


**Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования «Детско-юношеской  
спортивной школы г. Калининска Саратовской  
области»**

Принято на педагогическом  
совете протокол № 3  
от 10.08.2021

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУ ДО « ДЮСШ  
Калининска Саратовской области  
*Кулешов Н.В.*  
Приказ № 13  
« 11 » \_\_\_\_\_ 2021г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ

*Направленность: физкультурно-спортивная  
Срок реализации 8 лет  
Возраст учащихся 9-18 лет*

*Автор-составитель программы:  
Ступина Е.С. – тренер-преподаватель*

Калининск  
2021 год

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта (далее – Программа) по виду спорта лыжные гонки Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа г. Калининска Саратовской области»(далее Спортивная школа) разработана в соответствии с Уставом Учреждения, утвержденным учредителем, Федеральным законом "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 23.07.2013), Приказом Минспорта России от 27.12.2013 N 1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта", Приказом Минспорта России от 12.09.2013 N 730 "Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам" с учетом нормативно-правового обеспечения деятельности спортивных школ в РФ; в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки (утвержденного Приказом Министерства спорта РФ от 14 марта 2013 г. № 111) Приказ Минспорта России от 15.11.2018 № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».

Программа является основным документом при организации и реализации образовательной деятельности по лыжным гонкам в Спортивной школе.

### Программа учитывает:

- требования федеральных стандартов спортивной подготовки по циклическим видам спорта ( лыжные гонки);
- возрастные и индивидуальные особенности обучающихся при занятиях циклическим видом спорта (лыжные гонки).

### Основными задачами реализации Программы являются:

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

### 1.2.Характеристика, отличительные особенности .

**Лыжные гонки-** вид лыжного спорта- состязания в беге на лыжах обычно по пересеченной местности по специально подготовленной трассе.

История лыжных гонок достаточно интересна. Первые соревнования по лыжным гонкам прошли в 60-е годы XVIII века в Норвегии. Дистанция их составляла 4 мили (примерно 8 км). Эти состязания вскоре перекочевали к шведам и финнам, позже в центральную Европу, стали распространяться на восток и уже к началу XX века появились в Японии.

Соревнования проходились как внутри самих государств, так и на международном уровне. В итоге встал вопрос, как упорядочить эти соревнования и привести их к единому регламенту. Этим и занялась сформированная в 1910 году в Норвегии международная лыжная комиссия и с этой задачей очень хорошо справилась.

В 1924 году состоялась первая зимняя олимпиада, в основе которой лежал лыжный спорт (гонки, прыжки с трамплина и лыжное двоеборье). В этом же году была создана Международная федерация лыжного спорта (FIS). В 2000 году FIS насчитывала 98 национальных федераций.

К концу XX века программа лыжных гонок заметно расширилась.

Появились гонки

для мужчин:	для женщин:
- с дистанциями 30, 10 и 15 км - эстафета 4x10 км - гонка на 50 км	-15.5 и 10 км - эстафета 4x 5 км - гонка на 30 км

Именно в такой последовательности проводились состязания для лыжников как на олимпийских играх, так и на чемпионатах мира.

**Классический стиль,** к «классическому стилю» относятся те виды передвижения, при которых практически всю дистанцию лыжник проходит по предварительно подготовленной лыжне, состоящей из двух параллельных линий. «Классические» лыжные ходы разделяют по способу отталкивания палками на попеременные и одновременные. По числу шагов в одном цикле выделяют одновременно одношажный, попеременно двухшажный и бесшажный ходы.

**Свободный стиль,** «свободный стиль»: подразумевает, что лыжник сам волен выбирать способ передвижения по дистанции. Но поскольку «классический» ход уступает в скорости «коньковому», «свободный стиль» является, по сути, синонимом «конькового хода». Коньковые способы передвижения широко используются с 1981 г. когда финский лыжник Паули Сиитонен, которому тогда уже было за 40 лет, впервые применил его в соревнованиях( в гонке на 55 км) и выиграл. Наиболее распространены одновременный двухшажный коньковый ход (применяется как на равнинных участках, так и на подъемах малой и средней крутизны) и одновременный одношажный коньковый ход (применяется при стартовом разгоне, на любых равнинах и пологих участках дистанции, а также на подъемах до 10-12 градусов).

### 1.3. Минимальный возраст и количество обучающихся в группе

Спортивная Школа обеспечивает непрерывный тренировочный процесс обучающихся с учетом следующих особенностей:

- сроки начала тренировочного процесса (далее – спортивный сезон) 1 сентября, окончания спортивного сезона - 31 августа.
- набор обучающихся на этап начальной подготовки 1 года осуществляется ежегодно – не позднее 30 сентября. Минимальный возраст для приема обучающихся для занятий лыжными гонками – 9 лет.
- тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебным планом (далее – учебный план) рассчитанным на 46 недели.
- тренировочный процесс подлежит ежегодному планированию.

**Требования к формированию тренировочных групп и объёму недельной тренировочной нагрузки занимающихся с учётом этапов подготовки (в академических часах).**

Этап подготовки	Период обучения (лет)	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (чел.)	Максимальный количественный состав группы (чел.) <2>	Максимальный объём тренировочной нагрузки в неделю (час.)	Возраст
Базовый уровень сложности	первый год	15-20	30	4	8-9
	второй год	12-15	30	6	9-10
	третий год	12-14	28	8	10-11
	первый год	12-14	28	10	10-12
	второй год	12-14	28	12	11-13
	третий год	11-13	26	12	12-14
Углубленный уровень сложности	четвертый год	10-12	24	14	13-15
	пятый год	10-12	24	14	14-16

Увеличение недельной учебной нагрузки обуславливается возрастом обучающихся, выполнением контрольных нормативов по «Общей физической подготовке» для базового уровня и «Общей и специальной физической подготовке» для углубленного уровня. Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 46 недель. Общий объем годового учебного плана должен быть выполнен полностью. Для обеспечения непрерывности освоения обучающимися образовательных программ, в период каникул могут и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях или тренировочных сборов учебная нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем учебного плана каждой группы был выполнен полностью.

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

## **1.4 Планируемые результаты освоения образовательной программы обучающимися**

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

- история развития вида спорта – лыжные гонки;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе:

- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта; (правила вида спорта лыжные гонки, нормы требования и условия их выполнения, для присвоения спортивных разрядов и званий по лыжным гонкам; федеральные стандарты спортивной подготовки по циклическим видам спорта (лыжные гонки); общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное действие);

- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения, навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к инвентарю, оборудованию и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях лыжными гонками.

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

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий лыжными гонками;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

***В области вида спорта лыжные гонки:***

- овладение основами техники и тактики;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения спортивных разрядов и званий по лыжным гонкам.

**6.4. В области других видов спорта и подвижных игр:**

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех подвижных игр правилами;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества в лыжных гонках средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки сохранения собственной физической формы.

Срок обучения по Программе – 8 лет.

## 2.УЧЕБНЫЙ ПЛАН.

Учебный план Спортивной Школы рассчитан на 46 недели из них: 46 недель тренировочных занятий, непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель - в условиях оздоровительного лагеря спортивного профиля и (или) по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха). Такая организация образовательного процесса позволяет организовать непрерывный тренировочный процесс, оптимально сочетать интенсивные тренировки и активный отдых.

Учебный план является средством ежегодного планирования тренировочной работы.

### Продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям.

В процессе реализации Программы предусматривается соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему годового учебного плана согласно следующей таблицы:

*Таблица №2*

<b>Предметная область Программы</b>	<b>Объем обучения предметной области Программы</b>	<b>Предмет отношения объема обучения предметной области программы</b>
Оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности	60-90%	Федеральный стандарт спортивной подготовки по избранному виду спорта
Теоретическая подготовка	5-10%	Учебный план
Общая и специальная физическая подготовка	30-35%	Учебный план
Избранный вид спорта	Не менее 45%	Учебный план
Другие виды спорта и подвижные игры	5-15%	Учебный план
Самостоятельная работа обучающихся в т.ч. по индивидуальным планам	До 10%	Учебный план

### Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в избранном.

В процессе реализации Программы рекомендуется развивать двигательные навыки в других видах спорта, в целях повышения профессионального мастерства обучающихся:

Таблица №3

Вид спорта	Рекомендуемые навыки
Легкая атлетика	Бег- средство развития быстроты, силы и выносливости. Прыжки и подскоки - совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.
Плавание	Воспитание волевых качеств, закаливание организма. Образование новых двигательных навыков.
Тяжелая атлетика	Воспитание волевых качеств. Жимы, толчки, тяги.
Спортивные (футбол, баскетбол, волейбол) и подвижные игры	Направлены: на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитания настойчивости, решительности, инициативы и находчивости; поддержание умственной и физической работоспособности; снятие эмоционального напряжения напряженной тренировочной деятельности
Гимнастика, батут и акробатика	Развивает координацию движений, вестибулярный аппарат, силу, ловкость, быстроту и устойчивость.

Процесс формирования двигательных навыков состоит из трех стадий:

### **1. Ознакомление с общей структурой упражнения.**

Создание на этой основе необходимых понятий и представлений: о технике выполнения двигательного действия. На этой стадии обучающийся отчетливо понимает цель действия, но имеет смутное понимание о способе ее достижения, поэтому, выполняя задание, делает достаточно грубые ошибки, много лишних движений, у него отсутствует двигательный навык. Зрительный контроль тренера над выполнением упражнения необходим.

### **2. Овладение приемами формирования навыка.**

На этой стадии важны поиск и закрепление наиболее эффективных движений, необходимых для правильного выполнения упражнения. В результате двигательные представления становятся более полными и точными, мышечно-двигательные ощущения и восприятия более четкими и осознанными. Зрительный контроль за выполнением упражнения перестает быть ведущим, большая роль отводится двигательным и вестибулярным компонентам контроля.

Обучающийся постепенно освобождается от ряда ошибок, так что лишних движений становится меньше. Усваивается ряд элементов, формирующих автоматические двигательные действия. Вызывается положительная психическая реакция на навык.

### 3. Закрепление и совершенствование навыка.

Представление об упражнении на этом этапе становится ясным и отчетливым. Двигательное действие выполняется быстро, точно и экономно. Необходимость зрительного контроля исчезает.

Контроль осуществляется в основном при помощи мышечно-двигательных ощущений. Эта стадия не имеет завершения. Она продолжается до тех пор, пока обучающийся тренируется и выступает на соревнованиях.

Экспериментальным путем доказано, что процесс формирования двигательного навыка имеет следующие закономерности:

1. Образование двигательного навыка носит прогрессивно-поступательный характер (другими словами, формирование навыка всегда имеет тенденцию к росту);
2. Рост результатов в процессе формирования навыка неравномерен: в начале усвоения спортивного навыка результаты растут быстро, а затем постепенно их рост замедляется;
3. Результаты растут скачкообразно – со взлетами и спадами;
4. На стадии совершенствования навыка возникает стойкая стабилизация результатов, хотя на отдельных этапах его формирования возникает задержка в росте результатов.

Это объясняется тем, что применяемые приемы совершенствования уже не обеспечивают дальнейшего развития техники. В этих случаях необходимо вносить рациональные изменения в методику тренировки.

#### **Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения.**

*Таблица № 4*

Учебный план, период 1-го года обучения

<b>Предметная область Программы</b>	<b>Объем обучения в академических часах</b>
Теория и методика физической культуры и спорта	12
Общая физическая подготовка	62
Избранный вид спорта	60
Другие виды спорта и подвижные игры	22
Самостоятельная работа обучающихся, в т.ч. индивидуальная работа	8
<b>Всего:</b>	<b>184</b>



Учебный план, период 2-3 года обучения

<b>Предметная область Программы</b>	<b>Объем обучения в академических часах</b>
Теория и методика физической культуры и спорта	16-20
Общая физическая подготовка	88-98
Избранный вид спорта	132-190
Другие виды спорта и подвижные игры	28-42
Самостоятельная работа обучающихся, в т.ч. индивидуальная работа	12-18
<b>Всего:</b>	<b>276-368</b>

Учебный план, **4-6** года обучения, период начальной специализации

<b>Предметная область Программы</b>	<b>Объем обучения в академических часах</b>
	<b>1-2 г.о.</b>
Теория и методика физической культуры и спорта	24-30
Общая физическая подготовка	130-168
Избранный вид спорта	204-234
Другие виды спорта и подвижные игры	56-62
Самостоятельная работа обучающихся, в т.ч. индивидуальная работа	46-58
<b>Всего:</b>	<b>460-552</b>

Учебный план 7-8 года обучения, период углубленной специализации

<b>Предметная область Программы</b>	<b>Объем обучения в академических часах</b>
-------------------------------------	---

	<b>3 г.о-5 года</b>
Теория и методика физической культуры и спорта	30-34
Общая физическая подготовка	168-180
Избранный вид спорта	234-290
Другие виды спорта и подвижные игры	62-78
Самостоятельная работа обучающихся, в т.ч. индивидуальная работа	58-62
<b>всего:</b>	<b>552-644</b>

### 2.2 Календарный учебный график

Год обучения	Начало занятий	Окончание занятий	Число учебных занятий в неделю	Продолжительность учебных занятий	Количество часов в год
1 год н. п.	15 сентября	15 июля	2	2	184
2 год н.п.	1 сентября	15 июля	3	2	276
3 год н.п.	1 сентября	15 июля	3	2,5	368
1 год у.т.	1 сентября	15 июля	4	2,5	460
2 год у. т.	1 сентября	15 июля	4	3	552
3 год у. т.	1 сентября	15 июля	4	3	552
4 год у. т.	1 сентября	15 июля	5	3,5	644
5 год у. т.	1 сентября	15 июля	5	3,5	644

Расписание занятий составляется с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных учреждениях.

В основу комплектования учебных групп положена научно-обоснованная система многолетней подготовки с учетом особенностей развития и возрастных закономерностей спортивной подготовленности. 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.

## 3.Методическая часть.

### 3.1.Содержание и методика работы по предметным областям, этапам подготовки.

Методическая часть Программы включает материал по основным предметным областям, его распределение по годам обучения и в годовом цикле; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения; а также содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий.

Выделение каждого этапа связано с решением определенных задач подготовки обучающегося. Рационально построенная многолетняя подготовка предполагает строгую последовательность в решении этих задач, обусловленную биологическими особенностями развития организма человека, закономерностями становления спортивного мастерства в лыжных гонках, динамикой тренировочных и соревновательных нагрузок, эффективностью тренировочных средств и методов подготовки и других факторов подготовки.

Этапы многолетней подготовки, как правило, не имеют четких возрастных границ и фиксированной продолжительности. Их начало и завершение может смещаться (в определенных пределах) в зависимости от факторов, влияющих на индивидуальные темпы становления спортивного мастерства. Переход обучающегося от одного этапа подготовки к другому характеризуется, прежде всего степенью решения задач прошедшего этапа.

### **ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (НП).**

На этап начальной подготовки зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). На этапе НП осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнения контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

На этап НП свыше года могут экстерном зачисляться обучающиеся сдавшие контрольные испытания соответствующие данному этапу и достигшие возраста необходимого для зачисления.

#### **Основные задачи этапа:**

- улучшение состояния здоровья и закаливание;
- устранение недостатков физического развития;
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям лыжными гонками, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- обучение основам техники передвижения на лыжах (классическим и свободным ходом) и широкому кругу двигательных навыков;
- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

#### **Программный материал (1-3 г.о.):**

### ***1. Теоретическая подготовка:***

1. Лыжные гонки в мире, России. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Значение лыж в жизни народов Севера. Эволюция лыж и снаряжение лыжника. Популярность лыжных гонок в России. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования.

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

3. Гигиена и самоконтроль. Личная гигиена обучающегося. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса.

4. Лыжный инвентарь, мази и парафины. Выбор лыж, подгонка 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.

5. 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.

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

### ***2. Общефизическая подготовка.***

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

### ***3. Специальная физическая подготовка.***

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

### ***4. Техническая подготовка.***

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

средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуёлочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Знакомство с основными элементами конькового хода.

### **5. Контрольные упражнения и соревнования.**

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в 1-3 соревнованиях по ОФП в годичном цикле; в участие в 2-3 соревнованиях по лыжным гонкам.

## **ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ТЭ).**

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

Этот этап состоит из двух периодов:

- базовой подготовки (2 года обучения);
- спортивной специализации (3 года обучения).

На тренировочный этап зачисляются на конкурсной основе только здоровые и практически здоровые обучающиеся, прошедшие не менее одного года необходимую подготовку, при выполнении ими требований по общей физической и специализированной подготовке.

Основные задачи этапа:

- укрепление здоровья, закаливание;
- устранение недостатков в уровне физической подготовленности;
- освоение и совершенствование техники передвижения на лыжах (классическим и свободным ходом);
- планомерное повышение уровня общей, специальной физической подготовленности, гармоничное совершенствование основных физических качеств с акцентом на развитие анаэробной выносливости;
- формирование интереса к целенаправленной многолетней 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.

## **Программный материал ( 4-6-го г.о.):**

### **1. Теоретическая подготовка.**

1. Физическая культура и спорт в России. Развитие физической культуры и спорта в России. Виды лыжного спорта.

2. Краткий обзор развития лыжных гонок в России и за рубежом. Лыжные гонки в программе Олимпийских игр.

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

3. Лыжный инвентарь, мази и парафины. Выбор лыж, подгонка 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.

4. Гигиена, закаливание, режим и питание. Личная гигиена обучающегося. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учётом тренировочных занятий. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Недопустимость употребления алкоголя, курения при занятиях лыжным спортом.

5. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно – сосудистую систему организма обучающегося. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Дневник самоконтроля. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчёт пульса.

6. 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.

7. Методика тренировки лыжников-гонщиков. Основные средства и методы физической подготовки лыжника-гонщика. Общая и специальная физическая подготовка. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок. Периодизация годового тренировочного цикла. Динамика тренировочных нагрузок различной интенсивности в годовом цикле подготовки. Особенности тренировки в подготовительном, соревновательном и переходном периодах годового цикла.

8. Планирование спортивной тренировки. Индивидуализация целей и задач на спортивный сезон. Анализ недостатков подготовленности и путей повышения спортивного мастерства лыжников тренировочной группы. Значение комплексного педагогического тестирования и углубленного медико-биологического обследования. Резервы функциональных систем организма и факторы, лимитирующие работоспособность лыжника-гонщика.

9. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки. Анализ динамики физических возможностей и функционального состояния обучающихся тренировочной группы в годовом цикле. Особенности энергообеспечения физических упражнений различной интенсивности.

Значение разминки и особенности ее содержания перед тренировочными занятиями различной направленности, контрольными тренировками и соревнованиями. Понятия переутомления и перенапряжения организма.

10. Психологическая подготовка. Средства и методы психологической подготовки.

11. Общая и специальная физическая подготовка. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника – гонщика.

12. Правила соревнований, их организация и проведение. 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.

13. Место занятий. Оборудование и инвентарь. Выбор места тренировочных занятий. Выбор лыж. Снаряжение лыжника, подгонка инвентаря, мелкий ремонт, подготовка инвентаря к соревнованиям.

## ***2. Общефизическая подготовка.***

Эффективность тренировки на этапе начальной спортивной специализации обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой лыжных ходов и физической подготовки обучающихся.

В этот период 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 лыжника-гонщика. Однако стремление чрезмерно увеличить объем специальных средств подготовки приводит к относительно быстрому росту спортивных результатов, что в дальнейшем отрицательно отражается на становлении спортивного мастерства. Преобладающей тенденцией динамики нагрузок на этапе начальной спортивной специализации должно быть увеличение объема без форсирования общей интенсивности тренировки.

## ***3. Специальная физическая и техническая подготовка.***

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

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

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

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

#### **4. Контрольные упражнения и соревнования.**

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в 1-3 соревнованиях по ОФП в годичном цикле; в участие в 2-3 соревнованиях по лыжным гонкам.

#### **Программный материал ( 7-8 г.о.):**

##### **1. Теоретическая подготовка.**

1. Физическая культура и спорт в России. Лыжный спорт в системе ФВ. Развитие физической культуры и спорта в России. Виды лыжного спорта. Система ФВ.
2. Краткий обзор развития лыжных гонок в России и за рубежом. Лыжные гонки в программе Олимпийских игр. Чемпионаты мира и Европы по лыжным гонкам. Результаты выступлений российских лыжников на международной арене. Всероссийские, региональные, городские соревнования юных лыжников-гонщиков. История спортивной школы, достижения и традиции.
3. Лыжный инвентарь, мази и парафины. Выбор лыж, подгонка 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.
4. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена. Личная гигиена обучающегося. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учётом тренировочных занятий. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Недопустимость употребления алкоголя, курения при занятиях лыжным спортом.
5. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно – сосудистую систему организма обучающегося. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Дневник самоконтроля. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчёт пульса.
6. 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.
7. Методика тренировки лыжников-гонщиков. Основные средства и методы физической подготовки лыжника-гонщика. Общая и специальная физическая подготовка. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок. Периодизация годичного тренировочного цикла. Динамика тренировочных нагрузок различной интенсивности в годичном цикле подготовки. Особенности тренировки в подготовительном, соревновательном и переходном периодах годичного цикла.
8. Планирование спортивной тренировки. Индивидуализация целей и задач на спортивный сезон. Анализ недостатков подготовленности и путей повышения спортивного мастерства лыжников тренировочной группы. Значение комплексного педагогического тестирования и углубленного медико-биологического обследования. Резервы функциональных систем организма и факторы, лимитирующие работоспособность лыжника-гонщика.



9. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки. Анализ динамики физических возможностей и функционального состояния спортсменов учебно-тренировочной группы в годичном цикле.

Особенности энергообеспечения физических упражнений различной интенсивности. Значение разминки и особенности ее содержания перед тренировочными занятиями различной направленности, контрольными тренировками и соревнованиями. Понятия переутомления и перенапряжения организма.

10. Психологическая подготовка. Средства и методы психологической подготовки.

11. Общая и специальная физическая подготовка. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника – гонщика.

12. Правила соревнований, их организация и проведение. 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.

13. Место занятий. Оборудование и инвентарь. Выбор места тренировочных занятий. Выбор лыж. Снаряжение лыжника, подгонка инвентаря, мелкий ремонт, подготовка инвентаря к соревнованиям.

## **2. Общая физическая подготовка.**

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

В лыжных гонках доминирующее место, занимают длительные и непрерывно выполняемые упражнения, которые в наибольшей степени способствуют развитию специальной выносливости лыжника. На этапе углубленной тренировки обучающийся начинает совершенствовать свои тактические способности, овладевает умением оперативно решать двигательные задачи, возникающие в процессе гонки.

## **3. Специальная и техническая подготовка.**

Основной задачей технической подготовки на этапе углубленной спортивной специализации является достижение автоматизма и стабилизации двигательных действий лыжников, совершенствование координационной и ритмической структуры при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами. Также пристальное внимание продолжает уделяться 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.

### **3. Контрольные упражнения и соревнования.**

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в 1-2 соревнованиях по ОФП в годичном цикле; в участие в 3-6 соревнованиях по лыжным гонкам.

### **Психологическая подготовка.**

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

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

1. Вербальные (словесные) - лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка.
2. Комплексные - всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

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

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

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

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

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

Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни.

Поэтому развитие у обучающихся мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

Основной задачей психологической подготовки на этапах углубленной тренировки и спортивного совершенствования является формирование спортивной мотивации,

уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

Цель, которую тренер-преподаватель ставит перед обучающимся, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности в том, что у него есть все возможности достичь намеченную цель в заданный промежуток времени, при осознании ее важности у обучающегося возникает внутренняя готовность бороться на ее достижение.

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

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

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

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

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

Наиболее благоприятные возможности для практического овладения приемами, помогающими преодолевать развивающееся утомление усилиями воли, дает участие в соревнованиях.

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

Готовность к преодолению неожиданных трудностей вырабатывается с помощью анализа возможных причин их возникновения. Иногда в процессе подготовки к

соревнованиям следует специально создавать сложные ситуации, которые вынуждали бы обучающегося проявлять все волевые качества.

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

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

Выполнение сложных тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у обучающегося положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах.

Поэтому важно, чтобы обучающиеся, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями.

Оценка эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность лыжника - гонщика. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения коррективов в тренировочный процесс и планирования психологической подготовки обучающихся.

### 3.2. Объёмы максимальных тренировочных нагрузок

При реализации Программы тренировочная нагрузка должна возрастать постепенно из года в год, достигая своего максимума на этапе подготовки к высшим достижениям. При этом выделяются основные направления интенсификации тренировочного процесса: суммарный годовой объем работы увеличивается от 184ч до 644 ч в год; количество тренировочных занятий в течение недельного микроцикла увеличивается от 3 до 6.

#### Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

Участие в соревнованиях важнейший компонент спортивной подготовки, значимость которого возрастает от этапа к этапу. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности на различных этапах подготовки волейболистов представлен ниже.

	Этапы и годы подготовки			
	Базовый уровень сложности			Углубленный уровень сложности
	1 год	2-3 год	4-6 год	
				7-8 год
<b>Соревнования</b>	2-4	2-4	3-5	5-7

### 3.3. Методы выявления и отбора одаренных детей

В современном спорте распространен метод ранней специализации, причем нередко без учета анатомо-физиологических особенностей, подготовленности и физического развития ребенка, хотя известно, что интенсификация тренировочных занятий ведет к травмам и заболеваниям юного спортсмена.

Одной из важных предпосылок для начала занятий спортом является отбор детей в спортивные секции и ориентация их, исходя из индивидуальных особенностей, на занятия тем или иным видом спорта.

Основными методами отбора являются антропометрические обследования, медико-биологические исследования, педагогическое наблюдение, педагогические контрольные испытания (тесты), психологические исследования, социологические исследования. В ходе антропометрических обследований необходимо определить, насколько кандидаты для зачисления в спортивную школу соответствуют тому морфотипу, который характерен для выдающихся представителей данного вида спорта.

Большую роль в системе отбора играют педагогические контрольные испытания (тесты), по результатам которых обычно судят о наличии необходимых физических качеств и способностей индивида, для успешной специализации в том или ином виде спорта. Среди физических качеств и способностей, определяющих достижение высоких спортивных результатов, существуют так называемые консервативные, генетически обусловленные качества и способности, которые с большим трудом поддаются развитию и совершенствованию в процессе тренировки. Эти физические качества и способности имеют важное прогностическое значение при отборе детей и подростков в спортивные школы. К их числу следует отнести быстроту, относительную силу, некоторые антропометрические показатели (строение и пропорции тела), способность к максимальному потреблению кислорода, экономичность функционирования вегетативных систем организма, некоторые психические особенности личности спортсмена.

В системе отбора контрольные испытания должны проводиться с таким расчетом, чтобы определить не столько то, что уже умеет делать поступающий, а то, что он сможет сделать в дальнейшем, то есть, выявить его способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умению управлять своими движениями. Одноразовые контрольные испытания в подавляющем большинстве случаев говорят лишь о сегодняшней готовности кандидата выполнить предложенный ему набор тестов и очень мало говорят о его перспективных возможностях. А потенциальный спортивный результат спортсмена зависит не только от исходного уровня развития физических качеств, сколько от темпов прироста этих качеств в процессе специальной тренировки. Именно темпы прироста свидетельствуют о способности или неспособности человека к обучению в том или ином виде деятельности. В процессе психологических обследований особое внимание уделяется проявлению таких качеств, как активность и упорство в спортивной борьбе, самостоятельность, целеустремленность, спортивное трудолюбие, способность мобилизоваться во время соревнований и т.п.

Сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов являются в значительной мере природными свойствами центральной нервной системы человека. Они с большим трудом поддаются совершенствованию в процессе многолетней тренировки.

Особое внимание обращается на проявление у спортсменов самостоятельности, решительности, целеустремленности, способности мобилизовать себя на проявление максимальных усилий в соревновании, реакцию на неудачное выступление в нем, активность и упорство в спортивной борьбе, способность максимально проявить свои волевые качества на финише и др.

Учитывается также спортивное трудолюбие.

С целью выявления волевых качеств, спортсменам целесообразно давать контрольные задания, лучше в соревновательной форме. Показателем интенсивности проявления волевых усилий

спортсмена служит успешное выполнение упражнений с кратковременным напряжением, показателем настойчивости - выполнение относительно сложных в координационном отношении упражнений для освоения специальных упражнений и т.п. Следует подчеркнуть необходимость всестороннего изучения личности спортсмена, а не отдельных его способностей. Поэтому их оценка должна даваться в процессе тренировки, соревнований, а также в лабораторных условиях.

В ходе социологических обследований выявляются интересы детей и подростков к занятиям тем или иным видом спорта, эффективные средства и методы формирования этих интересов, формы соответствующей разъяснительной и агитационной работы среди детей школьного возраста.

Окончательное решение о привлечении детей к занятиям тем или иным видом спорта должно основываться на комплексной оценке всех перечисленных данных, а не на учете какого-либо одного или двух показателей.

Особая важность комплексного подхода на первых ступенях отбора обусловлена тем, что спортивный результат здесь практически не несет информации о перспективности юного спортсмена. Процесс отбора тесно связан с этапами спортивной подготовки и особенностями вида спорта (возраст начала занятий, возраст углубленной специализации в избранном виде спорта, классификационные нормативы и т.д.).

### **3.4. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы.**

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма обучающихся к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе обучающихся. Вся ответственность за безопасность обучающихся на местах проведения тренировочных занятий возлагается на тренеров-преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой.

Занятия в отделе лыжными гонками проводятся по расписанию. Во избежание создания травмоопасных ситуаций необходимо приходить на занятия без опозданий. При опоздании на тренировку более, чем на 10 минут тренер-преподаватель может не допустить ребенка на занятие.

1. Для тренировок необходимо правильно одеваться, в зависимости от погоды. Обязательны шапочка, перчатки и шерстяные носки.
2. После окончания тренировки необходимо вернуть спортивный инвентарь в специально отведенные для этого места.
3. Не рекомендуется посещать занятия во время болезни.

#### **ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**

- запрещается использование мобильных телефонов на занятии;
- проходить в раздевалки, душевые, залы для занятий в верхней одежде и уличной обуви.
- приносить взрывоопасные, пожароопасные, токсичные и сильно пахнущие вещества; стеклянные, режущие, колющие предметы, любые виды оружия, а также жвачки и другие пачкающие предметы.
- входить в служебные помещения, к которым относятся кабинеты, рецепции, технические помещения, самостоятельно регулировать любое инженерно-техническое оборудование.

#### **Общие требования безопасности.**

К занятиям по лыжным гонкам допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При проведении занятий по лыжным гонкам соблюдать правила поведения, перечисленные ниже.

При несчастном случае пострадавший или очевидец случившегося обязан немедленно сообщить о произошедшем тренеру-преподавателю.

При неисправности лыжного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил техники безопасности, и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по технике безопасности.

#### **Требования безопасности перед началом занятий.**

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

Проверить исправность лыжного инвентаря и подогнать крепление лыж к обуви. Лыжные ботинки должны быть подобраны по размеру ноги.

#### **Требования безопасности во время занятий.**

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

При спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки.

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

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

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

#### **Требования безопасности в аварийных ситуациях.**

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

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

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

#### **Требования безопасности после окончания занятий.**

Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

Организованно покинуть место проведения занятий.

### **4. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ**

Целью тренировочного процесса наряду с достижением высокого спортивного результата должно быть всестороннее и гармоничное развитие личности. Добиваться реализации этой цели невозможно без использования основных принципов воспитания: научности; связи воспитания с жизнью; воспитания личности в коллективе; единства требования и уважения к личности; последовательности, систематичности и единства воспитательных воздействий; индивидуального и дифференцированного подхода; опоры на положительное в человеке. Руководствуясь этими принципами, тренер-преподаватель 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 секции, уровня его воспитанности. Специфика воспитательной работы в спортивных школах в том, что тренер-преподаватель имеет для нее

лишь время, отведенное на тренировочные занятия. Воспитательная работа в спортивной школе практически связана с общеобразовательной школой и воспитательной работой с семьями юных спортсменов. Тренер-преподаватель должен постоянно следить, чтобы тренировочный процесс способствовал формированию сознательного, творческого отношения к труду, высокой организованности и требовательности к себе, чувства ответственности за порученное дело, бережного отношения к месту проживания и отдыха, спортивным сооружениям, спортивной форме, инвентарю. Главные воспитательные факторы: личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя; четкая творческая организация тренировочной работы; формирование и укрепление коллектива; правильное моральное стимулирование; пример и товарищеская помощь (наставничество) более опытных спортсменов; творческое участие спортсмена в составлении планов на очередной год обучения и в обсуждении итогов его выполнения; товарищеская взаимопомощь и требовательность; эстетическое оформление спортивных залов и сооружений. В спортивных школах, в тренерских комнатах, на информационных стендах необходимо постоянно обновлять стенд спортивной славы, где представлены фотографии, призы, награды, завоеванные спортсменами школы за время ее существования. Это способствует воспитанию клубного патриотизма как одной из конкретных форм общего чувства патриотизма спортсмена. Эффективными формами воспитательной работы может быть торжественное празднование дня открытия школы и выпуска учащихся, окончивших ее. Большую помощь в идейном воспитании молодых спортсменов окажут встречи с известными спортсменами. Эти мероприятия несут прямое воспитательное воздействие на личность спортсмена, на рост его самосознания, чувство ответственности. Необходимо широко использовать воспитательные возможности вечеров отдыха, концертов самодеятельности. В таких мероприятиях пробуждается чувство коллективизма, активность юных спортсменов, теснее и многообразнее становятся их контакты. Подготовка к вечерам стимулирует спортсменов повышать культурную и политическую эрудицию. Этим целям служат фотовитрины, плакаты наглядной агитации, стенды славы сборных команд. Правильно подобранные книги, журналы, газеты, лекции, встречи с интересными людьми. В ходе осуществления воспитательной работы следует использовать следующие формы: утверждение почетного звания «наставник» для опытных спортсменов школы для оказания помощи в подготовке и воспитании более юных спортсменов; внедрение форм поощрения за успехи подопечных как в спортивной, так и в общественной жизни; ведение единого ритуала торжественного приема новых спортсменов и проводов выпускников школ; постоянный контроль за воспитательной работой в группах с ежегодным заслушиванием на педагогическом совете школы; создание «Летописи славы» школы в виде альбома с фотографиями и сведениями о выдающихся достижениях спортсменов; активное привлечение новых учащихся к общественным мероприятиям с конкретными поручениями и контролем за их выполнением; участие всего коллектива школы в подведении итогов воспитательной и культурно-массовой работы в конце каждого года и составления нового плана на следующий год; культурно-массовые мероприятия (посещение театров, выставочных залов, дискотек, встречи с интересными людьми, болельщиками, молодежными коллективами предприятий и организаций, просмотр кинофильмов, чтение книг, знакомство с достопримечательностями мест пребывания и др.). План воспитательных и культурно-массовых мероприятий необходимо четко с координировать с тренировочным процессом. Например, длительный выезд на экскурсию или на шефское предприятие во время сборов следует планировать на разгрузочный день, а в дни повышенных нагрузок предложить спортсменам короткую развлекательную программу или прослушивание музыкальных записей. Определенное место в воспитательной работе с юными спортсменами должно отводиться и соревнованиям. Наблюдая за выступлениями, проведением и высказываниями спортсмена, тренер-преподаватель может сделать вывод, насколько прочно сформировались у него



морально-волевые качества. Ведь именно напряженная атмосфера ответственных соревнований проверяет не только устойчивость спортивно-технических навыков, но и психологическую подготовленность спортсмена. Поэтому тренеру-преподавателю необходимо фиксировать в специальном журнале спортивные результаты своих воспитанников, комментировать их поведение во время соревнований, настраивать на занятие определенного места и на протяжении конкретных волевых качеств, отмечать недостатки в психологической подготовке. Тренеру-преподавателю следует постоянно помнить, что комплексный подход к воспитанию юного спортсмена предполагает изучение, учет и использование всех факторов воздействия на личность не только в спорте, но и в быту. Разрабатывая план воспитательной работы, тренер-преподаватель должен предусматривать особенности бытового поведения учащихся, их учебной и общественной деятельности, факторы влияния на их поведение и убеждения, чтобы уметь максимально использовать, координировать, а в некоторых случаях и нейтрализовать это влияние.

## **5. Система контроля и зачетных требований.**

### **5.1. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.**

Аттестации обучающихся представляют собой форму оценки освоения Программы.

Промежуточная аттестации (период проведения 01 ноября по 15 декабря) позволяет оценить текущий уровень освоения Программы обучающимися с возможностью внесения корректив в тренировочный процесс в целях успешного прохождения аттестации в конце года.

Итоговая аттестации (период проведения с 01 мая по 30 июня) позволяет оценить уровень освоения Программы в учебном году с целью перевода обучающихся на очередной год обучения (этап подготовки).

Обучающийся прошедший и успешно освоивший весь курс Программы, сдавший контрольные нормативы по общей и специальной подготовке является выпускником Спортивной школы. Обучающемуся (выпускнику) выдается Свидетельство МБУ ДО «ДЮСШ г. Калининска Саратовской области» об окончании обучения по дополнительной предпрофессиональной программе в области физической культуры и спорта.

Аттестация проводится в форме выполнения обучающимися контрольных упражнений (нормативов), определяющими уровень освоения Программы по основным средствам подготовки.

Аттестация проводится аттестационной комиссией Спортивной школы, ежегодно утверждаемой приказом директора.

Порядок проведения аттестации, регламент работы аттестационной комиссии и ее состав определяются локальным нормативным актом Спортивной школы.

Информация о порядке проведения промежуточной и итоговой аттестаций, аттестационной комиссии и регламенте ее работы размещается на информационном стенде и на официальном сайте Спортивной школы в информационно-

телекоммуникационной сети "Интернет" с учетом соблюдения законодательства Российской Федерации в области персональных данных.

### **5.2. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы.**

Обучающиеся переводятся на следующий период обучения при условии выполнения на этапе начальной подготовки – 60-100 %, на тренировочном этапе – 80-100 %, на этапе совершенствования спортивного мастерства – 90-100 % от общего количества контрольно-переводных нормативов по каждому виду подготовки отдельно.

Допускается повторная сдача обучающимися контрольных нормативов по технической подготовке – не более одного раза. В таблицах указаны минимальные допустимые требования.

#### **Контрольные упражнения по общей и специальной физической подготовке для лыжников-гонщиков 1-го года обучения на этапе НП.**

*Таблица № 5*

<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Мальчики</b>	<b>Девочки</b>
<b>Раздел «Общая физическая подготовка»</b>		
Бег на 30 м, с	5,8-6,0	6,0-6,2
Бег на 60 м, с	10,4-10,7	-
Прыжок в длину с места, см	160-170	155-160
Метание теннисного мяча с места, м	18-20	14-16
Наклон вперед, стоя на возвышении	+	+
<b>Раздел «Технико-тактическая подготовка»</b>		
Оценка техники передвижения на лыжах в полной координации всеми способами	+	+
Преодоление дистанции способом по выбору, м	1000	500
Имитация классического хода стоя на месте, ноги вместе – работа руками	+	+
Имитация классического хода стоя на каждой ноге поочередно	+	+
*Примечание. Знак «+» означает выполнение норматива. Перевод обучающегося на следующий этап возможен при условии выполнении 6 нормативов.		

#### **Контрольные упражнения по общей и специальной физической подготовке для лыжников-гонщиков 2-3-го года обучения на этапе НП.**

*Таблица № 6*

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
<b>Раздел «Общая физическая подготовка»</b>		
Бег на 30 м, с	5,6-5,8	5,8-6,0
Бег на 60 м, с	10,4-10,7	-
Прыжок в длину с места, см	160-170	155-160
Метание теннисного мяча с места, м	18-20	14-16
Наклон вперед, стоя на возвышении	+	+

<b>Раздел «Технико-тактическая подготовка»</b>	
Оценка техники передвижения на лыжах в полной координации всеми способами	+
Преодоление дистанции способом по выбору, м	1000
Имитация классического хода стоя на месте, ноги вместе – работа руками	+
Имитация классического хода стоя на каждой ноге поочередно	+
<b>Раздел «Специальная подготовка»</b>	
Участие не менее чем в 4-х соревнованиях за спортивный сезон	+
*Примечание. Знак «+» означает выполнение норматива. Перевод обучающегося на следующий этап возможен при условии выполнении 6 нормативов.	

**Контрольные упражнения по общей и специальной физической подготовке для лыжников-гонщиков 4-6-го года обучения на ТЭ.**

Таблица № 7

Контрольные упражнения	Юноши	Девушки
Бег 60 м, с	-	10.8
Бег 100 м, с	15.3	-
Прыжок в длину с места, см	190	167

Подтягивание на перекладине (юноши)	4	-
Сгибание и разгибание рук из положения, лёжа с упором спереди – девушки, кол-во раз	-	12
Бег 800 м; мин, с	-	3.35
Бег 1000 м. мин, с	3.45	-
Кросс 2 км; мин, с	-	-
Кросс 3 км; мин, с	-	-
Лыжи, классический стиль 3 км; мин, с	-	15.20
5 км; мин, с	21.00	24.00
Лыжи, свободный стиль 3 км; мин, с	-	14.30
5 км; мин, с	20.00	23.30
Примечание: Перевод обучающегося на следующий этап возможен при условии выполнении 5 нормативов.		

**Контрольные упражнения по общей и специальной физической подготовке для лыжников-гонщиков 7-8-го года обучения на ТЭ.**

*Таблица №*

8

<b>Контрольные упражнения</b>	<b>юноши</b>	<b>девушки</b>
Бег 60 м; с	–	9.5

Бег 100 м; с	13.2	-
Прыжок в длину с места, см	240	200
Бег 800 м; мин, с	-	2.50
Бег 1000 м; мин, с	2.50	-
Кросс 2 км; мин, с	-	8.45
Кросс 3 км; мин, с	10.20	-
Лыжи, классический стиль 3 км; мин, с	-	11.10
Лыжи, классический стиль 5 км; мин, с	16.00	19.00
Лыжи, свободный стиль 3 км; мин, с	-	10.30
5 км; мин, с	15.10	18.10
Примечание: Перевод обучающегося на следующий этап возможен при условии выполнении 5 нормативов.		

**5.3. Требования к результатам освоения программы, выполнение которых дает основание для перевода обучающегося на программу спортивной подготовки.**

*Таблица № 10*

Требования	Этапы и периоды подготовки	
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

	До года	Свыше года (2-3 г.о.)	Начальной специализации (1-2 г.о.)	Углубленной специализации (3-5 г.о.)
Спортивный разряд, звание	б/р-3 юн.р.		2-3 юношеский разряд	1 юн. - 1 спортивного разряда
Минимальный возраст	9-11 лет		11-16 лет	
Участие в сборных командах	-	Саратовской области, юношеский состав	Саратовской области, юношеский состав	Саратовской области, юношеский состав
Выполнение нормативов программы по спортивной подготовке	+	+	+	+

На этапе **начальной** подготовки:

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

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.

Для обеспечения этапов подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия лыжными гонками;

- б) отбор перспективных лыжников для комплектования групп спортивной подготовки по лыжным гонкам;
- в) просмотр и отбор перспективных лыжников гонщиков на тренировочных сборах и соревнованиях.

## **6. Перечень информационного обеспечения.**

### **6.1.Список литературы.**

- 1 Закон РФ от 10 июля 1992 года № 3266-1 «Об образовании»;
- 2 Закон РФ от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ» (с учетом внесенных изменений №412-ФЗ от 6 декабря 2011 года);
- 3 Закон Саратовской области от 30 июля 2008 года № 220-ЗСО «О физической культуре и спорте»;
- 4 Приказ Минспорта РФ № 1125 2013г. «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (зарегистрирован Минюстом России 05.03.2014, регистрационный № 31522).
  
- 6 Приказ Минспорта № 731 2013 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта».
  
- 7 Приказ минспорттуризма Саратовской области № 534 от 24 декабря 2012 г. «Об утверждении Положения о государственных образовательных учреждениях дополнительного образования детей и учреждениях, осуществляющих спортивную подготовку в Саратовской области».
- 8 Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ - Советский спорт 2014 г.
- 9 Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988.
- 10 Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1977.
- 11 Детская спортивная медицина: Руководство для врачей / Под ред. С. Б. Тихвинского, С. В. Хрущева. 2-е изд. - М.: Медицина, 1991.
- 12 Евстратов В.Д., Виролайнен П.М., Чукардин Г.Б, Коньковый ход? Не только... - М.: Физкультура и спорт, 1988.
- 13 Ермаков В.В. Техника лыжных ходов. - Смоленск: СГИФК, 1989.
- 14 Лыжный спорт / Под ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чукардина, Б. И. Сергеева. - М.: Физкультура и спорт, 1989.
- 15 Манжосов В.Н., Огольцов И.Г., Смирнов Г.А. Лыжный спорт. –М.Высшая школа, 1979.
- 16 Манжосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика. –М.: Физкультура и спорт, 1986.
- 17 Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. – Киев: Здоровья, 1990.

- 18 Основы управления подготовкой юных спортсменов/ Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. - М.: Физкультура и спорт, 1982.
- 19 Поварницин АЛ. Волевая подготовка лыжника-гонщика. – М.: Физкультура и спорт, 1976.
- 20 Раменская Т.И. Техническая подготовка лыжника. – М.: Физкультура и спорт, 1999.
- 21 Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М.: Издательство «СААМ», 1995.
- 22 Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1980.

## **6.2. ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ.**

1. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации.
2. <http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России.
3. <http://www.olympic.org/> - Международный Олимпийский Комитет.
4. <http://www.filgr.ru/activitu/> - Всероссийская федерация лыжных гонок.