

**Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа» р.п. Карсун**

ПРИНЯТА
на заседании
педагогического Совета
МАУ ДО «ДЮСШ»
протокол № 1 от «27» августа 2021 г.



УТВЕРЖДЕНО
Директор МАУ ДО «ДЮСШ»
М.А. Грачёва
«27» августа 2021 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»**

Срок реализации программы – 5 лет
Программа рассчитана на
детей и подростков 12-18 лет

Разработчик:
Тренер-педагог Н.А. Грачёв

2021 г.

**Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа» р.п. Карсун**

ПРИНЯТА
на заседании
педагогического Совета
МАУ ДО «ДЮСШ»
протокол № 1 от «27» августа 2021 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МАУ ДО «ДЮСШ»
_____ М.А. Грачёва
«27» августа 2021 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»**

Срок реализации программы –5 лет
Программа рассчитана на
детей и подростков 12-18 лет

Разработчик:
Тренер-пеподаватель Н.А. Грачёв

2021 г.

Срок обучения: 5 лет – 4160 часов

1 год – 624 часа (4 раза в неделю по 3 часа x 52 недели) 12-14 лет;

2 год – 728 часов (4 раза в неделю по 3 часа + 1 раз по 2 часа x 52 недели)
12-14 лет;

3 год – 832 часа (4 раза в неделю по 4 часа x 52 недели) 12-15 лет;

4 год – 936 часов (4 раза в неделю по 4 часа + 1 раз по 2 часа x 52 недели) 14-
16 лет;

5 год – 1040 часов (5 раз в неделю по 4 часа x 52 недели) 14-18 лет

Содержание

1. Пояснительная записка	4
1.1 Характеристика вида спорта – лыжные гонки.....	5
1.2 Структура системы многолетней подготовки (этапы, периоды) лыжника гонщика.....	6
2 Учебный план.....	13
2.1 Продолжительность и объемы реализации программы по предметным областям.....	13
2.2 Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения...	13
3 Методическая часть.....	15
3.1 Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки.....	15
3.2 Требования техники безопасности в процессе реализации Программы...	27
3.3 Объемы максимальных тренировочных нагрузок	29
4. Система контроля и зачетные требования Программы.....	32
4.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы.....	32
4.2 Методические рекомендации по организации промежуточной (после каждого этапа (периода) обучения) и итоговой (после освоения Программы) аттестации обучающихся	37
4.3. Требования к результатам освоения Программы, выполнение которых дает основание для перевода обучающегося в дальнейшем на программу освоения спортивной подготовки	39
5. Условия реализации программы.....	40
6.Перечень информационного обеспечения Программы	42
7. Приложение.....	44

1. Пояснительная записка

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лыжные гонки» (далее – Программа) составлена на основе нормативных документов Министерства спорта Российской Федерации и Министерства образования Российской Федерации:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273),
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.15 №09-3242. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ.
- СанПин 2.4.4.3172-14: «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
- СанПин 2.2.2/2. 1340-03. Гигиенические требования к персональным электронно-вычислительным машинам и организации от 13.06.2003 (с изменениями на 21.06.2016 года).
- Приказ Минобрнауки РФ от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных программ»
- Письмо Минобрнауки России от 28 апреля 2017 г. № ВК – 1232/09 «О направлении методических

рекомендаций» вместе с (Методическими рекомендациями по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей»).

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа направлена на:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- подготовку к освоению этапов подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

1.1 Характеристика вида спорта – лыжные гонки.

Лыжные гонки - это циклический вид спорта, который входит в программу олимпийских игр.

В большинстве районов нашей страны, где зима продолжительная и снежная, занятия лыжами гонками - один из самых доступных и массовых

видов физической культуры и спорта.

Передвижение на лыжах в условиях равнинной и пересеченной местности с преодолением подъемов и спусков различной крутизны вовлекает в работу большие группы мышц и оказывает положительное воздействие на развитие и укрепление функциональных систем организма и в первую очередь на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную.

Физическая нагрузка при занятиях на лыжах очень легко дозируется как по объему, так и по интенсивности. Это позволяет рекомендовать лыжи как средство физического воспитания для людей любого возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности.

Достижение высоких результатов в лыжных гонках возможно только при многолетней и круглогодичной подготовке в течение ряда лет, начиная с юношеского возраста. Возраст когда лыжники-гонщики достигают наивысших спортивных результатов находится в пределах 22 - 32 года. Данный возрастной период следует считать зоной высоких результатов. Особенности лыжных гонок, биологические законы развития отдельных органов и систем и организма в целом требуют от лыжников определенного числа лет систематических занятий физической культурой и спортом, чтобы пройти путь от новичка до мастера спорта, а затем до сильнейшего спортсмена. В лыжных гонках такой период занимает в среднем около 10 лет. Учитывая эти данные (стаж занятий и возраст наивысших достижений), можно с достаточной вероятностью определить время начала регулярных тренировок. Однако это не означает, что вся подготовка должна начинаться именно в этом возрасте - систематические занятия физической культурой следует начинать значительно раньше. Вполне естественно, что и на этом временном отрезке могут быть индивидуальные различия. Вместе с тем практика работы по лыжному спорту показывает порой, что юные лыжники, слишком рано приступившие к систематическим тренировкам, достигают (и относительно рано) высоких результатов. Однако, как правило, раннее достижение успехов в лыжных гонках очень часто приводит к тому, что лыжники останавливаются в спортивном росте,

полностью не раскрывают свои возможности или рано заканчивают выступления. Не следует считать, что это связано с длительным (с раннего возраста) занятием лыжным спортом. Причины следует искать в неверном построении многолетнего процесса подготовки, чаще всего в чрезмерном завышении объема нагрузки, односторонней подготовке, слишком ранней специализации по лыжным гонкам.

1.2. Структура системы многолетней подготовки (этапы, периоды) лыжника - гонщика.

Система многолетней спортивной подготовки включает и предполагает решение следующих задач:

- укрепление здоровья;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- воспитание черт спортивного характера;
- формирование должных норм общественного поведения;
- выявление задатков, способностей и спортивной одарённости;
- повышение разносторонней физической подготовленности;
- воспитание специальных физических качеств;
- приобретение и накопление соревновательного опыта;
- приобретение навыков в организации и проведении соревнований по общей и специальной физической подготовки;
- воспитание специальных физических качеств;
- освоение допустимых тренировочных нагрузок;
- совершенствование технического и тактического мастерства;
- целевая установка на спортивное совершенствование;
- повышение функциональной подготовленности; стабильность выступлений на соревнованиях;
- сохранение здоровья.

Срок обучения по программе составляет 5 лет.

Зачисление детей на обучение по данной Программе производится на

основании результатов индивидуального отбора лиц, имеющих необходимые для освоения соответствующей образовательной программы способности в области физической культуры и спорта (далее – поступающих), за счет средств муниципального бюджета. При зачислении детей на обучение по образовательной программе требования к уровню их образования не предъявляются. Индивидуальный отбор проводится в целях выявления у поступающих физических, психологических способностей и (или) двигательных умений, необходимых для освоения соответствующих образовательных программ. Минимальный возраст для зачисления на обучение по Программе – 12 лет. Максимальный возраст – 18 лет.

Образовательная организация имеет право реализовывать Программу в сокращенные сроки в случае усвоения программного материала обучающимися.

Соответственно, утверждены наименования групп юных и квалифицированных спортсменов, занимающихся спортивной подготовкой в физкультурно-спортивных организациях на всей территории Российской Федерации – группы начальной подготовки (НП), тренировочные группы (ТГ).

Тренировочный этап. Тренировочные группы формируются на конкурсной основе лицами, прошедшими начальную подготовку не менее одного года, выполнившими переводные нормативы по общефизической и специальной подготовке.

Основные задачи этапа:

- укрепление здоровья, закаливание;
- устранение недостатков в уровне физической подготовленности;
- освоение и совершенствование техники данного вида спорта;
- планомерное повышение уровня общей, специальной физической подготовленности, гармоничное совершенствование основных физических качеств с акцентом на развитие анаэробной выносливости;

- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки;

- к концу этапа – определение предрасположенности к дисциплине лыжные гонки;

- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств;

- профилактика вредных привычек.

Наполняемость групп. В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом особенностей развития и возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод занимающихся в следующие группы обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

Наполняемость тренировочных групп и объем тренировочной нагрузки определяется с учетом техники безопасности (таблица 1).

При необходимости объединения в одну группу обучающихся, разных по возрасту, уровню спортивной подготовленности, разница в уровне спортивной подготовленности не должна превышать двух спортивных разрядов.

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

- в тренировочных группах 3-х часов;

- в группах, где нагрузка составляет 18-20 часов, - 4-х часов.

При планировании многолетней подготовки недопустимо превышение максимальных объемов нагрузки, и отсутствие разносторонней подготовки юных лыжников. Термин «ранняя специализация» неприменим в отношении лыжных гонок, следует говорить о своевременной специализации с учетом возрастных особенностей развивающегося организма.

Преимущественная направленность тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки определяется с учетом сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств. Вместе с тем необходимо уделять

внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных способностей и силы, т. е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы. Оптимальными периодами для развития физических качеств у мальчиков являются: аэробные возможности организма возраст от 9 до 10 лет и после 14 лет; анаэробно-гликолитические возможности - возраст 15-17 лет, анаэробно-алактатный механизм энергообеспечения - 16-18 лет. У девочек сенситивные периоды формирования физических качеств наступают приблизительно на один год раньше.

Таблица 1 – Рекомендуемая наполняемость групп и объем тренировочной нагрузки.

Этапы спортивной подготовки	Минимальный возраст для зачисления в группы, лет	Период обучения, лет	Минимальная наполняемость группы, чел.	Максимальная наполняемость группы, чел	Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки в неделю, час/нед
Базовый (Тренировочный этап)	12	1 год	10	20	12
		2 год	10	20	14
Продвинутый (Тренировочный этап)	12	3 год	9	12	16
		4 год	8	12	18
		5 год	8	12	20

Примечание: Рекомендуемое отклонение на этапах – не более 25 %.

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

Задачей общеподготовительного этапа является создание и развитие предпосылок для приобретения спортивной формы занимающихся. Задачей второго, специально подготовительного этапа, включающего и подготовку на снегу «вкатывание», является создание и становление непосредственно спортивной формы. Основными средствами решения задач подготовительного периода являются общефизические и специальные упражнения с целью совершенствования техники и развития двигательных качеств, кроссовый бег в сочетании с имитацией попеременного двухшажного хода, специализированная ходьба, плавание, езда на велосипеде, спортивные игры.

Соревновательный период начинается с декабря и продолжается до последних соревнований сезона. Задачей этого периода является сохранение и упрочение спортивной формы и на основе этого достижения высоких спортивных результатов. Главным средством этого периода являются тренировочные занятия на снегу и специально - подготовительные упражнения. Средства общей физической подготовки в этом периоде применяются для поддержания общей тренированности и обеспечения активного отдыха путем переключений, позволяющих успешно применять высокие нагрузки на различных тренировочных дистанциях и в соревнованиях.

Переходный период начинается после окончания последних соревнований и тренировочных занятий на снегу с середины апреля (в зависимости от наличия снежного покрова) продолжается до конца мая. Основной задачей переходного периода является восстановление организма занимающихся после длительных и значительных физических нагрузок подготовительного и соревновательного периодов, обеспечение активного отдыха и вместе с тем сохранение определенного уровня тренированности. Средствами тренировочных занятий могут быть спортивные и подвижные игры, плавание, прогулки, езда на велосипеде, гимнастические упражнения. Следует иметь в виду, что если спортсмены не имели достаточно высоких нагрузок в подготовительном и соревновательном периодах тренировки, необходимость в переходном периоде отпадает. В этом случае по окончании

соревновательного периода следует подготовительный период нового годичного цикла тренировки.

Современное представление о планировании подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют: микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

Микроциклом тренировки называют совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю.

Мезоцикл – структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный ряд микроциклов. Строительными блоками мезоцикла служат микроциклы различного типа. В практике средний цикл тренировки содержит от двух до шести микроциклов.

Макроцикл тренировки предполагает три последовательных фазы – приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки.

На тренировочном этапе годичный цикл подготовки включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды. До 2-х лет обучения основное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков и приемов.

При планировании различных циклов свыше 2-х лет обучения в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на этой базе повышение уровня специальной физической работоспособности. Продолжительность подготовительного периода 6-9 недель. Этот период разделяется на два этапа – общей подготовки и специальной подготовки. Распределение тренировочных средств осуществляется с помощью недельных

микроциклов. В них предусматривается определенная последовательность и повторяемость занятий разной направленности и нагрузки.

На первом этапе подготовительного периода ставится задача повышение уровня общей физической подготовки, развития силы, быстроты, выносливости, двигательных навыков; накопление теоретических знаний. Для данного этапа характерен достаточно большой объем тренировочной нагрузки.

На втором этапе продолжается развитие физических качеств, совершенствование техники, изучаются элементы тактики, организуются учебные, учебно-тренировочные и контрольные гонки. Большое внимание уделяется развитию моральных и волевых качеств.

В соревновательном периоде основная задача – участие в подводящих, контрольных и основных соревнованиях. Успешный результат в соревнованиях обеспечивается стабильно высоким уровнем общей и специальной подготовленности обучающимися, поэтому соотношение средств подготовки должно соответствовать значимости соревнований.

2. Учебный план

2.1 Продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям

Учебным планом предусматриваются: теория и методика физической культуры и спорта, общая и специальная физическая подготовка, избранный вид спорта не менее, другие виды спорта и подвижные игры, технико-тактическая и психологическая подготовка, самостоятельная работа обучающихся (по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха), спортивно-оздоровительный лагерь.

Соотношение объемов по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

- теоретическая подготовка от 5% до 10 %
- общая физическая подготовка от 30 до 35 %,
- избранный вид спорта не менее 45 %

- другие виды спорта и подвижные игры от 5 % до 15 %
- самостоятельная работа обучающихся до 10 % (по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха), спортивно-оздоровительный лагерь;
- организация возможности посещений обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных , проводимых на территории Российской Федерации;
- организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно – спортивными организациями.

2.2 Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся, в том числе и по индивидуальным планам, оздоровления в спортивно-оздоровительном лагере).

№ п/п	Виды подготовки	Базовый (Тренировочный этап)		Продвинутый (Тренировочный этап)		
		1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год
1.	Теоретическая подготовка	14	16	20	24	24
2.	Общая физическая подготовка	185	210	217	230	250
3.	Специальная физическая подготовка	135	170	210	236	270
4.	Технико – тактическая подготовка	170	184	220	260	310
5.	Участие в соревнованиях	20	20	20	30	30
6.	Восстановительные мероприятия	28	56	56	56	56
7.	Инструкторская и судейская практика	4	4	4	4	4
8.	Медицинское обследование	4	4	4	4	4
9.	Итоговая и промежуточная аттестация	4	4	10	12	12
10.	Другие виды спорта и подвижные игры	60	60	71	80	80

11.	Всего часов тренировочной и соревновательной деятельности за 46 недель	552	644	736	828	828
12.	Самостоятельная работа обучающихся, в т.ч и по индивидуальному плану (задание)	72	84	96	108	108
13.	Всего часов на 52 недели	624	728	832	936	1040

Учебный план Программы рассчитан на 46 недель непосредственно в условиях учреждения и дополнительные 6 недель на период активного отдыха учащихся в спортивно-оздоровительном лагере или работа по индивидуальному заданию. Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (45 мин) с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки обучающихся и не может превышать:

- на тренировочном этапе (период) базовой подготовки – 3 часов;
- на тренировочном этапе (период спортивной специализации)– 4 часа;

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

3 Методическая часть

3.1.Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки

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

Многолетняя подготовка спортсмена строится на основе следующих методических положений:

- Единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность

задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности многолетней подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах.

- Целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп.

- Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки.

- Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес средств общей подготовки.

Поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней подготовки. Каждый период очередного годовичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годовичного цикла.

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

Базовый (Тренировочный этап).

Задачи периода начальной специализации (1-2года обучения).

- Укрепление здоровья;

- Повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;

- Углубленное изучение основных элементов техники лыжных ходов;

- Приобретение соревновательного опыта.

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

На данном этапе особое место уделяется изучению и совершенствованию техники всех способов передвижения на лыжах, дальнейшее повышение уровня ОФП, воспитание волевых качеств. В рамках ОФП основное внимание уделяется развитию скоростно-силовых качеств и динамической силы, приступают к развитию выносливости. В ходе специальной подготовки на этом этапе лыжники участвуют в соревнованиях, где совершенствуются технические навыки, изучается тактика, воспитываются волевые качества. Количество стартов за сезон и длина дистанций соревнований должны строго соответствовать возрасту лыжников.

Задачи периода углубленной специализации:

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

Этап углубленной специализации приходится на период, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем подростка, обеспечивающих высокую работоспособность. На этом этапе продолжается

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

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

Теоретическая подготовка

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

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

Программный материал по теоретической подготовке объединен в

систему многолетней теоретической подготовки, построен с учетом разновозрастных групп занимающихся и распределен на весь период обучения.

План теоретической подготовки тренировочного этапа

№	Тема	Количество часов				
		Тренировочный этап				
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
1	Физическая культура как средство всестороннего развития личности.	1	1	1	1	1
2	Лыжные гонки в области, России, мире . Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	1	1	1	1	1
3	Краткие сведения о строении и функциях организма	2	2	2	2	2
4	Врачебный контроль и самоконтроль	2	2	2	2	2
5	Физиологические основы спортивной тренировки	2	2	2	3	3
6	Питание спортсмена	1	2	2	2	2
7	Лыжный инвентарь, мази, парафины	1	1	2	2	2
8	Основы техники лыжных ходов	1	2	2	3	3
9	Правила соревнований по лыжным гонкам	1	1	2	3	3
10	Антидопинговые правила	1	1	2	2	2
11	Основы совершенствования спортивного мастерства	1	1	2	3	3
	Всего часов	14	16	20	24	24

Программный материал

Тема 1. Физическая культура как средство всестороннего развития личности.

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

Тема 2. Лыжные гонки в области, России, мире. Основы законодательства

в сфере физической культуры и спорта

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

Тема 3. Краткие сведения о строении и функциях организма

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

Тема 4. Врачебный контроль и самоконтроль

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

Тема 5. Физиологические основы спортивной тренировки

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

Тема 6. Питание спортсмена

Понятие о рациональном питании спортсменов. Режим питания, время приема пищи до и после тренировок. Значение белков, жиров, углеводов,

витаминов и минеральных солей в питании. Пищевые отравления и их профилактика. Основы регулирования массы тела.

Тема 7. Лыжный инвентарь, мази, парафины

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

Тема 8. Основы техники лыжных ходов

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

Тема 9. Правила соревнований по лыжным гонкам

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

Тема 10. Антидопинговые правила.

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

Тема 11. Основы совершенствования спортивного мастерства

Анализ индивидуальных особенностей технической подготовленности по критериям эффективности, стабильности, вариативности и экономичности двигательных действий лыжников. Анализ индивидуальных особенностей физической подготовленности (определение сильных и слабых сторон).

Средства и методы совершенствования технического мастерства и двигательных способностей лыжников на этапах подготовительного и соревновательного периодов. Психологическая и тактическая подготовка, подготовка к соревнованиям.

Тренировочный этап (5 лет обучения)

1. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП)

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

2. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (СФП)

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

3. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

(1-2 год обучения)

- Формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений,
- Углубленное изучение классического хода (обучение подседанию,

отталкиванию, махам руками и ногами, активной постановке палок),

– Изучение и совершенствование элементов конькового хода (обучение маховому выносу ноги и постановки ее на опору, подседанию на опорной ноге и отталкиванию боковым скользящим упором, ударной постановке палок и финальному усилию при отталкивании руками);

–Формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении классическими и коньковыми ходами.

(3-5 года обучения)

–Достижение автоматизма и стабилизации двигательных действий лыжников, совершенствование координационной и ритмической структуры при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами;

–Совершенствованию отдельных деталей, отработке четкого выполнения подседания, эффективного отталкивания и скольжения, активной постановке лыжных палок, овладению жесткой системой рука-туловище.

Техника должна совершенствоваться при различных состояниях, в том числе и в состоянии компенсированного и явного утомления. В этом случае у лыжника формируется рациональная и лабильная техника с широким спектром компенсаторных колебаний в основных характеристиках структуры движений.

4.УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ

Виды соревнований	Период (1-3 год обучения)	Период (3-5 года обучения)
Школьный, районный уровни	6-8 стартов	8-12 стартов
Областной уровень	2-3 соревнования	6-8 соревнований

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Спорт – это такое поле деятельности, где открываются большие

возможности для осуществления всестороннего воспитания спортсменов. Лыжные гонки являются одним из самых трудных видов спорта, поэтому спортсмен должен твёрдо усвоить, что он встретится с большими трудностями. Формируя у спортсменов отношение к лыжным гонкам как к мужественному и по-своему прекрасному виду спорта, но требующему больших физических напряжений, не надо бояться, что это отпугнёт желающих заниматься лыжными гонками. Для подростков и юношей как раз характерно стремление проявить себя в трудных условиях, испытать свои физические возможности. Скорее, надо опасаться того, что при встрече с трудностями спортсмен окажется психологически неподготовленным к их преодолению. Нужно напомнить, что именно психологическая неподготовленность к преодолению трудностей является одной из причин медленного роста спортивного мастерства или вообще ухода из лыжного спорта.

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

Правильный выбор и успешное применение методов воспитания в спорте зависят:

- от знаний и умений тренера, его педагогических способностей и методических навыков, от отношения к ученикам,
- от основных идеологических убеждений, возраста, опыта, характера,

темперамента и положения в коллективе,

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

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

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

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

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

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий, строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое

исполнение указаний тренера, хорошее поведение в школе и дома - на все это обращать внимание тренер. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя. Тренер, работающий с юными спортсменами, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательными и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца, постоянно учиться.

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

Психологическая подготовка - воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Психологическая подготовка включает мероприятия, которые обеспечивают формирование у спортсменов таких психологических качеств, которые необходимы для успешного решения задач тренировки и участия в соревнованиях.

Психологическая подготовка осуществляется в процессе всего учебного года, на каждом занятии. Для целенаправленного формирования психики юного лыжника тренеру необходимо планомерно применять систему психологических воздействий, которая должна пронизывать все виды подготовки – физическую, техническую и теоретическую. Тренер-преподаватель должен знать, что совершенствование психологических возможностей гораздо сложнее физической и технической подготовки.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоление трудностей (ситуация преодоление страха,

волнения, неприятных ощущений и т.д.) Используя их в учебно-тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность.

Психологическая подготовка состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной) и специальной психологической подготовки непосредственно к соревнованиям.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, правильную мотивацию, развитие спортивного интеллекта, основ спортивного характера. К ней относится формирование у спортсменов дисциплинированности, организованности, коллективизма, а так же способности произвольно управлять собой в условиях соревнований. Общая психологическая подготовка направлена на развитие навыков преодоления определенных трудностей в спортивной деятельности, т. е. волевой подготовки. Воля – это одна из сторон психики, которая в единстве с разумом и чувствами позволяют человеку управлять собой.

Специальная психологическая подготовка обеспечивает готовность к выступлению в конкретном соревновании. Она характеризуется уверенностью в себе, высоком уровне желания бороться до конца и победить, значительной эмоциональной устойчивостью, умением управлять своими действиями, настроением, чувствами. Важно формировать способности спортсмена к самооценке и оценке возможностей соперников в соответствии с задачами в конкретных соревнованиях, умение настраиваться на игру, независимо от ее исхода. Успешность психологической подготовки обеспечивает ее индивидуализация.

3.2 Требования к технике безопасности в процессе реализации Программы

Основными опасными факторами при занятиях лыжными гонками являются:

- обморожения при проведении занятий при ветре более 1,5-2,0 м/с и при

температуре воздуха ниже 20 градусов,

- травмы при ненадежном креплении лыж к обуви
- травмы при падении во время спуска с горы.

1. Общие требования безопасности

1.1 К тренировочным занятиям допускаются учащиеся только после ознакомления с правилами техники безопасности и имеющие медицинский допуск к занятиям лыжными гонками.

1.2. При осуществлении тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивной школе, спортивном зале зале, время тренировок.

1.3. При проведении занятий по лыжам должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах

1.4. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации учреждения.

1.5. В процессе занятий учащиеся должны соблюдать установленный порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены

1.6. Тренировочные занятия должны проводиться в соответствии с расписанием учебных занятий, составленными с учетом режима занятий в общеобразовательных организациях и отдыха.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Проверить подготовленность лыжни или трассы.

2.2. Проверить исправность спортивного инвентаря и подогнать крепление лыж к обуви.

2.3. Надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки и перчатки или варежки.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Начинать тренировку, выходить на трассу только при участии и разрешении тренера-преподавателя.

3.2. Соблюдать интервал при движении на лыжах по дистанции 3-4 м., при спусках с горы не менее 30 м.

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

3.4. После спуска с горы не останавливаться у подножия горы.

3.5. Следить друг за другом и немедленно сообщать тренеру-преподавателю о первых же признаках обморожения.

3.6. Во избежании потертостей не ходить на лыжах в тесной или слишком свободной обуви.

4. Требования безопасности при аварийных ситуациях

4.1. При поломке или порче лыжного снаряжения и невозможности починить его в пути, сообщить об этом тренеру-преподавателю и с его разрешения двигаться к лыжной базе.

4.2. При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии, сообщить об этом тренеру-преподавателю.

4.3. При получении учащимся травмы оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования техники безопасности по окончании занятий.

5.1. Проверить по списку наличие всех учащихся.

5.2. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.3. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом или принять душ.

3.3. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Организация тренировочного процесса начинается с формирования и комплектования групп спортсменов по этапам спортивной подготовки. В основу комплектования тренировочных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства, физических и психофизиологических

возможностей занимающихся, а также требований, предъявляемых к подготовке лыжников высокого класса. На протяжении всего периода обучения в спортивной школе лыжники проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач.

Тренировочный этап (ТЭ) формируется на конкурсной основе из занимающихся в возрасте от 12-16 лет, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших контрольные нормативы (соответствующие данному этапу подготовки) по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на тренировочном этапе осуществляется по результатам выполнения занимающимися контрольно-переводных нормативов по общей физической, специальной подготовке, а также учитываются результаты соревновательной деятельности.

Общие задачи – этапа спортивной специализации.

1. Повышение уровня интегральной подготовленности спортсмена.
2. Приобретение соревновательного опыта, совершенствование процесса подготовки команды и достижение стабильности выступления на официальных соревнованиях.
3. Сохранение и укрепление здоровья спортсмена.
4. Формирование мотивированного интереса к занятиям лыжных гонок.

Прием спортсменов на все последующие этапы спортивной подготовки (в тренировочные группы, группы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства) осуществляется при условии выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке, разрядных требований, предусмотренных программой и наличия вышеуказанных документов.

Тренировочные занятия начинаются в соответствии с планом работы тренировочной группы, проводятся по учебным планам, рассчитанным на 46 недель тренировочных занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель в условиях оздоровительно-спортивного лагеря и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха.

В тренировочные группы, зачисляются спортсмены, успешно сдавшие переводные нормативы соответствующих этапов подготовки и выполнившие необходимые программные требования по спортивной квалификации.

Спортсмены, не выполнившие программные требования, могут продолжить занятия повторный год, но не более одного раза на данном этапе подготовки или могут быть отчислены по решению тренерского совета спортивной школы.

Перевод спортсменов на следующий этап подготовки производится решением тренерского совета на основании, представленных тренером, протоколов контрольно-переводных нормативов и обуславливается стажем занятий спортсмена, уровнем его общей, специальной и физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

Программа составлена для каждого этапа подготовки с учетом его специфики и возрастных, морфофункциональных особенностей спортсменов. Программный материал по технико-тактической подготовке систематизирован с учетом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приемов и тактических действий, как в отдельном годичном цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки высококвалифицированного спортсмена. На тренировочном этапе планирование годичного цикла подготовки определяется календарем соревнований, поэтому продолжительность сезона подготовки устанавливается индивидуально для каждой группы решением администрации спортшколы и тренерского состава.

Основными формами тренировочного процесса являются: групповые тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях и тренировочные сборы, инструкторская и судейская практика.

Спортивная подготовка в спортивной школе осуществляется в течение года. Годовой объем тренировочной работы по годам обучения определяется из

расчета недельного режима работы для каждой отдельной группы на 46 недель и 6 недель рассчитываются на работу в спортивно-оздоровительном лагере или по индивидуальным планам спортсменов в период их активного отдыха. В каникулярное время спортсмены могут быть привлечены к работе в спортивном (спортивно-оздоровительном) лагере или на тренировочном сборе. В таких условиях объемы недельной нагрузки могут быть увеличены, но не должны превышать 50% от ее планируемых базовых величин. Расписание тренировочных занятий составляется администрацией школы по представлению тренера с целью установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных школах и других учреждениях.

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки	
	тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до двух лет	свыше двух лет
Количество часов в неделю	12	18
Количество тренировок в неделю	4-6	5-7
Общее количество часов в год	624	1040
Общее количество тренировок в год	312	364

4. Система контроля и зачетные требования

4.1. Комплексы контрольных упражнений (нормативы) для оценки результатов освоения Программы (для зачисления на этапы подготовки и контрольно – переводные инструменты)

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а так же влияния физических упражнений на организм учащихся осуществляется медико-педагогический контроль. Контроль должен быть комплексными, проводится регулярно и своевременно, основываться на объективных и

количественных критериях.

1. Врачебный (медицинский) контроль.

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

Контроль за состоянием здоровья, допуск к занятиям лыжными гонками и участию в соревнованиях осуществляется медицинскими работниками — врачами медицинских учреждений.

Учащиеся тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства ежегодно проходят углубленное медицинское обследование и по результатам обследования осуществляется допуск к занятиям спортом. Для оперативного контроля состояния их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам (после болезни, травмы), а так же допуска спортсмена к тренировочным занятиям и соревнованиям - осуществляются текущие медицинские наблюдения.

2. Педагогический контроль.

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

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

- 1) степень усвоения техники двигательных действий;
- 2) уровень развития физических качеств;
- 3) уровень освоения программного материала.

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

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

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

Промежуточная аттестация проводится ежегодно по всем разделам учебного плана - после освоения программы.

Основные формы аттестации являются:

- тестирование (аттестация по теоретической подготовке для этапа углубленной специализации),
- сдача контрольных нормативов (для определения уровня общей, специальной и технической подготовленности),
- мониторинг индивидуальных достижений учащихся (определение уровня технической подготовленности и спортивной подготовки).

3. Методические указания по организации промежуточной аттестации.

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

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

мастерства, кроме практической части сдают зачет по теоретической подготовке в виде тестирования. Темы для тестирования выбираются на основании учебных планов по теоретической подготовке.

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

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

4. Порядок и требования по зачислению на этапы и перевод в группы по годам обучения.

В основу комплектования групп положена обоснованная система многолетней спортивной подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Группы формируются в соответствии с возрастом, стажем занятий, уровнем физической подготовленности при условии выполнения контрольно-переводных нормативов.

Группы тренировочного этапа формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших подготовку на этапе начальной подготовки (не менее 2 лет), и выполнившие требования контрольно-переводных нормативов.

Перевод по годам обучения на каждом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития обучающихся.

Перевод учащихся на следующий этап обучения, производится на основании контрольно-переводных нормативов.

Содержание контрольно-переводных нормативов включает в себя:

1. определение уровня общей и специальной физической подготовленности;
2. определение технической подготовленности;
3. уровень спортивного мастерства;
4. участие в спортивных соревнованиях.

Разрядные требования выполняются на квалификационных соревнованиях (первенство отделения, ДЮСШ, др. официальные соревнования). Результаты соревнований фиксируются в протоколах соревнований и в классификационной книжке и являются основанием для учета спортивных результатов.

Требования по зачислению на тренировочный этап, перевод по годам обучения на тренировочном этапе

Требования	Тренировочный этап				
	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год
Минимальный возраст для зачисления	11	12	13	14	14 и старше
Медицинские требования	Допуск к занятиям	Допуск к занятиям	медицинское обследование 1 раза в год	медицинское обследование 1 раза в год	медицинское обследование 1 раза в год
Основание для зачисления	Выполнение переводных нормативов по ОФП и СФП не менее 30%	Выполнение переводных нормативов по ОФП и СФП не менее 50%	Выполнение переводных нормативов по ОФП и СФП не менее 80%	Выполнение переводных нормативов по ОФП и СФП не менее 80%	Выполнение переводных нормативов по ОФП и СФП не менее 90%
	2-3 юн	1-2 юн	1 юн-3 разряд	2-3 разряд	1-2 разряд
	Участие в районных соревнованиях (не менее 2-х)	Участие в соревнованиях районных, городских, областных (не менее 2-х)	6 стартов, (из них не менее 2-х областных)	7 стартов, (из них не менее 3-х областных)	8 стартов, (из них не менее 4-х областных)

3-х)

Выполнение объема тренировочной нагрузки в % от тренировочного плана	Не 60%	менее 70%	Не 70%	менее 80%	Не менее 80%	Не менее 80%	Не менее 90%
---	-----------	--------------	-----------	--------------	--------------	--------------	--------------

С целью определения уровня общей и специальной физической подготовленности за основу контрольно переводных нормативов по ОФП и СФП принимаются упражнения и нормативы на основе федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки.

Нормативы ОФП и СФП для зачисления в группы тренировочного этапа

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Норматив	
Быстрота		Юноши	Девушки
	Бег 100 м	15,3 с	
	Бег 60 м		10,8 с
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	190 см	167 см
Выносливость	1000 м	3 мин. 50 с	
	Бег 800 м		3 мин. 35 с
	Лыжи, классический стиль 5 км	21 мин. 00 с	24 мин. 00 с
	Лыжи, классический стиль 3 км		15 мин. 20 с
	Лыжи, классический стиль 10 км	44 мин. 00 с	
	Лыжи, свободный стиль 5 км	20 мин.	23 мин. 30 с
	Лыжи, свободный стиль 3 км		14 мин. 30 с
	Лыжи, свободный стиль 10 км	42 мин. 00 с	
	Лыжи, классический стиль 3 км		15 мин. 20 с
	Лыжи, классический	44 мин. 00	

стиль 10 км	с	
Лыжи, свободный	20 мин.	23 мин. 30 с
стиль 5 км		
Лыжи, свободный		14 мин. 30 с
стиль 3 км		
Лыжи, свободный	42 мин.00 с	
стиль 10 км		

При проведении итоговой аттестации обучающиеся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области. Все контрольные упражнения указаны для соответствующего периода подготовки и их успешная сдача дает право перейти на следующий этап подготовки.: Обучающийся переходит на следующий этап подготовки только в случае выполнения необходимого разряда для данного этапа или выполнения спортивных результатов на соревнованиях любого ранга соответствующем результатом таблице.

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

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения, срок проведения апрель - май текущего года) и итоговая (после освоения Программы) аттестация обучающихся.

Основные требования к контролю:

1. Контроль подготовки спортсменов предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик тренировочного процесса – тренировочных и соревновательных нагрузок, а также тех необходимых дополнительных параметров, которые своей информативной значимостью отражают специфику подготовки в виде спорта.

2. Контрольные тесты и нормативы спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов определяются задачами этапа их подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в соответствии с видами

подготовки и оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки.

3. Этапные нормативы спортивной подготовленности предъявляют обязательные требования к общей физической подготовленности и специальной спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов, являются основанием для перевода спортсмена на следующий этап многолетней подготовки и приоритетными на всех этапах.

4. Контроль подготовки на этапах годичного цикла проводится не реже 2-3 раз в год с целью выявления динамики физического развития, оценки общей и специальной подготовленности занимающихся, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития. Значимость этапного контроля одинакова для всех групп занимающихся лыжными гонками. Значимость текущего и оперативного контроля увеличивается по мере повышения объема и интенсивности физических нагрузок на тренировочном и последующих этапах.

5. Все виды контроля подготовленности спортсменов осуществляются, исходя из имеющихся возможностей и аппаратно-приборного оснащения

4.3. Требования к результатам освоения Программы по этапам подготовки

Требования к результатам реализации Программы:

на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта лыжные гонки;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области, согласно части 4.1 данной Программы. Все контрольные упражнения указаны

для соответствующего периода подготовки и их успешная сдача дает право перейти на следующий этап (период) подготовки (исключение составляют требования к спортивным результатам: обучающийся переходит на следующий этап (период) подготовки только в случае выполнения необходимого разряда для данного этапа (периода)).

Для обучающихся не явившихся на аттестацию по уважительной причине аттестация будет назначена на другое время.

В случае неудачной сдачи требований аттестации обучающийся имеет право на повторную аттестацию, но не более одного раза.

На следующий этап (период) подготовки переходят только обучающиеся, успешно прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметным областям Программы. Те, кто не справился с промежуточной аттестацией на следующий этап (период) подготовки не переводятся, для них возможно повторное прохождение данного периода подготовки (но не более одного раза на данном этапе): либо данный обучающийся отчисляется из Учреждения за не освоение программных требований.

Для досрочного перехода на этап (период) подготовки необходимо успешно сдать требования промежуточной аттестации предшествующего данному этапу (периоду) периода подготовки.

Освоение образовательной Программы завершается обязательной итоговой аттестацией:

1. Сдача контрольных тестов по общей и специальной подготовки.
2. Спортивная квалификация обучающихся определяется по виду спорта Единой Всероссийской спортивной квалификации.

По окончании обучения по данной Программе по результатам итоговой аттестации обучающемуся (выпускнику) выдается свидетельство, форма которого устанавливается локальным нормативным актом Учреждения.

5.Условия реализации программы.

Кадровое обеспечение: Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы обеспечивают тренеры - преподаватели, имеющие среднее и высшее, специальное образование, имеющие опыт работы с детским коллективом, обладающие знаниями и практическими умениями вида спорта лыжные гонки, стремящиеся к профессиональному росту. Ее реализацию в полном объеме, качество подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся.

Материально-техническое обеспечение

Тренировочные занятия проводятся в спортивных залах и спортивных площадках с использованием следующих средств обучения:

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование, спортивный инвентарь			
1.	Лыжи гоночные	пар	16
2.	Крепления лыжные	пар	16
3.	Палки для лыжных гонок	пар	16
4.	Термометр наружный	штук	1
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
5.	Лыжероллеры	пар	3
6.	Мат гимнастический	штук	2
7.	Мяч баскетбольный	штук	2
8.	Мяч волейбольный	штук	2
9.	Мяч футбольный	штук	2
10.	Рулетка металлическая 5 м	штук	1
11.	Секундомер	штук	2
12.	Скакалка гимнастическая	штук	2

13.	Скамейка гимнастическая	штук	2
14.	Стенка гимнастическая	штук	4
15.	Стол для подготовки лыж	комплект	1
16.	Эспандер лыжника	штук	2

6.Перечень информационного обеспечения Программы

6.1.Список литературы

1. Лыжные гонки: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/П.В. Квашук и др. – М.: Советский спорт, 2005 – 72 с.
2. Физиология спорта / Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. – Киев. Олимпийская литература, 2001.
3. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 368 с.
4. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1977.
5. Мартынов В.С. Комплексный контроль в лыжных видах спорта.- М., 1990.
6. Поварницин А.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. – М.: Физкультура и спорт, 1976
7. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического

воспитания и спорта: учебное пособие. – М.: Издательский центр «Академия», 2000.

8. Железняк Ю. Д. Кунянский В. А. У истоков мастерства.- М., 1998
9. Марков К. К. Тренер – педагог и психолог- Иркутск,
10. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. –Киев,1999
11. Настольная книга учителя физической культуры/Под ред. Л. Б. Кофмана.- М., 1998

6.2. Перечень Интернет-ресурсов:

1. [https://ru.wikipedia.org/wiki/лыжные гонки /](https://ru.wikipedia.org/wiki/лыжные_гонки/)
2. www.sport-express.ru/olympic14/skiing/
3. www.olympic.ru/team/sport/winter/lijnie-gonki

Приложение

Календарный учебный график

Начало учебного года	- Начало учебного года - 01 сентября; - формирование учебных групп первого года обучения для зачисления в ДЮСШ с 01 сентября по 15 сентября уч. г.
Продолжительность учебного года	Спортивно-оздоровительный этап обучения -52 недели для учащихся, которые обучаются по учебному плану в помещении ДЮСШ. Окончание 31 августа.
Продолжительность учебной недели	Шестидневная рабочая неделя, с одним выходным днем
Режим работы учебных занятий	Учебные занятия проводятся с 14.00 часов до 20.00 часов.
Каникулярными днями являются	1-10 января (ФЗ-273, глава 2, статья 41, пункт 3).

Праздничные дни	4 ноября; 23 февраля; 8 марта; 1, 2, 9, мая; 12 июня.
Длительность учебно-тренировочного занятия	Продолжительность занятий исчисляется в академических часах по 45 минут. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – до 4 академических часов; В группах с 3-х часовой и 4-х часовой нагрузкой в день после 45 минут занятий организуются перерывы длительностью 15 минут. Режим занятий в группах разрабатывается тренером-преподавателем и утверждается администрацией ДЮСШ.
Основные формы образовательного процесса	- Групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; - Тестирование и медицинский контроль; - Участие в соревнованиях, матчевых встречах, турнирах, учебно-тренировочных сборах; - Летние спортивно-оздоровительные лагеря и другие формы отдыха, оздоровления и занятости в каникулярное время; - Семинары, зачёты, контрольные старты и другие методы современных средств обучения.
Участие в соревнованиях, матчевых встречах, турнирах согласно календарному плану физкультурно – массовой и спортивной работы	Декабрь – Первенство района по лыжным гонкам («Открытие лыжного сезона») Январь – Первенство района по лыжным гонкам (Зачет Спартакиады); Январь – Первенство и Кубок Ульяновской области по лыжным гонкам 1 этап; Январь – Областные соревнования по лыжным гонкам в

среди школьников на 2017-18 учебный год.	рамках Всероссийского «Дня снега» Февраль – Всероссийская массовая лыжная гонка «Лыжня России - 2018» Февраль - Первенство Ульяновской области по лыжным гонкам среди ДЮСШ «Пионерская правда»; Февраль – Первенство и Кубок Ульяновской области по лыжным гонкам 2 этап; Февраль – Чемпионат и Первенство Ульяновской области по лыжным гонкам Март – Районные соревнования по лыжным гонкам на приз газеты «Карсунский вестник» Март – Первенство Ульяновской области по лыжным гонкам на приз Ю.Т. Алашеева; Март – Первенство и Кубок Ульяновской области по лыжным гонкам 3 этап;
Периодичность контрольно-переводных испытаний	- начальные-сентябрь ; - заключительные-апрель/май.
Продолжительность летнего оздоровительного периода	Учебно-тренировочные сборы пройдут на базе спортивно-оздоровительного лагеря с 03 июня по 24 июня. Возможно незначительное изменение сроков и продолжительности УТС (17-21 дня) в зависимости от режима работы лагеря.
Самостоятельная работа обучающихся	В период отпуска тренера-преподавателя обучающиеся занимаются по индивидуальным планам подготовки. Допускается самостоятельная работа обучающихся в пределах до 10% общего объема учебного плана, которая контролируется тренером- преподавателем на основании ведения обучающимися дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалами и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий, судейская

	практика и другие формы).
--	---------------------------