**АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА ВЕЛИКИЕ ЛУКИ**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 3 «ОЛИМПИЯ»**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ**

**РАЗРАБОТАНА В СООТВЕТСТВИИ С**

 Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта

лыжные гонки

(ПРИКАЗ МИНИСТЕРСТВА СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

от 14 марта 2013 года N 111

«Об утверждении [Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки](http://docs.cntd.ru/document/499013183)»)

**Срок реализации программы – 9 лет**

**Возраст обучающихся - от 9 до 18 лет**

**г. Великие Луки**

 **2016 г.**



# СОДЕРЖАНИЕ

[СОДЕРЖАНИЕ 3](#_Toc442728460)

[1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА 4](#_Toc442728461)

[1.1. Обще положение 4](#_Toc442728462)

[1.2. Характеристика вида спорта 5](#_Toc442728463)

[1.3. Структура системы многолетней подготовки 7](#_Toc442728464)

[2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН 12](#_Toc442728465)

[2.1. Продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям. 12](#_Toc442728466)

[2.2. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта лыжные гонки. 14](#_Toc442728467)

[2.3. Навыки в других видах спорта 17](#_Toc442728468)

[2.4. Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения 19](#_Toc442728469)

[3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ 21](#_Toc442728470)

[3.1.1. Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки. 21](#_Toc442728471)

[3.1.2. Область теории и методики физической культуры и спорта 24](#_Toc442728472)

[3.1.3. Область избранного вида спорта 29](#_Toc442728473)

[3.2. Объемы максимальных тренировочных нагрузок и их интенсивность при реализации Программы. 58](#_Toc442728474)

[3.3. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы. 60](#_Toc442728475)

[4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ 63](#_Toc442728476)

[4.1 Медицинские, возрастные и психофизические требования к обучающимся 63](#_Toc442728477)

[4.2 Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы 64](#_Toc442728478)

[4.3. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся 67](#_Toc442728479)

[4.4. Требования к результатам освоения программы, выполнение которых дает основание для перевода на программу спортивной подготовки 70](#_Toc442728480)

[5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ 74](#_Toc442728481)

[Нормативные документы 74](#_Toc442728482)

[Учебно-методическая литература 74](#_Toc442728483)

[Интернет ресурсы: 74](#_Toc442728484)

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

## 1.1. Обще положение

Дополнительная предпрофессиональная программа по лыжным гонкам составлена в соответствии с Конвенцией о правах ребенка, Федерального Закона от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, №53 (ч.1), ст. 7598; 2013, №19. Ст. 2326), Федерального закона от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013г. №731 «Об утверждении приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта», Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 г. №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», Санитарно-эпидемиологическими требованиями к учреждениям дополнительного образования детей 2.4.4.1251, Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки, утвержденным Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 14.03.2013г. №111 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта Лыжные гонки», Уставом МБУДО ДЮСШ №3. Дополнительная предпрофессиональная программа по лыжным гонкам имеет физкультурно-спортивную направленность. Образовательная деятельность осуществляется на государственном языке Российской Федерации. Форма обучения очная.

Формы проведения занятий: аудиторные (теоретические) и внеаудиторные. Формы промежуточной аттестации: контрольно-переводные нормативы (нормативы общей физической и специальной физической подготовки), зачет по теории и методике физической культуры и спорта, результаты участия в соревнованиях.

Основными задачами реализации Программы являются:

1) формирование и развитие творческих и спортивных способностей обучающихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

2) формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;

3) формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

4) выявление и поддержка обучающихся, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Решение перечисленных задач осуществляется на каждом возрастном этапе тренировки, исходя из конкретных требований, учитывающих специализацию и квалификацию лыжников-гонщиков. В основу отбора и систематизации материала положены принципы комплексности, преемственности и вариативности. Принцип комплексности выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон образовательного и тренировочного процессов: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовок, педагогического и медицинского контролей, восстановительных мероприятий. Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала по этапам обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями совершенствования мастерства обучающихся, в постепенном, от этапа к этапу усложнении содержания тренировок, в росте объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, в единстве задач, средств и методов подготовки. Принцип вариативности дает определенную свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки обучающихся. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи тренеры-преподаватели вносят свои коррективы в построение тренировочных циклов, занятий, не нарушая общих подходов. Программа направлена на:

-отбор одарённых обучающихся;

-создание условий для физического образования, воспитания и развития обучающихся;

-формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в лыжных гонках;

-подготовку к освоению этапов подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;

-подготовку одаренных обучающихся к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;

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

Программа соответствует настоящим ФГТ и учитывает:

 • требования Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки;

 • возрастные и индивидуальные особенности обучающихся при занятиях лыжными гонками.

## 1.2. Характеристика вида спорта

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

 В большинстве районов нашей страны, где зима продолжительная и снежная, занятия лыжными гонками - один из самых доступных и массовых видов физической культуры и спорта.

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

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

Достижение высоких результатов в лыжных гонках возможно только при многолетней и круглогодичной подготовке в течение ряда лет, начиная с юношеского возраста. Возраст, когда лыжники-гонщики достигают наивысших спортивных результатов, находится в пределах 22 - 32 года. Данный возрастной период следует считать зоной высоких результатов. Особенности лыжных гонок, биологические законы развития отдельных органов и систем и организма в целом требуют от лыжников определенного числа лет систематических занятий физической культурой и спортом, чтобы пройти путь от новичка до мастера спорта, а затем до сильнейшего спортсмена. В лыжных гонках такой период занимает в среднем около 10 лет. Учитывая эти данные (стаж занятий и возраст наивысших достижений), можно с достаточной вероятностью определить время начала регулярных тренировок. Однако это не означает, что вся подготовка должна начинаться именно в этом возрасте - систематические занятия физической культурой следует начинать значительно раньше.

Вполне естественно, что и на этом временном отрезке могут быть индивидуальные различия. Вместе с тем практика работы по лыжному спорту показывает порой, что юные лыжники, слишком рано приступившие к систематическим тренировкам, достигают высоких результатов. Однако, как правило, раннее достижение успехов в лыжных гонках очень часто приводит к тому, что лыжники останавливаются в спортивном росте, полностью не раскрывают свои возможности или рано заканчивают выступления. Не следует считать, что это связано с длительным занятием лыжным спортом. Причины следует искать в неверном построении многолетнего процесса подготовки, чаще всего в чрезмерном завышении объема нагрузки, односторонней подготовке, слишком ранней специализации по лыжным гонкам.

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

 *Возрастные особенности физического развития и функциональной подготовленности.* Преимущественная направленность тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств. Вместе с тем необходимо уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных способностей и силы, то есть тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы. Оптимальными периодами для развития физических качеств у мальчиков являются: аэробные возможности организма возраст от 8 до 10 лет и после 14 лет; анаэробно-гликолитические возможности - возраст 15-17 лет, анаэробно-алактатный механизм энергообеспечения - 16-18 лет. У девочек сенситивные периоды формирования физических качеств наступают приблизительно на один год раньше.

 Исходя из специфики лыжных гонок как вида спорта, требующего полной зрелости организма, а также естественного развития физических и психических возможностей организма спортсмена, весь процесс многолетней подготовки лыжников-гонщиков подразделяется на следующие этапы: начальная подготовка, тренировочный этап, этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства.

## 1.3. Структура системы многолетней подготовки

Важным условием успеха тренера-преподавателя в работе с лыжниками является соблюдение основополагающих принципов многолетней спортивной подготовки:

 - строгой преемственности задач, средств и методов построения тренировочных занятий;

 - постепенности возрастания общего объема нагрузок при увеличении объемов средств специальной подготовки и уменьшении объемов средств общефизической подготовки;

 - увеличения общих тренировочных нагрузок за счет повышения интенсивности;

- тщательного соблюдения постепенности увеличения тренировочных и соревновательных нагрузок;

 - строгого следования дидактическому принципу – «от простого к сложному» при обучении и совершенствовании во всех видах подготовки.

При осуществлении многолетней подготовки устанавливаются следующие этапы:

* этап начальной подготовки;
* тренировочный этап;
* этап совершенствования спортивного мастерства;

Этап, в свою очередь, может подразделяться на периоды.

Этап **начальной подготовки** разделяется - до года и свыше года.

**Тренировочный этап**

- период базовой подготовки - 2 года

- период спортивной специализации - до 3 лет.

Многолетняя подготовка является высшим структурным уровнем, на котором намечаются наиболее общие задачи, определяющие стратегию достижений высот спортивного мастерства. Ее рациональное построение требует учета многих факторов и закономерностей достижения максимальных результатов.

Выделение каждого этапа связано с решением определенных задач подготовки лыжника-гонщика. 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 спортсмена от одного этапа подготовки к другому характеризуется прежде всего степенью решения задач прошедшего этапа.

Для обеспечения этапов подготовки используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение состава перспективных обучающихся для достижения высоких спортивных результатов.

В таблице 1 предоставлены данные о влиянии физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта лыжные гонки.

***Таблица 1***

***Влияние физических качеств и телосложения на результативность***

***по виду спорта лыжные гонки***

|  |  |
| --- | --- |
| Физические качества и телосложение | Уровень влияния |
| Скоростные способности | 3 |
| Мышечная сила | 2 |
| Вестибулярная устойчивость | 3 |
| Выносливость | 3 |
| Гибкость | 2 |
| Координационные способности | 3 |
| Телосложение | 1 |

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

Система спортивного отбора включает:

а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;

б) отбор перспективных обучающихся для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки;

в) просмотр и отбор перспективных обучающихся на соревнованиях.

Порядок формирования групп по виду спорта лыжные гонки определяется МБУДО ДЮСШ №3 самостоятельно.

Обучающимся, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить обучение на том же этапе подготовки.

С учетом специфики вида спорта определяются следующие особенности тренировочного процесса:

- комплектование групп, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с возрастными особенностями развития;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья обучающихся.

Организация занятий по Программе осуществляется этапам и периодам подготовки, представленным в таблице 2.

***Таблица 2***

***Этапы подготовки в виде спорта лыжные гонки***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы подготовки | Продолжительность этапов (в годах) | Минимальный возраст для  зачисления в  группы (лет) | Оптимальная наполняемость групп  (человек) |
| Этап начальнойподготовки (НП) | 2 года | 9 | 12-15 |
| Тренировочный этап (Т) | Базовой подготовки 2 года | 11 | 10-12 |
| спортивной специализации 3 года | 12 | 8-10 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ) | 2 года | 13 | 4-7 |

***Этап начальной подготовки (НП*).** В группы начальной подготовки принимаются лица, желающие заниматься лыжным спортом и не имеющие медицинских противопоказаний к данному виду спорта. В качестве основных критериев для зачисления обучающихся и перевода по годам обучения учитываются: состояние здоровья и уровень физического развития; освоение элементов технической подготовки; выполнение норм общей физической подготовленности, освоение предусмотренного программой объема теоретических практических и соревновательных элементов по годам обучения.

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 учебно-тренировочный этап подготовки.

*Основные задачи этапа:*

- улучшение состояния здоровья и закаливание;

- устранение недостатков физического развития;

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям лыжным спортом, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;

- обучение основам техники лыжного спорта 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.

***Тренировочный этап (ТГ).*** 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).

*Основные задачи этапа:*

- укрепление здоровья, закаливание;

- устранение недостатков в уровне физической подготовленности;

- освоение и совершенствование техники передвижения на лыжах;

- планомерное повышение уровня общей, специальной физической и технической подготовленности, гармоничное совершенствование основных физических качеств с акцентом на развитие анаэробной выносливости;

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

- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств;

- профилактика вредных привычек.

***Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ).***

На этап совершенствования спортивного мастерства прием на обучение не проводится. На данном этапе продолжают обучение дети, зачисленные в организацию и прошедшие обучение на тренировочном этапе.

Группы совершенствования спортивного мастерства формируются из спортсменов, выполнивших 1 спортивный разряд или разряд кандидата в мастера спорта. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

*Основные задачи этапа:*

- повышение общего функционального уровня;

- постепенная подготовка организма спортсменов к максимальным нагрузкам, характерным для этапа спортивного совершенствования;

- дальнейшее совершенствование технической и тактической подготовленности;

- формирование мотивации на перенесение больших тренировочных нагрузок и целевой установки на спортивное совершенствование.

На этап совершенствования спортивного мастерства прием на обучение не проводится. На данном этапе продолжают обучение дети, зачисленные в организацию и прошедшие обучение на тренировочном этапе

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

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

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

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

## 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план многолетней подготовки лыжников-гонщиков - это основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов основных разделов подготовки лыжников-гонщиков по возрастным этапам и годам обучения. При составлении учебного плана следует исходить из специфики лыжных гонок, возрастных особенностей лыжников-гонщиков, основополагающих положений теории и методики лыжных гонок. Чтобы план был реальным, понятным и выполнимым с решением задач, поставленных перед каждым этапом, изначально необходимо определить оптимальные суммарные объемы учебно-тренировочной и соревновательной деятельности по годам обучения. Затем, взяв за основу процентные соотношения отдельных видов подготовки из теории и методики лыжного спорта, по каждому возрасту, рассчитываем объемы (в часах), приходящиеся на отдельные виды подготовки.

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

Продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям, с учетом изложенных выше задач, в таблице 3 изложен примерный учебный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий. Разработанный и выверенный таким образом учебный план многолетней подготовки лыжников-гонщиков является основным нормативным документом, определяющим дальнейший ход технологии планирования. Следующей ее ступенью является составление планов-графиков на годичный цикл подготовки лыжников-гонщиков по каждому возрасту с расчетом на 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно - 6 недель занятий для спортивно-оздоровительных мероприятий и по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха. Таким образом, при составлении учебного плана многолетней подготовки реализуются принципы преемственности и последовательности учебного процесса, создаются предпосылки к решению поставленных перед каждым этапом задач. С увеличением общего годового временного объема изменяется соотношение времени, отводимого на различные виды подготовки по годам обучения. Из года в год повышается объем нагрузок на техническую, специальную, физическую, тактическую и игровую подготовку. Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок на общую физическую подготовку.

 Происходит:

 - постепенный переход от освоения основ техники и тактики баскетбола к основательному изучению и совершенствованию сложных технико-тактических действий на основе одновременного развития специальных физических и психических способностей;

-увеличение объема тренировочных нагрузок;

-увеличение объема соревновательных нагрузок;

-повышение уровня спортивного мастерства, за счет надежности, стабильности и вариативности, технико-тактических действий в условиях напряженной соревновательной деятельности.

***Таблица 3***

***Примерный учебный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий***

|  |  |
| --- | --- |
| Разделы подготовки | Этапы подготовки |
| нп-1 | нп-2 | утг-1 | утг-2 | утг-3 | утг-4 | утг-5 | СС- | СС-св.2х лет |
| Количество часов в неделю | 6 | 9 | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 | 24 | 28 |
| Количество занятий в неделю | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5 | 6 | 7 | 7 |
| Теория и методика физической культуры и спорта, час | 12 | 18 | 22 | 30 | 30 | 32 | 36 | 40 | 44 |
| Тактическая подготовка | 6 | 10 | 12 | 14 | 20 | 23 | 25 | 26 | 29 |
| Общая физическая подготовка, час | 140 | 176 | 196 | 212 | 154 | 174 | 202 | 234 | 286 |
| Специальная физическая подготовка, час | 56 | 96 | 154 | 196 | 252 | 285 | 324 | 486 | 547 |
| Техническая подготовка, час | 44 | 86 | 131 | 141 | 188 | 206 | 218 | 187 | 224 |
| Участие в соревнованиях, час | 8 | 14 | 16 | 20 | 46 | 52 | 55 | 62 | 73 |
| Восстановительные мероприятия и  | 6 | 10 | 14 | 22 | 30 | 34 | 37 | 44 | 54 |
| Медицинское обследование, час | 4 | 4 | 4 | 4 | 6 | 8 | 8 | 10 | 12 |
| Инструкторская и судейская практика, час | - | - | 3 | 5 | 10 | 14 | 15 | 15 | 19 |
| **Всего часов на 46 недель** | **276** | **414** | **552** | **644** | **736** | **828** | **920** | **1104** | **1288** |
| Индивидуальные занятия 6 недель, час | 36 | 54 | 72 | 84 | 96 | 108 | 120 | 144 | 168 |
| **ИТОГО часов на 52 недели** | **312** | **468** | **624** | **728** | **832** | **936** | **1040** | **1248** | **1456** |

Непрерывность освоения обучающимися Программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

- в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях (центрах), а также в спортивно-образовательных центрах;

- участие обучающихся в тренировочных сборах, проводимых образовательными организациями и иными физкультурно-спортивными организациями;

- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам подготовки. Самостоятельная работа обучающихся допускается начиная с тренировочного этапа. Тренер-преподаватель осуществляет контроль самостоятельной работы обучающихся.

## 2.2. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта лыжные гонки.

Соревнования различного ранга являются обязательной частью всей системы подготовки занимающихся. Исходя из различной значимости результатов выступлений на соревнованиях и степени их воздействия на психическую и двигательную сферы обучающихся, определяется ранг соревнований по значимости, месту в годичном тренировочном процессе, уровню квалификации участников и соответственно планируется тренировочный процесс. Это позволяет оптимизировать достижение и поддержание спортивной формы, избежать психологических травм, ускоряет психо-эмоциональное восстановление после соревнований.

В таблице 4 представлены планируемые показатели соревновательной деятельности с учетом этапа подготовки обучающихся.

***Таблица 4***

***Планируемые показатели соревновательной деятельности***

***по виду спорта лыжные гонки***

|  |  |
| --- | --- |
| Видысоревнований | Этапы и годы спортивной подготовки |
| этап начальной подготовки | тренировочный этап | этап совершенст-вования спортивного мастерства |
| до года | свыше года | до двухлет | свыше двух лет | спортивного мастерства |
| Контрольные | 2-3 | 3-6 | 6-8 | 9-10 | 10-12 |
| Отборочные | - | 2-3 | 4-5 | 5-6 | 6-8 |
| Основные | - | - | 2-3 | 3-4 | 5-6 |

Требования к участию обучающихся в спортивных соревнований:

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

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта лыжные гонки;

- выполнение плана подготовки;

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

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утверждённых международными антидопинговыми организациями.

Обучающиеся направляются школой на спортивные соревнования в соответствии с планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Непрерывность освоения обучающимися Программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

 - в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях (центрах), в спортивно-образовательных центрах;

 - участием обучающихся в тренировочных сборах;

 - самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным учебным планам.

Для обеспечения круглогодичности подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) обучающихся организуются тренировочные сборы (таблица 5), являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

***Таблица 5***

**Перечень тренировочных сборов**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Вид тренировочных сборов | Предельная продолжительность сборов на этапе спортивной подготовки (количество дней) | Оптимальное число участников сбора |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) |
| 1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям |
| 1.1 | Тренировочные сборы к предсезонной подготовке | 21 | Определяется МБУДО ДЮСШ №3 |
| 1.2 | Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России | - |
| 1.3 | Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям | 14 |
| 1.4 | Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации | 14 |
| 2. Специальные тренировочные сборы |
| 2.1 | Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке | 14 | Обучающиеся МБУДО ДЮСШ №3 на данном этапе подготовки |
| 2.2 | Восстановительные тренировочные сборы | До 14 дней | Участники соревнований |
| 2.3 | Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования | До 3 дней, но не более 2 раз в год | В соответствии с вызовами для комплексного медицинского обследования |
| 2.4 | Тренировочные сборы в каникулярный период | До 21 дня подряд и не более двух сборов в год | Обучающиеся МБУДО ДЮСШ №3 на данном этапе подготовки |

## 2.3. Навыки в других видах спорта

В спортивной педагогике имеются различные подходы к группированию видов спорта по их воздействию на организм человека, на развитие и формирование психофизических качеств. Такое группирование, конечно, весьма условно, так как ни один вид спорта, ни одна система физических упражнений не воздействует на человека однопланово, не развивает какое-либо одно физическое качество в "чистом" виде. Однако подобные группировки позволяют объединить различные виды спорта, системы физических упражнений по их ведущему признаку и дать им единую развернутую характеристику, необходимую при индивидуальном выборе вида спорта или системы физических упражнений. Проблема акцентированного воспитания и совершенствования основных физических качеств - выносливости, силы, быстроты, гибкости, - менее сложна на начальных этапах систематических занятий лыжными гонками так как в этот период у новичков, как правило, одновременно улучшаются все эти качества. Не случайно на этой стадии подготовки наибольший эффект дает комплексный метод тренировки, то есть общефизическая подготовка. Однако, по мере повышения тренированности в каком-либо отдельном физическом качестве, с постепенным повышением спортивной квалификации от новичка до разрядника величина взаимного положительного эффекта («переноса») постепенно уменьшается. При высоком уровне подготовленности развитие одного физического качества начинает тормозить развитие другого. Развитие физических качеств (выносливости, силы, быстроты, гибкости) - неотъемлемая часть тренировочного процесса лыжника-гонщика

*1). Виды спорта, преимущественно развивающие выносливость.* Воспитание выносливости в процессе спортивной тренировки - одно из действенных средств достижения высокой работоспособности, которая основана на устойчивости центральной нервной системы и ряда функциональных систем организма к утомлению. К видам спорта, акцентировано развивающим общую выносливость, можно отнести все циклические виды спорта, в которых физическая нагрузка продолжается сравнительно долгое время на фоне преимущественного повышения аэробного (кислородного) обмена в организме человека: спортивная ходьба, бег на средние, длинные и сверхдлинные дистанции, велосипедный спорт, плавание, конькобежный спорт, спортивное ориентирование. Высокий уровень общей выносливости - одно из главных свидетельств отличного здоровья человека. С помощью регулярных занятий видами спорта, развивающими общую выносливость, можно в значительной мере улучшить отдельные показатели физического развития:

 -увеличить экскурсию грудной клетки и жизненную емкость легких,

 -значительно уменьшить жировую прослойку, то есть лишнюю массу тела.

*2). Характеристика видов спорта, преимущественно развивающих силу и скоростно-силовые качества.* В различных видах спорта, в жизненных ситуациях сила может проявиться по-разному, в сочетаниях с другими физическими качествами. Поэтому об отдельных проявлениях силовых качеств говорят: абсолютная сила, относительная сила, силовая выносливость, скоростно-силовые качества. За каждым из этих качеств стоят определенные виды спорта, различные методы развития силовых качеств, разные цели в достижении спортивных, трудовых и жизненных задач. Вид спорта, в котором упражнения выполняются с максимальным мышечным напряжением при поднимании возможно больших тяжестей, - тяжелая атлетика. Для этого применяются динамические и изометрические тренировочные упражнения со значительными мышечными напряжениями. Система упражнений с разнообразными отягощениями - атлетическая гимнастика. Атлетическая гимнастика позволяет избирательно увеличивать массу отдельных групп мышц, что приводит к росту их силы и силовой выносливости, к совершенствованию телосложения. Следует отметить неодинаковый прирост массы мышечных групп у людей разного типа телосложения. Особую группу составляют виды спорта, связанные с развитием скоростно-силовых качеств. Это легкоатлетические метания, толкание ядра и прыжки. В этих видах спорта, подготовка включает большой объем упражнений со штангой и другими отягощениями для развития силы.

*3). Характеристика видов спорта, развивающих преимущественно быстроту.* Быстроту нельзя путать со скоростью передвижения. Кроме быстроты реакции двигательного действия, скорость передвижения определяют и силовая подготовленность, и рациональность (техника) двигательного упражнения. Чтобы воспитать быстроту движений, требуются специально организованные занятия. Физическое качество быстроты не имеет существенного значения в укреплении здоровья, коррекции телосложения. Однако воспитание быстроты - необходимый элемент в подготовке представителей целого ряда спортивных дисциплин.

*4). Характеристика видов спорта, преимущественно развивающих координацию движений.* Координация определяет успешность овладения новыми спортивными и трудовыми движениями, проявление силы и выносливости. Хорошая координация движений способствует обучению профессиональным умениям и навыкам. Поэтому воспитанию координации должно уделяться время в плане общей физической подготовки. Это обеспечивается достаточным разнообразием и новизной доступных упражнений из различных видов спорта для создания запаса двигательных умений и совершенствования координационной способности. Наибольший эффект обеспечивают такие сложно координационные виды спорта, какими являются, спортивные игры.

*5). Краткая характеристика спортивных игр.*

 Использование в тренировочных занятиях игровых дисциплин способствует гармоничному, воспитанию всех основных физических качеств. В ходе занятий спортивными играми улучшаются функции вестибулярного аппарата, лучше переносятся быстрые изменения положения тела, совершенствуется точность движений, увеличивается поле зрения обучающихся, повышается порог различия пространственных восприятий. Командные спортивные игры особенно способствуют воспитанию таких положительных свойств и черт характера, как умение подчинить свои личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, сознательная дисциплина. Характерность спортивных игр, их правил накладывают существенный отпечаток на психофизиологические показатели играющих. Спортивные игры могут решать и оздоровительные задачи, и особенно задачи активного отдыха. Спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол) - разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки - развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес, дают возможность мобилизовать усилия без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому обучающемуся. Волейбол можно рекомендовать для активного отдыха. Футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий.

## 2.4. Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения

В процессе реализации Программы предусмотрено следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана (таблица 6):

- оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся (в объеме от 60 до 90 % от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по лыжным гонкам);

- теоретическая подготовка в объеме от 5 до 10 % от общего объема учебного плана;

- общая и специальная физическая подготовка в объеме от 30 до 35 % от общего объема учебного плана;

- избранный вид спорта в объеме не менее 45 % от общего объема учебного плана;

- другие виды спорта и подвижные игры в объеме от 5 до 15 % от общего объема учебного плана;

-самостоятельная работа обучающихся в пределах до 10 % от общего объема учебного плана;

- возможность организации посещений обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации;

- организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями;

- построение содержания Программы с учетом индивидуального развития детей, а также национальных и культурных особенностей субъекта Российской Федерации.

***Таблица 6***

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

|  |  |
| --- | --- |
| Разделы подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки | Тренировочный этап | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| 1 год | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Общая физическая подготовка (%) | 57-62 | 52-57 | 43-47 | 28-42 | 12-25 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 18-22 | 23-27 | 28-32 | 28-42 | 40-52 |
| Техническая подготовка (%) | 18-22 | 18-22 | 18-22 | 23-27 | 15-20 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медико- восстановительные мероприятия(%) | - | - | 5-7 | 5-7 | 5-12 |
| Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%) | 0,5-1 | 1-3 | 3-4 | 5-6 | 6-7 |

## 3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Методическая часть учебной программы включает учебный 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.

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

Процесс подготовки обучающихся в рамках Программы строится в соответствии с задачами, стоящими перед каждой учебной группой в соответствии с этапом обучения по Программе и спецификой вида спорта. Изучаемый материал Программы распределяется по годам обучения в определенной последовательности в соответствии с подготовленностью лиц, проходящих обучение по Программе.

Подготовка лыжников — многолетний целенаправленный процесс представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп. Многолетняя подготовка спортсмена строится на основе следующих методических положений.

 - Единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности многолетней подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах.

 - Целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп. Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки.

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

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

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

**Специфика и особенности обучения по Программе на этапах.**

 **Этап начальной подготовки.**

Основные задачи спортивной подготовки на этапе начальной подготовки:

 - всестороннее физическое развитие, укрепление здоровья;

 - приобретение разносторонней физической подготовленности на основе

 комплексного применения упражнений из различных видов спорта,

 подвижных игр;

 - овладение основами техники лыжных ходов и других физических

 упражнений;

 - воспитание черт спортивного характера;

 - выявление задатков, способностей и спортивной одаренности.

 Занятия в основном проводятся игровым методом, возможно и применение «круговых» занятий. Юные спортсмены выступают в соревнованиях по различным видам спорта, в том числе и по видам лыжного спорта. Однако на этом этапе не ставится задача достижения высоких спортивных результатов. Необходимо тщательно спланировать количество соревнований и их сроки на весь год с тем, чтобы не допустить перегрузки юных лыжников соревновательной нагрузкой. Особое внимание уделяется воспитанию волевых качеств (дисциплинированности, трудолюбия, смелости и т.д.).

**Тренировочный этап.**

**Задачи периода начальной специализации (1-2 год обучения):**

 - укрепление здоровья;

 - повышение разносторонней физической и функциональной

 подготовленности;

 - углубленное изучение основных элементов техники лыжных ходов;

 - приобретение соревновательного опыта.

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

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

**Задачи периода углубленной специализации:**

 - совершенствование техники классических и коньковых лыжных ходов;

 - воспитание специальных физических качеств;

 - повышение уровня функциональной подготовленности, освоение

 допустимых тренировочных нагрузок,

 - приобретение опыта и достижение стабильности выступлений на

 официальных соревнованиях.

 Этап углубленной специализации приходится на период, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем подростка, обеспечивающих высокую работоспособность. На этом этапе продолжается дальнейшее совершенствование техники способов передвижения на лыжах, повышение уровня физических качеств, укрепление здоровья. На данном этапе проводятся специализированные занятия со все возрастающей тренировочной нагрузкой как по объему, так и по интенсивности, закладываются прочные основы высокого спортивного мастерства в специальной подготовке - в развитии специальной выносливости как основного физического качества, необходимого лыжнику-гонщику, большое внимание уделяется и дальнейшему совершенствованию скоростно-силовых качеств. Продолжается работа и по повышению уровня общей выносливости.

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

 **Этап совершенствования спортивного мастерства.**

 Этап спортивного совершенствования в лыжных гонках совпадает с возрастом достижения первых больших успехов (выполнение нормативов КМС и МС).

 Основная задача - специализированная подготовка по лыжным гонкам с применением высоких тренировочных нагрузок и достижение наивысших спортивных результатов.

 По сравнению с предыдущими этапами, тренировочный процесс все более индивидуализируется. Важное место в тренировке занимает организованная подготовка на учебно-тренировочных сборах, что позволяет значительно увеличить как общее количество тренировочных занятий, так и занятий с повышенными нагрузками. Продолжается совершенствование спортивной техники. При этом особое внимание уделяется ее индивидуализации и повышения надежности в экстремальных условиях соревнований.

 Наиболее значимые принципы подготовки лыжников на данном этапе:

 - целевой подход, согласно которому прогнозируемый результат спортсмена определяют содержание и характер процесса подготовки. При этом разрабатывается индивидуальная перспективная модель различных сторон подготовленности спортсмена;

 - базовая подготовка с опережающим развитием физической, функциональной и психологической подготовленности, на основе которых формируется уровень готовности потенциала и технико-тактического мастерства спортсмена в соревновательной деятельности;

- углубленная индивидуализация тренировочного и соревновательного процесса;

- стабилизация объемов тренировочных нагрузок при одновременном увеличении доли специализованных упражнений, с включением в тренировочный процесс блоков соревновательной и сверхсоревновательной напряженности.

## 3.1.2. Область теории и методики физической культуры и спорта

В условиях современного лыжного спорта теоретическая подготовка приобрела значение одной из важных составных частей подготовки гонщика. Общий интеллектуальный уровень лыжника-гонщика и его специальные теоретические знания в сфере спортивной деятельности во многом определяют эффективность тренировочного процесса. Это выражается как в общем уровне культуры обучающегося, так и в конкретных формах спортивной деятельности, например, восприятии и переработке информации, способности к анализу своих действий, самостоятельности принятия решения в сложных условиях соревновательной борьбы.

Под теоретической подготовкой лыжника-гонщика следует понимать педагогический процесс формирования у обучающихся системы знаний, познавательных способностей, сложившихся в специализированных научных дисциплинах, обеспечивающих потребности практики лыжного спорта.

 По мере спортивного совершенствования лыжника-гонщика отдельные темы изучаются повторно с более глубоким раскрытием их содержания.

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

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

 Программный материал по теоретической подготовке объединен в систему многолетней теоретической подготовки, построен с учетом разновозрастных групп занимающихся и распределен на весь период обучении. В таблицах 7 предоставлен план теоретической подготовки.

***Таблица 7***

***План теоретической подготовки этапа начальной подготовки***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Темы | Количество часов |
| 1 год | 2 год |
| 1 | Вводное занятие | 1 | 2 |
| 2 | Физическая культура как средство всестороннего развития личности. | 2 | 4 |
| 3 | Основы здорового образа жизни | 2 | 4 |
| 4 | Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России. | 2 | 3 |
| 5 | Правила поведения и техники безопасности на занятии. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. | 2 | 3 |
| 6 | Краткая характеристика техники лыжных ходов. | 2 | 3 |
| 7 | Врачебный контроль и самоконтроль | 3 | 3 |
|  | Всего часов | 12 | 18 |

 ***Программный материал***

*Тема 1. Вводное занятие.*

История спортивной школы, достижения и традиции. Лыжные гонки как вид спорта. Права и обязанности учащегося спортивной школы. Школьные традиции. Лучшие достижения учащихся отделения лыжных гонок. Правила поведения в спортивной школе. Правила поведения на тренировочном занятии. Инструктаж по технике безопасности при занятии лыжными гонками.

*Тема 2. Физическая культура как средство всестороннего развития личности.*

Понятие о физической культуре и спорте. Спорт как средство воспитания характера, укрепление здоровья человека. Конкретные примеры улучшения показателей быстроты, силы, ловкости у юных лыжников, приступивших к тренировкам в прошлом году. Перспективы роста этих показателей у новичков через год занятий.

*Тема 3. Основы здорового образа жизни*

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Режим дня школьников, занимающихся спортом. Роль закаливания при занятиях лыжами. Рациональное питание. Основы профилактики инфекционных заболеваний. Вредные привычки и их профилактика.

*Тема 4 Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России.*

Эволюция лыж и снаряжение лыжников. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

*Тема 5. Правила поведения и техники безопасности на занятии. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.*

 Поведение на улице во время движения к месту тренировок и на учебно-тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения.

 Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям.

 Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.

*Тема 6. Краткая характеристика техники лыжных ходов.*

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

 Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах. Правила поведения на соревнованиях.

*Тема 7. Врачебный контроль и самоконтроль*

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

***Таблица 8***

***План теоретической подготовки тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема | Количество часов |
|  Т | ССМВесь период |
| 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | 5 год |
| 1 | Физическая культура как средство всестороннего развития личности. | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 |
| 2 | Лыжные гонки в области, России, мире . Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 |
| 3 | Краткие сведения о строении и функциях организма | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 |
| 4 | Врачебный контроль и самоконтроль | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 4 |
| 5 | Физиологические основы спортивной тренировки | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 |
| 6 | Питание спортсмена | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 |
| 7 | Лыжный инвентарь, мази, парафины | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 |
| 8 | Основы техники лыжных ходов | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 9 | Правила соревнований по лыжным гонкам | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 |
| 10 | Антидопинговые правила | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 |
| 11 | Основы совершенствования спортивного мастерства | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 |
|  | Всего часов | 22 | 30 | 30 | 32 | 36 | 44 |

 ***Программный материал***

*Тема 1. Физическая культура как средство всестороннего развития личности.*

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

*Тема 2. Лыжные гонки в области, России, мире. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта*

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

*Тема 3. Краткие сведения о строении и функциях организма*

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

*Тема 4. Врачебный контроль и самоконтроль*

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

*Тема 5. Физиологические основы спортивной тренировки*

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

*Тема 6. Питание спортсмена*

Понятие о рациональном питании спортсменов. Режим питания, время приема пищи до и после тренировок. Значение белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных солей в питании. Пищевые отравления и их профилактика. Основы регулирования массы тела.

*Тема 7. Лыжный инвентарь, мази, парафины*

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

*Тема 8. Основы техники лыжных ходов*

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

*Тема 9. Правила соревнований по лыжным гонкам*

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

*Тема 10. Антидопинговые правила.*

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

*Тема 11. Основы совершенствования спортивного мастерства*

Анализ индивидуальных особенностей технической подготовленности по критериям эффективности, стабильности, вариативности и экономичности двигательных действий лыжников. Анализ индивидуальных особенностей физической подготовленности (определение сильных и слабых сторон). Средства и методы совершенствования технического мастерства и двигательных способностей лыжников на этапах подготовительного и соревновательного периодов. Психологическая и тактическая подготовка к соревнованиям.

## 3.1.3. Область избранного вида спорта

 ***Техническая подготовка***

Техническая подготовка направлена на обучение технике движений и доведение их до совершенства.

Спортивная техника – это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования обучающимся своих психофизических возможностей.

Роль спортивной техники в различных видах спорта неодинакова, она позволяет развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, экономить расхода энергетических ресурсов в организме обучающегося, обеспечить красоту, выразительность и точность движений, обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий обучающегося в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

Техническая подготовленность обучающегося характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий.

В процессе технической подготовки используется комплекс средств и методов спортивной тренировки. Условно их можно подразделить на две группы: средства и методы словесного, наглядного и сенсорно-коррекционного воздействия.

К ним относятся:

- беседы, объяснения, рассказ, описание;

- показ техники изучаемого движения;

- демонстрация плакатов, схем, кинограмм, видеомагнитофонных записей;

- использование предметных и других ориентиров;

- звуко- и светолидирование;

- различные тренажеры, регистрирующие устройства, приборы срочной информации.

Средства и методы, в основе которых лежит выполнение обучающимся каких-либо физических упражнений. В этом случае применяются:

- общеподготовительные упражнения. Они позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися фундаментом для роста технического мастерства;

- специально-подготовительные и соревновательные упражнения. Они направлены на овладение техникой;

- методы целостного и расчлененного упражнения. Они направлены на овладение, исправление, закрепление и совершенствование техники целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз, элементов;

- равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и другие методы, способствующие главным образом совершенствованию и стабилизации техники движений.

Применение данных средств и методов зависит от особенностей техники избранного вида спорта, возраста и квалификации обучающегося, этапов технической подготовки в годичном и многолетних циклах тренировки.

В лыжных гонках "техника" означает совокупность способов передвижения лыжах. Технику следует рассматривать как специализирован­ную систему движений, направленную на достижение возможно более вы­соких результатов или выполнение определенных тактических действий.

Физические качества не существуют вне движений и являются фор­мирующими звеньями пространственных характеристик, в которых они проявляются. Техника лыжника-гонщика - есть форма проявления этих ка­честв, являющихся содержанием ведущей стороны движения. Этим можно объяснить большое влияние темпа движений и характера усилий во време­ни на формирование правильной техники. Следовательно, физические ка­чества - сила и быстрота - проявляются только в движениях через свою форму - технику.

Уровень технического мастерства определяет коэффициент полезно­го действия гонщика. Недостатки в технике не могут быть компенсированы за счет больших объемов и высокой интенсивности тренировочных нагрузок. Общая и специальная физическая подготовка создает только предпосылки для овладения совершенной тех­никой движений и является фундаментом для проявления технического мастерства. Высокое техническое мастерство гонщика является мощным средством обеспечения отличных стабильных результатов в соревнованиях самого высокого ранга.

Готовность лыжника-гонщика к освоению двигательного действия принято характеризовать тремя основными критериями.

1. Физическая готовность. Решение двигательной задачи требует определенного уровня развития физических качеств. Поэтому перед началом обучения следует выяснить уровень физических качеств. Для этого обучающемуся предлагается выполнить несколько контрольных тестовых упражнений, дающих представление об уровне развития данного физического качества. Если уровень физической подготовленности недостаточен для освоения запрограммированных двигательных действий, следует спланировать необходимый период предварительной физической подготовки или скорректировать двигательную задачу.

2. Двигательная готовность. Продолжительность овладения новым двигательным действием зависит от тех двигательных умений и навыков, которыми располагает лыжник-гонщик.

Чем богаче двигательный опыт, тем вероятнее наличие в нем представлений, необходимых при освоении нового действия, тем быстрее может сформироваться соответствующий новый двигательный навык. Если же двигательный опыт обучающегося недостаточен, то тренер-преподаватель должен предложить такие подводящие упражнения, которые будут доступны лыжнику-гонщику, позволят сформировать необходимые двигательные представления. Такая предварительная подготовка должна быть спланирована заранее на основе анализа двигательного опыта обучающегося по отношению к особенностям структуры двигательного действия, намеченного к изучению.

3. Психологическая готовность. Ее основой является мотивация лыжника-гонщика к тренировочной деятельности. Обучение будет успешным только в случае, если достижение поставленной цели станет доминирующим мотивом учения. Когда необходимое качество мотивации обеспечено, то успех обучения зависит от настойчивости, смелости, двигательной одаренности спортсмена. Смелость и решительность действий гонщика во многом зависят от предшествующего двигательного опыта, наличия и надежности мер безопасности, оберегающих от возможности получить травму при выполнении задания.

При обучении действиям, связанным с риском получить травму, чувством страха или другими отрицательными эмоциями, особенно важно предварительно сформировать позитивную психологическую установку, создать достаточно сильный стимул к преодолению психологических трудностей и выработать необходимую уверенность (в частности, с помощью подводящих упражнений).

Проблема подготовки к обучению сложным двигательным действиям решается в целом на основе умелой реализации принципов доступности и индивидуализации, систематичности и постепенности повышения требований.

**Этапы** обучения технике двигательного действия. В процессе технической подготовки лыжника-гонщика, направленной на обучение конкретному двигательному действию, выделяют три взаимосвязанных этапа, каждый из которых отличается специфическими задачами и особенностями методики:

I этап - ознакомление и начальное разучивание техники;

II этап - детализированное (углубленное) разучивание техники;

III этап - совершенствование техники.

Каждому этапу соответствует определенный уровень овладения двигательным действием.

1). Ознакомление и начальное разучивание техники.

Общей задачей обучения на этом этапе является овладение основой техники двигательного действия и обеспечение возможности выполнять изучаемое действие на уровне умения.

В качестве частных педагогических задач могут решаться следующие:

- обеспечить общее зрительно-логическое представление об изучаемом действии, основах техники действия;

- сформировать мышечно-двигательное представление об изучаемом двигательном действии;

- научить частям, фазам и элементам техники двигательного действия;

- сформировать общий ритм двигательного действия.

Отличительной особенностью методики обучения лыжника-гонщика на этом этапе является ее направленность на овладение основой техники действия.

Непосредственное овладение двигательным действием начинается с формирования установки на овладение действием и приобретения знаний о сущности двигательной задачи и путях ее решения. Тренер-преподаватель должен обратить внимание спортсмена именно на те элементы изучаемого действия, от которых зависит успешность его выполнения. Это не только особенности двигательного действия, но и условия решения двигательной задачи: особенности снежного покрова, технические характеристики лыж. Объекты, требующие концентрации внимания при исполнении действия, называют «основными опорными точками», а их совокупность, составляющая программу действия, получила название «ориентировочная основа действия».

Создание ориентировочной основы действия является ответственным моментом в обучении. Здесь исключительно важен подбор эффективных методов словесного и наглядного воздействия для обеспечения необходимых знаний и ощущений. В стихийном самостоятельном обучении по так называемому способу «проб и ошибок» обучающийся самостоятельно и в значительной мере случайно выделяет основные опорные точки и формирует ориентировочную основу действия. При этом он может включать в формируемую ориентировочную основу действия как истинные, так и ложные основные опорные точки.

Поэтому неорганизованный процесс обучения может затянуться на долгое время, иногда на годы. Если же тренер-преподаватель управляет формированием ориентировочной основы действия, то сроки обучения сокращаются в десятки раз.

Первоначальное представление о двигательном действии достигается посредством рассказа, демонстрации, объяснения, а также пробными попытками исполнения действия или его частей. Сначала целесообразно продемонстрировать действие по возможности в совершенном исполнении. После первой демонстрации, создающей у обучающегося общее представление, следует выделить основные элементы техники движения и условия правильного выполнения.

Для того чтобы обучающиеся смогли хорошо рассмотреть основные особенности техники, следует наряду с натуральным показом использовать и так называемый адаптивный показ, при котором движения демонстрируются замедленно и, по возможности, выразительно.

Если лыжник имеет достаточный двигательный опыт и отчетливо представляет необходимые действия по каждой из основных опорных точек, то двигательное действие может быть выполнено сразу же после постановки двигательной задачи. Если же действия, которые должны быть выполнены, не знакомы обучающемуся, то есть не имеют аналогов в его прошлом опыте, то решение двигательной задачи невозможно до тех пор, пока не сформированы представления о действиях, необходимых в каждой фазе движения. Выделение, осознание, запоминание нужных ощущений в каждой из основных опорных точек - необходимое условие формирования полноценной ориентировочной основы действия.

Чтобы помочь сконцентрировать внимание на нужном двигательном действии и осознать ощущения, возникающие при его выполнении, применяют подводящие упражнения, позволяющие выполнять двигательное действие только единственно правильным способом. Многократно выполняя упражнения, обучающийся фиксирует внимание на основных опорных точках и осознает ощущения, формирует необходимые двигательные представления.

Приступая к непосредственному разучиванию техники действия, тренер-преподаватель, в первую очередь, намечает ведущий метод обучения - по частям (аналитический) или в целом (целостный). Если действие сравнительно несложное по технике, его лучше осваивать сразу в целостном исполнении. При изучении двигательного действия, техника которого достаточно сложна и в ней можно выделить несколько фаз, используется метод разучивания по частям с последующим объединением частей в целое. В большинстве случаев обучение по этому методу начинается с овладения определяющим звеном техники. Начинать обучение с подготовительной фазы целесообразно в тех случаях, когда ведущая часть техники существенно от них зависит. Иногда возникает необходимость начинать разучивание с завершающей части двигательного действия. Это особенно важно в тех случаях, когда неумело выполняемое завершение двигательного действия может привести к травме.

Целостное двигательное действие осмыслено и целенаправленно. Смысл действия сохраняется в операциях, составляющих действие, но может утрачиваться при расчленении операции на более мелкие элементы. Последние в этом случае приобретают свои, особенные цели, не связанные смыслом с основным действием, из которого они вычленены. Утрата смысла целостного действия в его элементах происходит в тех случаях, когда действие делится на блоки, но при этом разбивается операция.

При освоении новых двигательных действий происходит быстрое утомление нервной системы, поэтому на этапе начального разучивания нельзя слишком длительно работать над формированием нового двигательного действия, нежелательно давать много заданий и требовать большого количества повторений. В то же время занятия по обучению новому действию должны быть по возможности систематическими. Длительные перерывы будут вызывать угасание еще не стойких двигательных рефлексов.

Начальное разучивание должно осуществляться в благоприятных для занятий условиях.

Двигательные действия необходимо выполнять с такими усилиями и скоростями, которые позволяют контролировать свои движения в пространстве.

Первые попытки выполнить двигательное действие часто сопровождается различного рода ошибками: движения искажаются по амплитуде и направлению; появляются лишние, ненужные движения; нарушается ритм двигательного действия; движения закрепощены. Некоторые из этих ошибок обусловлены закономерностями формирования двигательного действия. Например, избыточная закрепощенность двигательного аппарата связана с естественным стремлением блокировать лишние степени свободы или необходимостью удержания позы. На этом этапе подобные отклонения целесообразны и не рассматриваются как серьезные ошибки, требующие немедленного устранения. В первую очередь необходимо исправить те ошибки, которые могут привести к травмам. К исправлению допущенных ошибок нужно приступать сразу, как только они обнаружены и не закрепились при многократном повторении.

Типичной ошибкой является поспешность в выполнении главных усилий в двигательном действии. В этом случае хорошо помогают звуковые сигналы в момент осуществления усилия. Причиной ошибок может быть недостаточный уровень развития физических качеств. Ошибка в одной фазе двигательного действия может быть обусловлена ошибкой в предшествующей фазе движения. Причинами ошибок могут быть факторы психолого-педагогического характера: обучающийся не понял смысла задания, неблагоприятное состояние (болезненное или угнетенное состояние, перевозбуждение, чувство страха). Опытный тренер-преподаватель заранее предвидит возможные типичные ошибки и применяет меры к их предупреждению. Отмечая допущенные ошибки, не следует фиксировать внимание более чем на одной - двух допускаемых им ошибках. Желательно избегать замечаний, которые подчеркивают только недостатки, нужно отметить и положительные стороны, внушить гонщику уверенность в своих силах и успехе обучения.

2). Детализированное (углубленное) разучивание техники.

Общей задачей на этом этапе обучения является освоение техники двигательного действия на уровне навыка.

В зависимости от особенностей техники двигательного действия частными задачами могут быть:

- детальное уточнение всех движений в пространстве, во времени и по усилиям;

- достижение слитности фаз и частей техники;

- обучение основным вариантам техники;

- выявление индивидуальных особенностей владения техникой;

- достижение автоматизма действий.

Основной метод формирования двигательного навыка - стандартное многократное повторение упражнения. Действия, результат которых главным образом зависит от величины физических усилий, необходимо выполнять с усилиями, близкими к соревновательным, но такими, которые не вызывали бы искажений техники. В отличие от предыдущего этапа, здесь допустимо увеличение объема работы над техникой действия в каждом занятии. Можно увеличивать как количество занятий технической направленности, так и количество повторений в занятии.

При овладении техникой сложных по координации, но не требующих больших затрат энергии, двигательных действий спортсмены могут улучшать качество техники действия примерно до 5-6 попытки, затем техника стабилизируется до 10-12 попытки, после чего ухудшается (интервал отдыха между попытками - 1-2 минуты). По мере автоматизации движений возрастает возможность увеличения числа повтора движений, но в любом случае необходимо строго контролировать технику движений. При первых признаках нарушения структуры движений упражнение надо прекратить.

Упражнение целесообразно выполнять в целостном виде с уточнением деталей техники.

Вначале уточнение происходит при многократном повторении основного варианта техники движений с сохранением постоянных условий выполнения. Затем вводятся варианты техники действий, но в такой мере, чтобы это не влекло существенных искажений в структуре движения. В некоторых случаях бывает методически эффективно выполнение вариативных заданий, что способствует уточнению мышечных дифференцировок движения. Так, при отработке техники старта с места можно рекомендовать выполнить задания на горизонтальной поверхности, на наклонной - вверх и вниз.

Качество исполнения действия, выполняемого в одну из сторон, может улучшаться после того, как попробуют несколько раз выполнять его в другую сторону - латеральный контраст. Углубленное разучивание техники двигательного действия должно приобретать на этом этапе все более индивидуализированный характер. Это требует внимательного учета особенностей гонщика (телосложение, уровень развития физических качеств). На основе этих данных должна уточняться индивидуальная модель техники лыжника-гонщика.

В процессе формирования навыка очень важно обратить внимание на координацию дыхания и движения. В зависимости от структурных особенностей техники, условий выполнения действия изменяется способ дыхания и его характер. В ходе работы дистанционного характера дыхание производится ритмично, в органическом сочетании с выполняемыми движениями.

На данном этапе обучающиеся должны получить более точные и полные сведения об особенностях техники двигательного действия, а также детальную информацию о том, как ими выполняются учебные задания. На этом этапе изменяется характер словесных воздействий. Они направлены на углубленное познание особенностей техники действия, а также осознание результатов своей деятельности по овладению техникой (словесный разбор и анализ выполнения учебных заданий, отчеты и самоотчеты гонщиков, мысленное «самопроговаривание» ими своих действий перед выполнением заданий).

Характер воздействий зависит также от наглядности, используемой на этапе начального разучивания техники. Средства наглядного воздействия (схемы, кинограммы, видеозапись) применяются с целью самоанализа, объяснения ошибок, деталей техники, то есть с целью коррекции техники.

Желательно, особенно к концу этапа, применять соревновательный метод с установкой на лучшее исполнение базовых элементов техники, а не на его максимальный результат.

3). Совершенствование техники.

Общей задачей этапа является достижение надежного выполнения действия в различных условиях соревновательной деятельности.

Частные задачи:

- закрепление сформированного навыка;

- обучение различным вариантам техники действия;

- формирование способности применять изученное действие в различных условиях и ситуациях тренировочной и соревновательной деятельности;

- обеспечение при необходимости частичной перестройки техники двигательного действия;

- повышение экономичности техники.

Методика закрепления навыка характеризуется систематическим многократным целостным воспроизведением двигательного действия.

В качестве ведущего метода используется повторное упражнение, выполняемое в следующих формах:

1. Многократное повторение действия с полными или сокращенными интервалами отдыха между повторениями (подходами).

2. Серийно-повторное упражнение. Действие повторяется несколько раз подряд непрерывно, что и составляет серию. Количество серий и интервалы отдыха между ними могут быть различными. Этот метод по сравнению с предыдущим в большей мере способствует достижению устойчивости техники действия к утомлению.

3. Повторное выполнение при различном состоянии организма и психики обучающихся.

Здесь двигательное действие выполняется в состоянии утомления (например, в конце тренировочного занятия, в состоянии эмоционального возбуждения, волнения, при исключении или затруднении зрительного контроля).

4. Повторное, непрерывное выполнение действия с максимальным количеством повторений («до отказа»). Действие выполняется подряд, до тех пор, пока сохраняется правильная его техника.

Решающее значение в процессе совершенствования техники двигательного действия приобретает соревновательный метод. Участие в соревнованиях различного уровня позволяет гонщику обеспечить более надежное, чем в тренировке, закрепление двигательного навыка и придает психологическую устойчивость при выполнении освоенных движений.

В процессе совершенствования необходимо предусматривать постепенное повышение напряженности соревнований (степени их ответственности, уровня подготовленности соперников, сложности трасс).

Важным условием закрепления сформированного навыка и дальнейшего его совершенствования является варьирование усилий и регулирование условий выполнения движений.

На начальном этапе обучения, чтобы правильно выполнить осваиваемое движение, следует значительно ограничивать скорость и величину прилагаемых усилий. Внутреннее противоречие в овладении техникой состоит в том, что при медленном выполнении упражнений техника, а следовательно, и двигательные ощущения, возникающие и закрепляющиеся при этом, не соответствуют тем параметрам техники и тем ощущениям, которые типичны при быстром выполнении. Поэтому, как только спортсмен пытается выполнить движение на максимальной скорости, нарушается техника. Если в технической подготовке стоит задача довести владение данным двигательным действием до уровня совершенства, то простое многократное повторение упражнения в стандартных условиях часто оказывается неэффективным. Необходим другой методический подход, который заключается в следующем: как только техника изучаемых движений начинает приобретать стабильность параметров, следует варьировать применяемые усилия, повышать их контрастность, допустимо некоторое изменение условий двигательной задачи. Критерием допустимой степени варьирования является способность сохранять заданную структуру двигательного действия.

Наряду с варьированием усилий необходимо регулировать условия, сопутствующие выполнению движений.

Методика формирования способности эффективно выполнять элементы техники в различных условиях и ситуациях предполагает следующие формы:

- выполнение действия при изменяющихся условиях внешней обстановки (на различных трассах, при различных метеорологических условиях, при различных внешних помехах, в условиях подвижной игры);

- различные сочетания с другими технико-тактическими действиями;

- выполнение двигательных действий с предельными физическими усилиями на фоне утомления, в том числе в условиях прикидок и соревнований.

В практике лыжного спорта некоторое распространение получают тренажеры с программным управлением, позволяющие моделировать действия соперника.

В зависимости от назначения двигательного действия, в одних случаях следует специально уделять внимание закреплению навыка и доведению его до высокой степени устойчивости, в других случаях этого делать не следует. Закрепление навыка бывает необходимо в тех случаях, когда технику действия не предполагается в дальнейшем изменять.

Когда двигательное действие и условия его выполнения относительно стандартны, совершенствование техники будет заключаться главным образом в частичном изменении деталей техники и в овладении ее вариантами, позволяющими приспосабливать двигательное действие к различным условиям решения двигательной задачи.

Этап совершенствования техники двигательного действия практически продолжается на протяжении всего времени занятий лыжными гонками. Совершенствование техники сливается в единый процесс с воспитанием специализированных физических качеств спортсмена.

*Программный материал*

***Техническая подготовка***

*Этап начальной подготовки (НП).*

*Упражнения в бесснежный период:*

1. Изучение стойки лыжника

2. Имитация попеременного двухшажного хода без палок и с палками

*Подготовительные упражнения на снегу и на месте:*

 - Надевание и снимание лыж,

 - Прыжки на лыжах на месте,

 - Передвижение приставными шагами в стороны на лыжах,

 - Способы поворотов на месте: переступанием, махом через лыжу,

 прыжком; и в движении

 - Спуски с горы,

 - Варианты подъемов в гору («елочкой», «полуелочкой», ступающим,

 скользящим, беговым шагом),

 - Варианты торможения («плугом», «упором», «поворотом»,

 соскальзыванием, падением).

 - Передвижение классическим ходом,

 - Основные элементы конькового хода

*Тренировочный этап (ТГ).*

Период начальной специализации (1-2 год обучения**)**

 - Формирование рациональной временной, пространственной и

 динамической структуры движений;

 - Углубленное в классического хода (обучение подседанию, отталкиванию, махам руками и ногами, активной постановке палок);

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

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

Период углубленной специализации (3-5 года обучения)

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

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

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

*Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ).*

- Совершенствование технического мастерства с учетом индивидуальных

 особенностей спортсменов и всего многообразия условий, характерных

 для соревновательной деятельности лыжника;

 - Обеспечение максимальной согласованности двигательной и вегетативных функций, совершенствование способности к максимальной реализации функционального потенциала (силового, скоростного, энергетического и др.) при передвижении классическим и коньковым стилями;

 На этом этапе совершенствование технического мастерства, как правило, проводится в ходе выполнения основной тренировочной нагрузки. В подготовительном периоде широко используются различные специальные подготовительные упражнения без приспособлений (имитационные), с приспособлениями (лыжероллеры, роликовые, лыжи). С выходом на снег (в процессе вкатывания) совершенствование техники осуществляется с интенсивностью, не превышающей 75 – 80% от соревновательной скорости для данного этапа подготовки. По мере восстановления двигательного навыка совершенствование техники проводится на повышенных соревновательных скоростях и в различных условиях передвижения. В тренировку включаются участки трассы с различным профилем, состоянием лыжни, микрорельефом. Особое внимание уделяется совершенствованию техники под влиянием утомления. У спортсменов, овладевших достаточным уровнем технического мастерства, отмечается высокая степень совершенства специализированных восприятий (чувства ритма, чувства развиваемых усилий, чувства снега), а также способности управлять движениями за счет реализации основной информации, поступающей от рецепторов мышц, связок, сухожилий, вестибулярного аппарата.

***Тактическая подготовка***

Тактическая подготовка должна строиться на основе современной информационной базы данных. Формирование такой базы данных предполагает процесс накопления и анализа знаний, методик освоения практических умений и навыков в лыжных гонках.

Накопление информации по тактике происходит с помощью широкого круга методов. Самые распространенные и доступные методы - наблюдение и анализ соревновательной практики, беседы с тренерами-преподавателями, гонщиками, специалистами. Широкое применение получил просмотр и анализ видеоматериалов и графиков прохождения дистанций сильнейшими гонщиками мира.

Тактическая подготовка строится на основе многолетнего плана. Процесс овладения специальными тактическими знаниями, умениями, навыками должен быть строго дифференцирован с учетом особенностей каждого этапа многолетней подготовки, квалификации и возраста обучающегося. На начальных этапах закладываются наиболее общие знания об основах спортивной тактики, изучаются правила соревнований в различных видах гонок и их влияние на формирование спортивной тактики. Разработка плана тактической подготовки предполагает определение объема тактических действий, которыми необходимо овладеть гонщику на каждом этапе многолетней подготовки. План тактической подготовки должен согласовываться с планом по другим разделам подготовки лыжника-гонщика (физической, технической, психической).

Преимущественное внимание уделяется подготовке гонщиков к главным соревнованиям. Выбор тактики обусловлен возможностью наиболее полно реализовать потенциал гонщика и приобретает значение своего рода системообразующего фактора по отношению к другим компонентам подготовки лыжника-гонщика. Приоритетное внимание в тактической подготовке приобретают задачи по изучению и анализу тактических действий предполагаемых соперников, уровня их физической и психологической подготовленности, условий проведения соревнований, особенностей трасс.

Важным разделом тактической подготовки является овладение практическими элементами спортивной тактики, которые могут включать не только двигательные действия, но и приемы психологического воздействия на соперников. Эффективность овладения практическими элементами спортивной тактики определяется уровнем других компонентов подготовленности гонщика. Чем выше уровень физической, технической, психологической подготовленности, тем больше возможности в освоении разнообразных вариантов спортивной тактики.

При построении процесса тактической подготовки следует учитывать определенную последовательность в применении методов овладения элементами тактики.

На начальном этапе обучения основам технико-тактических действий применяется метод тренировки без соперника или с условным соперником. Этот метод способствует активному и сознательному анализу осваиваемых действий. Специфическими средствами в этом случае являются упражнения, имитирующие траекторию движений, характер распределения усилий на дистанции, перемещения в ходе ведения позиционной борьбы в гонке. По мере освоения простейших тактических приемов тренировочные задания усложняются. Овладение групповой и командной тактикой взаимодействия предполагает использование метода тренировки с партнером. Первоначально осваиваются взаимодействия без соперника, затем - с условным соперником. Основные средства при использовании этого метода - парные и групповые упражнения, которые определяются характером предстоящей соревновательной деятельности.

На завершающем этапе подготовки к главным соревнованиям с целью закрепления навыков применяется соревновательный метод. Этот метод позволяет решать целостные тактические задачи, воспитывать умение оперативно корректировать действия в различных тактических ситуациях, а также создает необходимый эмоциональный фон. Для закрепления навыков гонщик должен отработать отдельные элементы, а также всю схему тактической борьбы в подготовительных, контрольных и подводящих соревнованиях. При этом необходимо стараться создать в этих соревнованиях условия, максимально близкие к тем, которые будут в главных соревнованиях (состав участников, характер их технико-тактических действий, условия трасс.

Опираясь на систематический сбор информации, разрабатывается тактический план на конкретные соревнования.

При разработке этого плана необходимо учитывать ряд факторов:

- уровень подготовленности гонщика (с учетом отдельных компонентов: физической, технической, тактической, психической);

- подготовленность партнеров и команды в целом (эстафеты);

- подготовленность соперника

- соревновательные условия (снежный покров, профиль трасс, климатические и погодные условия).

Особое внимание в процессе подготовки к ответственным соревнованиям обращается на изучение тех качеств, приемов, которые могут оказать решающее влияние на ход спортивной борьбы и позволяют прогнозировать тактические действия соперников. И хотя такой анализ не гарантирует защиты от неожиданных действий соперника, предварительная разработка тактического плана на конкретную гонку и специальная подготовка к ней, с учетом всесторонней информации о сопернике, в значительной мере определяют результативность соревновательной деятельности гонщика. Детально разработанные модели оказываются наиболее эффективными в соревнованиях с хорошо знакомыми соперниками, а также в дисциплинах лыжных гонок, где соревновательные действия соперников строго детерминированы. Тактическая борьба позволяет проявить творческие возможности гонщика, его интеллектуальный потенциал. Эти возможности, хотя и являются проявлением своеобразного таланта, в значительной степени совершенствуются в процессе участия в многочисленных гонках с различными по манере ведения соревновательной борьбы соперниками, разнообразной, проникнутой творческой атмосферой тренировочной деятельностью.

На основе конкретной информации обо всем комплексе факторов могут вноситься коррективы в отработанный модельный вариант тактики, включающие конкретные тактические элементы, позволяющие добиться цели в данных соревнованиях.

Процесс совершенствования тактического мастерства происходит значительно эффективнее, когда тренер-преподаватель и гонщик постоянно анализируют итоги каждого соревнования, отмечая слабые стороны тактической подготовленности и вносят на основе этого соответствующие коррективы в подготовку.

*Программный материал по тактической подготовке:*

*Этап начальной подготовки (НП)и тренировочный этап (ТГ).*

-Тактика ведения гонок.

-Индивидуальная гонка на время. Тактика в групповых гонках (тактика старта, тактика позиционной борьбы в группе, тактика отрыва и позиционной борьбы в отрыве, тактика финиширования).

*Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ).*

Процесс совершенствования тактической подготовленности спортсмена. Информационная база данных тактической подготовленности. Разработка плана тактической подготовки. Овладение практическими элементами тактики в данном виде лыжного спорта. Разработка тактического плана на конкретные соревнования и его уточнение на основе оценки условий соревнований. Совершенствование элементов тактики в соответствии с индивидуальным планом на конкретные соревнования. Двигательное решение тактических задач и оперативная коррекция тактики в ходе соревнований. Анализ результатов решения тактических задач в ходе соревнования.

***Психологическая подготовка***

К любому виду деятельности психика человека должна быть подготовлена. Особенно велико значение психологической подготовки в спорте. Основной задачей этого раздела подготовки в лыжных гонках является достижение состояния психологической готовности гонщика к эффективной деятельности в избранном виде.

Психологическая готовность к деятельности - всегда результат психологической подготовки, даже если она осуществляется стихийно и незаметна как организованный процесс. Подготовка к соревновательной деятельности в современном спорте – сложный многокомпонентный процесс, который должен обязательно предусматривать психологическую подготовку, целенаправленно осуществляемую в ходе всей многолетней спортивной деятельности. Психологическая подготовка должна неразрывно сочетаться с другими видами подготовки (физической, технической, тактической), естественно дополняя их и решая свои специфические задачи.

Различают два вида психологической подготовки:

общую психологическую подготовку, понимаемую, как систему воздействий в ходе тренировочных занятий и соревнований, нацеленных на формирование психических функций и качеств личности, необходимых гонщику для осуществления эффективной спортивной деятельности в избранном виде лыжного спорта;

специальную психологическую подготовку, предполагающую непосредственную психологическую подготовку спортсмена к конкретному ответственному соревнованию, включая ситуативное управление состоянием и поведением гонщика в условиях данного соревнования.

*1). Общая психологическая подготовка.*

Достижение высоких спортивных результатов в спорте невозможно без многолетней целенаправленной тренировочной работы. К этому процессу лыжник должен быть психологически подготовлен. Отношение к тренировочному процессу во многом определяется мотивацией. При этом имеются в виду не только мотивы, побуждающие к занятиям спортом, а мотивация гонщика к продолжительному и систематическому тренировочному процессу, нацеленному на достижение высших спортивных результатов.

Одно из условий формирования устойчивой мотивации в тренировочном процессе - постановка перспективных целей. Осознание этих целей, сформулированных в виде четких и доступных положений, и понимание необходимости усилий для ее достижения побуждают спортсмена к систематическим упорным тренировкам в течение многих лет.

Отдаленная перспективная цель должна опираться на систему промежуточных целей, реально реализуемых в тренировочном и соревновательном процессе. Поэтапное достижение этих целей обуславливает стабильное психологическое состояние гонщика и укрепляет мотивационную основу процесса подготовки.

Психологическое состояние во многом определяет эффективность тренировочного процесса. Стабилизируясь, это состояние переходит в доминирующее и создает соответствующий фон деятельности на достаточно продолжительное время. В свою очередь, доминирующие состояния на базе устойчивых мотивов определяют свойства личности. Чтобы психологическое состояние стало свойством личности, его надо формировать у гонщика в процессе ежедневных тренировочных занятий и соревнований, применяя для этого комплекс психолого-педагогических воздействий. Каждое средство или метод, используемый в подготовке лыжника-гонщика, может в той или иной мере способствовать решению задач психологической подготовки при условии, что эти воздействия приведены в соответствие с задачами психологической подготовки гонщика.

Психические качества находятся в числе наиболее важных факторов, обуславливающих уровень спортивных достижений.

К наиболее значимым качествам, характеризующим спортсмена высокой квалификации, следует отнести:

уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;

развитая способность к проявлению волевых качеств;

устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и особенно соревновательной деятельности, способность к управлению стартовым состоянием;

степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;

способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;

способность к экстремальной психической мобилизации;

способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

Специфика каждого вида лыжных гонок определяет дополнительные требования к психике гонщиков, специализирующихся в этих видах. Следует учитывать, что психические качества, с одной стороны, являются проявлением врожденных свойств индивида, а с другой - формируются в процессе занятий конкретным видом.

Например, для гонщика, специализирующегося в спринтерских видах гонок на треке, характерны быстрота сенсомоторного реагирования и оперативного мышления, обеспечивающего анализ ситуации, выбор и реализацию оптимального решения.

Важной стороной психологической подготовленности лыжника-гонщика, специализирующегося в видах, требующих проявления выносливости, является, например, способность терпеть, в том числе и переносить болевые ощущения, связанные с психофизиологическими особенностями развития состояния утомления в этих видах гонок. Важно также отметить, что повышение устойчивости к болевым ощущениям прямо связано с периодом подготовки и уровнем подготовленности. Систематическое применение значительных нагрузок определенной направленности не только обеспечивает высокий уровень функциональной подготовленности, но и сопровождается повышением и психологической устойчивости.

В процессе психологической подготовки следует учитывать индивидуальные особенности каждого гонщика. К субъективным особенностям относится, например, боязнь падения. После однократного падения субъективное чувство боязни может надолго закрепляться, отрицательно влияя на последующие выступления гонщика в соревнованиях. Действие подобного «психологического барьера» может приводить к общему нарушению нервно-мышечных координаций, затруднять эффективное выполнение технических и тактических действий, мешать прохождению сложных участков трассы.

Необходимо весьма мощное волевое усилие, чтобы преодолеть боязнь падения. Одним из наиболее действенных методов совершенствования психологических качеств гонщика в этом случае является систематическое выполнение упражнений с элементом риска, предусмотрев постепенное разнообразие и усложнение заданий.

Отсутствие признаков психологического напряжения в такие периоды, скорее всего, означает, что предлагаемая нагрузка существенно ниже адаптационных возможностей данного спортсмена и не может стимулировать повышение функциональных возможностей его организма. Гонщик, нацеленный на высокий спортивный результат, должен быть готов перенести это состояние. Деятельность тренера-преподавателя в процессе психологической подготовки спортсмена должна быть направлена на сформирование у него уверенности в том, что это состояние - необходимое условие прогресса в лыжном спорте.

Однако в ряде случаев (обычно в период длительного выполнения нагрузок), близких к предельным для данного уровня подготовленности гонщика (что обычно проходит на фоне недостаточного восстановления), могут развиваться признаки психологического перенапряжения. В простых случаях, (обычно в начальной стадии) это проявляется в некоторой нервозности, нежелании выполнять тренировочную работу определенного объема и интенсивности. В психологически более сложных случаях оно проявляется в форме страха перед нагрузкой.

Данное состояние может осознаваться спортсмена (например, он откровенно говорит об этом тренеру-преподавателю) либо не осознаваться. В этом случае гонщик ищет любую возможность избежать нагрузки, стараясь как-то объяснить свое поведения для себя и других. При появлении устойчивых признаков развития перенапряжения тренеру-преподавателю необходимо пересмотреть параметры запланированных тренировочных нагрузок и уделить повышенное внимание восстановлению.

Если признаки психологического перенапряжения начинают проявляться на фоне умеренных тренировочных нагрузок, далеких от максимума по параметрам тренировочного воздействия, причины этого состояния скорее всего связаны с внетренеровочными и внесоревновательными факторами:

а) неблагоприятным «психологическим климатом» в команде (например, конфликт с тренером-преподавателем или членами команды);

б) снижением уровня мотивации;

в) проблемами в личной жизни.

В этих случаях требуется коррекция не столько тренировочной нагрузки, сколько анализ и устранение факторов, создающих излишнюю психологическую напряженность.

В процессе выполнения больших объемов однонаправленных нагрузок часто возникает состояние психологического перенапряжения, усугубляющееся монотонностью тренировочной работы. С учетом задач подготовки на данном этапе и индивидуальной реакции спортсмена на нагрузку бывает целесообразно использовать приемы повышения эмоциональности тренировочных занятий. Введение элементов игрового метода, разнообразие трасс и тренировочных заданий могут существенно уменьшить психологическое напряжение от тяжелой монотонной тренировочной работы.

Тренер-преподаватель должен учитывать, что длительное психологическое перенапряжение может развиться в состояние адаптационного срыва, сопровождающегося глубокой депрессией. Это состояние особо опасно у гонщиков, поскольку может иметь необратимые последствия. У спортсмена, оказавшегося в этом состоянии, теряется мотивация, смещаются жесткие целевые установки, понижается восприимчивость к нагрузкам, утрачивается способность к предельной мобилизации в соревнованиях. Глубокое психологическое перенапряжение часто приводит к прекращению занятий спортом, причем полученная психическая травма может сохранить свой след на долгие годы.

Причиной глубокого психологического перенапряжения гонщика является, как правило, нарушение основных принципов подготовки, сопровождающееся отсутствием контроля за состоянием спортсмена. В отдельных случаях срыв адаптации может быть связан с развитием хронических заболеваний, но и в этом случае элементарный контроль позволяет выявить это состояние уже на ранней стадии развития. Учитывая опасность этого состояния, тренер-преподаватель обязан при появлении первых признаков глубокого психологического перенапряжения изменить режим подготовки, обеспечив незамедлительный отдых, восстановительные процедуры и обратиться за помощью к квалифицированному специалисту-психологу.

Особое значение в процессе общей психологической подготовки гонщика имеет формирование отношения к систематичности тренировочных занятий. При современном уровне спортивных достижений подготовка вне системы или даже отдельные пропуски тренировочных занятий резко снижают эффективность подготовки, рассчитанной на высшие спортивные достижения. Кроме того, соблюдение строгой систематичности тренировочных воздействий - это важный фактор и психологической подготовки.

Гонщик, который не пропустил ни одного тренировочного занятия, выполнил весь объем заданий с необходимым качеством тренировочных воздействий, имеет больше оснований для психологической уверенности в результате предстоящих соревнований.

Важной целью общей психологической подготовки является формирование устойчивого позитивного отношения к соблюдению спортивного режима, способности подчинить многообразие обстоятельств жизни главной спортивной цели. В этом случае режим жизни гонщика, предполагающий постоянные жесткие временные рамки сочетания тренировочных занятий, участие в соревнованиях с отдыхом и восстановительными процедурами, становится естественным режимом жизни, потребностью, определяющей устойчивое психологическое состояние обучающегося.

2). Специальная психологическая подготовка.

Спортивная деятельность, конкурентная по своей сути, заставляет гонщика находиться в состоянии постоянного психологического напряжения, но своих предельных величин психологическое напряжение достигает в период непосредственной предстартовой подготовки и участия в ответственных соревнованиях. В процессе предстартовой подготовки практически каждый спортсмен подвержен таким психическим состояниям, как высокое эмоциональное возбуждение и тревожность.

Повышение нервно-психического возбуждения спортсмена в условиях ответственных соревнований рефлекторно подготавливает его организм к высокоинтенсивной деятельности.

Это возбуждение на фоне положительного общего эмоционального состояния гонщика, его уверенности в себе и желания соревноваться является исключительно важным фактором, обеспечивающим оптимальную готовность к старту. Однако чрезмерное эмоциональное возбуждение может оказать и резко отрицательное воздействие на результат выступления спортсмена.

Для того чтобы сделать заключение о характере влияния эмоционального возбуждения и тревожности гонщика на результат его соревновательной деятельности, можно использовать методы обычного визуального наблюдения, опроса, беседы.

На основании анализа объективных состояний и субъективных ощущений, пережитых спортсменом на протяжении нескольких соревнований, можно сделать заключение о типичных индивидуальных реакциях. Накопив определенное число подобных наблюдений, сначала возможно по ряду признаков прогнозировать степень готовности гонщика к старту, а в дальнейшем при определенной целенаправленной психологической подготовке и управлять состоянием предстартовой готовности.

Особое место среди средств психологического воздействия занимают способы саморегуляции.

Процесс саморегуляции психического состояния основан на умении гонщика сознательно контролировать, концентрировать и переключать внимание на любые объекты, отвлекаться от воздействия отрицательных факторов и раздражителей. Средства, которые рекомендуется использовать гонщику, зависят от его состояния на данный момент и особенностей психики.

В процессе многолетней подготовки у спортсмена складывается индивидуальная манера поведения перед стартом. Это поведение опирается на личный опыт гонщика, сложившиеся стереотипы предстартовой подготовки, обуславливающие эффективность деятельности с минимальными нервными затратами. Индивидуальные аспекты психологической подготовки перед стартом имеют особое значение в достижении состояния наивысшей готовности к моменту старта.

Каждый спортсмен имеет свой оптимальный уровень эмоционального возбуждения, при котором наиболее эффективно выступает в ответственных соревнованиях, причем этот уровень очень индивидуален и может существенно различаться даже у гонщиков, специализирующихся в одном виде, и имеющих равную степень квалификации. Поэтому вносить резкие изменения в индивидуальную психологическую подготовку в фазе непосредственного подведения его к старту в условиях ответственных соревнований следует очень осторожно, а в большинстве случаев нецелесообразно.

Взаимопонимание и доверие между тренером-преподавателем и лидером команды способствует формированию благоприятного психологического климата в команде, снимает напряженность, предупреждает конфликты.

Программный материал по психологической подготовке:

Основные понятия и требования к уровню психологической подготовленности спортсмена.

Виды психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Методические основы формирования психических качеств, обуславливающих уровень спортивных достижений в спорте.

Специальная психологическая подготовка. Предстартовые психические состояния спортсмена. Средства и методы психологического воздействия в условиях предстартовой подготовки. Психолого-педагогические условия формирования команды. Лидерство как специфический компонент психологической подготовки.

***Воспитательная работа***

Главной целью воспитательной работы является содействие формированию качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам Российской Федерации, и создание условий для самореализации личности. Напряженная тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с занятием лыжным спортом, предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы. Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой спортсмена.

В качестве основных задач и направлений воспитательной работы следует выделить:

государственно-патриотическое воспитание;

нравственное воспитание;

спортивно-этическое и правовое воспитание.

Государственно-патриотическое воспитание представляет собой целенаправленное формирование определенной системы взглядов, ценностей, убеждений, определяющих отношение личности к государственности России и ее демократическим основам. Цель государственно-патриотического воспитания - формирование качеств личности гражданина Российской Федерации.

В силу своей специфики спортивная деятельность обладает огромным воспитательным потенциалом в развитии таких мировоззренческих оснований личности, как уважение к государственной символике Российской Федерации (флаг, герб, гимн), таким понятиям, как Отечество, честь, достоинство. В процессе государственно-патриотического воспитания создаются условия для развития различных качеств личности гражданина и прежде всего уважения и преданности идеалам Отечества и патриотизма. В процессе воспитательной работы предполагается приобщение обучающихся к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта. Государственно-патриотическое воспитание ориентирует личность на формирование профессионально значимых качеств, умений и готовности к их активному проявлению как в спорте, так и в различных сферах жизни общества.

Нравственное воспитание - процесс, направленный на формирование твердых моральных убеждений, нравственных чувств и навыков поведения человека. Наряду с семьей и общеобразовательной школой важную роль в этом процессе играет непосредственно спортивная деятельность. Нравственность и духовность как стержневые качества человека требуют усвоения системы нравственных знаний, понятий, являющихся предпосылкой осознания обучающимися своих обязанностей и привычек поведения. Реализация этих предпосылок составляет одну из важнейших задач тренера-преподавателя.

Спортивно-этическое и правовое воспитание. Одной из важных задач, решаемых в процессе воспитательной работы, является освоение норм и правил поведения, предусматриваемых спортивной этикой. Спортивно-этическое воспитание в занятиях с спортсменами осуществляется непосредственно в спортивной деятельности. Поведение обучающегося ориентируется на конкретные этические нормы, реализуемые как в условиях избранного вида спортивной деятельности, так и спортивного движения в целом. Существенную роль в формировании спортивно-этических норм и правил поведения играют Олимпийская хартия и Международная хартия физического воспитания и спорта.

Приверженность нормам спортивной этики побуждает спортсмена к честной спортивной борьбе, исключая возможность использования допингов. Спортивно-этические нормы предписывают обучающемуся следовать общим социально-правовым нормам общества.

Спортивно-этическое и правовое воспитание неразрывно связано с гуманистической моралью, культурой межличностных отношений. Усвоение обучающимся социально-правовых норм является основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания.

Воспитательная работа основывается на творческом использовании общих принципов воспитания:

гуманистический характер воспитания;

воспитание в процессе спортивной деятельности;

индивидуальный подход;

воспитание в коллективе и через коллектив;

сочетание требовательности с уважением личности обучающихся;

комплексный подход к воспитанию;

единство обучения и воспитания.

Воспитательную работу нельзя выделить как отдельный, относительно обособленный от других видов профессиональной деятельности тренера-преподавателя процесс. Вся деятельность тренера-преподавателя - и в ходе тренировочных занятий, и при совместном проведении досуга, и на соревнованиях - это все есть воспитательная работа.

Тем не менее эффективность воспитательной работы во многом зависит от тщательного выбора методов, средств и форм ее реализации в процессе многолетней подготовки спортсмена.

Методы воспитания спортсменов основаны на общих педагогических положениях и в то же время отражают специфику воспитательной работы тренера-преподавателя. Они делятся на следующие группы:

формирование нравственного сознания (нравственное просвещение);

формирование общественного поведения;

использование положительного примера;

стимулирование положительных действий (поощрение);

предупреждение и осуждение отрицательных действий (наказание).

Одна из причин разрыва знаний и поведения обучающихся кроется в неумении тренера-преподавателя выстроить методику передачи знаний по вопросам морали и права, обеспечить связь знаний с личным нравственным опытом.

Формирование нравственного сознания по преимуществу связано с методами словесного воздействия на личность. Используемые тренером-преподавателем рассказ, беседа, диспут раскрывают сущность норм морали, спортивной этики, труда, учения, здорового образа жизни. При всем значении словесных методов следует учитывать, что наибольшие возможности для усвоения основных нравственных категорий заложены в самой тренировочной деятельности.

Важное место принадлежит обретению нравственных привычек, которые формируются прежде всего на основе потребности поступать при любых обстоятельствах так, а не иначе.

Состав нравственных привычек многообразен. Их разделяют на индивидуальные (привычка ежедневно делать утреннюю разминку, гигиенические процедуры) и социальные (отношение к товарищам по команде, вежливость).

Формирование нравственных привычек требует ежедневного упражнения в их применении. Необходима опора на положительный пример. Спортсмен должен видеть, что от него требуют, и как эта привычка реализуется в поведении, как она должна быть им усвоена. Тренеру-преподавателю следует соблюдать ко всем обучающимся единые требования в различных условиях спортивной деятельности.

Итогом воспитательной работы является преобразование нравственных понятий в жизненную позицию личности гонщика, в нравственные убеждения. Эффективность процесса нравственного воспитания должна оцениваться степенью слияния понимания нравственных норм с поведением обучающегося.

Процесс формирования нравственного поведения и привычек часто связан с необходимостью использования методов педагогической коррекции (поощрения и наказания).

Основное педагогическое значение этих методов заключается в том, что в одном случае они закрепляют нравственно-ценный поступок (поощрение), в другом - тормозят негативные поступки, вызывая чувство стыда, неудовлетворенности своим поведением, дискомфорта пребывания в коллективе (наказание).

Поощрять нужно не столько за конечный результат, к которому стремится спортсмен на тренировочных занятиях или соревнованиях, сколько за усилия и трудолюбие, которые были проявлены на пути к достижению этого результата.

Эффективность воздействия методов зависит от авторитета тренера-преподавателя. Тренер-преподаватель должен предусмотреть возможную реакцию коллектива спортивной группы, степень и формы применения коррекции поведения. Реакция поддерживающая или отвергающая либо усилит педагогическое воздействие метода, либо сведет его на нет. Единство авторитета тренера-преподавателя и авторитета коллектива - важное условие эффективности применения методов педагогической коррекции поведения. Только при этом условии они будут побуждать к нравственным поступкам, способствовать развитию коллективного мнения и авторитета спортивного коллектива.

Как известно, любое воспитание неэффективно без самовоспитания - сознательной деятельности человека, направленной на устранение своих недостатков. Тренер-преподаватель должен помочь обучающемуся разобраться в себе, тактично указать на те особенности его личности, которые могут воспрепятствовать достижению успехов в спорте и вообще жизни, и побудить его к самовоспитанию, а затем постоянно направлять его на самостоятельную работу над собой.

Отдаленную перспективу многолетней подготовки необходимо связать в сознании спортсменов с решением конкретных сегодняшних задач - овладеть каким-то техническим элементом, выполнить конкретное тренировочное задание.

Воспитательное воздействие тренера-преподавателя координируется с самовоспитанием лыжника-гонщика, которое стимулируется и поощряется. Причем воспитательное воздействие семьи, школы и спортивного коллектива должны быть оптимально скоординированы по инициативе и под руководством тренера-преподавателя. Здесь важна особая согласованность тренеров-преподавателей и лыжников-гонщиков в определении задач, содержания, средств и методов спортивной деятельности в сбалансированном выборе места спорта в жизни обучающихся и отношения к нему.

Существенное значение в воспитательной работе имеет длительная оторванность лыжников-гонщиков от родителей и привычной домашней обстановки. Поэтому важнейшим условием эффективной воспитательной работы является наличие доверительного контакта обучающегося со своим тренером-преподавателем. В процессе подготовки, длительного пребывания в спортивном лагере или на тренировочных сборах необходимо создавать оптимальные условия для расширения кругозора, повышения общей культуры и воспитанности, самообразования и самовоспитания.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции только руководством поведения обучающихся во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания лыжников во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Одна из главных особенностей спортивной деятельности - большое влияние на обучающегося личности тренера-преподавателя. Для обучающихся тренер-преподаватель становится тем эталоном, по которому он учится жить, мерками которого измеряются все достоинства и недостатки. Стоит тренеру-преподавателю лишь раз нарушить привычные нормы, установленные правила - и многое может быть потеряно.

Эффективная воспитательная работа предполагает постоянное изучение тренером-преподавателем внутреннего мира спортсмена, наиболее типичных свойств его личности, особенностей мышления, обстоятельств жизни в семье, учебы в школе, взаимоотношений с товарищами. Только знание обучающегося может позволить правильно оценить его поведение, увидеть за внешней стороной поступков их побудительные причины. Формирование личности спортсмена определяется многочисленными социальными факторами. Поэтому воспитательные воздействия должны подбираться с учетом особенностей личности гонщика, мотивов его поведения.

Учитывается влияние, которое оказывают родители на формирование отношения детей к занятиям спортом. Наилучшие условия для занятий спортом создаются, как правило, в тех семьях, где родители имеют собственный спортивный опыт или просто хорошо понимают, что спорт положительно влияет на формирование их ребенка как личности. Это возможно, если родители полностью доверяют тренеру-преподавателю, поддерживают его авторитет и обеспечивают выполнение требований тренера-преподавателя к условиям жизни в семье.

Очень сложно работать с теми обучающимися, чьи родители безразличны к спорту и не придают значения увлечению их детей. Нелегко работать с детьми излишне честолюбивых родителей, которые постоянной жаждой успеха угнетают психику ребенка, нередко вмешиваются в решения тренера-преподавателя, предлагают свои варианты тренировки.

С какими бы родителями ни пришлось иметь дело, всегда нужно исходить из интересов детей, учитывать, что родители, особенно на первых порах, в решающей мере влияют на мотивацию детей к занятиям спортом. Поэтому тренер-преподаватель должен пытаться найти взаимопонимание с родителями.

Ведущее значение в воспитательной работе уделяется формированию таких значимых для спортивной деятельности нравственных черт личности, как воля, трудолюбие, дисциплинированность.

Воспитание волевых качеств лыжника-гонщика - одна из важнейших задач деятельности тренера-преподавателя. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Основные формы проявления этого качества - мужество, самообладание, выдержка, упорство в достижении поставленной цели, воля к победе. Ведущим методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

В процессе многолетней подготовки вполне возможны проявления слабоволия, снижение тренировочной активности. Лучшее средство преодоления отдельных моментов слабоволия - привлечение обучающегося к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей. Необходимо учитывать, что подобное состояние может быть связано с естественными колебаниями физического и психического состояния. В подобных ситуациях более положительный педагогический эффект может иметь дружеское участие и одобрение тренера-преподавателя, чем наказание.

Практика тренировочной деятельности создает широкие возможности для воспитания нравственного отношения к труду. Воспитание спортивного трудолюбия предполагает формирование способности обучающегося к преодолению специфических трудностей, что достигается прежде всего посредством систематического выполнения тренировочных заданий со значительным объемом и интенсивностью упражнений. Критерием нравственного отношения к труду следует считать потребность к систематической тренировочной деятельности. В условиях современного лыжного спорта значительные нагрузки выполняются обучающимся не только потому, что доставляют удовольствие, а прежде всего потому, что становятся осознанной им необходимостью, главным условием достижения цели спортивной деятельности. На конкретных примерах нужно убеждать обучающегося, что успех в современном спорте зависит главным образом от целеустремленности и трудолюбия.

Особое внимание воспитанию дисциплинированности уделяют уже с первых занятий лыжным спортом. Строгое соблюдение правил организации тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, дисциплинированное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер-преподаватель.

В целях повышения эффективности воспитания тренеру-преподавателю необходимо так организовывать тренировочный процесс, чтобы перед спортсменами постоянно ставились реальные задачи физического и интеллектуального совершенствования. Характер задач, средства и методы подготовки должны строго соответствовать возрасту обучающихся и этапу многолетней подготовки. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов педагогического воздействия.

Ведущее место в формировании нравственного сознания лыжников принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения надо подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого обучающегося.

Важными методами нравственного воспитания являются поощрение и наказание.

Поощрение выражается в положительной оценке его действий и поступков. Оно может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера-преподавателя и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам гонщика. Наказание может выражаться в форме осуждения, отрицательной оценке поступков и действий. Поощрение и наказание гонщика должны основываться не на случайных фактах, а с учетом всего комплекса поступков.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности лыжника-гонщика. В коллективе гонщик развивается всесторонне - в нравственном, умственном и физическом отношении. Там возникают и проявляются разнообразные отношения: к своему коллективу, между членами коллектива, команды, между спортивными соперниками.

Наличие постоянных контактов, многообразие и эмоциональность взаимоотношений в коллективе открывают перед тренером-преподавателем большие возможности для формирования необходимых качеств личности гонщика. Такие ситуации содержатся, например, в условиях соперничества, требующего соблюдения правил, норм спортивной этики, уважения к сопернику, или в условиях тренировочных занятий, требующих совместных усилий для эффективного решения поставленных тренером-преподавателем задач.

Важный фактор формирования спортивного коллектива - поддержание традиций коллектива. Положительный воспитательный эффект имеют коллективные мероприятия: торжественное начало и окончание спортивного сезона, празднование дней рождения, чествование победителей соревнований.

Основные критерии и показатели оценки состояния воспитательной работы:

*степень соответствия результатов воспитательного воздействия целям воспитательной работы;*

*соответствие хода и результата воспитательной работы научным основам, программе и закономерностям воспитательного процесса;*

*соответствие действий и поступков обучающихся целям воспитания;*

*соответствие характера отношений и нравственной атмосферы в спортивном коллективе целям и задачам воспитательной работы.*

Для оценки используются общепринятые методы: наблюдение, беседы, опрос тренеров-преподавателей, врачей, детей, родителей, анализ практических дел и поступков, их тренеров-преподавателей, всего коллектива, оценка состояния дисциплины.

***Восстановительные средства***

Тренировка и восстановле­ние - составляющие единого процесса овладения высоким спортивным мастерством. Система восстановительных мероприятий имеет комплексный харак­тер, включает в себя различные средства, при применении которых нуж­но учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивиду­альные (возрастные) особенности спортсменов.

Необходимо использовать методические рекомендации по предуп­реждению переутомления и использованию средств восстановления.

1). Педагогические средства восстановления:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;

- рациональное построение тренировочного занятия;

- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и ин­тенсивности;

- разнообразие средств и методов тренировки;

- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;

- чередование тренировочных нагрузок различного объема и интен­сивности;

- изменение характера пауз отдыха, их продолжительности;

- чередование тренировочных дней и дней отдыха;

- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном трени­ровочном занятии и в отдельном недельном цикле;

- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годичного цикла;

- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных на­грузок;

- упражнения для активного отдыха и расслабления;

- корригирующие упражнения для позвоночника;

*-* дни профилактического отдыха.

2). Психологические средства восстановления:

-создание положительного эмоционального фона тренировки;

- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;

- внушение;

- психорегулирующая тренировка.

3). К медико-биологическим средствам восстановления относятся сле­дующие:

а) гигиенические средства:

- водные процедуры закаливающего характера;

- душ, теплые ванны;

- прогулки на свежем воздухе;

*-* рациональные режимы дня и сна, питания;

 -витаминизация;

- тренировки в благоприятное время суток;

б) физиотерапевтические средства:

*-* душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36-38° и продол­жительности 12-15 мин; прохладный, контрастный и вибрационный (то­низирующие) при температуре 23-28° и продолжительности 2-3 мин;

- ванны: хвойные, жемчужные, солевые;

- бани 1-2 раза в неделю: парная или суховоздушная при температу­ре 80-90°, 2-3 захода по 5-7 мин (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);

- ультрафиолетовое облучение;

- массаж, массаж с растирками, самомассаж.

Психологические, гигиенические и медико-биологические средства повышают устойчивость организма к тренировочным и со­ревновательным нагрузкам, помогают снимать утомление за более ко­роткое время, создавая этим дополнительные возможности спортивного роста.

Более быстрому восполнению энергозатрат помогает рациональное питание. Повышенная потребность спортсменов в полноценном белке, витаминах, минеральных веществах удовлетворяется введением дополнительных продуктов: спортивных напитков, печенья, мармела­да. В период напряженных тренировок и соревнований питание являет­ся одним из важных средств повышения работоспособности и ускорения восстановительных процессов. Питание должно иметь оптимальную количественную величину, калорийность, хорошую усвояемость, вы­сокие вкусовые качества и обеспечивать восполнение энергозатрат и обмен веществ в организме спортсменов.

Белково-витаминные препараты назначаются строго по медицинс­ким показателям при крайней необходимости.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает вос­становительный эффект. Адаптация происходит медленнее, эффект вос­становления гораздо выше при использовании нескольких средств в комплексе. При составлении восстановительных комплексов следует вначале применять средства общего воздействия, а затем - локального (местного).

Комплексное использование восстановительных средств в полном объеме необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде.

Если полное восстановление работоспособности осуществляется ес­тественным путем, то в дополнительных восстановительных средствах нет необходимости.

К мероприятиям оздоровительно-восстановительного характера мож­но отнести посещения спортивных состязаний по популярным видам спорта, концертов, спектаклей, музеев, участие в загородных прогул­ках, экскурсиях.

 ***Антидопинговые мероприятия***

На сегодняшний день применение допинга стало одной из самых актуальных проблем в мировом спортивном движении. Понятие «допинг» введено в спорт в 1865 году и долгое время связывалось со стимуляцией лошадей при проведении скачек.

Первоначально под допингом понималось использование субстанций, искусственно повышающих эффективность выступлений. Наиболее полной можно считать определение допинга, данное Международным конгрессом по спортивной медицине (Страсбург, 1965 год): «Допинг - это введение в организм человека любым путем вещества, чуждого этому организму, какой-либо физиологической субстанции в ненормальном количестве или какого-либо вещества неестественным путем для того, чтобы искусственно и нечестно повысить результат спортсмена во время выступления на соревнованиях». В узком смысле слова, данное определение не потеряло своего значения и сегодня, хотя с точки зрения противодействия нечестным подходам к достижению высоких спортивных результатов является неполным и недостаточным. Организация, ориентированная исключительно на работу по противодействию допингу в спорте во всем мире – Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА).

Всемирный антидопинговый Кодекс ВАДА определяет допинг как нарушение одного или нескольких антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил Кодекс ВАДА относит:

- наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена;

- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода;

 - отказ или непредоставление проб без уважительной причины после получения официального уведомления или любое другое уклонение от сдачи проб;

- нарушение существующих требований относительно доступности спортсмена для взятия у него проб во время внесоревновательного периода, включая непредоставление информации о местонахождении спортсмена и пропуски тестов;

- фальсификация или попытка фальсификации в любой составляющей допинг-контроля;

- обладание запрещенными субстанциями и запрещенными методами;

- распространение или попытка распространения запрещенной субстанции или запрещенного метода;

- назначение или попытка назначения спортсмену запрещенного метода или запрещенной субстанции, помощь, потворство, подстрекательство, пособничество, сокрытие или любой другой вид соучастия. Кодекс ВАДА принимает правило строгой ответственности, введенное Антидопинговым кодексом олимпийского движения. Согласно данному принципу, ответственность лежит на спортсмене, поэтому обнаружение в пробе спортсмена запрещенной субстанции всегда определяется как нарушение антидопинговых правил.

При работе с лыжниками применяют доступную форму подачи материала с активным использованием фактов, цифр, жизненных примеров из разных видов спорта. Использование плакатов, фильмов, презентаций, наглядных пособий, в том числе медицинских макетов, демонстрирующих последствия применения допинга для здоровья, позволит более эффективно донести до обучающихся материал. Делается акцент на этические принципы, повышение значимости честного спорта, уважение соперника, отойти от принципа «победа любой ценой».

В целях повышения уровня осведомленности обучающихся в вопросах антидопинга проводятся беседы. Темы:

1) последствия применения допинга для здоровья;

2) последствия применения допинга для (спортивной) карьеры;

3) антидопинговые правила;

4) принципы честной игры.

 ***Инструкторская и судейская практики***

Цель инструкторской и судейской практики – подготовить обучающихся к деятельности в качестве судьи и инструктора по лыжному спорту. В основе подготовки лежит формирование базовых знаний и практических умений в области методики оздоровительной физической культуры и активного отдыха, подготовки гонщиков массовых разрядов, а также организации и проведения массовых соревнований по лыжным гонкам.

В качестве основных задач предполагается:

 - воспитать у обучающихся устойчивый интерес к организационной и педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта;

 - сформировать представление об основах организации и методики спортивной подготовки в лыжном спорте;

 - приобрести практические навыки планирования и проведения тренировочных занятий с спортсменами массовых разрядов;

 - приобрести практические навыки планирования и проведения занятий оздоровительной направленности с учетом возраста и физической подготовленности обучающихся;

- приобрести опыт организации и судейства соревнований по лыжному спорту.

Занятия, связанные с инструкторской и судейской практикой, следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий и участия в организации и судействе соревнований. Освоение раздела «инструкторская и судейская практика» неразрывно связано с выполнением требований по разделам практическая и теоретическая подготовка спортсмена с учетом возраста и квалификации. Обучающиеся в процессе занятий должны овладеть принятой терминологией и строевыми упражнениями; получить представление об основах методики подготовки лыжников-гонщиков массовых спортивных разрядов и проведения занятий оздоровительной направленности. Приобрести практические навыки работы в качестве помощника тренера-преподавателя, обеспечивая подготовку мест занятий, лыж, специального инвентаря. Во время проведения занятий необходимо развивать способность наблюдать за выполнением упражнений, технических элементов другими лыжниками, выявлять ошибки и умение их исправлять. Обучающиеся должны научиться вместе с тренером-преподавателем проводить разминку, участвовать в судействе в качестве помощника судьи. Формированию судейских навыков должно предшествовать изучение правил соревнований. Привлечение спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей должно идти по пути постепенного усложнения задач.

Необходимо сформировать представление о ведении методической документации (годового план-графика, недельного плана, конспекта тренировочных занятия), регистрации спортивных результатов в различных видах гонок, тестирований.

В процессе освоения программы инструкторской и судейской практики спортсмены должны приобрести практические навыки планирования и проведения тренировочных занятий. Самостоятельно подбирать основные упражнения для разминки и проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися.

Лыжники должны уметь самостоятельно составлять конспект занятий и комплексы тренировочных заданий для различных частей тренировочного занятия; проводить тренировочные занятия. Иметь представление о нормировании нагрузок различной направленности в занятиях с различным контингентом. Обладать навыками организации активного отдыха на основе игрового метода. Особое значение должно уделяться соблюдению мер безопасности и предупреждения травматизма.

Лыжники должны принимать участие в судействе соревнований в детско-юношеских спортивных и общеобразовательных школах в роли судьи, старшего судьи, секретаря.

Формой итогового контроля должно быть выполнение зачетных требований по разделу «Инструкторская и судейская практика». Обучающимся, освоившим программу по разделу «Инструкторская и судейская практика», вручается удостоверение установленного образца «Судья по спорту» и «Инструктор лыжного спорта».

 ***Область других видов спорта и подвижных игр***

Во время образовательного и тренировочного процесса обучающиеся осваивают технические элементы смежных видов спорта. Игровая форма деятельности подразумевает использование на тренировочных занятиях спортивных и подвижных игр. Овладение средствами других видов спорта и подвижных игр позволяет развивать специфические физические качества в лыжных гонках и умение точно и своевременно выполнять задания тренера-преподавателя. Приобретаются навыки сохранения собственной физической формы и активного отдыха в переходный период спортивной подготовки. При самостоятельном выполнении упражнений развивается умение соблюдать требования техники безопасности. Данная предметная область неотъемлемо связана с областью общей физической подготовки.

Программа устанавливает для практического раздела следующие виды подготовки обучающихся на отделении лыжные гонки.

*- На этапе начальной подготовки*: освоение способов передвижения на лыжах, основ правильной техники; общая и специальная физическая (двигательная) подготовка с акцентом на развитие качеств быстроты, общей выносливости, ловкости и координации. Теоретическая подготовка дает представления о спорте и его общественной значимости, истории развития лыжных гонок в стране и за рубежом, о спортивной гигиене спортсмена, основ биомеханики технических действий спортсмена. Психолого-педагогические установки тренера направлены на формирование черт спортивного характера, патриотизма, позитивного отношения к окружающему миру, воспитание дисциплины, навыков сотрудничества и коллективизма. Внедряются разнообразные контрольные испытания и игровые задания. Прививается самостоятельность при ответственном отношении к занятиям и техническим средствам, к спортивному инвентарю.

- *На тренировочном этапе*: выше указанные виды подготовки дополняются психологической и соревновательной подготовкой, освоением правил спортивного поведения, включая в условиях соревновательной борьбы; тактических принципов езды в группе и в команде, а также инструкторской и судейской практикой. В процессе занятий осваиваются приемы и принципы самоконтроля и саморегуляции; регулярно ведется контроль записей в дневнике спортсмена, поощряется стремление занимающихся к самонаблюдениям и самоанализу.

- *На этапах совершенствования спортивного мастерства:* особенности возрастного развития способствуют увеличению объема использования сопряженного и соревновательного методов тренировки, направленной силовой и скоростно-силовой подготовки с использованием отягощений и тренажеров разного профиля. Специфика лыжных гонок и спортивной подготовки циклов годичной подготовки все больше приобретает характер соревновательной направленности, обусловливая требуемые различия в соотношении тренировочных средств по видам подготовки. При планировании и построении тренировочного процесса в соответствии с задачами подготовки и ее целевой направленности выделяют соревнования разной категории значимости. Работа тренера по решению задач спортивной подготовки приобретает партнерский характер сотворчества во взаимодействии со спортсменом.

## 3.2. Объемы максимальных тренировочных нагрузок и их интенсивность при реализации Программы.

В спорте под объемом тренировочной нагрузки понимают сумму работы, проделанной за занятие или какой-либо тренировочный цикл. Физическая нагрузка определяется дозировкой упражнений или тренировочных заданий, их повторяемостью, длительностью. А также условиями выполнения. Физическая нагрузка во время тренировки регулируется:

- изменением количества упражнений и тренировочных заданий;

- количеством повторений;

- уменьшением или увеличением времени на выполнение задания;

 -увеличением или уменьшением темпа исполнения и амплитуды движений;

- усложнением или упрощением выполнения упражнений;

- использованием тренажеров и тренировочных устройств.

Регулировать нагрузку во время занятия - значит, обеспечить ее оптимальный объем и интенсивность. Большое значение в процессе занятий имеет рациональное обеспечение общей плотности тренировочного занятия.

К оправданным относятся следующие затраты времени: демонстрация, указания тренера-преподавателя, выполнение физических упражнений и необходимый отдых перестроения, установка снарядов и т.п.

К неоправданным затратам урочного времени относятся его потери в связи с организационными или другими неполадками («простой» между подходами из-за недостатка оборудования, нарушения дисциплины и т.п.).

Оптимальной плотности занятий способствует сокращение времени на перестроение и перерывы между упражнениями, применение поточного выполнения упражнения, заблаговременная подготовка мест занятий и инвентаря, включение дополнительных упражнений. Объем и интенсивность занятий можно также повысить за счет увеличения скорости выполнения упражнения, дистанции, веса снарядов, продолжительности выполнения упражнений или тренировочных заданий; замены легких упражнений более сложными. Увеличения числа повторений.

В каждом занятии есть своя мера предельно допустимых нагрузок. Но любая нагрузка должна определяться и зависеть от возраста, пола, подготовленности занимающегося. Величину тренировочной нагрузки можно условно разделить на облегченную (малую), оптимальную (среднюю), жесткую (большую). Облегченные методы (компоненты нагрузок и отдыха) позволяют быстро восстановить 95% работоспособности организма. Оптимальные методы тренировки характеризуются относительно медленным восстановлением работоспособности организма спортсмена. Жесткие методы тренировки являются очень тяжелыми и требуют много времени на восстановление организма.

*Режим тренировочных занятий* при реализации Программы установлен в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:

 на 1 этапе - начальной подготовки – 2 часов;

 на 2 этапе - тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 часов;

 на 3 этапе – совершенствования спортивного мастерства – 4 часов.

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

Нормативы объема тренировочных нагрузок в рамках Программы представлены в таблице 9.

***Таблица 9***

***Максимальный объем тренировочной нагрузки***

|  |  |
| --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки |
| этап начальной подготовки | тренировочный этап(этап спортивнойспециализации) | этапсовершенст-вованияспортивного мастерства |
| до года | свыше года | до двух лет | свыше двух лет |
| Количество часов в неделю | 6 | 9 | 14 | 20 | 28 |
| Количество тренировок в неделю | 3 | 5 | 6 | 6 | 6 |
| Общее количество часов в год | 312 | 468 | 728 | 1040 | 1456 |
| Общее количество тренировок в год |  |  | 312 | 312 | 312 |

## 3.3. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы.

*Общие требования безопасности:*

- в качестве тренера-преподавателя для организации занятий могут быть допущены лица, имеющие специальное педагогическое образование, подтвержденное документом установленного в Российской Федерации образца (дипломом);

- тренер-преподаватель должен пройти предварительный медицинский осмотр, при последующей работе - периодические медицинские осмотры в сроки установленные соответствующими действующими нормативными актами;

- с тренером-преподавателем должны быть проведены следующие виды инструктажей: вводный (при поступлении на работу в учреждение); первичный на рабочем месте; повторный (периодически не реже 1 раза в 6 месяцев) на рабочем месте; внеплановый (при изменении условий труда, нарушении правил безопасного проведения занятий, длительных перерывах в работе и др. обстоятельствах); целевой (при разовом выполнении работ не связанных с основными обязанностями);

- тренер-преподаватель должен быть проинструктирован по пожарной безопасности и по оказанию первой доврачебной помощи в условиях образовательного учреждения;

- к занятиям по программе допускаются: дети с 9 лет, прошедшие медицинское обследование и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;

- в обязанности тренера-преподавателя входит проведение инструктажа занимающихся по правилам безопасности во время занятий. Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом является одной из важнейших задач тренера-преподавателя;

- во избежание ситуаций на занятиях, ведущих к травматизму и отрицательным последствиям, тренер-преподаватель должен получить в начале учебного года от медицинского работника образовательного учреждения информацию в письменном виде о состоянии здоровья каждого занимающегося. После болезни или перенесенных травм возобновлять занятия можно только по разрешению врача и проводить их в сокращенном объеме;

- тренер-преподаватель и занимающиеся должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила по обеспечению пожарной безопасности и взрывобезопасности, гигиены и санитарии;

- для занятий занимающиеся и тренер-преподаватель должны иметь специальную, соответствующую виду спорта и занятиям, спортивную форму;

- о каждом несчастном случае во время занятий тренер-преподаватель должен поставить в известность руководителя образовательного учреждения;

- случае легкой травмы тренер-преподаватель должен оказать помощь пострадавшему. К лицам, получившим средние и тяжелые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь. До прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь в соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи, действующей в образовательном учреждении;

- занимающиеся, нарушающие правила безопасности, отстраняются от занятий и на них накладывается дисциплинарное взыскание. Перед началом очередного занятия со всеми занимающимися проводится внеплановый инструктаж;

- знание и выполнение требований и правил техники безопасности является должностной обязанностью тренера-преподавателя, а их несоблюдение влечет за собой, в зависимости от последствий нарушения, виды ответственности, установленные законодательством Российской Федерации (дисциплинарная, материальная, уголовная).

*Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований*.

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта лыжные гонки осуществляется на основе соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, которые определены в инструкции по технике безопасности. Учет информирования обучающихся о технике безопасности в процессе обучения ведется в журнале регистрации инструктажа по технике безопасности по избранному виду спорта.

Основные рекомендации и требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по лыжным гонкам:

вся ответственность за безопасность занимающихся возлагается на тренеров-преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой, а в случае проведения соревнований – на организаторов мероприятия;

тренер-преподаватель обязан:

- производить построение и перекличку учебных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале;

- не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы;

- подавать докладную записку администрации Учреждения о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях;

- во время занятий тренер несет ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье занимающихся:

- присутствие занимающихся в спортивном зале без тренера-преподавателя не разрешается;

- при наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью, тренер-преподаватель должен их устранить, а в случае невозможности это сделать - отменить занятие;

- тренер-преподаватель должен внимательно наблюдать за всеми спортсменами находящимися на занятиях.

*Требования безопасности в аварийных ситуациях:*

- при несчастных случаях с обучающимися тренер-преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию пострадавшему первой доврачебной помощи;

- одновременно нужно отправить посыльного из числа занимающихся для уведомления руководителя или представителя администрации образовательного учреждения, а также вызова медицинского работника и скорой помощи;

- при оказании первой доврачебной помощи следует руководствоваться приемами и способами, изложенными в инструкции по первой доврачебной помощи, действующей в учреждении;

- при обнаружении признаков пожара тренер-преподаватель, тренер должен обеспечить эвакуацию занимающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности. Все эвакуированные проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера-преподавателя поименным спискам;

- поведение и действие всех лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными. Руководство действиями в аварийной ситуации осуществляет руководитель или представитель администрации образовательного учреждения.

*Требования безопасности по окончании занятия:*

- после окончаний занятия тренер-преподаватель должен проконтролировать организованный выход занимающихся из мест проведения занятий;

- в случае занятий в зале - проветрить спортивный зал;

- в раздевалке занимающимся переодеться, снять спортивную форму (одежду и обувь);

- по окончании занятий принять душ, в случае невозможности данной гигиенической процедуры тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

## 4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовки обучающихся по предметным областям на всех этапах является обязательным разделом Программы.

Цель контроля – в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействий тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам и в зависимости от целевой направленности этапа подготовки. Задача спортивного контроля – на основе объективных данных о состоянии спортсмена обосновать и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию тренировочного процесса.

Основными нормативами в подготовке лиц занимающихся лыжными гонками на этапах многолетнего тренировочного процесса являются:

- общая посещаемость тренировок;

- уровень и динамика спортивных результатов;

- участие в соревнованиях;

- нормативные требования спортивной квалификации;

- теоретические знания в области избранного вида спота, спортивной тренировки, гигиены, здоровья человека, антидопингового образования.

На каждом этапе многолетней подготовки осуществляется научно-методическое сопровождение, предусматривающее оценку динамики функционального состояния с учетом успешности социализации ребенка, его возрастных особенностей.

Нормативные характеристики и основные показатели выполнения программных требований этапов подготовки:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;

- положительная динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся;

- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

## 4.1 Медицинские, возрастные и психофизические требования к обучающимся

1). Медицинские требования.

Обучающиеся обязаны:

- проходить обязательные ежегодные медицинские осмотры;

- иметь медицинский допуск для участия в соревнованиях по виду спорта;

- соблюдать санитарно- гигиенические требования, предъявляемые к режиму дня, местам проведения тренировок и соревнований, одежде, обуви, питанию и восстановительным средствам.

Обучающиеся могут быть зачислены в спортивную школу, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра.

Обучающиеся должны быть физически здоровы и не иметь медицинских противопоказаний.

Медицинские показания и рекомендации обучающимся по виду спорта лыжные гонки:

***-***оценка спортивной формы, готовность к физическим нагрузкам;

- выявление наличия сопутствующих заболеваний, препятствующих достижению хороших результатов;

- подбор оптимального уровня нагрузок и режима тренировок;

- определение факторов риска возникновения на фоне физических нагрузок патологических состояний, в том числе угрожающих жизни – тромбозов, инфарктов, инсультов.

- поддержание здоровья спортсмена, оптимизации питания с целью достижения высоких результатов.

В целях предупреждения нарушения здоровья у спортсмена предусматриваются мероприятия:

- диспансерное обследование не менее 2-х раз в год (октябрь-ноябрь, май);

- дополнительный медицинский осмотр перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы;

- контроль за использованием обучающимися фармакологических средств;

Существуют определенные требования к минимальному возрасту для зачисления в группы и продолжительности этапов (в годах) в виде спорта лыжные гонки.

Минимальный возраст для зачисления в группы и рекомендуемая продолжительность обучения на различных этапах подготовки представлен в таблице 2 данной Программы.

К основным психофизическим качествам лыжника-гонщика относят:

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;

- развитая способность к проявлению волевых качеств;

- устойчивость к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;

В современном спорте деятельность сопряжена с многолетними и крайне интенсивными воздействиями стрессового характера, предельным напряжением психофизическихсил. Все это не может не сказаться на состоянии здоровья. Соревновательный процесс является одним из самых сильных стрессовых воздействий.

## 4.2 Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы

Для оценки результатов освоения Программы сдаются контрольно-переводные нормативы (нормативы общей физической и специальной физической подготовки).

Для оценки уровня освоения Программы по предметной области «Теория и методика физической культуры и спорта» проводится зачет по пройденным темам.

Для тестирования уровня освоения Программы по предметной области «Общая и специальная физическая подготовка» используют комплексы контрольных упражнений (таблицы 10,11,12). Используются упражнения, дающие оценку развития основных физических качеств (скоростные, скоростно-силовые качества, выносливость, силовые качества, координация). Состав упражнений подобран с учетом задач комплексной оценки уровня общей физической подготовленности на этапах многолетней подготовки. Для тестирования уровня специальной физической подготовки используется специализированное упражнение – гонка на время на различные дистанции в зависимости от периода подготовки.

***Таблица 10***

 ***Контрольные упражнения по общей и специальной физической подготовке в лыжных гонках (НП)***

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольное упражнение | начальная подготовка |
| НП - 1 | НП - 2 |
| **м** | **д** | **м** | **д** |
| Общая физическая подготовка |
| Прыжок в длину с места (см) | 150 | 145 | 160 | 150 |
| Бег 60 м (д), 100 м (ю)мин.сек | 16,0 | 11,5 | 15,5 | 11,0 |
| Бег 800 м (д), 1000 м (ю)мин.сек | 4,05 | 4,10 | 4,05 | 3,55 |
| Кросс 2 км (д), 3 км (ю) мин.сек | 14,0 | 11,0 | 13,5 | 10,0 |
| Специальная физическая подготовка |
| Бег на лыжах 1 км (мин, сек)2 км (мин, сек) | 7,1514.30 | 7,3015.00 | 7,0014.00 | 7,1514.30 |

***Таблица 11***

 ***Контрольные упражнения по общей и специальной физической подготовке в лыжных гонках (ТГ)***

|  |  |
| --- | --- |
| Нормативы | учебно-тренировочные |
| ТГ -1 | ТГ - 2 | ТГ - 3 | ТГ - 4 | ТГ - 5 |
| **м** | **д** | **м** | **д** | **м** | **д** | **м** | **д** | **м** | **д** |
| Общая физическая подготовка |
| Прыжок в длину с места (см) | 190 | 167 | 203 | 180 | 216 | 191 | 228 | 200 | 240 | 208 |
| Бег 60 м (д), 100 м (ю)мин.сек | 15,3 | 10,8 | 14,6 | 10,4 | 14,1 | 10,0 | 13,5 | 9,5 | 13,2 | 9,0 |
| Бег 800 м (д), 1000 м (ю)мин.сек | 3,45 | 3,35 | 3,25 | 3,20 | 3,00 | 3,05 | 2,54 | 2,50 | 2,50 | 2,40 |
| Кросс 2 км (д), 3 км (ю) мин.сек | - | - | 12,0 | 9,50 | 11,20 | 9,15 | 10,45 | 8,45 | 10,20 | 8,20 |
| Специальная физическая подготовка |
| Бег на лыжах 1 км (мин, сек)2 км (мин, сек) | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Лыжи, классический стиль3 км (мин, сек) 5 км (мин, сек)10 км (мин, сек) | -21,0044,00 | 15,2024,00- | -19,0040,30 | 13,5022,00- | -17,3037,20 | 12,1020,30- | -16,4035,00 | 11,1019,00- | -16,0033,10 | 10,5018,00- |
| Лыжи, свободный стиль3 км; мин.сек5 км; мин.сек10 км (мин, сек) | -20,0042,00 | - | -18,0039,00 | - | -17,0035,00 | 11,2019,20- | -16,1033,00 | 10,3018,10- | -15,1031,30 | 10,007,30- |

***Таблица 12***

 ***Контрольные упражнения по общей и специальной физической подготовке в лыжных гонках (СС)***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Нормативы | СС  | СС св. 2х лет |
| **м** | **д** | **м** | **д** |
| Общая физическая подготовка |
| Прыжок в длину с места (см) | 150 | 145 | 160 | 150 |
| Бег 60 м (д), 100 м (ю)мин.сек | 16,0 | 11,5 | 15,5 | 11,0 |
| Бег 800 м (д), 1000 м (ю)мин.сек | 4,05 | 4,10 | 4,05 | 3,55 |
| Кросс 2 км (д), 3 км (ю) мин.сек | 14,0 | 11,0 | 13,5 | 10,0 |
| Специальная физическая подготовка |
| Бег на лыжах 1 км (мин, сек)2 км (мин, сек) | 7,1514.30 | 7,3015.00 | 7,0014.00 | 7,1514.30 |

## 4.3. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся

Для оценки знаний, умений и навыков, уровня общей физической и специальной физической подготовленности обучающихся проводятся промежуточная и итоговая аттестации.

Целью проведения промежуточной и итоговой аттестации обучающихся является определение уровня освоения обучающимися Программы, определения их физической подготовленности.

Задачами промежуточной и итоговой аттестации являются:

- достоверная оценка умений и навыков, уровня физической подготовленности обучающихся на этапах освоения Программ;

- определение перспектив дальнейшей работы с обучающимися;

- определение этапа подготовленности обучающегося;

- получение объективной информации для подготовки решения Тренерского совета о переводе обучающихся на следующий период, этап подготовки;

- выявление проблем тренеров-преподавателей в выборе средств, методов обучения, в оптимальном распределении тренировочных нагрузок.

***Формами*** промежуточной и итоговой аттестации являются:

- выполнение контрольно-переводных нормативов (нормативов общей физической и специальной физической подготовки);

- зачет по теории и методике физической культуры и спорта;

- результаты участия в соревнованиях.

Результатами освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

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

- история развития избранного вида спорта;

- 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 по лыжным гонкам, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по лыжным гонкам; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями);

- 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 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, координации, 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, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

*в области избранного вида спорта:*

- овладение основами техники и тактики в лыжных гонках;

- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;

- повышение уровня функциональной подготовленности;

- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;

- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по лыжным гонкам.

в области других видов спорта и подвижных игр:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в подвижных играх 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.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится в конце учебного года, при досрочном переводе на следующий этап, период подготовки. Итоги отражаются в протоколах промежуточной аттестации, проводится статистическая обработка данных.

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого этапа обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация обучающихся.

Основные требования к контролю:

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

2. Контрольные тесты и нормативы спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов определяются задачами этапа их подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в соответствии с видами подготовки и оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки.

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

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

5. Все виды контроля подготовленности спортсменов осуществляются, исходя из имеющихся возможностей и аппаратно-приборного оснащения Учреждения, где спортсмены проходят подготовку, а также исходя из наличия штатного персонала, который обеспечивает рабочее состояние приборов и оборудования.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области, согласно данной Программы. Все контрольные упражнения указаны для соответствующего периода подготовки, и их успешная сдача дает право перейти на следующий этап подготовки (исключение составляют требования к спортивным результатам: обучающийся переходит на следующий этап подготовки только в случае выполнения необходимого разряда для данного этапа).

Ежегодно приказом Школы утверждаются сроки сдачи аттестации по различным предметным областям (в течение месяца в конце учебного года) и члены аттестационной комиссии.

Явка на прохождение аттестации обязательна для всех обучающихся. Отсутствие на сдаче какой-либо предметной области без уважительной причины может являться поводом для отчисления обучающегося из Школы. Для обучающихся не явившихся на аттестацию по уважительной причине аттестация будет назначена на другое время. В случае неудачной сдачи требований аттестации обучающийся имеет право на повторную аттестацию, но не более одного раза.

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

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

Освоение дополнительной предпрофессиональной программы завершается обязательной итоговой аттестацией обучающихся. Результаты отражаются в протоколах итоговой аттестации.

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

## 4.4. Требования к результатам освоения программы, выполнение которых дает основание для перевода на программу спортивной подготовки

 С целью определения уровня общей и специальной физической подготовленности за основу контрольно переводных нормативов по ОФП и СФП принимаются упражнения и нормативы на основе федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки. (таблицы 13,14,15,16)

***Таблица 13***

***Нормативы ОФП и СФП для зачисления в группы начальной подготовки***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** | **Норматив** |
| **Юноши** | **Девушки** |
| Быстрота | Бег 30 м  | 5,8 с | 6,0 с |
| Бег 60 м | 10,7 | 11,5 |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места | 160 см | 155 см |
| Метание теннисного мяча с места | 18 м | 14 м |

***Таблица 14***

***Нормативы ОФП и СФП для зачисления в группы тренировочного этапа***

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

***Таблица 15***

***Нормативы ОФП и СФП для зачисления в группы этапа спортивного совершенствования***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** | **Норматив** |
| **Юноши** | **Девушки** |
| Быстрота | Бег 100 м | 13,1 с | - |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места | 250 см | 210 см |
| Выносливость | 1000 м | 3 мин. |  |
| Бег 800 м |  | 2 мин. 35 с |
| Кросс 3 км | 10 мин. 10 с |  |
| Кросс 2 км |  | 2 мин. 35 с |
| Лыжи, классический стиль 5 км | 15 мин. 40 с | 17 мин. 40 с |
| Лыжи, классический стиль 3 км |  | 10 мин. 30 с |
| Лыжи, классический стиль 10 км | 32 мин. 45 с |  |
| Лыжи, свободный стиль 5 км | 14 мин. 45 с | 17 мин. 00 с |
| Лыжи, свободный стиль 3 км |  | 9 мин. 45 с |
| Лыжи, свободный стиль 10 км | 30 мин. 55 с |  |

***Таблица 16***

***Нормативы ОФП и СФП для зачисления в группы этапа высшего спортивного мастерства***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** | **Норматив** |
| **Юноши** | **Девушки** |
| Быстрота | Бег 100 м | 13,1 с | - |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места | 250 см | 210 см |
| Выносливость | 1000 м | 3 мин. 00 с |  |
| Бег 800 м |  | 2 мин. 35 с |
| Кросс 3 км | 10 мин. 10 с |  |
| Кросс 2 км |  | 2 мин. 35 с |
| Лыжи, классический стиль 5 км | 15 мин. 40 с | 17 мин. 40 с |
| Лыжи, классический стиль 3 км |  | 10 мин. 30 с |
| Лыжи, классический стиль 10 км | 32 мин. 45 с |  |
| Лыжи, свободный стиль 5 км | 14 мин. 45 с | 17 мин. 00 с |
| Лыжи, свободный стиль 3 км |  | 9 мин. 45 с |
| Лыжи, свободный стиль 10 км | 30 мин. 55 с |  |
| Техническое мастерство | - | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |
| Спортивное звание | - | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |

##

## 5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

## Нормативные документы

1. ФЗ «Об образовании в Российской федерации» № 273-ФЗ от 29.12.12 г.
2. Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуре и спорта (по циклическим, скоростно-силовым видам спорта и многоборьям) и к срокам обучения по этим программам.
3. Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (Приказ Минспорта от 27.12.13. № 1125).
4. Порядок приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта.
5. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки (Приказ от 14 марта 2013г. №111).

## Учебно-методическая литература

1. Башкиров В.Ф. Причины травм и их профилактика / Башкиров В.Ф. // Теория и практика физ. культуры. - 1989. - N 9. - С. 33-35.
2. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 368 с.
3. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1977.
4. Лыжные гонки: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/П.В. Квашук и др. – М.: Советский спорт, 2005 – 72 с.
5. Мартынов В.С. Комплексный контроль в лыжных видах спорта.- М., 1990.
6. Физиология спорта / Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. – Киев. Олимпийская литература, 2001.
7. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие. – М.: Издательский центр «Академия», 2000.

##  Интернет ресурсы:

1. [www.flgr.ru](http://www.flgr.ru/#_blank) — федерация лыжных гонок России.
2. [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru/#_blank) -министерство спорта России.
3. минобрнауки.рф/ - министерство образования РФ.
4. [http://www.oblsport.kirov.ru](http://www.oblsport.kirov.ru/#_blank) - управление по физической культуре и спорту Кировской области.
5. [http://www.skisport.ru/](http://www.skisport.ru/#_blank) - Журнал «Лыжный спорт».