нравственное воспитание	Состояние и развитие спорта в России	тренеры-преподаватели
	Проведение бесед о дисциплине, культуре речи, этики поведения воспитанников на тренировочных занятиях, тренировочных сборах, соревнованиях.	
Эстетическое воспитание	Посещение учебно-тренировочных занятий старших спортсменов и их соревнований	тренеры-преподаватели
	Беседа с учащимися «Самоконтроль при занятиях спортом»	
	Медицинский контроль	
Безопасность жизнедеятельности	Беседа с учащимися «Правила поведения в спортивном зале, в лесу и на спортплощадке»	тренеры-преподаватели
	Инструктаж по технике безопасности ПДД	
Работа с одаренными детьми	Проведение внутришкольных соревнований с целью выявления одаренных обучающихся для участия в соревнованиях различного уровня согласно календаря спортивно-массовых мероприятий	тренеры-преподаватели
Работа с родителями	Проведение родительского собрания.	тренеры-преподаватели, зам. директора, директор
	Индивидуальные беседы с родителями (по необходимости)	
	Выполнение контрольных нормативов	
ОКТАБРЬ		
Трудовое воспитание	Уборка мест занятий после тренировки	тренеры-преподаватели
	Помощь в оформлении наглядной агитации	
Нравственное воспитание	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсменов	тренеры-преподаватели
	Беседа с детьми по профилактике суицида	
	Проведение бесед о гигиене, спортивной одежде, спортивной обуви занимающихся	
Безопасность жизнедеятельности	Беседа о вреде алкоголя	тренеры-преподаватели
	Инструктаж по ТБ «Травмы и раны. Предупреждение детского травматизма в быту»	
Работа с одаренными детьми	Участие в соревнованиях различного уровня согласно календаря спортивно-массовых мероприятий	тренеры-преподаватели
Работа с родителями	Индивидуальные беседы с родителями (по необходимости)	тренеры-преподаватели, зам. директора, директор

Развитие профессионального качества	Проведение бесед и практических занятий с учащимися по привитию инструкторских и судейских навыков	тренеры-преподаватели
НОЯБРЬ		
Безопасность жизнедеятельности	Беседа «Правила поведения при угрозе террористического акта»	тренеры-преподаватели
	Инструктаж «По правилам безопасного поведения на дорогах и в транспорте».	тренеры-преподаватели
Работа с одаренными детьми	Участие обучающихся в соревнованиях согласно календаря спортивно-массовых мероприятий	тренеры-преподаватели
Эстетическое воспитание	Организация встреч с ветеранами спорта, мастерами спорта (КМС), чемпионами областных и всероссийских соревнований	тренеры-преподаватели
Работа с родителями	Индивидуальные беседы с родителями (по необходимости)	тренеры-преподаватели
ДЕКАБРЬ		
Безопасность жизнедеятельности	Беседа «Правила поведения на занятиях по спортивным и подвижным играм в спортзале».	тренеры-преподаватели
	Инструктаж по ТБ «Опасность пользования пиротехническими средствами и взрывчатыми веществами»	тренеры-преподаватели
Работа с одаренными детьми	Участие обучающихся в соревнованиях согласно календарю спортивно-массовых мероприятий	тренеры-преподаватели
Нравственное воспитание	Дискуссионная встреча «Как уберечь ребенка от наркотиков»	тренеры-преподаватели
Работа с родителями	Индивидуальные беседы с родителями (по необходимости)	тренеры-преподаватели
		Зам. директора
	Проведение родительского собрания «Как помочь ребенку справиться с эмоциями»	тренеры-преподаватели
ЯНВАРЬ		
Безопасность жизнедеятельности	Беседа о вреде наркотиков.	тренеры-преподаватели
	Инструктаж по ТБ «По правилам безопасного поведения на водоемах в зимнее время»	тренеры-преподаватели
Работа с одаренными детьми	Участие обучающихся в соревнованиях согласно календаря спортивно-массовых мероприятий	тренеры-преподаватели
Работа с родителями	Индивидуальные беседы с родителями (по необходимости)	тренеры-преподаватели
ФЕВРАЛЬ		
Безопасность жизнедеятельности	Беседа «Меры предосторожности и правила поведения на льду»	тренеры-преподаватели
Работа с одаренными детьми	Участие обучающихся в соревнованиях согласно календаря спортивно-массовых мероприятий	тренеры-преподаватели
Эстетическое воспитание	Организация встреч с ветеранами спорта, мастерами спорта (КМС), чемпионами областных и всероссийских соревнований	тренеры-преподаватели
Работа с родителями	Индивидуальные беседы с родителями (по необходимости)	тренеры-преподаватели
МАРТ		
Нравственное воспитание	Беседа «Питание и его значение для сохранения здоровья»	тренеры-преподаватели
Эстетическое воспитание	Подготовка к празднику 8 марта.	тренеры-преподаватели
	Посещение занятий старших спортсменов и их	тренеры-преподаватели

	соревнований.	
Безопасность жизнедеятельности	Беседа о вреде курения.	тренеры-преподаватели
	Инструктаж «Правила безопасности для воспитанников в спортзале и на спортплощадке».	тренеры-преподаватели
Работа с одаренными детьми	Участие обучающихся в соревнованиях согласно календаря спортивно-массовых мероприятий	тренеры-преподаватели
Работа с родителями	Индивидуальные беседы с родителями (по необходимости)	тренеры-преподаватели
АПРЕЛЬ		
Нравственное воспитание	Всемирный день здоровья, под девизом «Я выбираю здоровый образ жизни». Показательные выступления.	тренеры-преподаватели, зам. директора
Безопасность жизнедеятельности	Беседа «Первая помощь пострадавшему при пожаре»	тренеры-преподаватели
	Инструктаж по ТБ «Правила поведения в чрезвычайных ситуациях »	тренеры-преподаватели
Работа с родителями	Индивидуальные беседы с родителями (по необходимости)	тренеры-преподаватели
МАЙ		
	Медицинский контроль	
Трудовое воспитание	Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий после тренировки	тренеры-преподаватели
	Участие в субботниках	тренеры-преподаватели
Нравственное воспитание	Участие в параде, в честь Дня Победы	тренеры-преподаватели, зам. директора
	Соревнования, посвященные Победе в ВОВ.	тренеры-преподаватели
Безопасность жизнедеятельности	Инструктаж по ТБ на открытых водоемах, открытых спортивных площадках.	тренеры-преподаватели
Работа с родителями	Индивидуальные беседы с родителями (по необходимости)	тренеры-преподаватели
		зам. директора,
	Итоговое родительское собрание, посвященное окончанию учебного года	тренеры-преподаватели
	Выполнение переводных нормативов	тренеры-преподаватели
ИЮНЬ, ИЮЛЬ, АВГУСТ		
	Походы: озеро Яльчик, Глухое.,р.Илеть	тренер-преподаватель
	Проведение велопробега	тренер-преподаватель
	Сборы учебно-тренировочные	тренер-преподаватель, директор
	Просмотр учебных фильмов, соревнований различного уровня	

Условия реализации программы
(материально-техническое обеспечение, информационное обеспечение, кадровое обеспечение).

Минимальные требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию:

- наличие оборудованной лыжной базы и подготовленных лыжных трасс различной протяженности;
- наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие раздевалок, душевых;
- оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки.

Перечень оборудования и спортивного инвентаря

№ п/п	Наименование	Ед.измер.	Кол-во изделий
Оборудование, спортивный инвентарь			
1.	Лыжи гоночные	пар	16
2.	Крепления лыжные	пар	16
3.	Палки для лыжных гонок	пар	16
4.	Снегоход, укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс, либо ратрак (снегоуплотнительная машина для прокладки лыжных трасс)	штук	1
5.	Снегоход	штук	1
6.	Измеритель скорости ветра	штук	2
7.	Термометр наружный	штук	4
8.	Флажки для разметки лыжных трасс	комплект	1
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
9.	Весы медицинские	штук	2
10.	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	2
11.	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	5
12.	Доска информационная	штук	2
13.	Зеркало настенное (0,6 х 2 м)	комплект	4
14.	Лыжероллеры	пар	16
15.	Мат гимнастический	штук	6
16.	Набивные мячи от 1 до 5 кг	комплект	2
17.	Мяч баскетбольный	штук	1
18.	Мяч волейбольный	штук	1
19.	Мяч теннисный	штук	16
20.	Мяч футбольный	штук	1
21.	Палка гимнастическая	штук	12
22.	Рулетка металлическая 50 м	штук	1
23.	Секундомер	штук	4
24.	Скакалка гимнастическая	штук	12
25.	Скамейка гимнастическая	штук	2
26.	Стенка гимнастическая	штук	4
27.	Стол для подготовки лыж	комплект	2
28.	Электромегафон	комплект	2
29.	Эспандер лыжника	штук	12

Информационное обеспечение

Тренер-преподаватель подачу нового теоретического материала осуществляет следующими методами:

- рассказ,
- беседа,
- показ с объяснением и демонстрацией действий, наглядных пособий.

Каждое занятие по темам Программы включает теоретическую часть и практическое выполнение задания.

Теоретические сведения - это повтор пройденного материала, объяснение нового, информация познавательного характера. Теория сопровождается показом наглядного материала. Использование наглядных пособий на занятиях повышает у учащихся интерес к изучаемому материалу, способствует развитию внимания, воображения, наблюдательности, мышления.

Перед выполнением практических упражнений проводится словесное разъяснение техники исполнения. В течение практической части занятия тренер-преподаватель осуществляет текущий контроль качества и правильности выполнения заданий. Обеспечение безопасности в процессе проведения учебно-тренировочных занятий является первостепенной задачей тренера-преподавателя.

На занятии используются все известные виды наглядности:

- показ (иллюстраций, рисунков, журналов и книг, фотографий);
- демонстрация упражнений, различных приемов работы, которые дают достаточную возможность учащимся закрепить их в практической деятельности.

Информационное обеспечение: дидактические и учебные материалы, видео спортивных соревнований, методические разработки.

Кадровое обеспечение

Учебно-тренировочную и воспитательную работу осуществляют:

Александрова Маргарита Николаевна, тренер-преподаватель высшей квалификационной категории, высшее педагогическое образование, квалификация «педагог по физической культуре», педагогический стаж 43 года, Почетный работник общего образования РФ, Кандидат в мастера спорта;

Соколова Елена Ильинична, тренер-преподаватель, высшее педагогическое образование, квалификация «педагог по физической культуре», педагогический стаж 26 лет, Мастер спорта;

Долганова Дарья Олеговна, тренер-преподаватель, высшее педагогическое образование, квалификация «Магистр. Педагогическое образование», направленность «Образование в области физической культуры и спорта», Кандидат в мастера спорта

Формы аттестации

Система оценки результатов освоения программы

Контрольными мероприятиями по оценке уровня освоения дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы является сдача контрольно-переводных нормативов.

Контрольно-переводные испытания проводятся в целях:

- оценки эффективности избранной направленности тренировочного процесса;
- выявления сильных и слабых сторон в подготовке спортсменов;

- оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными контрольными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений;
- зачисления обучающего на следующий этап подготовки.

Тестирование (сдача контрольно-нормативных требований) по общей физической, специальной физической и технической подготовленности, как правило, осуществляется два раза в год, в начале и в конце учебного года, но в некоторых случаях частота тестирования может быть увеличена (3-4 и более раз в год) и зависит от особенностей построения годичного цикла.

Промежуточное тестирование позволит вносить оперативные коррективы в учебный процесс.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

По окончании цикла подготовки обучающиеся должны выполнить нормативные требования физической подготовленности, а также принять участие в соревнованиях.

Участие в соревнованиях:

Стартовый уровень - внутришкольные соревнования по лыжным гонкам.

Базовый уровень - муниципальные соревнования по лыжным гонкам.

Планируемые показатели соревновательной деятельности

Виды соревнований	1 года обучения	2, 3 год обучения
Контрольные	2 - 3	3 - 6
Отборочные	-	2 - 3
Основные	-	-

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.

Спортсмен, проходящий спортивную подготовку, направляется образовательным учреждением на спортивные соревнования в соответствии с планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Оценочные материалы (диагностики)

Контрольные нормативы

7 – 8 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности Девочки / мальчики					
		высокий		средний		низкий	
1	Бег 30 м (сек.)	6,2	6,0	6,8	6,7	7,1	6,9
2.	Прыжок в длину с места (см)	135	140	115	120	105	110
3.	Бег на лыжах 1 км (мин, с)	8.30	8.00	9.30	9.00	11.00	10.15
4.	Бег 1000 м (мин)	6.00	5.20	7.05	6.40	7.35	7.10
5.	Сгибание разгибание рук в упоре лё жа на полу(дев.)/Подтягивания на перекладине (мал.)	11/17	4	6/10	3	4/7	2

9 – 10 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности Девочки / мальчики					
		высокий		средний		низкий	
1	Бег 30 м (сек.)	5,6	5,4	6,2	6,0	6,4	6,2
2.	Прыжок в длину с места (см)	150	160	130	140	120	130
3.	Бег на лыжах 1 км (мин, с)	7.30	6.45	8.20	7.45	10.00	8.15
4.	Бег 1000 м (мин)	5.10	4.50	6.20	5.50	6.30	6.10
5.	Сгибание разгибание рук в упоре лё жа на полу(дев.)/Подтягивания на перекладине (мал.)	13/22	5	7/13	3	5/10	2

11 – 12 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности Девочки / мальчики					
		высокий		средний		низкий	
1	Бег 30 м (сек.)	5,3	5,1	5,8	5,5	6,0	5,7
2.	Прыжок в длину с места (см.)	165	180	145	160	135	150
3.	Бег на лыжах 2 км (мин, с)	13.30	12.30	14.40	13.50	15.00	14.10
4.	Бег 1500 м (мин.)	7.14	6.50	8.29	8.05	8.55	8.20
5.	Сгибание разгибание рук в упоре лё жа на полу(дев.)/Подтягивания на перекладине (мал.)	14/28	7	9/18	4	7/13	3

Методические материалы (методы обучения; педагогические технологии; формы организации учебного занятия; алгоритм учебного занятия; дидактические материалы)

Принципы спортивной подготовки юных спортсменов:

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных

циклах, соответствия его требованиям спортивного мастерства. Надо обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технической подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного лыжника вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи. Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса лыжников-гонщиков на различных этапах многолетней подготовки.

Методы тренировки, применяемые в подготовке лыжников:

Равномерный метод характеризуется непрерывным выполнением тренировочных нагрузок с заданной интенсивностью в течение всего времени работы. Чаще всего этот метод применяется для развития общей выносливости, и применяется в подготовке лыжников различной квалификации. В годичном цикле он применяется на начальных этапах подготовки, а в соревновательном периоде порой как активный отдых.

Переменный метод. Этот метод характеризуется непрерывным выполнением нагрузки с постепенным изменением интенсивности от средней до около предельной. Лыжник получает задание на общий километраж (время) тренировки, количество ускорений и их продолжительность. Распределение ускорений по всей дистанции спортсмен устанавливает самостоятельно, но чаще всего связывает это с рельефом местности. Чаще всего этот метод используется для воспитания скоростной выносливости у лыжников любого возраста и квалификации.

Повторный метод характеризуется многократным прохождением заданных отрезков дистанции с установленной интенсивностью. Повторный метод чаще всего используется для развития быстроты на коротких отрезках и с максимальной (околопредельной) интенсивностью. Количество повторений – до утомления (снижения интенсивности). Возможно использование этого метода для развития специальной выносливости. В этом случае длина отрезков увеличивается, а интенсивность снижается (до сильной). При развитии специальной выносливости отдых может быть сокращен, и очередной отрезок проходится на фоне некоторого недовосстановления. Интенсивность и длина отрезков планируются в зависимости от задач, возраста и подготовленности спортсменов. С целью увеличения объема нагрузки возможно серийное выполнение нагрузки.

Интервальный метод заключается в многократном непрерывном чередовании нагрузок с повышенной и сниженной интенсивностью. Длина отрезков зависит от задач, возраста и подготовленности лыжников, но чаще всего используются укороченные или средней длины отрезки; отдых (снижение активности) точно регламентируется. Отрезки с повышенной скоростью преодолеваются с сильной или околопредельной интенсивностью.

Этот метод используется для воспитания скоростной выносливости. После интенсивного отрезка ЧСС должна быть 160-170 уд/мин, а в конце отдыха – 120-140 уд/мин. В юношеском возрасте этот метод применяется довольно редко.

Соревновательный метод на отдельных этапах подготовки может играть основную роль, особенно в подготовке сильнейших лыжников. Этот метод используется в условиях, максимально приближенных к официальным соревнованиям, но может применяться в усложненных или облегченных условиях.

Контрольный метод применяется с целью определения уровня подготовленности лыжников и заключается в проведении заранее запланированных испытаний по одному или комплексу упражнений на различных этапах всего годового цикла. Комплексы испытаний обычно отражают уровень ОФП и СФП.

Игровой метод предусматривает выполнение упражнений в условиях игры, что обеспечивает высокую эмоциональность занятий. В основном он используется в работе с юными лыжниками в подготовительном периоде тренировки.

Метод круговой тренировки в основном используется в подготовке юных лыжников с целью развития физических качеств и повышения уровня ОФП.

Структура построения тренировочного процесса в лыжных гонках

Тренировочный процесс в лыжных гонках характеризуется четко выраженной цикличностью. Циклы различаются по продолжительности:

- микроциклы от 2-3 до 10-14 дней;
- мезоциклы от 3 до 6-8 недель;
- макроциклы от 1 года до 2 лет.

Микроциклы. Самыми элементарными микроциклами являются двухдневные (день тренировки + день отдыха) и трехдневные (два дня тренировочных + день отдыха и, наоборот, один день тренировки + два дня отдыха); подобным образом можно построить и четырехдневные циклы. Наиболее распространены 7-дневные циклы, что удачно согласуется с календарной неделей. В период проведения соревнований возможна положительность микроциклов до 14 дней.

По направленности воздействия в подготовке лыжника-гонщика различают следующие варианты микроциклов: втягивающие, подводящие, ординарные, ударные, восстановительные, соревновательные.

Втягивающие микроциклы направлены на постепенное подведение организма лыжника к предстоящей большой тренировочной нагрузке и применяются на 1-м этапе подготовительного периода (весенне-летнем) или в начале мезоциклов. Эти микроциклы получили широкое применение в работе с юными спортсменами.

Подводящие микроциклы. Их построение во многом определяется динамикой развития спортивной формы и направлено на подведение лыжников к предстоящим соревнованиям или большим тренировочным нагрузкам.

Ординарные микроциклы планируются с постепенным повышением объема, но относительно невысоким уровнем и направлены на стабилизацию подготовленности лыжников.

Ударные микроциклы характеризуются высокими объемами нагрузки и интенсивности, их главная задача – стимуляция адаптационных процессов в организме. Они широко применяются в подготовительном (на 2-ом этапе) и соревновательном периодах и наиболее распространены в подготовке квалифицированных лыжников-гонщиков.

Восстанавливающие микроциклы чаще всего завершают серию ударных, ординарных или соревновательных микроциклов, главная задача – создание благоприятных условий для восстановления и протекания адаптационных процессов в организме спортсменов-лыжников. Для юных спортсменов они всегда планируются после соревнований.

Соревновательные микроциклы планируются в зависимости от календаря соревнований и их программы. Главная задача – подвести лыжников к основным стартам в наивысшей спортивной форме и создать условия для её эффективной реализации в достижении высоких результатов.

Мезоцикл – часть (этап) тренировочного процесса продолжительностью от 3 до 6-8 недель. В зависимости от задач мезоциклы планируются на основе сочетания различных микроциклов. Основная задача мезоцикла – обеспечить подготовку лыжника по этапам годового цикла. Сочетание микроциклов в мезоциклах зависит и от этапов многолетней подготовки лыжников.

Втягивающий мезоцикл способствует постепенному подведению лыжников к повышенным тренировочным нагрузкам, направленным на развитие специальных физических качеств лыжника-гонщика. Подобные мезоциклы планируются обычно в начале годового цикла и на зимнем этапе подготовительного периода. Минимальная продолжительность – две недели (два микроцикла).

Базовый мезоцикл обеспечивает решение основных задач подготовки. В течение 3-6 недель проводится основная тренировочная работа по повышению функциональных возможностей, по развитию основных специальных физических качеств, необходимых лыжнику-гонщику. В это время выполняется большой объем работы, в том числе и с высокой интенсивностью.

Контрольно-подготовительные мезоциклы обеспечивают взаимосвязь тренировочных и соревновательных нагрузок. Здесь тренировочная работа сочетается с контрольно-подготовительными стартами, с задачами подведения лыжника-гонщика к основным соревнованиям сезона. Такие мезоциклы в соревновательном периоде обычно планируются после втягивающих (на снегу).

Предсоревновательный мезоцикл обеспечивает подведение лыжника в наивысшей спортивной форме к основным соревнованиям сезона. Таких мезоциклов в соревновательном периоде может быть 2-3. В зависимости от состояния лыжника, в котором он подошел к началу данного мезоцикла, они могут быть построены на основе нагрузочных или, наоборот, разгрузочных микроциклов.

Соревновательный мезоцикл по структуре зависит от календаря и квалификации лыжника-гонщика. Главная задача мезоцикла – достижение высоких результатов в наиболее ответственных соревнованиях. Продолжительность мезоцикла – до 8 недель.

Структура мезоциклов во многом зависит от этапа и периода подготовки, поставленных задач, квалификации лыжников. У сильнейших лыжников отдельные мезоциклы характеризуются резким изменением нагрузки и направленности

составляющих микроциклов, но, как правило, заканчиваются восстанавливающим микроциклом, с тем, чтобы обеспечить эффективное протекание адаптационных процессов в организме лыжника-гонщика.

Макроциклы в лыжных гонках строятся на основе годового цикла. В годовом цикле выделяются три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Подготовительный период делится на три этапа:

- весенне-летний этап (общей подготовки). Сроки этапа с 1 мая по 31 июля. Основная задача – повышение уровня ОФП, развитие основных физических качеств;
- летне-осенний этап (предварительной специальной подготовки). Он продолжается с 1 августа до начала занятий на снегу на лыжах. Главная задача – развитие специальных физических качеств;
- зимний этап (этап основной специальной подготовки) начинается с момента занятий лыжников на снегу и продолжается до начала основных соревнований, обычно до конца декабря. Главная задача – развитие специальных физических качеств (скоростно-силовых и специальной выносливости), обучение и совершенствование техники и тактики, достижение к концу этапа спортивной формы.

Цель **соревновательного периода** – достижение наивысшей спортивной формы к основным стартам сезона и её реализация. Продолжительность периода обычно с 1 декабря до 1-15 апреля, в зависимости от календаря соревнований. Основная задача – дальнейшее совершенствование специальных физических качеств, совершенствование техники и тактики.

Цель **переходного периода** (продолжительностью до 1 месяца) – вывести лыжника из состояния спортивной формы, предоставить ему относительный отдых и подвести к началу нового подготовительного периода. Основная задача – активный отдых и ликвидация недостатков в физической подготовленности.

Структура годового цикла строится на основе сочетания различных по направленности и продолжительности мезоциклов, и зависит от возраста, квалификации, индивидуальных особенностей, климатических условий данной местности и календарного плана соревнований.

Структура годового плана по срокам и продолжительности этапов и периодов у юношей в отличие от взрослых квалифицированных лыжников может значительно меняться. Это в основном касается увеличения продолжительности этапа общей подготовки. В плане многолетнего планирования соотношение ОФП и СФП меняется в сторону увеличения объемов СФП.

На основе годового макроцикла строятся этапы многолетней подготовки лыжников-гонщиков от новичков до квалифицированных спортсменов.

Планирование процесса подготовки и управление им

Весь процесс многолетней подготовки в лыжных гонках должен осуществляться как управляемая система, направленная на достижение высоких результатов в соответствии с динамикой возрастного развития, индивидуальными особенностями каждого спортсмена и закономерностями становления спортивного мастерства в лыжном спорте.

Прежде чем приступить к планированию, надо получить, проанализировать и оценить необходимые конкретные исходные данные, характеризующие координационные, физические и психологические способности юных лыжников.

Исходные данные получают путем тестирования и по результатам соревнований. Кроме того, необходимо получить данные врачебно-физкультурного обследования, сведения о ранее пройденных этапах подготовки, индивидуальные данные функциональных возможностей и др.

В зависимости от сроков (продолжительности) различают перспективное (на 4-6 лет), этапное (2-3 года), годовичное, оперативное (месяц) и текущее (7-10 дней) планирование.

Перспективное планирование представляет собой чрезвычайно ответственную и сложную задачу. В связи с длительностью периода предусмотреть все невозможно. Здесь раскрывают общую направленность, цель и основные задачи подготовки, приблизительные результаты в лыжных гонках и контрольных упражнениях. Перспективное планирование осуществляется в подготовке квалифицированных и наиболее одаренных старших юношей и юниоров. В подготовке новичков и лыжников юношеских разрядов оно практически невозможно.

Этапное планирование осуществляется на основе этапов многолетней подготовки с основной направленностью на достижение наивысших результатов на этапе совершенствования спортивного мастерства. На каждом этапе планируются конкретные задачи по физической, технической, тактической и морально-волевой подготовке, подбираются средства, устанавливаются примерные объемы нагрузки.

Годичное планирование основывается на периодизации спортивной тренировки в лыжных гонках. На первом этапе подготовительного периода (общеподготовительном) постепенно повышаются объем и интенсивность тренировочных нагрузок. При этом объем нагрузки опережает рост интенсивности. Объем и интенсивность растут в основном за счет средств ОФП, однако следует избегать форсирования общей нагрузки. На втором этапе (специальной подготовки) постепенно сокращается объем, но растет интенсивность нагрузки (на 30-50% по сравнению с предыдущим этапом). Сокращаются в основном средства ОФП.

В соревновательном периоде продолжается рост интенсивности тренировочного процесса, в первую очередь за счет соревновательной нагрузки. В период наиболее ответственных соревнований интенсивность тренировочных нагрузок стабилизируется или даже несколько снижается. Общий объем в этом периоде несколько меньше, чем в подготовительном (на 20-30%).

В переходном периоде снижаются общий объем и интенсивность нагрузок.

В годовичном плане предусматриваются объем нагрузок, их интенсивность и распределение по месяцам. Годичное планирование во многом определяется этапами многолетней подготовки.

Оперативное планирование – одно из основных и сводится к детализации годовичных планов на каждый очередной месяц подготовки. На этот срок устанавливаются конкретные задачи по видам подготовки, уточняются и конкретизируются средства, методы и объемы нагрузок.

Текущее планирование – это составление плана недельного цикла. Недельный план наиболее подробно раскрывает все аспекты подготовки лыжников-гонщиков.

Главный принцип управления подготовкой лыжников-гонщиков – постоянное соотнесение программы тренировки с состоянием и возможностями спортсмена на каждом занятии, этапе, в периоде подготовки.

ЛИТЕРАТУРА

1. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
3. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1977.
4. Грачев Н.П. Интегральная оценка разносторонней подготовленности юных лыжников-гонщиков (методические рекомендации). – М.: ВНИИФК, 2001.
5. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов.- Смоленск: СГИФК, 1989.
6. Иванов. В.А., Филимонов В.Я., Мартынов В.С. Оптимизация тренировочного процесса лыжников-гонщиков высокой квалификации (методические рекомендации). – М.: Госкомитет СССР по физической культуре и спорту, 1988.
7. Лекарства и БАД в спорте/ Под. Общ. Ред. Р.Д. Сейфуллы, З.Г. Орджоникидже. – М.: «Литтерра», 2003
8. Лыжный спорт / Под. Ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чугардина, Б.И. Сергеева. – М.: Физкультура и спорт, 1989.
9. Камаев О.И. Теоретические и методические основы оптимизации системы многолетней подготовки лыжников-гонщиков: Дисс. ... докт. пед. наук. – Харьков, 2000.
10. Кубеев А.В., Манжосов В.Н., Баталов А.Г. Исследование информативности показателей при оценке и нормировании интенсивности тренировочных нагрузок (Методическая разработка для студентов ГЦОЛИФК). – М., 1992.
11. Макарова Г.А. Фармакологическое обеспечение в системе подготовки спортсменов. – М., 1992.
12. Манжосов В.Н., Огольцов И.Г., Смирнов Г.А. Лыжный спорт. – М.: Высшая школа, 1979.
13. Манжосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
14. Мартынов В.С. Комплексный контроль в лыжных видах спорта.- М., 1990.
15. Мартынов В.С. Комплексный контроль в циклических видах спорта: Дисс. ... докт. пед. наук. – СПб., 1992.
16. Матвеев Л.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки // Теория и практика физической культуры, №2, №3, 2000.
17. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. – Киев: Здоровья, 1990.
18. Основы управления подготовкой юных спортсменов/ Под общ.ред. М.Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 1982.
19. Поварницин А.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. – М.: Физкультура и спорт, 1976.
20. Раменская Т.И. Лыжный спорт. – М., 2000.
21. Система подготовки спортивного резерва / Под общ.ред. В.Г. Никитушкина. – М.: МГФСО, ВНИИФК, 1994.
22. современная система спортивной подготовки / Под.ред. Ф.П.Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина Б.Н. – М.: Издательство «СААМ», 1995

23. Ширковец Е.А., Шустин Б.Н. общие принципы тренировки скоростно-силовых качеств в циклических видах спорта // Вестник спортивной науки. – М.: Советский спорт, № 1, 2003.
24. Физиология спорта / Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. – Киев. Олимпийская литература, 2001.
25. Марков К.К. Тренер-педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
26. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
27. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина, - М., 1995.
28. Спортивная медицина: справочное издание. - М., 1999.
- Филин В.П.
29. Теория и методика юношеского спорта. - М., 1987.
30. Интернет ресурсы:
www.flgr.ru — федерация лыжных гонок России
www.minsport.gov.ru — министерство спорта России минобрнауки.рф/ -
министерство образования РФ

