****

**I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

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

 В большинстве районов нашей страны, где зима продолжительная и снежная, занятия лыжами – один из самых доступных и массовых видов физической культуры.

 Передвижение на лыжах 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. Выполнение умеренной мышечной работы с вовлечением в движение всех основных групп мышц в условиях пониженных температур, на чистом морозном воздухе заметно повышает сопротивляемость организма к самым различным заболеваниям и положительно сказывается на общей работоспособности.

 Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта лыжные гонки (далее – Программа) разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

 - Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273 – ФЗ Об образовании в Российской Федерации,

 - Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329 – ФЗ О физической культуре и спорте в Российской Федерации,

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 г. № 196

«Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,

- Приказ Министерства спорта РФ от 23 сентября 2021 г. № 728 «Об утверждении федеральных государственных требований к дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»,

# - Приказ Министерства спорта РФ от 1 ноября 2021 г. № 841 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»,

- Приказ Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об

утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

 Также программа учитывает внутренние нормативные правовые акты МКОУ ДО «ДЮСШ» (устав, порядок приема и перевода).

 В настоящей Программе отражены основные цели, задачи, средства и методы на этапах годичного цикла тренировки и построение тренировочного процесса на уровнях сложности: базовом и углубленном; распределение объёмов тренировочных нагрузок в микро-, мезо - и макроциклах; участие в спортивных соревнованиях.

 **Цель программы:** формирование разносторонне гармонически физическиразвитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры; укрепления и сохранения собственного здоровья, воспитания потребности для занятия спортом.

 Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса лыжников на различных уровнях сложности и годах обучения (в течение всего срока реализации программы до 8 лет).

 Программный материал объединен предполагает решение следующих основных **задач:**

 - 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 учащихся,

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

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

 Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности учащихся и **направлена на**:

- отбор одаренных детей в области физической культуры и спорта, в первую очередь в лыжных гонках,

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

- формирование знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, в первую очередь в лыжных гонках,

- подготовку одаренных детей в образовательные организации, реализующие профессиональные программы в области физической культуры и спорта,

- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

 Программа предполагает строгую преемственность задач, средств и методов тренировки лыжников-гонщиков, неуклонный рост объема общей и специальной физической подготовки, строгое соблюдение принципа постепенности в процессе многолетней тренировки спортсменов. В ней представлены возрастные границы для занятий в различных группах спортивной школы и рекомендуемые при этом соревновательные дистанции для различных групп.

 **Основополагающие принципы программы:**

 **Комплексность** –для всестороннего развития занимающихсяпредусматривает тесную взаимосвязь всех видов подготовки (общей и специальной физической подготовки, технической, теоретической), воспитательной работы и педагогического контроля.

 **Преемственность** –определяет последовательность изложенияпрограммного материала по годам обучения, для обеспечения в многолетнем процессе обучения преемственности задач, средств и методов, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

 **Вариативность** -предусматривает,в зависимости от индивидуальныхособенностей включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок.

 При создании программы учитывались последние достижения в области теории, методики и практики проведения занятий по лыжной подготовке.

 Структура многолетней подготовки включает в себя следующие уровни сложности:

  **Базовый уровень сложности** - систематические занятия спортом максимально возможного числа детей и подростков, направленное на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально- этических и волевых качеств, определение специализации.

 **Углубленный уровень сложности** - улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по видам спорта.

 **Срок обучения** по образовательной программе составляет8лет(6лет длябазового уровня и 2 года для углубленного уровня).

 Срок освоения Программы для детей, ориентированных на поступление в профессиональные образовательные учреждения, образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в области образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта, а также ориентированных на присвоение квалификационной категории спортивного судьи, может увеличить срок обучения по образовательной программе на углубленном уровне до 2 лет (углубленный уровень 3-4 годы обучения).

 **Минимальный возраст для зачисления на обучение.** В группы базовогоуровня сложности первого года обучения могут быть зачислены лица старше 9 лет и выполнившие нормативы общей физической подготовки.

 **Продолжительность обучения, минимальный возраст для зачисления, наполняемость групп, количество часов в неделю**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **уровень сложности** | **этап обучения****(год обучения)** | **кол-во часов в неделю** | **кол-во занятий в неделю** | **возраст для зачисления в группу (лет)** | **минимальная наполняемость групп (кол-во человек)** | **максимальная наполняемость групп (кол-во человек)**  |
| базовый уровень сложности | 1 г. о. | 6 | 3-4 | 8 | 14 | 25 |
| 2 г. о. | 6 | 3-4 | 9 | 12 | 20 |
| 3 г. о. | 8 | 3-4 | 10 | 12 | 20 |
| 4 г. о. | 8 | 3-4 | 11 | 10 | 14 |
| 5 г. о. | 10 | 4-5 | 12 | 10 | 14 |
| 6 г. о. | 10 | 4-5 | 13 | 8 | 12 |
| углубленный уровень сложности | 1 г. о. | 12 | 4-5 | 14 | 8 | 12 |
| 2 г. о. | 12 | 4-5 | 15 | 8 | 12 |

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

Учреждение имеет право реализовывать Программу в сокращенные сроки.

 В процессе реализации учебного плана допускается самостоятельная работа обучающихся в пределах 10% от общего учебного плана (согласно Положения о порядке организации самостоятельной (внеаудиторной) работы обучающихся в рамках реализации дополнительных общеобразовательных предпрофессиональных и общеразвивающих программ).

**Планируемые результаты.**

 Результатом освоения предпрофессиональной программы по лыжным гонкам является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

- 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 спортсменов для дальнейших занятий лыжными гонками, - повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки,

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по лыжным гонкам,

- формирование спортивной мотивации, формирование навыков адаптации к жизни в обществе.

**II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

 Учебный план определяет объем учебной нагрузки и ее распределение по этапам (годам) обучения. Учебный план составлен на основе Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта, утвержденные Министерством спорта Российской Федерации № 939 от 15 ноября 2018 года.

 Последовательность обучения. Учебный план включает в себя уровни обучения: базовый уровень сложности (6 лет), углубленный уровень сложности (2). Для детей, ориентированных на поступление в профессиональные

образовательные учреждения, образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в области образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта, а также ориентированных на присвоение квалификационной категории спортивного судьи, срок обучения по образовательной программе на углубленном уровне можно увеличить дополнительно на 2 года.

**Учебный план на 42 недели**

**для базового уровня сложности**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование предметныхобластей/формы учебной нагрузки | Общий объем учебнойнагрузки(в часах) | Распределение по годам обучения |  |
|  |
|  |
| 1 г.о. | 2 г.о. | 3 г.о. | 4 г.о. | 5 г.о. | 6 г.о. |  |
|  |  **Общий объем часов** | **2016** | **252** | **252** | **336** | **336** | **420** | **420** |  |
| 1. |  **Обязательные предметные** **области** | **1412** | **176** | **176** | **236** | **236** | **294** | **294** |  |
|  |
| 1.1. |  Теоретические основы физической культуры и спорта | 204 | 26 | 26 | 34 | 34 | 42 | 42 |  |
|  |
| 1.2. |  Общая физическая подготовка | 600 | 74 | 74 | 100 | 100 | 126 | 126 |  |
| 1.3. |  Вид спорта | 608 | 76 | 76 | 102 | 102 | 126 | 126 |  |
| 2. |  **Вариативные предметные** **области** | **592** | **74** | **74** | **98** | **98** | **124** | **124** |  |
|  |
| 2.1. |  Различные виды спорта и подвижные игры | 300 | 38 | 38 | 50 | 50 | 62 | 62 |  |
|  |
| 2.2. |  Развитие творческого мышления | 100 | 12 | 12 | 16 | 16 | 22 | 22 |  |
| 2.3. |  Специальные навыки | 96 | 12 | 12 | 16 | 16 | 20 | 20 |  |
| 2.4. |  Спортивное и специальное оборудование | 96 | 12 | 12 | 16 | 16 | 20 | 20 |  |
|  |
| **3.** |  **Аттестация** | **12** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** |  |
| 3.1. | Промежуточная аттестация | 12 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
|  |

 **Учебный план на 42 недели для**

**углубленного уровня сложности**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование предметныхобластей/формы учебной нагрузки | Общий объем учебнойнагрузки(в часах) | Распределение по годам обучения |
| 1 годобучения | 2 годобучения |
|  |  **Общий объем часов** | **1008** | **504** | **504** |
| 1. |  **Обязательные предметные** **области** | **704** | **352** | **352** |
| 1.1. |  Теоретические основы физической культуры и спорта | 100 | 50 | 50 |
| 1.2. |  Основы профессионального самоопределения | 148 | 74 | 74 |
| 1.3 |  Общая и специальная физическая подготовка | 152 | 76 | 76 |
| 1.4 | Вид спорта | 304 | 152 | 152 |
| 2. | **Вариативные предметные области** | **300** | **150** | **150** |
| 2.1 |  Различные виды спорта и подвижные игры | 100 | 50 | 50 |
| 2.2. |  Судейская подготовка | 52 | 26 | 26 |
| 2.3. |  Развитие творческого мышления | 52 | 26 | 26 |
| 2.4. |  Специальные навыки | 48 | 24 | 24 |
| 2.5. |  Спортивное и специальное оборудование | 48 | 24 | 24 |
| **3.** |  **Аттестация** | **4** | **2** | **2** |
| 3.1. |  Промежуточная (итоговая)  аттестация | 4 | 2 | 2 |

 **Текущий контроль** успеваемости-форма педагогического контроляспортивной формы учащихся, выполнения ими учебных программ по видам спорта в период обучения.

 Текущий контроль осуществляется тренером-преподавателем, реализующим

 дополнительные предпрофессиональные программы:

 - в рамках одного тренировочного занятия;

 - в рамках нескольких тренировочных занятий (при тематическом контроле);

 - в течение года (при осуществлении мониторинга - отслеживания динамики развития физических качеств и/или технических, технико-тактических умений и навыков).

 **Промежуточная аттестация** –форма педагогического контроля динамикиспортивной формы и прогнозирования спортивных достижений учащихся. Промежуточная аттестация осуществляется в конце каждого года обучения для перевода на следующий уровень сложности обучения и для допуска обучающегося к итоговой аттестации

 **Итоговая аттестация** -форма оценки степени и уровня освоенияучащимися образовательной программы.

**III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

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

Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, 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.

**2.1. СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА РАБОТЫ ПО ПРЕДМЕТНЫМ ОБЛАСТЯМ, УРОВНЯМ СЛОЖНОСТИ**

**2.1.1. Базовый уровень.**

**2.1.1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта**

 Цель и основное содержание данной предметной области Программы определяются необходимостью приобретения спортсменами определенного минимума знаний для понимания сущности спорта, тренировочного процесса, требований для безопасного его осуществления. Теоретические знания могут сообщаться лыжникам в ходе специально организованных лекций, бесед, теоретических занятий, тренировочных занятий.

 Необходимо также предусмотреть самостоятельное изучение специальной литературы по различным вопросам лыжного спорта и другим разделам теоретической подготовки. Необходимо, чтобы лыжники хорошо знали правила соревнований, умели вести дневник тренировки и проводить анализ занятий и тренировочного процесса.

 Большое значение имеет изучение основ методики тренировки – планирование круглогодичной тренировки по циклам, этапам и периодам, перспективное планирование, а также методика развития физических качеств (выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости) применительно к избранному виду лыжного спорта. Кроме этого, лыжники изучают основы техники способов передвижения на лыжах с позиций биомеханики, что позволяет научно обоснованно подходить к анализу техники и к методике ее изучения и совершенствования.

 В юношеском возрасте из всего объема теории необходимо дать первые сведения по гигиене занятий и одежде лыжника, а также минимум знаний по технике, методике обучения и тренировке. Из года в год увеличиваются объем и глубина теоретических сведений, сообщаемых юным лыжникам. В юношеском возрасте необходимо привить навыки самостоятельного ведения дневника тренировок, что очень важно в системе многолетней подготовки лыжника-гонщика. Для получения теоретических знаний очень важно приучить школьников к самостоятельному изучению литературы. Необходимо регулярно рекомендовать доступную для их уровня понимания популярную и методическую литературу. Контроль за этим можно осуществлять в виде собеседования, контрольных вопросов и обсуждения в группе. Порядок проведения занятий может меняться на усмотрение планирующего и организующего проведение занятий.

**Перечень тематических разделов по теории и**

**методике физической культуры** и **спорта.**

История развития лыжных гонок. Лыжный спорт в России и мире. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта. Необходимые сведения о строении и функциях организма человека. Гигиенические знания, умения и навыки. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни. Основы спортивного питания.

Требования к оборудованию, инвентарю, спортивной экипировке. Требования техники безопасности и правила поведения при занятиях лыжными гонками.

**2.1.1.2. Общая физическая подготовка.**

 Общая физическая подготовка является необходимым звеном спортивной тренировки. Она решает следующие задачи:

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

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

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

- формирование двигательных умений и навыков;

- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;

- формирование социально значимых качеств личности;

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

- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

 В процессе многолетней подготовки не только повышается объем, но и изменяется состав тренировочных средств. Состав средств общей физической

подготовки включает в себя комплексы общеразвивающих упражнений:

- скоростно-силовые упражнения, упражнения для развития гибкости,

- упражнения для развития силовой выносливости, упражнения для развития

- координационной способности.

**2.1.1.3. Вид спорта.**

 В настоящее время основными средствами подготовки лыжника-гонщика являются: передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика.

 Основной задачей технической подготовки на базовом уровне является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений.

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

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

 На стадии формирования совершенного двигательного навыка, помимо свободного передвижения классическими и коньковыми лыжными ходами, на

тренировках и в соревнованиях применяются разнообразные методические приемы.

 Техника лыжных ходов – это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей.

 Роль спортивной техники позволяет развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, экономить расход энергетических ресурсов в организме спортсмена, обеспечить спортсмену красоту, выразительность и точность движений, обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий спортсмена в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

 При изучении тактики необходимо изучать опыт сильнейших лыжников, что позволит овладеть широким кругом тактических вариантов и использовать их с учетом своих возможностей. Непосредственная тактическая подготовка к определенным соревнованиям требует ознакомления с условиями и местом их проведения. Сюда относятся изучение рельефа, состояние и возможное изменение лыжни в ходе соревнований с учетом стартового номера и предполагаемых изменений погоды. Все это изучается накануне старта при просмотре дистанций и

позволяет разработать тактику на предстоящие соревнования с учетом конкретных условий, перспектив противника и своих возможностей. По окончании соревнований необходимо тщательно проанализировать эффективность применяемой тактики и сделать выводы на будущее.

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

 Важным моментом в тактической подготовке является умение правильно распределить силы по дистанции, которое приобретается в процессе тренировочных занятий, на которых контролируется время прохождения отрезков дистанций и частота сердечных сокращений на подъемах, спусках и равнине. Сопоставляя личные ощущения с этими объективными показателями, лыжник овладевает умениями контролировать свою работоспособность. Нельзя забывать о важности составления тактического плана с учетом рельефа местности. В ходе тренировочных занятий необходимо проводить тактические учения, где лыжники овладевают приемами борьбы с соперником, находящимся в условиях прямой видимости (старт в одной или соседней паре, общий старт), а также с противниками, стартующими много раньше или позднее. В таких случаях они ориентируются на информацию тренера о времени прохождения отдельных отрезков дистанции.

 *Контрольные соревнования* проводятся с целью контроля уровня

подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки спортсмена, предусматривается устранение выявленных

недостатков.

Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

 По результатам *отборных соревнований* комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников главных соревнований.

 *Основные и главные соревнования* ориентированы на достижениемаксимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более

 Требования к участию в спортивных соревнованиях:

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

- соответствие уровня спортивной квалификации участника в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией, положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по виду спорта лыжные гонки;

- выполнение плана спортивной подготовки (индивидуального плана спортсмена и календарного плана спортивных и тренировочных мероприятий организации);

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

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

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил.

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

- обязанности и права участников соревнований;

- общие обязанности судей; обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и его заместителей; судей на старте, судей на финише, контролеров; оформление места старта, финиша, зоны передачи эстафеты;

- подготовка трассы лыжных гонок;

- составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями;

- составление планов-конспектов тренировочных занятий по физической и технической подготовке;

- проведение тренировочных занятий в тренировочных группах 1-2-го года обучения базового уровня.

- судейство соревнований по лыжным гонкам в спортивной школе, помощь в организации и проведении соревнований по лыжным гонкам;

- выполнение обязанностей судей на старте и финише, начальника дистанции, контролера, секретаря.

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

 Бег — один из распространенных и доступнейших видов физических упражнений — служит прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма в целом, представляет возможность, варьируя различными дистанциями, добиваться более высоких уровней быстроты и выносливости.

 Гимнастика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Упражнения на кольцах и перекладине требуют смелости и решительности. Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в

короткое время полета прочувствовать положение отдельных частей тела в безопорном положении. Батут и акробатика — отличные разновидности гимнастики для горнолыжника, развивающие координацию, вестибулярный аппарат, устойчивость, силу.

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

 Баскетбол пользуется заслуженной популярностью у всех спортсменов. Он развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость.

 Футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Доступность и высокая эмоциональность этой игры не нуждаются в рекомендациях. Однако высокий травматизм, особенно в холодные осенние месяцы, ограничивает его использование как средства ОФП.

 Езда на велосипеде по своим двигательным характеристикам и воздействию на организм спортсмена весьма близка к движениям на горнолыжных трассах. Сгибания и разгибания ног, наклоненное, обтекаемое положение туловища и рук, затрудненное дыхание, идентичность нагрузок на мышцы шеи, спины и живота, необходимость сохранять равновесие, внимательность и быстрота реакции на меняющиеся условия — все это приближает велосипедный спорт к средствам специальной подготовки.

 Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости, поддержание умственной и физической работоспособности, снятие эмоционального напряжения.

 Использование подвижных игр и других видов спорта при подготовке лыжников гонщиков позволяют добиться следующих целей:

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

- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

**2.1.1.5. Развитие творческого мышления**

Развитие изобретательности и логического мышления. Развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи.

Развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

**2.1.1.6. Специальные навыки**

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

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

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

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном

выполнении физических упражнений.

**2.1.1.7. Спортивное и специальное оборудование**

 - знание устройства спортивного и специального оборудования используемого в лыжных гонках;

- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;

- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

**2.1.1.8. Контрольные упражнения и соревнования.**

 Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в 3-6 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 1-3-5 км, в годичном цикле.

**2.1.2.** **Углубленный уровень**

**2.1.2.1.** **Теоретические основы физической культуры и спорта.**

 **Перечень тематических разделов по теории и методике физической**

**культуры и спорта.**

Знание истории развития лыжного спорта. Знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни. Знание этических вопросов спорта. Знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил. Знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по лыжным гонкам, а также условий выполнения этих норм и требований. Знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта. Знание основ спортивного питания.

**2.1.2.2.** **Общая и специальная физическая подготовка**

 Общая физическая подготовка является необходимым звеном спортивной тренировки.

 Она решает следующие задачи:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие,

- способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

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

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

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

**2.1.2.3.** **Вид спорта**

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

- обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта;

- освоение комплексов специальных физических упражнений;

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

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

- формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;

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

- опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях. Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем, что он

умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий.

 Основной задачей технической подготовки на углубленном уровне является достижение автоматизма и стабилизации двигательных действий лыжников, совершенствование координационной и ритмической структуры при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами.

 Также пристальное внимание продолжает уделять совершенствованию отдельных деталей, отработке четкого выполнения подседания, эффективного отталкивания и скольжения, активной постановке лыжных палок, овладению жесткой системой рука-туловище. В тренировке широко используется многократное повторение технических элементов в стандартных и вариативных условиях до достижения необходимой согласованности движений по динамическим и кинематическим характеристикам. На этапе углубленной тренировки техническое совершенствование теснейшим образом связано с процессом развития двигательных качеств и уровнем функционального

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

**2.1.2.4.** **Основы самоопределения**

**-** формирование социально значимых качеств личности;

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

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

- приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;

- приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

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

 Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на:

- развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки;

- на формирование навыков в коллективных действиях,

- воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости, поддержание умственной и физической работоспособности, снятие эмоционального напряжения;

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

- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

**2.1.2.6.** **Судейская практика**

 Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится в группах согласовано учебному плану. Работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований. Освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике. Знание этики поведения спортивных судей. Освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории «юный спортивный судья» по избранному виду спорта.

**2.1.2.7.** **Развитие творческого мышления**

**-** развитие изобретательности и логического мышления;

- развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;

- развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

**2.1.2.8.** **Специальные навыки**

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

Мотивация спортсмена направлена на:

- достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки.

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

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

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

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

**2.1.2.9.** **Спортивное и специальное оборудование**

- знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;

- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;

- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

**2.2.** **Медико-биологический контроль**

 Контроль за состоянием здоровья спортсменов осуществляется медицинским работником ДЮСШ и специалистами ГБУЗ «БГБ». Два раза в год обучающиеся групп базового и углубленного уровня сложности, проходят углубленное медицинское обследование. Углубленное медицинское обследование включает: анамнез, клинический анализ крови и мочи, электрокардиографическое исследование, обследование у врачей специалистов (хирурга, невропатолога, окулиста, гинеколога), врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и работоспособности. В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов. Контроль уровня физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

**2.3.** **Требования техники безопасности**

**1. Общие требования безопасности.**

1. К тренировочным занятиям допускаются обучающиеся только после

ознакомления с правилами техники безопасности и имеющие медицинский

допуск к занятиям лыжными гонками.

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

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

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

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

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:**

1. Проверить подготовленность лыжни или трассы.

2. Надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, термо-носки, перчатки или варежки.

3. Проверить исправность спортивного инвентаря и подогнать крепление лыж

 к обуви.

**3. Требования безопасности во время занятий:**

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

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

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

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

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

6. Во избежание потертостей не ходить на лыжах в тесной или слишком свободной обуви.

**4. Требования безопасности при аварийных ситуациях:**

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.

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

3. При получении обучающимся 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.**

1. Проверить по списку присутствие всех обучающихся.

2. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

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

**III. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И**

**ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ**

 Тренер-преподаватель формирует у спортсменов такие важные качества, как общительность, доброжелательность, уважение перед коллективом и тренером, чувство ответственности за выполнение плана подготовки, трудолюбие и аккуратность.

 Целью тренировочного процесса наряду с достижением высокого спортивного результата должно быть всестороннее и гармоническое развитие личности. Добиваться реализации этой цели невозможно без использования основных принципов воспитания личности:

- научности;

- связи воспитания с жизнью;

- воспитания личности в коллективе;

- последовательности, систематичности и единства воспитательных воздействий;

- индивидуального и дифференцированного подхода;

- опоры на положительное в человеке.

 Руководствуясь этими принципами, тренер избирает необходимые методы, средства и формы воспитательной работы. Стратегия и тактика их использования должна основываться на знании интересов, характера, условий жизни и воспитания в семье и школе каждого занимающегося в спортивной школе, уровня его воспитанности.

 Специфика воспитательной работы тренера состоит в том, что тренер-преподаватель практически имеет время, которое отведено тренировочным занятием, и только в условиях тренировочных сборов тренер использует для этой цели и свободное от основных тренировочных занятий время. Воспитательная работа тесно увязывается с воспитательной работой, проводимой в семье.

Условно можно выделить три стороны воспитательного процесса:

* воспитание в спортсменах идейных убеждений;
* воспитание волевых качеств;

- воспитание специальных качеств и модели поведения на соревнованиях, необходимых для достижения высших спортивных результатов в избранном виде лыжных гонок.

 Тренер-преподаватель обязан постоянно следить, чтобы тренировочный процесс способствовал формированию сознательного, творческого отношения к труду и учебе, высокой организованности и требовательности к себе и товарищам, чувства ответственности за порученное дело, бережного отношения к спортивной форме, инвентарю и оборудованию.

 Главными воспитательными факторами в этой работе являются:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;

- четкая творческая организация тренировочной работы;

- формирование и укрепление коллектива;

- моральное стимулирование;

- товарищеская помощь (наставничество) более опытных спортсменов, взаимопомощь;

- встречи с известными спортсменами и ветеранами спорта;

- подведение итогов учебного года.

 Важное внимание в воспитательной работе со спортсменами необходимо уделять их поведению и настроению во время соревнований. Наблюдая за их выступлениями, поведением, тренер может сделать вывод, насколько прочно сформировались у спортсмена те или иные морально-волевые качества. Перед соревнованием необходимо настраивать спортсмена на проявление конкретных

морально-волевых качеств.

**IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

 Одним из важных вопросов в управлении тренировочным процессом лыжников-гонщиков является система педагогического контроля. Для оценки эффективности средств и методов тренировки контроль используется в соответствии с контрольными нормативами для выявления динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

 Оценка уровня развития физических качеств проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений.

**Контрольные нормативы для групп**

**базового уровня подготовки 1, 2, 3 года обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **Юноши** | **Девушки** |
|  Бег 60 м, c | 10,0 | 10,8 |
|  Бег 1000 м, мин, с | 4,08 | 4,14 |
|  Прыжок в длину с места, см | 160 | 140 |
|  Подтягивание из пол. виса | 5 | - |
|  Отжимание в упоре лёжа | - | 10 |
| Прохождение на лыжах 2 км; мин, c | 10,0 | 11,0 |

**Контрольные нормативы для групп**

**Базового уровня подготовки 4 года обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **Юноши** | **Девушки** |
| Бег 60м, c | - | 10,8 |
| Бег 100 м, с | 15,3 | - |
| Прыжок в длину с места, см | 190 | 167 |
| Бег 800 м; мин, с | - | 3,35 |
| Бег 1000м; мин, c | 3,45 | - |
| Кросс 2 км; мин, c | - | - |
| Кросс 3 км; мин, c | - | - |
| **Контрольные упражнения** | **Юноши** | **Девушки** |
| Лыжи, классический стиль  |  |  |
| 3 км; мин, c | - | 15,20 |
| 5 км; мин, c | 21,0 | 24,0 |
| 10 км; мин, c | 44,0 | - |
| Лыжи, свободный стиль |  |  |
| 3 км; мин, c | - | 14,30 |
| 5 км; мин, c | 20,0 | 23,30 |
| 10 км; мин, c | 42,0 | - |

**Контрольные нормативы для групп**

**Базового уровня подготовки 5 года обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **Юноши** | **Девушки** |
| Бег 60м, c | - | 10.4 |
| Бег 100 м, с | 14.6 | - |
| Прыжок в длину с места, см | 203 | 180 |
| Бег 800 м; мин, с | - | 3.20 |
| Бег 1000м; мин, c | 3.25 | - |
| Кросс 2 км; мин, c | - | 9.5 |
| Кросс 3 км; мин, c | 12.0 | - |
| **Контрольные упражнения** | **Юноши** | **Девушки** |
| Лыжи, классический стиль  |  |  |
| 3 км; мин, c | - | 13.50 |
| 5 км; мин, c | 19.0 | 22.0 |
| 10 км; мин, c | 40.30 | - |
| Лыжи, свободный стиль |  |  |
| 3 км; мин, c | - | 13.00 |
| 5 км; мин, c | 18.00 | 21.00 |
| 10 км; мин, c | 39.0 | - |

**Контрольные нормативы для групп Б 6**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **Юноши** | **Девушки** |
| Бег 60м, c | - | 10.0 |
| Бег 100 м, с | 14.1 | - |
| Прыжок в длину с места, см | 216 | 191 |
| Бег 800 м; мин, с | - | 3.05 |
| Бег 1000м; мин, c | 3.00 | - |
| Кросс 2 км; мин, c | - | 9.15 |
| Кросс 3 км; мин, c | 11.20 | - |
| **Контрольные упражнения** | **Юноши** | **Девушки** |
| Лыжи, классический стиль  |  |  |
| 3 км; мин, c | - | 12.10 |
| 5 км; мин, c | 17.30 | 20.30 |
| 10 км; мин, c | 37.20 | - |
| Лыжи, свободный стиль |  |  |
| 3 км; мин, c | - | 11.20 |
| 5 км; мин, c | 17.00 | 20.20 |
| 10 км; мин, c | 35.0 | - |

**Контрольные нормативы для групп У 1**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **Юноши** | **Девушки** |
| Бег 60м, c | - | 9.5 |
| Бег 100 м, с | 13.5 | - |
| Прыжок в длину с места, см | 228 | 200 |
| Бег 800 м; мин, с | - | 2.50 |
| Бег 1000м; мин, c | 2.54 | - |
| Кросс 2 км; мин, c | - | 8.45 |
| Кросс 3 км; мин, c | 10.45 | - |
| **Контрольные упражнения** | **Юноши** | **Девушки** |
| Лыжи, классический стиль  |  |  |
| 3 км; мин, c | - | 11.10 |
| 5 км; мин, c | 16.40 | 19.00 |
| 10 км; мин, c | 35.00 | - |
| Лыжи, свободный стиль |  |  |
| 3 км; мин, c | - | 10.30 |
| 5 км; мин, c | 16.10 | 18.10 |
| 10 км; мин, c | 33.0 | - |

**Контрольные нормативы для групп У 2**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **Юноши** | **Девушки** |
| Бег 60м, c | - | 9.0 |
| Бег 100 м, с | 13.20 | - |
| Прыжок в длину с места, см | 240 | 208 |
| Бег 800 м; мин, с | - | 2.40 |
| Бег 1000м; мин, c | 2.50 | - |
| Кросс 2 км; мин, c | - | 8.20 |
| Кросс 3 км; мин, c | 10.20 | - |
| **Контрольные упражнения** | **Юноши** | **Девушки** |
| Лыжи, классический стиль  |  |  |
| 3 км; мин, c | - | 10.10 |
| 5 км; мин, c | 15.30 | 17.30 |
| 10 км; мин, c | 34.20 | - |
| Лыжи, свободный стиль |  |  |
| 3 км; мин, c | - | 9.20 |
| 5 км; мин, c | 15.00 | 16.20 |
| 10 км; мин, c | 32.0 | - |

**V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

1. Бутин И.М. «Лыжный спорт», изд. «Владос-пресс», М., 2003

2. Браун Н. Подготовка лыж (полное руководство) «Тулома» Мурманск, 2005

3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988

4.Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1977

5. Гаскил С. Беговые лыжи для всех «Тулома» Мурманск, 2007

6. Евстратов В.Д., Виролайнен П.М., Чукардин Г.Б. «Коньковый ход? Не только…» - М.: Физкультура и спорт, 1988

5. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов. – Смоленск: СГИФК, 1989

6. Камаев О.И. Теоретические и методические основы оптимизации системы многолетней подготовки лыжников-гонщиков: Дисс. докт. пед. наук. – Харьков,

2000

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

8. Раменская Т.И. Техническая подготовка лыжника. – М.: Физкультура и спорт, 1999

9. Раменская Т.И. Лыжный спорт. – М., 2000

10. Раменская Т.И. Специальная подготовка лыжника. Учебная книга

 «СпортАкадемПресс» Москва, 2001

11. Суслова Ф.П., Сыч В.Л, Шустин Б.Н. «Современная система спортивной подготовки» / Под ред. – М.: Издательство «СААМ», 1995