АВТОНОМНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ

ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «АСАМАТ» ЦИВИЛЬСКОГО РАЙОНА

ЧУВАШСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

|  |  |
| --- | --- |
| ПРИНЯТА  Педагогическим советом  Протокол № \_2\_\_ от «\_1\_\_ » сентября 2017 | УТВЕРЖДЕНО  приказом директора АО ДО «ДЮСШ»Асамат»  № \_\_48\_\_\_ от \_01.09.\_\_2017 |

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ**

**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**«ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»**

Возраст учащихся: 7 – 17 лет

Срок реализации программы: 8 лет обучения.

Направленность: физкультурно-спортивная

Программу составила: заместитель директора по учебно-спортивной работе

И.В. Солоденова

г.Цивильск-2017г.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Жизнь в 21-м веке ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения. Особенно остро эта проблема стоит на современном этапе развития общества, так как на фоне экологической и социальной напряженности в стране, небывалого роста болезней «цивилизации» наблюдается тревожная тенденция к ухудшению здоровья детей (снижение иммунитета; рост количества детей с хроническими заболеваниями; нарушения осанки, двигательной активности и т.д.).

Как утверждают отечественные и зарубежные ученые, здоровье человека зависит не только от успехов здравоохранения, но и на 50% от образа жизни. Все еще недостаточно в нашем обществе уделяется внимания вопросам профилактики заболеваний путем выработки здоровых навыков поведения детей в семье. Потребность детей дошкольного и младшего школьного возраста в двигательной активности достаточно высока, но не всегда она реализуется на должном уровне в семьях и школах. Сегодня наблюдается тенденция ограничения самостоятельной двигательной активности детей в семьях. Современные дети и подростки слишком много времени проводят за компьютерными играми, просмотром телепередач, видеокассет. Пассивное времяпровождение ведет к формированию вредных привычек малоподвижного образа жизни.

Одним из спортивных видов физических упражнений, характеризующихся естественностью и доступностью двигательной деятельности для детей, является ходьба на лыжах. Ходьба на лыжах оказывает положительное влияние на физическое развитие и закалку организма ребенка. Она способствует энергичному обмену веществ в организме, усиливает функциональную деятельность внутренних органов, развивает мышечную чувствительность, способствует развитию пространственных ориентировок и координации движений.

Начинать приобщать к занятиям физической культурой детей целесообразно с дошкольного возраста, создавая и совершенствуя оптимальный двигательный режим с учетом их возраста и индивидуальных особенностей. В детстве имеются наилучшие возможности к усвоению новых двигательных навыков, благодаря легкости образования условно-рефлекторных связей у детей, обусловленных высокой пластичностью функций центральной нервной системы. Чем раньше научение, тем лучше сформируется у ребенка движение, тем прочнее будут навыки в нем.

На занятиях лыжами дети освобождаются от ряда лишних движений, тело становится более ловким, сами движения становятся более экономичными, улучшается координации, совершенствуется функция равновесия и т.д. Обучение детей ходьбе на лыжах оказывает положительные эффекты на формирование свода стопы, на формирование осанки, гибкости. При систематических занятиях двигательные возможности ребенка значительно развиваются.

Программа «Лыжные гонки» многолетней подготовки лыжников-гонщиков от 7 до 18 лет в течение 8 лет направлена на формирование осознанной потребности к занятиям физкультурой и спортом у детей и подростков, привлечение их к систематическим занятиям лыжным спортом, подготовку к участию в соревнованиях по лыжным гонкам, духовно-нравственное воспитание, умственное и физическое развитие.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы«Лыжные гонки» обусловлена положительным оздоровительным эффектом, компенсацией недостаточной двигательной активности современных детей и подростков, формированием и совершенствованием двигательных умений и навыков наряду с оптимизацией развития физических качеств, совершенствованием функциональных возможностей организма и повышением работоспособности. Совокупность перечисленных эффектов будет определять физическую дееспособность воспитанников в будущем. Главная ценность лыжного спорта в его массовости, в том, что он побуждает человека систематически готовится, накапливать силы, выявлять свои возможности, управлять ими сознательно и целенаправленно, приучает постоянно работать над собой.

Образовательная программа по лыжным гонкам составлена в соответствии с Федеральным Законом от 29.12.2012г. № 273—ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Концепцией развития дополнительного образования детей, Приказа Минобрнауки России от 29.08.2013 № 1008 «об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, Письмом Минобрнауки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей», Федеральных стандартов (Приказ Минспорта России от 14.03.2013 № 111).

Образовательная программа «Лыжные гонки» составлена на основе примерных программ: «Лыжные гонки», авторы-составители П.В. Квашук, Л.Н.Бакланов, О.Е.Лёвочкина, Москва 2005 г.;  методических рекомендаций по организации деятельности спортивных школ Российской Федерации (Министерство образования и науки РФ от 29.09.2006 г., № 06-1479), Федерального стандарта спортивной подготовки по лыжным гонкам, утвержденного приказом Минспорта РФ от 14.03.2013г. № 111.

Отличительной особенностьюпрограммы «Лыжные гонки» является включение в процесс обучения детей школьного возраста 7 лет, а также обучение и совершенствование современной техники у воспитанников с применением методики одновременного обучения разным способам передвижения на лыжах. Данная методика предполагает по мере овладения одним способом передвижения на лыжах, не доводя его до прочного закрепления, переходить к изучению другого способа, таким образом, совмещая обучение новому способу с дальнейшим совершенствованием.

**Цель программы:** формирование осознанной потребности к занятиям физкультурой и спортом у детей и подростков, привлечение их к систематическим занятиям лыжным спортом, подготовку к участию в соревнованиях по лыжным гонкам, духовно-нравственное воспитание, умственное и физическое развитие.

**Задачи программы**:

1. Давать теоретические знания в области гигиены и медицины, необходимых понятий и сведений о физкультуре и спорте.

2. Содействовать всестороннему физическому развитию и укреплению здоровья обучающихся.

3. Освоить и совершенствовать технику и тактику лыжных ходов.

4. Воспитывать волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности юных спортсменов.

5. Приобщать обучающихся к активному участию в пропаганде физической культуры и спорта среди населения.

6. Готовить общественные спортивные кадры.

Весь процесс многолетней подготовки в лыжных гонках представляет собой сложную систему, объединяющую основные составные части – обучение, воспитание и тренировку. В ходе обучения юные лыжники должны овладеть всем многообразием техники способов передвижения на лыжах, изучить тактику лыжных гонок и овладеть ею, приобрести необходимые теоретические знания и практические навыки в области спорта, гигиены и самоконтроля. С учетом цели и основных задач обучения и тренировки выделены отдельные этапы многолетней подготовки юных лыжников-гонщиков и определены соответствующие задачи. Учебные группы создаются с учетом возраста и уровня физической подготовленности детей.

**Характеристика этапов обучения.**

**Первый этап *(«этап начальной подготовки»***) сочетается с группами начальной подготовки 1, 2, 3 годов обучения детей от 7 до 11 лет. В первый год начального этапа подготовки группы формируется из числа учащихся 7-9 лет образовательных учреждений, имеющих разрешение врача и прошедших тестирование.

На данном этапе закладывается базовая основа разносторонней физической и функциональной подготовленности с использованием самых разнообразных средств. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса. При недостаточном еще физическом развитии детей младшего школьного возраста современная высшая техника дается упрощенно и так, чтобы потом не переучивать, которая впоследствии будет совершенствоваться на последующих этапах обучения.

**Второй этап *(«этап начальной специализации учебно-тренировочных групп»***) посвящен базовой технико-тактической и физической подготовке, в этот период осуществляются освоение основ техники и тактики, воспитание соревновательных качеств. Возраст воспитанников – 11-13 лет. Сочетается этот этап с учебно-тренировочными группами первого и второго годов обучения.

Эффективность спортивной тренировки на этапе начальной спортивной специализации (1, 2 г.) обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой лыжных ходов и физической подготовки занимающихся. В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие специальной выносливости лыжника-гонщика. Преобладающей тенденцией динамики нагрузок на этапе начальной спортивной специализации должно быть увеличение объема без форсирования общей интенсивности тренировки.

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

**Третий этап *(«этап углубленной тренировки учебно-тренировочных групп»***) направлен на специальную подготовку; технико-тактическую, физическую. Возраст 13-17 лет. Сочетается этот этап с учебно-тренировочными группами 3, 4, 5 годами обучения.

Этап углубленной тренировки (3, 4, 5 г.) приходится на период, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем подростка, обеспечивающих высокую работоспособность и резистентность организма по отношению к неблагоприятным факторам, проявляющимся в процессе напряженной тренировки. Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает за счет увеличения времени, отводимого на специальные подготовительные и соревновательные упражнения. В лыжных гонках доминирующее место занимают длительные и непрерывно выполняемые упражнения, которые в наибольшей степени способствуют развитию специальной выносливости лыжника. На этапе углубленной тренировки юный спортсмен начинает совершенствовать свои тактические способности, овладевает умением оперативно решать двигательные задачи, возникающие в процессе гонки.

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

Техническое совершенствование теснейшим образом связано с процессом развития двигательных качеств и уровнем функционального состояния организма лыжника. В этой связи техника совершенствуется 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.

**ОРГАНИЗАЦИОННО – МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ**

*Таблица № 1*

Возрастные границы этапов подготовки

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивно-оздоровительной подготовки | Этап начальной подготовки | Этап учебно-тренировочный | Этап спортивного совершенствования |
| 7-18 лет | 7-12 лет | 11-18 лет | до 21 года |

*Таблица № 2*

Режим учебно-тренировочной работы

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Группа | Количество часов в год | Количество часов в неделю | Количество тренировок  в неделю | Количество тренировок в год |
| НП 1 года обучения | 312 | 6 | 3 | 156 |
| НП свыше 1 года обучения | 468 | 9 | 4 | 208 |
| УТ 1-2 года обучения | 624 | 12 | 4 | 208 |
| УТ 3 года обучения | 728 | 14 | 5 | 260 |
| УТ 4 года обучения | 832 | 16 | 6 | 312 |
| УТ 5 года обучения | 936 | 18 | 6 | 312 |

*Таблица № 3*

Минимальная наполняемость в группах

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этап подготовки | Год обучения | Минимальное число учащихся |
| Начальной подготовки | 1 | 15 |
| 2 | 12 |
| 3 | 12 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 1 | 12 |
| 2 | 10 |
| 3 | 10 |
| 4 | 10 |
| 5 | 10 |

*Таблица № 4*

Требования к спортивной подготовленности

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Группа | Спортивная подготовленность | |
| На начало учебного года | На конец учебного года |
| НП 1 г. обуч. | Набор учащихся по допуску врача | Сохранность учащихся без разряда |
| НП св. 1 г. обуч. | Отбор учащихся без разряда, 50 % – 2 юн.разряд | 1 юн.разряд |
| УТ до 2 л. обуч. | 50 % - 1 юн.разряд  50 % - III разряд | II разряд |
| УТ св. 2 л. обуч. | II разряд | I разряд |

**Ожидаемые результаты**

***Этап начальной подготовки***:

1. Воспитание у юных лыжников трудолюбия и целеустремленности на примере выдающихся Российских и зарубежных лыжников-гонщиков.

2. Стойкое усвоение техники классических ходов.

3. Выполнение 70-75% норм юношеских разрядов из общего количества занимающихся.

***Этап начальной спортивной специализации (для учебно-тренировочных групп):***

1. Повышение физической работоспособности, скоростно-силовых качеств, специальной выносливости.

2. Воспитание на примерах старшего поколения мужества и моральной чистоты.

3. Выполнение 100% норм взрослых разрядов от общего количества занимающихся.

***Ожидаемые результаты этапа углубленной тренировки учебно-тренировочных групп (3, 4, 5 учебные года)***

1. Хорошее состояние здоровья, достаточный уровень физического развития обучающихся, стремление к здоровому образу жизни.

2. Положительная динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся.

3. Освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой.

4. Выполнение нормативов по ОФП и СФП.

5. Высокие и стабильные спортивные результаты.

6. Проявление стремления повышать свой уровень мастерства и достигать высоких результатов.

7. Проявление волевых и нравственных качеств в характере.

8. Проявление уважения к сопернику, к собеседнику, к коллективу и умений позитивно разрешать проблемные ситуации.

**Способы проверки ожидаемых результатов:**

1. Педагогический контроль с использованием методов:

- педагогического наблюдения;

- опроса;

- тестирования:

- приема нормативов;

2. Открытые занятия.

3. Соревнования.

Соотношение средств физической и технической подготовки по годам обучения (%) представлено в таблице5.

Тренер-преподаватель имеет право в зависимости от подготовленности группы изменять соотношение учебной нагрузки по разделам ОФП, СФП и ТП.

*Таблица № 5*

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки

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

Образовательная **программа** по лыжным гонкам,  в зависимости от этапа подготовки,  **включает** в себя**от 3 до 5-ти** основных **разделов**:

**Основы знаний.** Этот раздел  является составной частью всей системы подготовки лыжника и осуществляется в ходе учебно-тренировочного процесса: в виде проведения чисто теоретических занятий, или в 5-10 минутных сообщениях во время учебно-тренировочных занятий.

Теоретические знания обучающиеся приобретают в форме бесед, объяснений на учебно-тренировочных занятиях.

**Практическая подготовка**- это вид спортивной подготовки, направленной  на развитие двигательных качеств спортсмена, на укрепление здоровья. Практическая подготовка подразделяется на общую, специальную, техническую, контрольные   упражнения и участие в соревнованиях.

*Целью общей физической подготовки (ОФП)* является направленность на  общее развитие и укрепление здоровья спортсмена, улучшение физического развития, которое достигается  путем выполнения различных упражнений (с предметами и без предметов), выполнения комплекса ОРУ, кроссовой подготовки,    подвижных («Веселые старты», лыжные эстафеты) и спортивных игр (футбол, пионербол, русская лапта).

*Целью специальной физической подготовки (СФП*) является развитие  основных физических качеств:  быстроты, гибкости, ловкости, координации движений, общей, силовой и специальной выносливости, которое достигается путём кросса с имитацией, выполнения прыжковых и имитационных упражнений (имитация с палками, шаговая имитация и др.)

*Техническая подготовка*  - это овладение лыжным инвентарём и основными начальными навыками лыжника-гонщика, освоение объёма тренировочных нагрузок адекватных возрасту и этапу обучения: передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом; повороты переступанием на месте и в движении; спуски в основной стойке; подъёмы ступающим и скользящим шагом; торможение палками, падением и «плугом», обучение, а в дальнейшем и совершенствование техники основных видов лыжных ходов, совершенствование спортивного мастерства.

*Контрольные упражнения, участие в соревнованиях*  служат для оценки  физической   подготовленности (быстроты, гибкости, силы, выносливости, координации движений), для выявления динамики уровня подготовленности, накопления соревновательного опыта, повышения функциональной подготовленности.

**Медицинское обследование (начинается с этапа начальной подготовки).**

Осуществляется  специалистами педиатрами  ГКБУ МУЗ ЦРБ муниципального района имени Лазо. Медицинское обследование спортсмены проходят один в год, как правило, в конце подготовительного (осень) периода.

К занятиям лыжным спортом допускаются дети и подростки, отнесенные к основной медицинской группе.

**Восстановительные мероприятия (начиная с этапа учебно-тренировочной подготовки).**

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок - неотъемлемая составная часть системы подготовки, как высококвалифицированных, так и юных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.

Основной путь оптимизации восстановительных процессов на этих этапах подготовки - рациональная тренировка и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание.

Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение водных процедур гигиенического и закаливающего характера, витаминизация с учетом сезонных изменений, релаксационные и дыхательные упражнения.

В учебно-тренировочных группах 3-5-го года обучения применяется значительно более широкий арсенал восстановительных мероприятий.

Помимо педагогических средств, широко используются медико-биологические и психологические средства.

Рациональное питание. Объем и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок обусловливают потребности организма спортсмена в пищевых веществах и энергии. Работа лыжника-гонщика характеризуется продолжительными мышечными усилиями большой и умеренной мощности с преобладанием аэробного и смешанного (аэробно-анаэробного) характера энергообеспечения. Энергетическими субстратами служат углеводы, свободные жирные кислоты и кетоновые тела, причем с увеличением длительности нагрузки мобилизация жирных кислот возрастает. Поэтому рацион лыжника должен быть высококалорийным. В общем количестве потребляемых калорий доля белков должна составлять 14-15%, жиров - 25%, углеводов - 60-61%.

Физические факторы. Применение физических факторов основано на их способности к неспецифической стимуляции функциональных систем организма. Наиболее доступны гидропроцедуры. Эффективность и направленность воздействия гидропроцедур зависит от температуры и химического состава воды.

Кратковременные холодные водные процедуры (ванны ниже 33 °С, души ниже 20 °С) возбуждают нервную систему, тонизируют мышцы, повышают тонус сосудов и применяются утром до тренировки или после дневного сна. Теплые ванны и души (37-38 °С) обладают седативным действием, повышают обмен веществ и применяются после тренировки. Теплые ванны различного химического состава продолжительностью 10-15 мин рекомендуется принимать через 30-60 мин после тренировочных занятий или же перед сном.

При объемных тренировках аэробной направленности рекомендуются хвойные (50-60 г хвойно-солевого экстракта на 150 л воды) и морские (2-4 кг морской соли на 150 л воды) ванны. После скоростных нагрузок хорошее успокаивающее и восстановительное средство - эвкалиптовые ванны (50-100 мл спиртового экстракта эвкалиптовой настойки на 150 л воды).

В практике спортивной тренировки широкое распространение и авторитет получили суховоздушные бани - сауны. Пребывание в сауне (при температуре 70 °С и относительной влажности 10-15%) без предварительной физической нагрузки должно быть не более 30-35 мин, а с предварительной нагрузкой (тренировка или соревнование) -не более 20-25 мин. Пребывание в сауне более 10 мин при 90-100 °С нежелательно, так как может вызвать отрицательные сдвиги в функциональном состоянии нервно-мышечного аппарата. Оптимальное время разового пребывания в сауне может быть определено по частоте пульса, который не должен повышаться к концу захода на 150-160% по отношению к исходному. Каждый последующий заход должен быть короче предыдущего. После сауны спортсмену необходимо отдохнуть не менее 45-60 мин. Если требуется повысить или как можно быстрее восстановить пониженную работоспособность  (например, перед повторной работой при двухразовых тренировках), целесообразно применять парную в сочетании с холодными водными процедурами (температура воды при этом не должна превышать + 12...+15°С).

Массаж. Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели,   времени  между  выступлениями,  степени  утомления,     характера выполненной работы применяется та или иная конкретная методика восстановительного массажа.

Фармакологические средства восстановления и витамины. Фармакологическое регулирование тренированности спортсменов проводится строго индивидуально, по конкретным показаниям и направлено на расширение «узких» мест метаболических циклов с использованием малотоксичных биологически активных соединений, являющихся нормальными метаболитами или катализаторами реакций биосинтеза. Под их действием быстрее восполняются пластические и энергетические ресурсы организма, активизируются ферменты, изменяются соотношения различных реакций метаболизма, достигается равновесие нервных процессов, ускоряется выведение продуктов катаболизма.

Основные принципы применения фармакологических средств восстановления:фармакологические препараты применяет только врач в соответствии с конкретными показаниями и состоянием спортсмена; тренерам категорически запрещается самостоятельно применять фармакологические препараты.

Психологические средства восстановления. Эти средства условно подразделяются на психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и психогигиенические (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, внушенного сна-отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировки, цветовые и музыкальные воздействия, специальные приемы мышечной релаксации и др.).

**Инструкторская и судейская практика (начиная с 3-го года обучения этапа учебно-тренировочной подготовки).**

- Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится в учебно-тренировочных группах в форме бесед, семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований.

- Обязанности и права участников соревнований. Общие обязанности судей. Обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и его заместителей, судей на старте, судей на финише, контролеров. Оформление места старта, финиша, зоны передачи эстафеты. Подготовка трассы лыжных гонок.

- Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.

-Составление планов-конспектов тренировочных занятий по физической и технической подготовке для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп 1-2-го года обучения.

- Проведение учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки и УТГ 1-2-го года обучения. Проведение занятий по лыжной подготовке в общеобразовательной школе.

- Судейство соревнований по лыжным гонкам в спортивной школе. Выполнение обязанностей секретаря на старте и финише, помощника начальника дистанции, контролера.

Годичный учебно-тематический план по этапам подготовки

Годичный учебно-тематический план составляет 52 недели, из которых 46 недель непосредственно в условиях МБО ДО ДЮСШ р.п. Переяславка и 6 недель – спортивно-оздоровительного лагеря и (или) по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха

*Таблица № 6*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание занятий | Этап начальной подготовки | | Эта учебно-тренировочный | | | | | Этап спортивного совершенствования | | |
| Год обучения | | | | | | | | | |
| 1-ый | 2-3-ий | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | 1-ый | 2-3-ий |
| **1** | **Теоретическая подготовка** | **17** | **18** | **23** | **25** | **30** | **30** | **30** | | **32** | **26** |
| **2** | **Практическая подготовка** | **291** | **446** | **573** | **664** | **745** | **846** | **846** | | **1158** | **1357** |
| 2.1. | Общая физическая подготовка | 176 | 275 | 300 | 343 | 343 | 398 | 398 | | 440 | 420 |
| 2.2. | Специальная физическая подготовка | 60 | 97 | 150 | 181 | 262 | 292 | 292 | | 532 | 727 |
| 2.3. | Техническая подготовка | 40 | 59 | 98 | 110 | 110 | 120 | 120 | | 119 | 130 |
| 2.4. | Участие в соревнованиях (интегральная подготовка) | 15 | 15 | 25 | 30 | 30 | 36 | 36 | | 67 | 80 |
| **3** | **Углубленное медицинское обследование** | **4** | **4** | **8** | **8** | **11** | **11** | **11** | | **10** | **10** |
| **4** | **Восстановительные мероприятия** | **-** | **-** | **20** | **31** | **34** | **34** | **34** | | **37** | **52** |
| **5** | **Инструкторская практика** | **-** | **-** | **-** | **-** | **12** | **15** | **15** | | **11** | **11** |
| ***Общее количество часов*** | | ***312*** | ***468*** | ***624*** | ***728*** | ***832*** | ***936*** | ***936*** | | ***1248*** | ***1456*** |

*Таблица № 7*

Показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле

(количество соревнований)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид соревнований | Этап подготовки | | | |
| начальной подготовки | | учебно-тренировочный | |
| До 1 года | Свыше года | До 2-х лет | Свыше 2-х лет |
| Контрольные | 2-3 | 3-6 | 6-8 | 9-10 |
| Отборочные | - | 2-3 | 4-5 | 5-6 |
| Основные | - | - | 2-3 | 3-4 |

**ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- укрепление здоровья;

- привитие интереса к занятиям лыжным спортом;

- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр;

- овладение основами техники лыжных ходов и других физических упражнений;

- воспитание черт спортивного характера;

- формирование должных норм общественного поведения;

- выявление задатков, способностей и спортивной одаренности.

*Таблица № 8*

**НОРМАТИВЫ**

**ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

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

Учебно-тематический план для ГНП 1-го года обучения

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Содержание | Количество часов | |
| теория | практика |
| **1** | **Теоретическая подготовка (основы знаний)** | **17** | |
| 1.1. | Вводное занятие. История развития лыжного спорта. Российские лыжники на Олимпийских играх. | 3 |  |
| 1.2. | Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах. | 3 |  |
| 1.3. | Лыжный инвентарь, выбор, хранение и уход за ним. Лыжные мази, парафин. | 3 |  |
| 1.4. | Основы техники передвижения на лыжах. | 4 |  |
| 1.5. | Правила соревнований по лыжным гонкам. | 2 |  |
| 1.6. | Основные средства восстановления. | 2 |  |
| **2** | **Практическая подготовка** | **291** | |
|  | Теоретический материал по ОФП, СФП и технической подготовке | 19 | 272 |
| **2.1.** | **Общая физическая подготовка:** | **9** | **167** |
| 2.1.1. | -строевые команды и приемы | 1 | 10 |
| 2.1.2. | - комплексы утренней зарядки | 1 | 15 |
| 2.1.3. | - кроссовая подготовка | 1 | 50 |
| 2.1.4. | - упражнения без предметов | 1 | 12 |
| 2.1.5. | - упражнения с предметами | 1 | 13 |
| 2.1.6. | - подвижные игры и эстафеты | 2 | 47 |
| 2.1.7. | - спортивные игры | 2 | 20 |
| **2.2.** | **Специальная физическая подготовка** | **5** | **55** |
| 2.2.1. | - упражнения для развития быстроты, гибкости, координации, силы | 1 | 5 |
| 2.2.2. | -комплекс упражнений  на лыжах и л/роллерах | 1 | 5 |
| 2.2.3. | -циклические упражнения на развитие выносливости | 1 | 5 |
| 2.2.4. | -подготовительные упражнения для начинающего лыжника. | 1 | 5 |
| 2.2.5. | -передвижение на лыжах | 1 | 35 |
| **2.3.** | **Техническая подготовка** | **5** | **35** |
| 2.3.1. | -имитационные, прыжковые  упражнения | 1 | 5 |
| 2.3.2. | -обучение передвижению скользящим и ступающим шагам | 1 | 15 |
| 2.3.3. | -обучение поворотам  на месте и в движении | 1 | 5 |
| 2.3.4. | -обучение спускам в «высокой, средней, низкой» стойке | 1 | 5 |
| 2.3.5. | - обучение подъёмам «ёлочкой, полу-ёлочкой», беговым  шагом | 1 | 5 |
| **2.4.** | **Контрольные упражнения. Участие в соревнованиях.** | **-** | **15** |
| **3** | **Углубленное медицинское обследование** | **-** | **4** |
| **ИТОГО (ч)** | | **312 часов** | |

Учебно-тематический план для ГНП 2-го и 3-го годов обучения

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание | **Количество часов** | |
| Теория | Практика |
| **1** | **Основы знаний** | **18** | - |
| 1.1. | Вводное занятие. Исторические сведения об истории возникновения  лыжного спорта. Лыжный спорт в России. | 3 | - |
| 1.2. | Правила поведения и техника безопасности на занятиях лыжным спортом.  Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь лыжника. | 6 | - |
| 1.3. | Краткая характеристика техники лыжных ходов.  Соревнования по лыжным гонкам. | 9 | - |
| **2** | **Практическая подготовка** | **446** | |
|  | Теоретический материал по ОФП, СФП и технической подготовке. | **19** | **427** |
| **2.1.** | **Общая физическая подготовка:** | **8** | **267** |
| 2.1.1 | -кроссовая подготовка, ходьба | 1 | 67 |
| 2.1.2. | -комплексы ОРУ | 1 | 28 |
| 2.1.3. | - упражнения на развитие скоростно-силовых способностей | 1 | 28 |
| 2.1.4. | -циклические упражнения на развитие выносливости и быстроты | 1 | 29 |
| 2.1.5. | -подвижные игры и эстафеты. | 2 | 67 |
| 2.1.6. | -спортивные игры | 2 | 48 |
| **2.2.** | **Специальная физическая подготовка** | **4** | **93** |
| 2.2.1 | -кросс с имитацией | 1 | 20 |
| 2.2.2 | -комплекс упражнений  на лыжах и л/роллерах | 1 | 41 |
| 2.2.3 | -передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. | 1 | 17 |
| 2.2.4. | -имитационные  упражнения для овладения техникой л/ходов | 1 | 15 |
| **2.3.** | **Техническая подготовка** | **7** | **52** |
| 2.3.1. | -обучение схеме передвижения классическими лыжными ходами | 1 | 7 |
| 2.3.2. | - обучение спец. подготовительным упражнениям на равнинной местности | 1 | 7 |
| 2.3.3 | - обучение спец. подготовительным упражнениям на согласованную работу рук и ног | 1 | 7 |
| 2.3.4. | - обучение техники подъёма, спуска | 2 | 20 |
| 2.3.5 | - обучение торможению | 1 | 3 |
| 2.3.6. | -обучение основным элементам конькового хода | 1 | 8 |
| **2.4.** | **Контрольные упражнения. Участие в соревнованиях.** | - | **15** |
| **3** | **Углубленное медицинское обследование** | **-** | **4** |
| **ИТОГО (ч)** | | **468 часов** | |

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММ**

***Этап начальной подготовки1 года обучения.***

**I. Основы знаний. (17часов)**

**1. Вводное занятие. История развития лыжного спорта. Российские лыжники на Олимпийских играх.(3 часа)**

Содержание работы:

- Возникновение, развитие и распространение лыж.

- Краткие исторические сведения об Олимпийских играх.

- Российские лыжники на Олимпийских играх.

- Виды лыжного спорта.

**2. Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах.(3часа)**

Содержание работы:

- Поведение на улице во время движения к месту занятия.

- Выбор места для проведения занятий и соревнований.

- Особенности организаций занятий на склонах.

- Помощь при ушибах, растяжении, обморожении.

- Личная гигиена спортсмена.

- Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника.

- Значения и способы закаливания.

- Составление рационального режима дня с учетом тренировочных нагрузок.

- Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья.

- Недопустимость употребления алкоголя, курения при занятиях лыжным спортом.

- Значение и содержание самоконтроля в процессе занятия лыжным спортом.

- Объективные и субъективные показатели самоконтроля.

- Дневник самоконтроля.

**3. Лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ним. Лыжные мази, парафин.(3часа)**

Содержание работы:

- Выбор лыж.

- Способы обработки скользящей поверхности лыж.

- Выбор лыжных палок.

- Уход за лыжным инвентарем.

- Свойства и назначение лыжных мазей и парафинов.

- Факторы, влияющие на выбор мази.

- Обувь, одежда и снаряжение для лыжных гонок.

**4. Основы техники способов передвижения на лыжах.(4 часа)**

Содержание работы:

- Понятие о технике лыжного спорта.

- Классификация способов передвижения на лыжах.

- Структура скользящего шага.

- Техника ходов, спусков, подъемов, торможений, поворотов на месте и в движении.

- Ошибки при выполнении способов передвижения на лыжах и их исправление.

**5. Правила соревнований по лыжным гонкам.(2часа)**

Содержание работы:

- Положение о соревновании.

- Выбор мест соревнований, подготовка трасс, оборудование старта и финиша.

- Организационная работа по подготовке соревнований.

- Состав и обязанностисудейских бригад.

- Обязанности и права участников.

- Система зачета в соревнованиях по лыжным гонкам.

**6. Основные средства восстановления.(2 часа)**

Содержание работы:

- Спортивный массаж, самомассаж и их применение в учебно-тренировочном процессе.

- Основные приемы самомассажа.

- Гидромассаж и его применение.

- Водные процедуры как средство восстановления.

**II. Практическая подготовка (291 час, из них 19 часов — теория и 272 часа - практика)**

**1.** **Общая физическая подготовка. (176 часов, из них 9 часов - теория и 167 часов - практика)**

Содержание работы:

- Комплексы  упражнений с предметами и без предметов, утренней зарядки, строевые команды и приёмы.

- Подвижные и спортивные игры, эстафеты, кроссовая подготовка, направленные на развитие скоростно-силовых способностей, быстроты, координации.

**2. Специальная физическая подготовка (60 часов, из них 5 часов теории и 55 часов практики)**

Содержание работы:

- Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

- Подготовительные упражнения для начинающего лыжника, передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности,  упражнения для развития быстроты, гибкости, координации, силы, выносливости.

**3.Техническая подготовка. (40 часов, из них 5 часов — теория и 35 часов - практика)**

Содержание работы:

- Обучение  способам передвижения на лыжах скользящим и ступающим шагом.

- Обучение поворотам на месте и в движении; обучение спускам в «высокой, средней, низкой» стойке; обучение подъемам «елочкой, полу-ёлочкой», беговым шагом.

- Имитационные и прыжковые упражнения.

**4.Контрольные упражнения. Участие в соревнованиях. (15 часов)**

Участие в  1-3 соревнованиях на дистанции 1 км.

**III. Углубленное медицинское обследование. (4 часа)**

Медицинское обследование проводится 1 раза в год, в конце подготовительного  сезона –осень.

***Этап начальной подготовки 2-го и 3-го года обучения.***

**I. Основы знаний (18 часов).**

**1. Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире.  (3 часа)**

Содержание работы:

- Порядок и содержание работы секции.

- Значение лыж в жизни народов Севера.

- Эволюция лыж и снаряжения лыжника.

- Первые соревнования лыжников в России и за рубежом.

- Популярность лыжных гонок в России.

- Крупнейшие всероссийские и международные соревнования.

- Соревнования юных лыжников.

**2. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. (6 часов)**

Содержание работы:

- Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии.

- Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии.

- Транспортировка лыжного инвентаря.

- Правила ухода за лыжами и их хранение.

- Индивидуальный выбор лыжного снаряжения.

- Значение лыжных мазей.

- Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям.

- Особенности одежды лыжника при различных погодныхусловиях.

**3. Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам. (9 часов)**

Содержание работы:

-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 двушажного и одновременных лыжных ходов.

- Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах.

- Задачи спортивных соревновании и их значение в подготовке спортсмена.

- Подготовка к соревнованиям, оформление стартового городка, разметка дистанции.

- Правила поведения на соревнованиях.

**II. Практическая подготовка (446 часов, из них 19 часов — теория и 427часов - практика)**

**1. Общая физическая подготовка. ( 275 час., из них 8 часов теории и 267 ч. - практика)**

- Кроссовая подготовка, ходьба, комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости,   координационных  способностей,  силовой  выносливости.

- Спортивные  иподвижные  игры, направленные на  развитие ловкости,  быстроты,   выносливости.

- Эстафеты  и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.

- Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

**2. Специальная физическая подготовка. (97 час., из них 4часа - теория и 93часа - практика)**

- Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка,  преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика.

- Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для  развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

**3. Техническая подготовка. (59 час., из них 7 часов — теория и 52 часа - практика)**

- Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами.

- Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на  развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом.

- Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях.

- Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках.

- Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полу-елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.

- Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.

- Обучение поворотам на месте и в движении.

- Знакомство с основными элементами конькового хода.

**4. Контрольные упражнения. Участие в соревнованиях. (15 часов)**

- Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей).

- Участие в 3-6 соревнованиях по ОФП в годичном цикле.

- Участие в 3-6 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 1-2 км, в годичном цикле.

**III. Углубленное медицинское обследование. (4 часа)**

Медицинское обследование проводится 1 раз в год, в конце подготовительного сезона  -осень.

*Таблица № 9*

**Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке(лыжные гонки) на этапе начальной подготовки**

**1-го, 2-го и 3-го годов обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Контрольное упражнение** | | **Мальчики** | | |
| **Баллы** | | **«3»** | **«4»** | **«5»** |
| **1** | **Бег 30 м** | | 7,5-6,6 | 6,5-6.0 | 5,8 и быстрее |
| **2** | **Бег 60м** | | 11.6-11.2 | 11.1-10.9 | 10.7 и быстрее |
| **3** | **Прыжок в длину с места** | | 100-139 | 140-155 | 160 и  дальше |
| **4** | **Подтягивание** | | 1-2 | 3-4 | 5  и    больше |
| **5** | **1 км** | **Классический ход** | 7,40-7,21 | 7,20-7,00 | 6,59 и быстрее |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | **Контрольное упражнение** | | **Девочки** | | |
| **Баллы** | | **«3»** | **«4»** | **«5»** |
| **1** | **Бег 30 м** | | 8,0-7,1 | 7,0-6,1 | 6,0 и быстрее |
| **2** | **Прыжок в длину с места** | | 100-129 | 130-145 | 150  и дальше |
| **3** | **Подтягивание/поднимание**  **туловища из п/лежа** | | 5-9 | 10-14 | 15 и больше |
| **4** | **1 км** | **Классический ход** | 9,20-8,00 | 7.59-6.00 | 5.59  и быстрее |

**ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРВОЧНЫХ ГРУПП**

1-2 -й ГОД ОБУЧЕНИЯ

(начальная спортивная специализация)

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- укрепление здоровья;

- повышения разносторонней физической и функциональной подготовленности;

- углубленное изучение основных элементов техники лыжных ходов;

- приобретение соревновательного опыта;

- приобретение навыков в организации и проведении соревнований по общей и специальной физической подготовке.

Эффективность спортивной тренировки на этапе начальной спортивной специализации обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой лыжных ходов и физической подготовки занимающихся. В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие специальной выносливости лыжника – гонщика.Однако стремление чрезмерно увеличивать объем специальных средств подготовки приводит к относительно быстрому росту спортивных результатов, что в дальнейшем отрицательно отражается на становлении спортивного мастерства.

Преобладающей тенденцией динамики нагрузок на этапе начальной спортивной специализации должно быть увеличение объема без форсирования общей интенсивности тренировки.

*Таблица № 10*

**НОРМАТИВЫ**

**ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ**

**(ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое  качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег 100 м (не более 15,3 с) | Бег 60 м (не более 10,8 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места  (не менее 190 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 167 см) |
| Выносливость | Бег 1000 м (не более 3 мин. 4 5 с) | Бег 800 м (не более 3 мин. 35 с) |
| Лыжи, классический стиль 5 км  (не более 21 мин. 0 0 с) | Лыжи, классический стиль 3 км  (не более 15 мин. 20 с) |
|  | Лыжи, классический стиль 10 км  (не более 4 4 мин. 0 0 с) | Лыжи, классический стиль 5 км  (не более 2 4 мин. 0 0 с) |
| Лыжи, свободный стиль 5 км  (не более 2 0 мин. 0 0 с) | Лыжи, свободный стиль 3 км  (не более 14 мин. 30 с) |
| Лыжи, свободный стиль 10 км  (не более 42 мин. 00 с) | Лыжи, свободный стиль 5 км  (не более 2 3 мин. 3 0 с) |
| Техническое  мастерство | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ  ПЛАН**

**ДЛЯ  УТГ 1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание | **Количество часов** | |
| Теория | Практика |
| **1** | **Основы знаний** | **23** |  |
| 1.1. | Лыжные гонки в мире, России, СДЮСШОР. | 2 |  |
| 1.2. | Спорт и здоровье. | 3 |  |
| 1.3. | Лыжный инвентарь, мази, парафин. | 4 |  |
| 1.4. | Основы техники лыжных ходов. | 10 |  |
| 1.5. | Правила соревнований по лыжным гонкам. | 4 |  |
| **2** | **Практическая подготовка** | **573** | |
|  | Теоретический материал по ОФП, СФП и технической подготовке. | **16** | **557** |
| **2.1.** | **Общая физическая подготовка:** | **5** | **295** |
| 2.1.1 | -кроссовая подготовка, ходьба | 1 | 80 |
| 2.1.2. | -комплексы ОРУ | 1 | 50 |
| 2.1..3. | - упражнения на развитие общей выносливости | 1 | 50 |
| 2.1.4. | -упражнение на развитие силовой выносливости | 1 | 50 |
| 2.1.5. | -подвижные игры, спортивные игры | 1 | 65 |
| **2.2.** | **Специальная физическая подготовка** | **6** | **144** |
| 2.2.1 | -кросс с имитацией | 1 | 50 |
| 2.2.2 | -упражнение на развитие специальной силовой выносливости | 2 | 34 |
| 2.2.3 | - имитационные упражнения | 2 | 30 |
| 2.2.4. | - прыжковые упражнения | 1 | 30 |
| **2.3.** | **Техническая подготовка** | **5** | **93** |
| 2.3.1. | - совершенствование техники классических ходов | 1 | 24 |
| 2.3.2. | -совершенствование техники конькового хода | 1 | 24 |
| 2.3.3 | -отработка согласованности основных элементов л/ходов | 1 | 14 |
| 2.3.4. | -совершенствование техники подъемов | 1 | 14 |
| 2.3.5 | -совершенствование техники спусков | 1 | 17 |
| **2.4.** | **Контрольные упражнения. Участие в соревнованиях.** | - | **25** |
| **3** | **Углубленное медицинское обследование** | **-** | **8** |
| **4** | **Восстановительные мероприятия** | **2** | **18** |
| **ИТОГО (ч)** | | **624 часа** | |

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ  ПЛАН**

**ДЛЯ  УТГ 2-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание | **Количество часов** | |
| Теория | Практика |
| **1** | **Основы знаний** | **25** |  |
| 1.1. | Перспективы подготовки юных лыжников в УТГ | 3 |  |
| 1.2. | Педагогический и врачебный контроль, физические и функциональное состояние организма спортсмена. | 7 |  |
| 1.3. | Основы техники лыжных ходов. | 8 |  |
| 1.4. | Основы методики тренировки лыжника-гонщика | 7 |  |
| **2** | **Практическая подготовка** | **664** | |
|  | Теоретический материал по ОФП, СФП и технической подготовке. | **13** | **651** |
| **2.1.** | **Общая физическая подготовка:** | **4** | **339** |
| 2.1.1 | -кроссовая подготовка | 1 | 130 |
| 2.1.2. | -комплексы ОРУ | 1 | 75 |
| 2.1..3. | - упражнения с отягощением, скоростно- силовые упражнения, упражнения для развития силовой выносливости | 1 | 59 |
| 2.1.4. | - спортивные игры | 1 | 75 |
| **2.2.** | **Специальная физическая подготовка** | **4** | **177** |
| 2.2.1 | -кросс с имитацией | 1 | 72 |
| 2.2.2 | - имитационные упражнения(шаговая имитация, имитация с палками) прыжковые упражнения | 1 | 35 |
| 2.2.3 | - развитие общей выносливости | 1 | 35 |
| 2.2.4. | -развитие специальной выносливости | 1 | 35 |
| **2.3.** | **Техническая подготовка** | **5** | **105** |
| 2.3.1. | - совершенствование техники конькового хода | 1 | 40 |
| 2.3.2. | -совершенствование техники классических ходов | 1 | 20 |
| 2.3.3 | -совершенствование отдельных  элементов л/ходов | 1 | 15 |
| 2.3.4. | - совершенствование техники перехода с хода на ход | 1 | 15 |
| 2.3.5 | - совершенствование техники подъемов и спусков | 1 | 15 |
| **2.4.** | **Контрольные упражнения. Участие в соревнованиях.** | - | **30** |
| **3** | **Углубленное медицинское обследование** | **-** | **8** |
| **4** | **Восстановительные мероприятия** | **2** | **29** |
| **5** | **Инструкторская практика** | **-** | **-** |
| **ИТОГО (ч)** | | **728 часов** | |

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММ**

***Учебно-тренировочный этап1 года обучения.***

***(начальная спортивная специализация)***

**I. Основы знаний  (23 часа)**

**1.Лыжные гонки в мире, России, СДЮСШОР. (2 часа)**

Содержание работы:

- Лыжные гонки в программе Олимпийских игр.

- Чемпионаты мира и Европы по лыжным гонкам.

- Результаты выступлений российских лыжников на международной арене.

- Всероссийские, региональные, городские соревнования юных лыжников-гонщиков.

- История спортивной школы, достижения и традиции.

**2. Спорт и здоровье. (3часа)**

Содержание работы:

- Задачи и порядок прохождения медицинского контроля.

- Поведение, техника безопасности, оказание первой помощи при травмах, потертостях и обморожениях.

- Питание спортсмена.

- Личная гигиена.

- Особенности одежды лыжника в различных погодных условиях.

- Самоконтроль и ведение дневника.

- Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности.

**3.Лыжный инвентарь, мази и парафины. (4 часа)**

Содержание работы:

- 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.

**4*.*Основы техники лыжных ходов. (10 часов)**

Содержание работы:

- Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

- Классификация классических лыжных ходов.

- Фазовый состав и структура движений попеременно-двухшажного и одновременных лыжных ходов.

- Типичные ошибки при передвижении классическими лыжными ходами.

- Классификация коньковых лыжных ходов.

- Фазовый состав и структура движений.

**5. Правила соревнований по лыжным гонкам. (4 часа)**

Содержание работы:

- 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.

**II. Практическая подготовка (573 часа, из них 16 часов — теория и 557 часов - практика)**

**1. Общая физическая подготовка. ( 300час., из них 5 часов - теория и 295 часов - практика).**

Содержание работы:

- Кроссовая подготовка, ходьба.

- Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на повышение  гибкости, координационных способностей, силовой выносливости.

- Подвижные и спортивные  игры, направленные на повышение ловкости, быстроты.

- Упражнения направленные на повышение общей и силовой  выносливости.

Преобладающей тенденцией динамики нагрузок на этапе начальной спортивной специализации должно быть увеличение объема без форсирования общей интенсивности тренировки.

**2. Специальная физическая подготовка. (150 час., из них 6 час. теория и144 ч. - практика), техническая подготовка (98 час., из них 5 часов — теория и 93 ч. - практика)**

Содержание работы:

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

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

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

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

Совершенствование техники подъёмов и спусков.

**3. Контрольные упражнения и соревнования (25 часов).**

Учащиеся 1-го года обучения на УТЭ в течение сезона должны принять участие в 7-8 стартах на дистанциях 1-5 км.

**III. Углубленное медицинское обследование (8 часов)**

Медицинское обследование проводится 2 раза в год, в конце подготовительного (осень) и соревновательного (весна) периодов.

**IV. Восстановительные мероприятия. (20 часов  из них 2 часа -теория и 18 часов - практика)**

Основной путь оптимизации восстановительных процессов на этом этапе подготовки – рациональнатренировка и режим  юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание.

Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение водных процедур гигиенического и закаливающего характера. Витаминизация с учетом сезонных изменений. Релаксационные и дыхательные упражнения.

***Учебно-тренировочный этап 2  года обучения.***

***(начальная спортивная специализация)***

**I.Основы знаний  (25 часов)**

**1.Перспективы подготовки юных лыжников в УТГ. (3 часа)**

Содержание работы:

-Индивидуализация целей и задач на спортивный сезон.

-Анализ недостатков подготовленности и путей повышения спортивного мастерства лыжников учебно-тренировочной группы.

**2.Педагогический и врачебный контроль, физическое и функциональное состояниеспортсмена.  (7 часов)**

Содержание работы:

-Значение комплексного педагогического тестирования и углубленного медико-биологического обследования.

- Резервы функциональных систем организма и факторы, лимитирующие работоспособность лыжника-гонщика.

- Анализ динамики физических возможностей и функционального состояния спортсменов учебно-тренировочной группы в годичном цикле.

- Особенности энергообеспечения физических упражнений различной интенсивности.

- Значение разминки и особенности ее содержания перед тренировочными занятиями различной направленности, контрольными тренировками и соревнованиями.

- Понятия переутомления и перенапряжения организма.

**3. Основы техники лыжных ходов. (8 часов)**

Содержание работы:

- Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

- Классификация    классических   лыжных   ходов.

- Фазовый  состав    и   структура    движенийпопеременно-двухшажного и одновременных лыжных ходов.

- Типичные ошибки при передвижении классическими лыжными ходами.

- Классификация коньковых лыжных ходов.

- Фазовый состав и структура движений.

**4. Основы методики тренировки лыжника-гонщика (7 часов)**

Содержание работы:

- Основные средства и методы физической подготовки лыжника-гонщика.

- Общая и специальная физическая подготовка.

- Объем и интенсивность тренировочных нагрузок.

- Периодизация годичного тренировочного цикла.

- Динамика тренировочных нагрузок различной интенсивности в годичном цикле подготовки.

- Особенности тренировки в подготовительном, соревновательном и переходном периодах годичного цикла.

**II. Практическая подготовка (664 часа, из них 13 часов — теория и 651 час - практика)**

**1. Общая физическая подготовка. ( 343 час., из них 4 час. - теория и 339 ч. - практика)**

Содержание работы:

- Кроссовая подготовка, ходьба.

- Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на повышение  гибкости, координационных способностей, силовой выносливости.

- Подвижные и спортивные  игры, направленные на повышение ловкости, быстроты.

- Упражнения направленные на повышение общей и силовой  выносливости.

- Преобладающей тенденцией динамики нагрузок на этапе начальной спортивной специализации должно быть увеличение объема без форсирования общей интенсивности тренировки.

**2. Специальная физическая подготовка (181 час., из них 4 час теория и 177 ч. - практика), техническая подготовка (110 час., из них 5 часов — теория и 105 ч. - практика)**

Содержание работы:

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

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

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

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

**3. Контрольные упражнения и соревнования ( 30 час..)**

Учащиеся 2-го года обучения на УТЭ в течение сезона должны принять участие в 9-12 стартах на дистанциях  3-5км.

**III. Углубленное медицинское обследование (8 часов)**

Медицинское обследование проводится 2 раза в год, в конце подготовительного (осень) и соревновательного (весна) периодов.

**IV. Восстановительные мероприятия. (31 час,  из них 2 часа - теория и 29 часов – практика)**

Основной путь оптимизации восстановительных процессов на этом этапе подготовки – рациональна тренировка и режим  юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание.

Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение водных процедур гигиенического и закаливающего характера. Витаминизация с учетом сезонных изменений. Релаксационные и дыхательные упражнения.

*Таблица № 11*

**Допустимые объемы основных средств подготовки**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Показатели | Юноши | | Девушки | |
| Год обучения | | | |
| 1-й | 2-й | 1-й | 2-й |
| Общий объем циклической нагрузки, км | 2100-2500 | 2600-3300 | 1800-2100 | 2200-2700 |
| Объем лыжной подготовки, км | 700-900 | 900-1200 | 600-700 | 700-1000 |
| Объем лыжероллерной подготовки, км | 300-400 | 500-700 | 200-300 | 400-500 |
| Объем бега, ходьбы, имитации, км | 1100-1200 | 1200-1400 | 1000-1100 | 1100-1200 |

*Таблица № 12*

**Классификация интенсивности тренировочных нагрузок юных лыжников-гонщиков на этапе начальной спортивной специализации**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Зона интенсивности | Интенсивность нагрузки | % от соревновательной скорости | ЧСС, уд.\мин | La, мМоль\л |
| IV | Максимальная | >106 | >190 | >13 |
| III | Высокая | 91-105 | 179-189 | 8-12 |
| II | Средняя | 76-90 | 151-178 | 4-7 |
| I | Низкая | <75 | <150 | <3 |

*Таблица № 13*

**Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовкедля лыжников-гонщиков 1-2-го года обучения**

**на учебно-тренировочном этапе**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Контрольное упражнение** | | **Мальчики** | | | | | | **Девочки** | | | | | |
| **Баллы** | | **«3» балла** | | **«4» балл** | | **«5» баллов** | | **«3» балла** | | **«4» балла** | | **«5» баллов** | |
| **Год обучения** | | ***I* *г.об.*** | ***IIг.об.*** | ***I* *г.об.*** | ***IIг.об.*** | ***Iг.об.*** | ***IIг.об.*** | ***I* *г.об.*** | ***IIг.об.*** | ***I* *г.об.*** | ***IIг.об.*** | ***Iг.об.*** | ***IIг.об.*** |
| 1 | Бег 60 м | | - | - | - | - | - | - | 13,8-12,9 | 13,4-12,5 | 12,8-10,9 | 12,4-10,5 | 10,8 | 10.8 |
| Бег 100 м | | 20.0-16,8 | 18.0-16.7 | 16,6-15,5 | 16,5-15,4 | 15,3 | 15,3 | - | - | - | - | - | - |
| 2 | Бег 800 м | | - | - | - | - | - | - | 4,15-3,56 | 4,00-3,51 | 3,55-3,36 | 3,50-3,40 | 3,35 | 3,35 |
| Бег 1000 м | | 4,45-4,16 | 4,25-3,56 | 4,15-3,54 | 3,55-3,45 | 3,25 | 3,25 | - | - | - | - | - | - |
| 3 | Прыжок в длину с места | | 160-174 | 165-179 | 175-189 | 180-189 | 190 | 190 | 147-156 | 149-159 | 155-169 | 158-168 | 167 | 167 |
| 4 | Подтягивание  Поднимание туловища из п/л | | 2-4 | 4-6 | 5-6 | 7 | 7 | 8 | 5-11 | 8-14 | 14-17 | 15-19 | 18 и бол. | 20 и бол |
| 5 | 3 км | Классический ход | - | - | - | - | - | - | 19.55-16.58 | 19.50-16.50 | 16.55-15.25 | 16.53-15.23 | 15.20 | 15.20 |
| 5 км | Классический ход | 29.35-25.39 | 29.20-25.36 | 25.40-21.59 | 25.35-21.50 | 21.00 | 21.00 | - | - | - | - | - | - |
| 6 | 3 км | свобод ход | - | - | - | - | - | - | 19.35-16.50 | 19.30-16.46 | 16.51-14.35 | 16.45-14.33 | 14.30 | 14.30 |
| 5км | свобод ход | 28.50-23.20 | 28.40-23.00 | 23.21-20.10 | 22.55-20.05 | 20.00 | 20.00 | - | - | - | - | - | - |

**примечание**: учащийся считается переведенным на следующий этап подготовки в том случае, если он выполняет переводные нормативы на 5 баллов.

**ЭТАП УГЛУБЛЕННОЙ ТРЕНИРОВКИ**

**УЧЕБНО - ТРЕНИРВОЧНЫХ ГРУПП**

3-5 ГОД ОБУЧЕНИЯ

(углубленная тренировка)

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

**-** совершенствование техники классических и коньковых лыжных ходов;

- воспитание специальных физических качеств;

- повышение функциональной подготовленности;

- освоение допустимых тренировочных нагрузок;

- накопление соревновательного опыта.

Этап углубленной тренировки приходится на период, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем подростка, обеспечивающих высокую работоспособность и резистентность организма по отношению к неблагоприятным факторам, проявляющимся в процессе напряженной тренировки. Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает за счет увеличения времени, отводимого на специальные подготовительные и соревновательные упражнения. В лыжных гонках доминирующие место занимают длительные и непрерывно выполняемые упражнения, которые в наибольшей степени способствуют развитию специальной выносливости лыжника. На этапе углубленной тренировки спортсмен начинает совершенствовать свои тактические способности, овладевает умением оперативно решать двигательные задачи, возникающие в процессе гонки.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ  ПЛАН**

**ДЛЯ  УТГ 3-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание | **Количество часов** | |
| Теория | Практика |
| **1** | **Основы знаний** | **30** |  |
| 1.1. | Перспективы подготовки юных лыжников в УТГ | 6 |  |
| 1.2. | Педагогический и врачебный контроль, физические и функциональное состояние организма спортсмена. | 8 |  |
| 1.3. | Основы техники лыжных ходов. | 8 |  |
| 1.4. | Основы методики тренировки лыжника-гонщика | 8 |  |
| **2** | **Практическая подготовка** | **745** | |
|  | Теоретический материал по ОФП, СФП и технической подготовке. | **13** | **732** |
| **2.1.** | **Общая физическая подготовка:** | **4** | **339** |
| 2.1.1 | -кроссовая подготовка | 1 | 130 |
| 2.1.2. | -комплексы ОРУ | 1 | 71 |
| 2.1..3. | - упражнения с отягощением, скоростно - силовые упражнения, упражнения для развития силовой выносливости | 1 | 71 |
| 2.1.4. | - спортивные игры | 1 | 67 |
| **2.2.** | **Специальная физическая подготовка** | **4** | **258** |
| 2.2.1 | -кросс с имитацией | 1 | 87 |
| 2.2.2 | - имитационные упражнения(шаговая имитация, имитация с палками) прыжковые упражнения | 1 | 61 |
| 2.2.3 | - развитие общей выносливости | 1 | 45 |
| 2.2.4. | -развитие специальной выносливости | 1 | 65 |
| **2.3.** | **Техническая подготовка** | **5** | **105** |
| 2.3.1. | - совершенствование техники конькового хода | 1 | 35 |
| 2.3.2. | -совершенствование техники классических ходов | 1 | 25 |
| 2.3.3 | -совершенствование отдельных  элементов л/ходов | 1 | 15 |
| 2.3.4. | - совершенствование техники перехода с хода на ход | 1 | 15 |
| 2.3.5 | - совершенствование техники подъемов и спусков | 1 | 15 |
| **2.4.** | **Контрольные упражнения. Участие в соревнованиях.** | - | **30** |
| **3** | **Углубленное медицинское обследование** | **-** | **11** |
| **4** | **Восстановительные мероприятия** | **2** | **32** |
| **5** | **Инструкторская практика** | **2** | **10** |
| **ИТОГО (ч)** | | **832 часа** | |

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ  ПЛАН**

**ДЛЯ  УТГ 4-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание | **Количество часов** | |
| Теория | Практика |
| **1** | **Основы знаний** | **30** |  |
| 1.1. | Перспективы подготовки юных лыжников в УТГ | 4 |  |
| 1.2. | Педагогический и врачебный контроль, физические и функциональное состояние организма спортсмена. | 8 |  |
| 1.3. | Основы техники лыжных ходов. | 9 |  |
| 1.4. | Основы методики тренировки лыжника-гонщика | 9 |  |
| **2** | **Практическая подготовка** | **846** | |
|  | Теоретический материал по ОФП, СФП и технической подготовке. | **13** | **833** |
| **2.1.** | **Общая физическая подготовка:** | **5** | **393** |
| 2.1.1 | -кроссовая подготовка | 1 | 135 |
| 2.1.2. | -комплексы ОРУ | 1 | 78 |
| 2.1.3. | - упражнения с отягощением, скоростно - силовые упражнения | 1 | 78 |
| 2.1.4. | -упражнения для развития силовой выносливости | 1 | 55 |
| 2.1.5. | - спортивные игры | 1 | 47 |
| **2.2.** | **Специальная физическая подготовка** | **4** | **288** |
| 2.2.1 | -кросс с имитацией | 1 | 90 |
| 2.2.2 | -  прыжковые упражнения | 1 | 50 |
| 2.2.3 | - имитационные упражнения(шаговая имитация, имитация с палками) | 1 | 60 |
| 2.2.4. | -развитие специальной выносливости | 1 | 88 |
| **2.3.** | **Техническая подготовка** | **4** | **116** |
| 2.3.1. | - совершенствование техники конькового и классического ходов | 1 | 76 |
| 2.3.2 | -совершенствование техники перехода с хода на ход | 1 | 20 |
| 2.3.3. | -совершенствование техники подъемов и спусков | 1 | 20 |
| **2.4.** | **Контрольные упражнения. Участие в соревнованиях.** | - | **36** |
| **3** | **Углубленное медицинское обследование** | **-** | **11** |
| **4** | **Восстановительные мероприятия** | **2** | **32** |
| **5** | **Инструкторская практика** | **2** | **13** |
| **ИТОГО (ч)** | | **936 часов** | |

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ  ПЛАН**

**ДЛЯ  УТГ 5 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание | **Количество часов** | |
| Теория | Практика |
| **1** | **Основы знаний** | **30** |  |
| 1.1. | Перспективы подготовки юных лыжников в УТГ | 4 |  |
| 1.2. | Педагогический и врачебный контроль, физические и функциональное состояние организма спортсмена. | 8 |  |
| 1.3. | Основы техники лыжных ходов. | 8 |  |
| 1.4. | Основы методики тренировки лыжника-гонщика | 10 |  |
| **2** | **Практическая подготовка** | **846** | |
|  | Теоретический материал по ОФП, СФП и технической подготовке. | **13** | **833** |
| **2.1.** | **Общая физическая подготовка:** | **5** | **393** |
| 2.1.1 | -кроссовая подготовка | 1 | 138 |
| 2.1.2. | -комплексы ОРУ | 1 | 67 |
| 2.1.3. | - упражнения с отягощением, скоростно- силовые упражнения, | 1 | 74 |
| 2.1.4. | -упражнения для развития силовой выносливости | 1 | 74 |
| 2.1.5. | - спортивные игры | 1 | 40 |
| **2.2.** | **Специальная физическая подготовка** | **4** | **288** |
| 2.2.1 | -кросс с имитацией | 1 | 90 |
| 2.2.2 | -  прыжковые упражнения | 1 | 50 |
| 2.2.3 | - имитационные упражнения(шаговая имитация, имитация с палками) | 1 | 60 |
| 2.2.4. | -развитие специальной выносливости | 1 | 88 |
| **2.3.** | **Техническая подготовка** | **4** | **116** |
| 2.3.1. | - совершенствование техники конькового и классического ходов | 1 | 71 |
| 2.3.2 | -совершенствование техники перехода с хода на ход | 1 | 20 |
| 2.3.3. | -совершенствование техники подъемов и спусков | 1 | 25 |
| **2.4.** | **Контрольные упражнения. Участие в соревнованиях.** | - | **36** |
| **3** | **Углубленное медицинское обследование** | **-** | **11** |
| **4** | **Восстановительные мероприятия** | **-** | **34** |
| **5** | **Инструкторская практика** | **-** | **15** |
| **ИТОГО (ч)** | | **936 часов** | |

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММ**

***Учебно-тренировочный этап 3 года обучения.***

***( углубленная тренировка)***

1. **Основы знаний  (30 часов)**

**1. Перспективы подготовки юных лыжников в УТГ. (6 часа)**

Содержание работы:

- Индивидуализация целей и задач на спортивный сезон.

- Анализ недостатков подготовленности и путей повышения спортивного мастерства лыжников учебно-тренировочной группы.

**2. Педагогический и врачебный контроль, физические возможности и функциональное состояние организма спортсмена. (8 часов)**

Содержание работы:

- Значение комплексного педагогического тестирования и углубленного медико-биологического обследования.

- Резервы функциональных систем организма и факторы, лимитирующие работоспособность лыжника-гонщика.

- Анализ динамики физических возможностей и функционального состояния спортсменов учебно-тренировочной группы в годичном цикле.

- Особенности энергообеспечения физических упражнений различной интенсивности.

- Значение разминки и особенности ее содержания перед тренировочными занятиями различной направленности, контрольными тренировками и соревнованиями.

- Понятия переутомления и перенапряжения организма.

**3. Основы техники лыжных ходов. (8 часов)**

Содержание работы:

- Фазовый состав и структура движений коньковых и классических лыжных ходов (углубленное изучение элементов движения по динамическим и кинематическим характеристикам).

- Индивидуальный анализ техники лыжников учебно-тренировочной группы.

- Типичные ошибки.

**4. Основы методики тренировки лыжника-гонщика. (7часов)**

Содержание работы:

- Основные средства и методы физической подготовки лыжника-гонщика.

- Общая и специальная физическая подготовка.

- Объем и интенсивность тренировочных нагрузок.

- Периодизация годичного тренировочного цикла.

- Динамика тренировочных нагрузок различной интенсивности в годичном цикле подготовки.

- Особенности тренировки в подготовительном, соревновательном и переходном периодах годичного цикла.

**II. Практическая подготовка. (745 часа, из них 13 ч.-теория и 732 ч.-практика)**

**1. Общая физическая подготовка**. **(343 ч., из них 4 ч.-теория и 339 ч.-практика)**

Содержание работы:

- Кроссовая  подготовка, спортивные игры, комплексы  общеразвивающих упражнений.

- Комплексы упражнений направленные на совершенствование скоростно-силовых качеств, силовой выносливости и силы.

**2. Специальная физическая подготовка. (262 ч., из них 4 ч. - теория и 258 ч.** - **практика)**

Содержание работы:

- Кросс с имитацией, упражнения имитационные (шаговые и с л/палками), прыжковые.

- Упражнения, развивающие общую и специальную выносливость.

**3. Техническая подготовка (110 ч., из них 5 ч.-теория и 105 ч.-практика)**

Содержание работы:

- совершенствование техники конькового и классического ходов;

- совершенствование техники подъёмов и спусков;

- совершенствование техники перехода с хода на ход.

**4.Контрольные упражнения. Участие в соревнованиях. (30 часов)**

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей).  Учащиеся 3-го года обучения в УТГ в течение сезона должны принять участие в 3-6 стартах на дистанциях 3-5 км (девушки), 5-10 км (юноши).

**III. Углубленное медицинское обследование. (11 часов)**

Содержание работы:

Медицинское обследование проводится 2 раза в год, в конце подготовительного (осень) и соревновательного (весна) периодов.

**IV. Восстановительные мероприятия. (34 часа из них 2 часа-теория и 32 ч.-практика).**

Содержание работы:

Рациональная тренировка и режим  спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание.

**V.Инструкторская практика. (12 ч., из них 2 ч.-теория и 10 ч.-практика).**

Содержание работы:

- Обязанности и права участников соревнований.

- Общие обязанности судей.

- Обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и его заместителей, судей на старте, судей на финише, контролеров.

- Оформление места старта, финиша, зоны передачи эстафеты.

- Подготовка трассы лыжных гонок.

***Учебно-тренировочный этап     4  года обучения***

***( углубленная тренировка)***

**I. Основы знаний (30часов)**

**1. Перспективы подготовки юных лыжников в УТГ. (4 час.)**

Содержание работы:

- Индивидуализация целей и задач на спортивный сезон.

- Анализ недостатков подготовленности и путей повышения спортивного мастерства лыжников учебно-тренировочной группы.

**2. Педагогический и врачебный контроль, физические возможности и функциональное состояние организма спортсмена. (8 часов)**

Содержание работы:

- Значение комплексного педагогического тестирования и углубленного медико-биологического обследования.

- Резервы функциональных систем организма и факторы, лимитирующие работоспособность лыжника-гонщика.

- Анализ динамики физических возможностей и функционального состояния спортсменов учебно-тренировочной группы в годичном цикле.

- Особенности энергообеспечения физических упражнений различной интенсивности.

- Значение разминки и особенности ее содержания перед тренировочными занятиями различной направленности, контрольными тренировками и соревнованиями.

- Понятия переутомления и перенапряжения организма.

**3. Основы техники лыжных ходов.(9 часов)**

Содержание работы:

- Фазовый состав и структура движений коньковых и классических лыжных ходов (углубленное изучение элементов движения по динамическим и кинематическим характеристикам).

- Индивидуальный анализ техники лыжников учебно-тренировочной группы.

- Типичные ошибки.

**4. Основы методики тренировки лыжника-гонщика. (9 часов)**

Содержание работы:

- Основные средства и методы физической подготовки лыжника-гонщика.

- Общая и специальная физическая подготовка.

- Объем и интенсивность тренировочных нагрузок.

- Периодизация годичного тренировочного цикла.

- Динамика тренировочных нагрузок различной интенсивности в годичном цикле подготовки.

- Особенности тренировки в подготовительном, соревновательном и переходном периодах годичного цикла.

**II. Практическая подготовка. (846 часа, из них 13 ч.-теория и 833 ч.-практика)**

**1.Общая физическая подготовка**. **(398 ч., из них 5 ч.-теория и 393 ч. - практика)**

Содержание работы:

- Кроссовая  подготовка, спортивные игры, комплексы  общеразвивающих упражнений.

- Комплексы упражнений направленные на совершенствование скоростно-силовых качеств, силовой выносливости и силы.

**2.Специальная физическая подготовка. (292ч., из них 4 ч. - теория и 288 ч.-практика)**

Содержание работы:

- Кросс с имитацией, упражнения имитационные (шаговые и с л/палками), прыжковые.

- Упражнения, развивающие общую и специальную выносливость.

**3.Техническая подготовка (120 ч., из них 4 ч.-теория и 116 ч.-практика)**

Содержание работы:

- совершенствование техники конькового и классического ходов;

- совершенствование техники подъёмов и спусков;

- совершенствование техники перехода с хода на ход.

**4. Контрольные упражнения. Участие в соревнованиях. (36 часов)**

Содержание работы:

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей).Учащиеся 4-го года обучения в УТГ в течение сезона должны принять участие в 17-18 стартах на дистанциях 5-10 км (девушки), 5-15 км (юноши).

**III. Углубленное медицинское обследование. (11 часов)**

Медицинское обследование проводится 2 раза в год, в конце подготовительного (осень) и соревновательного (весна) периодов.

**IV. Восстановительные мероприятия. (34 часа, из них 2 часа - теория и 32 часа - практика)**

Рациональная тренировка и режим  спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание.

**V. Инструкторская практика. (15 ч., из них 2 часа теории и 13 часов практики)**

Содержание работы:

- Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.

- Составление планов-конспектов тренировочных занятий по физической и технической подготовке для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп 1-2-го года обучения.

***Учебно-тренировочный  этап 5  года  обучения***

***(углубленная тренировка)***

**I. Основы знаний. (30 часов)**

**1. Перспективы подготовки юных лыжников в УТГ. (4 часа)**

Содержание работы:

- Индивидуализация целей и задач на спортивный сезон.

- Анализ недостатков подготовленности и путей повышения спортивного мастерства лыжников учебно-тренировочной группы.

**2. Педагогический и врачебный контроль, физические возможности и функциональное состояние организма спортсмена. (8 часов)**

Содержание работы:

- Значение комплексного педагогического тестирования и углубленного медико-биологического обследования.

- Резервы функциональных систем организма и факторы, лимитирующие работоспособность лыжника-гонщика.

- Анализ динамики физических возможностей и функционального состояния спортсменов учебно-тренировочной группы в годичном цикле.

- Особенности энергообеспечения физических упражнений различной интенсивности.

- Значение разминки и особенности ее содержания перед тренировочными занятиями различной направленности, контрольными тренировками и соревнованиями.

- Понятия переутомления и перенапряжения организма.

**3. Основы техники лыжных ходов.(8часов)**

Содержание работы:

- Фазовый состав и структура движений коньковых и классических лыжных ходов (углубленное изучение элементов движения по динамическим и кинематическим характеристикам).

- Индивидуальный анализ техники лыжников учебно-тренировочной группы.

- Типичные ошибки.

**4.Основы методики тренировки лыжника-гонщика. (10 часов)**

Содержание работы:

- Основные средства и методы физической подготовки лыжника-гонщика.

- Общая и специальная физическая подготовка.

- Объем и интенсивность тренировочных нагрузок.

- Периодизация  годичного тренировочного  цикла.

- Динамика тренировочных   нагрузок  различной интенсивности в годичном цикле подготовки.

- Особенности тренировки в подготовительном, соревновательном и переходном периодах годичного цикла.

**II. Практическая подготовка. (846 часов, из них 13часов -теория и833 часа -практика)**

**1. Общая физическая подготовка**. **(398 ч., из них 5 ч. -теория и 393 ч.-практика)**

Содержание работы:

- Кроссовая  подготовка, спортивные игры, комплексы  общеразвивающих упражнений.

- Комплексы упражнений направленные на совершенствование скоростно-силовых качеств, силовой выносливости и силы.

**2.Специальная физическая подготовка. (292 ч., из них 4 ч. - теория и 288 ч.-практика)**

Содержание работы:

- Кросс с имитацией, упражнения имитационные (шаговые и с л/палками), прыжковые.

- Упражнения, развивающие общую и специальную выносливость.

**3.Техническая подготовка (120 ч., из них 4 ч.-теория и 116 ч.-практика)**

Содержание работы:

- совершенствование техники конькового и классического ходов;

- совершенствование техники подъёмов и спусков;

- совершенствование техники перехода с хода на ход;

- совершенствование горнолыжной техники.

**4. Контрольные упражнения. Участие в соревнованиях. (36 часов)**

Содержание работы:

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей).  Учащиеся 5-го года обучения в УТГ в течение сезона должны принять участие в 19-20 стартах на дистанциях 3-10 км (девушки), 5-15 км (юноши).

**Ш.Углубленное медицинское обследование. (11 часов)**

Медицинское обследование проводится 2 раза в год, в конце подготовительного (осень) и соревновательного (весна) периодов.

**IV. Восстановительные мероприятия. (34 часов практики)**

Содержание работы:

Рациональная тренировка и режим  спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание.

**V. Инструкторская практика. (15 часов практики)**

Содержание работы:

- Проведение учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки и УТГ 1-2-го года обучения.

- Проведение занятий по лыжной подготовке в общеобразовательной школе.

- Судейство соревнований по лыжным гонкам в спортивной школе.

- Выполнение обязанностей секретаря на старте и финише, помощника начальника дистанции, контролера.

*Таблица № 14*

**Контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовкена этапе углубленной тренировки**

**УТГ 3-го года обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Контрольное упражнение** | | **Мальчики** | | |
| **Баллы** | | **«3» балла** | **«4» балла** | **«5» баллов** |
| **1** | **Бег 100 м** | | 20.0-17,2 | 17,1-14,2 | 14,1 и быстрее |
| **2** | **Бег 1000 м** | | 4,00-3,46 | 3,45-3,16 | 3,15 и быстрее |
| **3** | **Прыжок в длину с места** | | 175-188 | 189-199 | 200 и больше |
| **4** | **Подтягивание** | | 4-6 | 7-9 | 10 и больше |
| **5** | **5 км** | **Классический ход** | 26,40-24,23 | 24,22-20,49 | 20,48 |
| **Коньковый ход** | 26,00-23,31 | 23,30-19,56 | 19,55 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Контрольное упражнение** | | **Девочки** | | |
| **Баллы** | | ***«3» балла*** | “***4” балла*** | ***«5» баллов*** |
| **1** | **Бег 60 м** | | 13.0-12.5 | 12.4-10.6 | 10.5 и быстрее |
| **2** | **Бег 800 м** | | 4.00-3.36 | 3.35-3.26 | 3.25 и  быстрее |
| **3** | **Прыжок в длину с места** | | 150-159 | 160-174 | 175 и дальше |
| **4** | **Поднимание туловища из п/лежа** | | 10-15 | 16-21 | 22 и больше |
| **5** | **3**  **км** | **Классический ход** | 19.00-17.05 | 17.04-15.01 | 15.00 |
| **Коньковый ход** | 18.45- 16.31 | 16.30-14.11 | 14.10 |

*Таблица № 15*

**Контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физическойподготовке УТГ – 4 года обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Контрольное упражнение** | | **Юноши** | | |
| **Баллы** | | ***«3» балла*** | “***4” балла*** | ***«5» баллов*** |
| **1** | **Бег 100 м** | | 19,5-16,6 | 16,5-13,7 | 13,8 и быстрее |
| **2** | **Бег 1000 м** | | 3,55-3,21 | 3,20-3,09 | 3,10 и  быстрее |
| **3** | **Прыжок в длину с места** | | 185-196 | 197-209 | 210 и дальше |
| **4** | **Подтягивание** | | 4-7 | 8-12 | 13 и  больше |
| **5** | **5 км** | **Классический ход** | 21,50-20,49 | 20,48-19.01 | 19.00 |
| **Коньковый ход** | 20,30-19,15 | 19,14-18,31 | 18.30 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Контрольное упражнение** | | **Девушки** | | |
| **Баллы** | | ***«3» балла*** | “***4” балла*** | ***«5» баллов*** |
| **1** | **Бег 60 м** | | 12.5-11.06 | 11.5-10.1 | 10.0 и быстрее |
| **2** | **Бег 800 м** | | 3.55-3.31 | 3.30-3.21 | 3.20 и быстрее |
| **3** | **Прыжок в длину с места** | | 155-164 | 165-179 | 180 |
| **4** | **Поднимание туловища из п/лежа** | | 15-19 | 20-25 | 26 и больше |
| **5** | **5км** | **Классический ход** | 26.00- 25.01 | 25.00- 24.01 | 24.00 |
| **Коньковый ход** | 25.00-24.01 | 24.00-  23.11 | 23.10 |

*Таблица № 16*

**Контрольно-переводные  нормативы по общей и специальной физической подготовкеУТГ- 5-го года обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Контрольное упражнение** | | **Юноши** | | |
| **Баллы** | | ***«3» балла*** | “***4” балла*** | ***«5» баллов*** |
| **1** | **Бег 100 м** | | 19,2-16,3 | 16,2-13,3 | 13,2 и быстрее |
| **2** | **Бег 1000 м** | | 3,45-3,26 | 3,25-3,06 | 3,05 и быстрее |
| **3** | **Прыжок в длину с места** | | 199-209 | 210-219 | 220 и дальше |
| **4** | **Подтягивание** | | 5-8 | 9-14 | 15 и больше |
| **5** | **5км**  **10** | **Классический ход** | 20,48-18,16 | 18,15-16,22 | 16,21 и ниже |
| **Коньковый ход** | 19,44-17,10 | 17,09-15,18 | 15,17 и ниже |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Контрольное упражнение** | | **Девочки** | | |
| **Баллы** | | ***«3» балла*** | “***4” балла*** | ***«5» баллов*** |
| **1** | **Бег 60 м** | | 12.0-10.09 | 11.0-9.01 | 9.0 и ниже |
| **2** | **Бег 800 м** | | 3.20-3.01 | 3.00-2.41 | 2.40 иниже |
| **3** | **Прыжок в длину с места** | | 185-194 | 195-207 | 208 и больше |
| **4** | **Отжимание** | | 20-29 | 30-39 | 40 и выше |
| **5** | **5**  **км** | **Классический ход** | 11.42-13.42 | 10.34-11.41 | 10.33и ниже |
| **Коньковый ход** | 13,47-12.00 | 11,59-10.42 | 10,41и ниже |

**Примечание**: учащийся считается переведенным на следующий этап подготовки в том случае, если он выполняет переводные нормативы на 5 баллов.

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

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

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

1) *вербальные*(словесные) - лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка;

2) *комплексные*- всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные.

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

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

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

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

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

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

Цель, которую тренер ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности спортсмена в том, что у него есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени,  при осознании  ее  важности  у юного  спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение. Тренер должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера о достижениях юного спортсмена, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

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

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

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

Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Проводить тренировки в любую погоду (оттепель, мороз, метель) на открытых для ветра участках трассы. Наиболее благоприятные возможности для практического овладения приемами, помогающими преодолевать развивающееся утомление усилиями воли, дает участие в соревнованиях.

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

Готовность к преодолению неожиданных трудностей вырабатывается с помощью анализа возможных причин их возникновения. Иногда в процессе подготовки к соревнованиям следует специально создавать сложные ситуации, которые вынуждали бы спортсмена проявлять все волевые качества.

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

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

Выполнение сложных тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями.

**ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

Правильное использование методов воспитания заключается в организации сознательных и целесообразных действий юных лыжников. При этом тренер должен понимать, что направленное влияние на развитие личности спортсмена лишь тогда эффективно, когда оно согласуется с законами формирования личности.

В практике часто отдают предпочтение некоторым излюбленным методам, руководствуясь в первую очередь личными педагогическими знаниями и мастерством. Однако было бы неправильно из этого делать выводы об исключительной ценности отдельных методов воспитания. Ни один отдельный метод, какого бы рода он ни был, вообще нельзя назвать хорошим или дурным, если он рассматривается изолированно от других методов (А.С. Макаренко).

Эффективное использование средств воспитания, правильное применение воспитательно-методических мер зависят от многих условий. Важнейшее субъективное условие - это знание воспитательной ситуации и существующих в данном случае компонентов воздействия, а также педагогическое мастерство. Отсюда ясно, что педагогические и особенно теоретико-воспитательные знания и умения педагога составляют необходимую основу его эффективной воспитательной работы. Изолированное методическое мышление без понимания всего процесса образования и воспитания личности спортсмена ведет к узкому практицизму.

Правильный выбор и успешное применение методов воспитания в спорте зависят:

- от знаний и умений воспитателя, от его педагогических способностей и методических навыков;

- от отношения к спортсменам;

- от основных идеологических убеждений, возраста, опыта, характера, темперамента и положения в коллективе;

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

В воспитательной работе еще нередко преобладают порицания. Вместе с тем следует помнить, что выполнение поставленных требований может рассматриваться как нечто само собой разумеющееся, но может быть и награждено похвалой. Каждый факт даже простого одобрения по поводу выполненных требований вызывает у спортсменов положительный отклик. Они чувствует себя «утвержденными» в своей установке и в поведении, это стимулирует их к дальнейшим устремлениям и действиям в том же направлении. Особенно стимулирует похвала в присутствии всего коллектива. Она побуждает к действиям и остальных членов коллектива. Однако поспешная или неоправданная похвала недопустима.Она воспринимается спортсменами, помимо всего прочего, как неумение тренера правильно оценивать воспитательную ситуацию.

Методы убеждения нацелены на изменения в сознании. В результате использования данных методов спортсмен должен действовать, руководствуясь знанием и благоразумием. Он должен быть убежден в необходимости и правильности своих установок и форм поведения в свете общественных требований.

Отсюда ясно, что в этой группе воспитательных методов доминирующее место принадлежит сообщению и усвоению важного в воспитательном отношении образовательного материала. В единстве с развитием способностей и навыков, а также с накоплением социального опыта спортсмен приобретает такие познания, которые образуют основу стойких общественных убеждений и установок.

В спорте используют различные методические формы убеждения. Одна из них - беседа со спортсменом. Беседы следует тщательно планировать и проводить целенаправленно. Их содержание определяется проблемами воспитания и намерениями воспитателя.

Тесно связана с беседой дискуссия в коллективе, которая может служить эффективной методической формой развития убеждений спортсменов. Дискуссия дает широкие возможности организации воспитательного влияния коллектива, проверки (путем столкновения мнений) индивидуальных точек зрения, коррекции и упрочения их. Воспитатель, направляя дискуссию, руководя ею, должен как можно больше вовлекать в нее самих спортсменов.

Следующий метод - поручения. Тренер может дать спортсмену срочные и долговременные задания, которые относятся как к процессу тренировки, так и к не тренировочной деятельности. Но поручения всегда должны быть такими, чтобы результат выполнения поддавался проверке. Спортсмен обязательно должен отчитаться, как и в какой мере, он выполнил поручение. В ходе воспитания каждый спортсмен должен приучиться выполнять поручения своих педагогов и коллектива как нечто само собой разумеющееся.

Успешность применения методов убеждения и приучения наряду с уже охарактеризованными условиями решающим образом зависит от влияния личного примера тренера, степени выраженности его убеждений, моральных качеств, психических свойств и привычек. Целеустремленное руководство педагогическим процессом нельзя осуществлять изолированными отдельными мероприятиями. Подлинный успех дает лишь единство действий тренера и спортсменов, единство воспитания и самовоспитания. При этом воздействие личного примера, индивидуальности тренера необходимо рассматривать как органический элемент всей совокупности педагогических условий.

Сила личного примера тренера определяется тем, насколько последовательно он демонстрирует верность принципам и нормам морали, нравственную чистоту и действенность воли.

Спортсмен должен быть убежден, что тренер справедлив, предъявляет высокие требования к самому себе и всегда стремится к совершенствованию собственных познаний, моральных качеств, опыта и профессионального мастерства.

Весьма важные черты личности и поведения тренера - скромность и простота, требовательность и чуткость, уравновешенность и жизнеутверждающий оптимизм.

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Учебно-тренировочный процесс строится в соответствии со следующим методическим обеспечением:

* комплексы общеразвивающих упражнений;
* комплексы утренней зарядки;
* подвижные и спортивные игры;
* материалы по основам знаний, беседы о здоровом образе жизни и нравственности.

**Форма занятий:**

* учебно-тренировочное занятие;
* игра;
* поход;
* соревнование.

**Методы организации учебно-тренировочного процесса:**

* словесный;
* наглядный;
* практический;
* объяснительно –иллюстративный — обучающиеся воспринимают и усваивают готовую информацию;
* репродуктивный — обучающиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;
* фронтальный — одновременная работа со всеми обучающимися;
* групповой — организация работы в группах от 2 до 5 человек;
* в парах;
* индивидуальный.

**Приёмы:**

* игра;
* упражнение;
* диалог;
* беседа;
* показ тренером-преподавателем;
* наблюдение.

**Дидактический материал:**

* таблицы, схемы, плакаты;
* научная и специальная литература;
* компьютерные программные средства.

**Формы подведения итогов:**

* опрос;
* контрольные упражнения;
* открытые занятия для родителей;
* коллективный анализ.

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

**для тренеров-преподавателей:**

* снегоход «Буран»;
* помещение с лыжной трассой протяженностью 1,2,3,5 км;
* персональные компьютеры;
* копировальная техника.

**для обучающихся:**

* лыжный инвентарь;
* спортивный инвентарь (мячи, скакалки, обручи, тренажеры и т.д.).

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ РЕСУРСЫ**

**1. Для тренеров-преподавателей:**

* + П.В. Квашук, Н.Н. Кленин. Лыжные гонки.  Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР ; Изд.-во  «Советский спорт», Москва, 2005;
  + Т.И. Раменская. Специальная подготовка лыжника. Учебная книга  «СпортАкадемПресс», Москва, 2001;
  + Бауэр В.Г. «Организация контроля педагогической работы спортивных школ», Минск «Скарына», 1992;
  + Бутин И.М. «Лыжный спорт», изд. «Владос-пресс», М., 2003;
  + Видякин М.В «Система лыжной подготовки детей и подростков», Волгоград, 2006;
  + Губа В.П. «Основы распознавания раннего спортивного таланта», изд. «Терра-Спорт», М.,2003;
  + Ермолаев Ю.А,  «Возрастная физиология» изд. «СпортАкадемПресс», М.,2001 г.;
  + Копс К.К.  «Упражнения и игры лыжника» Москва, «Физкультура и спорт», 1969;
  + Логинова  В.А. «Правила соревнований по лыжным гонкам», Москва – 2007;
  + Манжосов В.Н.«Тренировка лыжников-гонщиков», изд.«Физкультура и спорт», М.,1986 ;
* Манжосов В.Н., Огольцов И.Г., «Лыжный спорт», изд. «Высшая школа», М.,1979 .
  + Раменская Т.И.  «Техническая подготовка лыжника», изд. «Физкультура и спорт», М., 1999;
  + Раменская Т.И.  «Юный лыжник», изд. «СпортАкадемПресс», М.,2004 .
  + Фатеева  Л.П. «Подвижные игры для школьников», Ярославль, Академия развития, 2008;
  + сайт Федерации лыжных гонок России (flgr.ru);
  + сайт Федерации лыжных гонок Хабаровского края (ski27.ru).

**2.  Для обучающихся:**

* + Гордон.  Д.  Звезды спорта. – Харьков: Фолио, 2003;
  + Залесский М. З.  Как стать сильным.  М.: РОСМЭН, 2000;
  + Колесников  А.   Олимпийские игрища.  – М.: Эксмо, 2006;
  + Малов В. И. 100 великих спортивных достижений. – М. : Вече, 2007;
  + Михалкин Г.  Всё о спорте . – М.: Астрель; АСТ, 2000;
  + сайт о лыжном спорте (sport@morgin.ru );