

СОДЕРЖАНИЕ

|  |  |
| --- | --- |
| **1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА** | 3 |
| **2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН** | 6 |
| **3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ** | 7 |
| 3.1. Теоретическая подготовка | 7 |
| 3.2. Практическая подготовка | 9 |
| **4. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА** | 14 |
| **5. ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ В ПРОЦЕССЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ** | 16 |
| **6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ** | 16 |

**1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПСКА**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по лыжным гонкам (далее Программа) разработана с целью пропаганды здорового образа жизни, направлена на профилактику и коррекцию основных нарушений в состоянии здоровья, знакомство с элементами легкой атлетики, акробатики и гимнастики, техникой и тактикой лыжных гонок, основами физиологии и гигиены спортсмена и в соответствии с нормативно-правовыми документов, регулирующими деятельность спортивных школ:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. N 273-ФЗ;

- Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 N 329-ФЗ;

- Приказом Минспорта России от 27 декабря 2013 года N 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- Приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. N 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.317214 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

- Письмом Минобрнауки России №09-3242 от 18.11.2015 г. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)».

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Форма обучения – очная.

Обучение ведется на русском языке.

Данная программа предназначена для обучающихся муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Северная детско-юношеская спортивная школа».

**Цель программы** – реализация учебно-тренировочного процесса, создание условий для успешного обучения детей и подростков широкому арсеналу тренировочных средств, способствующих дальнейшему совершенствованию в избранном виде спорта, повышению уровня физической подготовленности и функциональных возможностей, содействие успешному решению задач физического воспитания детей. Формирование и развитие способностей детей и подростков, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также организация их свободного времени.

**Задачами** программы являются:

- физическое воспитание детей;

- формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;

- расширение двигательной возможности обучающихся (компенсация дефицита двигательной активности);

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в нравственном и интеллектуальном развитии, в занятиях физической культурой и спортом;

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

- подготовка волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем подготовки юных спортсменов;

- обучение технике и тактике лыжных гонок;

- подготовка и выполнение нормативных требований;

- выявление, развитие и поддержка талантливых спортсменов;

- обеспечение необходимых условий для личностного развития и укрепление здоровья, профессионального самоопределения и спортивных достижений обучающихся.

Программа направлена на:

- отбор одаренных детей;

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

- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;

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

**Характеристика вида спорта «Лыжные гонки»**

Лыжный спорт – один из самых массовых и доступных видов спорта, который пользуется большой популярностью. В большинстве районов нашей страны, где зима продолжительная и снежная, занятия лыжными гонками – один из самых доступных видов физической культуры и спорта.

Лыжные гонки – это циклический вид спорта, который входит в программу олимпийских игр с 1924 года. Передвижение на лыжах в условиях равнинной и пересеченной местности с преодолением подъемов и спусков различной крутизны вовлекает в работу большие группы мышц и оказывает положительное воздействие на развитие и укрепление функциональных систем организма и в первую очередь на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную.

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

Лыжные гонки представляют собой передвижение на скорость по местности на определенные дистанции различными способами. Все способы передвижения на лыжах в зависимости от целей, условий их применения и способов выполнения разделяются на следующие группы: строевые упражнения с лыжами и на лыжах, лыжные ходы, переходы с хода на ход, подъемы, спуски со склона, торможения, повороты на месте и в движении.

В классификации техники передвижения лыжника насчитывается более 50 способов, среди которых доминирующее положение, как по количеству, так и по значимости занимают лыжные ходы, которые подразделяются на две подгруппы: классические и коньковые.

Как классические, так и коньковые способы передвижения на лыжах технически сложны. Чтобы достичь высоких результатов в гонках, спортсмены должны овладеть всеми способами передвижения на лыжах и уметь рационально чередовать их при изменении рельефа трассы.

Основная задача лыжного спорта – достижение высоких результатов на базе разносторонней общей и специальной физической подготовки, совершенствования физических и морально-волевых качеств технической и тактической подготовки и овладения теорией и методикой спортивной тренировки.

**Возраст и условия набора детей, участвующих в реализации программы**.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы – от 7 до 18 лет.

Условия набора детей: принимаются все дети, желающие заниматься лыжными гонками, не имеющие медицинских противопоказаний. Программа рассчитана на 1 год обучения.

Продолжительность обучения, наполняемость групп, количество часов в неделю, годовая учебная нагрузка представлены в таблице 1.

**Таблица 1**

**Продолжительность обучения, наполняемость групп, количество часов в неделю,**

**годовая учебная нагрузка**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этап обучения** | **Минимальная наполняемость группы (кол-во человек)** | **Максимальная наполняемость группы (кол-во человек)** | **Кол-во часов в неделю** | **Годовая учебная нагрузка (час)** | **Количество учебно-тренировочных занятий в неделю** |
| **нед** | **час** |
| Спортивно-оздоровительный | 15 | 30 | 6 | 36 | 216 | 3 |

**Планируемые результаты освоения программы обучающимися:**

- повышение функциональных возможностей организма обучающихся средствами лыжных гонок общеразвивающей направленности;

- приобретение знаний по истории развития избранного вида спорта;

- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся;

- овладение навыками передвижения на лыжах;

- формирование знаний по здоровому образу жизни.

- вовлечение обучающихся в регулярные занятия лыжными гонками;

- выполнение программных требований и улучшение своих результатов.

**2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

Основными формами образовательного процесса в спортивной школе являются теоретические и групповые практические занятия, соревнования.

Изучение теоретического материала планируется в форме бесед, продолжительностью 05-30 мин. или специальных теоретических занятиях продолжительностью 40 мин.

Данная программа разработана для спортивно-оздоровительного этапа подготовки, которая проходит в спортивно-оздоровительных группах и длится 1 год. Основной на этом этапе является физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовленность, освоение жизненно важных двигательных навыков и качеств. Занятия строятся таким образом, чтобы обучающиеся получали удовольствие от двигательной активности.

Трудоемкость дополнительной общеобразовательной программы определяется из расчета 36 недель в год в условиях спортивной школы с учебной нагрузкой 6 часов в неделю (см.таблицу 1). Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (45 мин) и не может превышать 2х часов.

Распределение часов осуществляется в соответствии с соотношением объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по образовательной программе (таблица 2).

**Таблица 2**

**Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Разделы подготовки | Соотношение объемов тренировочного процесса, % | Количество учебных часов |
| Теория и методика физической культуры и спорта | 7 | 15 |
| Общая физическая подготовка | 35 | 76 |
| Специальная физическая подготовка | 10 | 22 |
| Избранный вид спорта | 34 | 73 |
| Другие виды спорта и подвижные игры | 12 | 26 |
| Контрольно-переводные испытания ОФП | 2 | 4 |
| Общее количество часов | 100 | 216 |

**Таблица 3**

**Учебный план**

|  |  |
| --- | --- |
| **Разделы подготовки** | **месяцы** |
| **IX** | **X** | **XI** | **XII** | **I** | **II** | **III** | **IV** | **V** | **итого** |
| **Количество недель** | **5** | **4** | **4** | **4** | **3** | **4** | **4** | **4** | **4** | **36** |
| **Тренировочные занятия** | **13** | **12** | **12** | **12** | **9** | **12** | **13** | **13** | **12** | **108** |
| **Общее количество часов** | **26** | **24** | **24** | **24** | **18** | **24** | **26** | **26** | **24** | **216** |
| Теория и методика физической культуры и спорта | 3 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | **15** |
| Общая физическая подготовка | 8 | 8 | 10 | 8 | 6 | 8 | 11 | 9 | 8 | **76** |
| Специальная физическая подготовка | 4 | 4 | 3 | 2 | 2 | 1 | 1 | 3 | 2 | **22** |
| Избранный вид спорта | 2 | 2 | 8 | 12 | 8 | 13 | 12 | 11 | 5 | **73** |
| Другие виды спорта и подвижные игры | 7 | 7 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 | **26** |
| Контрольно – переводные испытания по ОФП | 2 |  |  |  |  |  |  |  | 2 | **4** |

Тренер-преподаватель оставляет за собой право корректировать учебно - тематическое планирование в зависимости от погодных условий.

**3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**3.1. Теоретическая подготовка (15 ч).**

 **Теория и методика физической культуры и спорта.**

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций. Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведениитеоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

*1.История развития избранного вида спорта.*

Возникновение и развитие лыжного спорта. Краткие исторические сведения об Олимпийских играх. Российские лыжники на Олимпийских играх. Виды лыжного спорта.

*2.Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.*

Физическая культура и спорт – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития граждан. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства.

*3.Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.*

Мышечная деятельность – необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Спортивная тренировка, как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Понятие о физиологических основах физических качеств, необходимых лыжнику гонщику. Понятие о силовой и скоростно-силовой работе. Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов кровообращения, дыхания при занятиях лыжными гонками. Продолжительность восстановления физиологических функций организма после различных по величине тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях. Повторяемость различных по величине физических нагрузок и интервалы отдыха. Понятие о снижении работоспособности, утомлении и восстановлении. Увеличение работоспособности выше исходного уровня (суперкомпенсация). Методы и средства ликвидации утомления и ускорения процессов восстановления: активный отдых, водные процедуры, массаж, питание, витамины, фармакологические средства и др.

*4.Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.*

Правила избранного вида спорта - лыжные гонки, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по лыжным гонкам; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние.

*5.Необходимые сведения о строении и функциях организма человека.* Строение организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потреблениекислорода. Сердечнососудистая система человека. Понятие о частоте сердечных сокращений. Центральная нервная система и её роль в жизнедеятельности всего организма.

*6.Гигиенические знания, умения и навыки.* Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта. Гигиенические основы труда и отдыха. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

*7.Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.* Правильный режим дня для спортсмена. Значения и способы закаливания. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Самоконтроль объема нагрузок. Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность. Объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Дневник самоконтроля.

*8.Основы спортивного питания.*

Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов.

Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные

смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика.

*9.Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.* Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды лыжников при различных погодных условиях. Обувь, одежда, снаряжение для лыжных гонок. Лыжный инвентарь, мази и парафины. Выбор лыж, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Снаряжение лыжника, подгонка инвентаря, мелкий ремонт, подготовка инвентаря к соревнованиям. Классификация лыжных мазей и парафинов. Особенности их применения и хранения.

*10.Требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта*. Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Поведение на улице во время движения к месту занятий и на учебно-тренировочном занятии. Техника безопасности при проведении занятий на местности и соревнований. Контрольное время на тренировках и соревнованиях. Обеспечение безопасности. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды лыжников при различных погодных условиях.

**3.2. Практическая подготовка (201 ч).**

**Общая физическая подготовка** **(76 ч).**

ОФП складывается из общеподготовительных упражнений, включаемых в разминку, в основную и заключительную части учебно-тренировочного занятия. Однако больший ее объем планируется в отдельных занятиях с применением различных видов спорта.

*1. Строевые упражнения*. Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначения шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

*2. Общеразвивающие упражнения без предметов.* Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнение для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседание с партнѐром, переноска партнѐра на спине и на плечах.

*3. Общеразвивающие упражнения с предметами.* Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте ( стоя, сидя, лѐжа) и в движении. Упражнения в парах и в группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседание. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперѐд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе. Упражнения с малыми мячами – броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стенку. Ловля мячей на месте, в прыжке.

*4. Акробатические упражнения.* Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперѐд. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

*5. Подвижные игры и эстафеты.* Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий, переноской, расстановкой и собиранием предметов переноской груза, метание в цель. Бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

*6. Легкоатлетические упражнения.* Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 метров. Кроссы от 1000 до 3000 метров (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12-минутный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Метание мяча на дальность и в цель.

*7. Спортивные игры.* Баскетбол, футбол, волейбол (по упрощѐнным правилам).

**Специальная физическая подготовка (22 часов).**

СФП - процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. СФП включает воздействия на те мышечные группы, системы организма и механизмы энергообеспечения, которые определяют успех на конкретной дистанции. Основными средствами СФП являются различные специальные и специально-подготовительные упражнения.

*1. Упражнения для развития стартовой скорости.* По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 15-30 метров из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта.

*2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.* Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса. Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск от штанги) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной или двух ногах с продвижением с преодолением препятствий, то же с отягощением. Целесообразно некоторые прыжковые упражнения выполнять с максимальной скоростью на время, например прыжки на двух ногах на отрезке 10 или 20 м. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание с высоты (40-80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 метров. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку; эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей.

*3. Упражнения для развития специальной выносливости.* Кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Кроссы с переменной скоростью. Смешанное передвижение по пересеченной местности (чередование ходьбы и бега, бега и имитации в подъемы); бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Езда на велосипеде. Ходьба на лыжах на дистанции от 2 до 8 км.

 *4. Упражнения для развития ловкости.* Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки в высоту через планку, скамейку Подвижные игры типа «живая мишень», «салки мячом», «ловля парами» и другие.

*5. Упражнения для развития быстроты.* Челночный бег, бег на короткие дистанции, бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Беговые упражнения спринтера: выпрыгивание из полуприседа, прыжки со скакалкой и т.д.

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

Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости.

**Ибранный вид спорта (73 ч).**

*1. Техническая подготовка.*

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства. Обучение общей схеме выполнения классических и коньковых способов передвижения на лыжах. 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 на лыжах различными способами. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов. Обучение коньковому ходу: обучение маховому выносу ноги и постановки ее на опору, подседанию на опорной ноге и отталкиванию боковым скользящим упором, ударной постановке палок и финальному усилию при отталкивании руками. Формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении классическими и коньковыми ходами. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении.

*2. Тактическая подготовка*

Целенаправленные способы использования технических приемов в соревновательной деятельности для решения соревновательных задач с учетом правил соревнований, положительных и отрицательных характеристик подготовленности, а также условий среды – называют спортивной тактикой. Овладев тактикой ведения соревнования, спортсмен может лучше использовать свои технические возможности, физическую подготовленность, волевые качества, все свои знания и опыт для победы над противником или для достижения максимального результата. В лыжном спорте это особенно важно, так как соревнования проходят порой в необычайно переменных условиях скольжения и рельефа местности.

Тактическая подготовка – это искусство ведения соревнования с противником.

Знания по тактике лыжники получают во время специальных занятий, лекций и бесед, при наблюдении за соревнованиями с участием сильнейших лыжников, просмотре кинограмм и кинофильмов, а также путем самостоятельного изучения литературы. Кроме этого, в процессе учебно-тренировочных занятий, в соревнованиях и при анализе накапливаются опыт и знания.

Практическое овладение тактикой в лыжных гонках происходит путем применения лыжных ходов в зависимости от рельефа и условий скольжения, распределения сил по дистанции и составления графика ее прохождения, выбора вариантов смазки в зависимости от внешних условий, индивидуальных особенностей спортсменов и т.д. Специальная тактическая подготовка проводится в ходе учебно-тренировочных занятий и соревнований.

**Другие виды спорта и спортивные игры (26 ч).**

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

Бег с места, ускорения с ходу по травянистым склонам вниз, вверх или траверсами и по песчаному грунту. Бесконечное разнообразие беговых упражнений делает бег одним из основных средств ОФП.

Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.

Гимнастика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту.

Упражнения на кольцах и перекладине требуют смелости и решительности. Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в короткое время полета прочувствовать положение отдельных частей тела в безопорном положении. Батут и акробатика – отличные разновидности гимнастики для горнолыжника, развивающие координацию, вестибулярный аппарат, устойчивость, силу.

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

*Пионербол, волейбол*- наиболее доступная, интересная и простая игра, которую можно рекомендовать для активного отдыха.

*Футбол*дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Доступность и высокая эмоциональность этой игры не нуждаются в рекомендациях.

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

В процессе реализации физической и технической подготовки в спортивно-оздоровительных группах наиболее универсальным тренировочным средством являются подвижные спортивные игры, позволяющие придать учебно-тренировочному процессу эмоциональную окраску и тем самым поддержать интерес к занятиям лыжным спортом.

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

*Занятия по спортивным и подвижным играм*направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости, поддержание умственной и физической работоспособности, снятие эмоционального напряжения. Занятия по спортивным и подвижным играм организуются зимой в спортивном зале, летом – на открытом воздухе. Обучение приемам техники спортивных игр начинается с разучивания стоек и способов передвижения по площадке. Затем, изучаются способы держания и ведения мяча, способы передач, подач, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота, нападающие удары, блоки, заслоны.

**Контрольно-переводные испытания по ОФП (4 ч).**

Контрольные испытания по ОФП обучающиеся отделения сдают в начале года сентябре-октябре и в конце учебного года с 1 по 15 мая на учебно-тренировочных занятиях, согласно учебного плана. Тестирование по общей физической подготовке для спортивно-оздоровительных групп носит главным образом контролирующий характер. Основной критерий – повышение результата к концу учебного года по сравнению с результатом в начале года.

**Таблица 4**

**Рекомендуемые нормативы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Физическое качество** | **Испытания ОФП** |
| Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег 30 м (не более 6,1 с) | Бег 60 м (не более 6,3 с) |
| Бег 100 м (не более 16,2 с) | Бег 100 м (не более 16,6 с) |
| Выносливость | Бег 1000 м (без учета времени) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 150 см) | Прыжок в длину с места (не менее 145 см) |
| Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/30 секунд) (не менее 11 раз) |

Нормативы принимаются для перевода на базовый уровнь первого года обучения по дополнительной предпрофессиональной программе по лыжным гонкам.

**Таблица 5**

**Нормативы по общей и специальной физической подготовке**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Физическое качество** | **Контрольные упражнения** | **Юноши** | **Девушки**  |
| 1 | Быстрота | Бег 30м | Не более 6,8 с | Не более 7,0 с |
| Бег 60 м |  | Не более 11,1 |
| Бег 100 м | Не более 19,2 |  |
| 2 | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места | Не менее 155 см | Не менее 150 см |
| Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/30 секунд) | Не менее 18 раз | Не менее 15 раз |
| Выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) |  | Не менее 10 раз |
| Подтягивание из виса хватом сверху (кол-во раз) | Не менее 5 раз |  |
| 3 |  | Классический ход (3 км) |  | 12,00 и ниже |
| Классический ход (5 км) | 18,16 и ниже |  |
| Коньковый ход (3 км) |  | 11,42 и ниже |
| Коньковый ход (5 км) | 17,10 и ниже |  |

**Методические указания к выполнению нормативов**

*Бег 30 м, 60 м ,100 м с высокого старта -* проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

*Бег 1000м* проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием.

*Прыжок в длину с места* - выполняется толчком двух ног от линии или края доски на покрытие. Разрешается три попытки. Дальность прыжка измеряется в см. Итоговый берётся лучший результат.

*Поднимание туловища из положения лежа на спине* с фиксированными стопами выполняются максимальное количество раз за 30 секунд. Обязательным условием выполнения данного упражнения является касание согнутых коленей локтями рук в положении за головой и касание лопатками покрытия, на котором лежит обучающийся, выполняя данное упражнение.

*Подтягивание на высокой перекладине* *из положения виса* выполняется максимальное количество раз, хватом сверху. И.п. – вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из и.п. Запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа рук, при выполнении засчитывается количество полных подтягиваний.

*Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.*  И.п.: принять положение упора лёжа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперёд, локти разведены не более чем на 45 градусов; плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. выполняется максимальное количество раз. При выполнении норматива участник должен касаться грудью пола при сгибании рук. Затем, разгибая руки, участник возвращается в исходное положение и фиксирует его на 0,5 с.

**4. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

Воспитательная работа с юными лыжниками носит систематический и планомерный характер. Она теснейшим образом связана с учебно-тренировочным процессом и проводится повседневно на практических и теоретических занятиях, соревнованиях.

Главной задачей в занятиях с юными лыжниками является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Личность тренера является главной составляющей воспитания спортсмена. Одна из основных профессиональных функций детского тренера состоит не в том, чтобы рассказать и показать как выполняется определенное техническое или тактическое действие, а в том, чтобы воспитать и развить определенные задатки учащихся, влюбить ребенка в выбранный вид спорта. Чтобы в педагоге видели не только строгого, требовательного тренера, но и прекрасного человека и воспитателя, важно эмоциональное состояние педагога. Воспитанники уважают справедливость и доброту взрослого, но доброжелательность педагога необходимо сочетать с требовательностью. Только доверительные взаимоотношения между тренером и воспитанником помогают завоевать авторитет у детей и подростков.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;

- высокая организация учебно-тренировочного процесса;

- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;

- дружный коллектив;

- система морального стимулирования;

- наставничество опытных спортсменов.

В качестве средств и форм воспитательного воздействия используются учебно - тренировочные занятия, лекции, беседы, встречи с интересными людьми, культпоходы, конкурсы, субботники, наставничество опытных спортсменов. Методами воспитания служат убеждение, упражнения, поощрение, личный пример, требование, наказание.

*Примерные темы бесед тренера со спортсменами:*

*Физкультурно-спортивная тематика:* «Спорт в жизни человека», «История моего вида спорта», «Таланты в моем виде спорта» (на примере биографий известных спортсменов), «История моей спортивной школы» (на примере успешных тренеров, результативных спортсменов), «Честный поединок» (о принципе фейер-плэй в спорте), «Допинг в спорте»;

*Общекультурная тематика:* «Культура речи», «Что такое образованность?», «Вежливость», «Как самому себя воспитывать?», «Ценности в жизни человека», «Как добиваться цели?», «Быть гражданином», «Досуг в жизни человека», «Культура общения», «Как стать хорошим собеседником?», «Конфликты. Как избегать и как решать конфликты», «Проблема дружбы и товарищества», «Как завоевывать друзей?», «Бережливость», «Этикет в общественных местах», «Как организовать собственное время?»;

*Здоровьесберегающая тематика:* «Хорошие привычки», «Самомассаж – помоги себе сам», «Здоровый образ жизни», «Закаливание», «Питание спортсмена, режим питания», «Как регулировать свое эмоциональное состояние».

Наиболее важным в формировании юных лыжников является воспитание трудолюбия, добросовестного отношения к учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, а также к общественно-полезному труду. В решении этой важной задачи ведущее место занимают методы упражнений и приучения, реализуемые на основе требований, принуждения и контроля за выполнением. Для воспитания устойчивых привычек к труду и к преодолению трудностей в тренировочном процессе практикуют постоянное усложнение упражнений и заданий, самостоятельные занятия по совершенствованию технико-тактического мастерства. Эффективность в воспитании трудолюбия зависит также от разумного использования методов поощрения и наказания.

**5. ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ В ПРОЦЕССЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

*Общие требования безопасности*

 К тренировочным занятиям допускаются обучающиеся только после ознакомления с правилами техники безопасности и имеющие медицинский допуск к занятиям лыжными гонками. При осуществлении тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивной школе, спортивном зале, во время тренировок. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации учреждения. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать установленный порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

 *Требования безопасности перед началом занятий*.

 Проверить подготовленность лыжни или трассы. Проверить исправность спортивного инвентаря и подогнать крепление лыж к обуви. Надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки и перчатки или варежки*.*

 *Требования безопасности во время занятий:*

 Начинать тренировку, выходить на трассу только при участии и разрешении тренера-преподавателя. Соблюдать интервал при движении на лыжах по дистанции 3-4 м, при спусках с горы – не менее 30 м. При спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки. После спуска с горы не останавливаться у подножия горы. Следить друг за другом и немедленно сообщать тренеру-преподавателю о первых же признаках обморожения. Во избежание потертостей не ходить на лыжах в тесной или слишком свободной обуви.

 *Требования безопасности при аварийных ситуациях.* При поломке или порче лыжного снаряжения и невозможности починить его в пути, сообщить об этом тренеру-преподавателю и с его разрешения двигаться к лыжной базе. При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии, сообщить об этом тренеру-преподавателю. При получении учащимся травмы оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

 *Требования техники безопасности по окончании занятий.* Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом или принять душ.

**6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Аграновский М.А. Лыжный спорт: Учебник для ИФК.- М.: физкультура и спорт, 1980.

2. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учебник для студентов педагогических институтов. - М: Просвещение, 1983.

3. Гурский А.В., Ермаков В.В., Кобзева Л.Ф., Рыженкова Л.И. Лыжные гонки: Учебное пособие для преподавателей и студентов институтов физической культуры, тренеров и спортсменов /СГИФК. - Смоленск, 1990.

4. П.В. Квашук, Л.Н. Бакланов, О.Е. Левочкина; Федеральное агенство по физической культуре и спорту: Лыжные гонки. Программа. - М.: Советский спорт, 2009.

5. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.:Издательский центр «Академия», 2000. – 368 с.

6. Ковязин В.М. Мастер спорта по лыжным гонкам: учебное пособие – Тюмень, «Вектор Бук» 2009.- 212 с.

7. Никитушкина Н.Н. Управление методической деятельностью спортивной школы: науч.-метод. Пособие/Н.Н. Никитушкина, И.А. Водянникова. – М.: Советский спорт, 2012. – 200 с.;

8. Хеммербах А., Франке С. «Лыжные гонки», изд. Тулома, 2014, - 172 с.

6. [www.sovsportizdat.ru](http://www.sovsportizdat.ru) – журнал «Советский спорт»

7. [www.skisport.ru](http://www.skisport.ru) – журнал «Лыжный спорт»

8. [www.flgr.ru](http://www.flgr.ru) - Федерация лыжных гонок России