

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РЕСПУБЛИКАНСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
ПО ЗИМНИМ ВИДАМ СПОРТА «БАРС»

Принято
На педагогическом совете
ГБУ ДО РДЮСШ
по зимним видам спорта «Барс»
Протокол № _____
« ____ » _____ 20__ г.

«Утверждаю»
Директор ГБУ ДО РДЮСШ
по зимним видам спорта
«Барс»
_____ Н.А.Афанасьева
_____ 20__ г.

Дополнительная
предпрофессиональная программа
по **ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ**
срок реализации до 10 лет

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа по лыжным гонкам (далее - Программа) разработана ГБУ ДО РДЮСШ по зимним видам спорта «Барс» в соответствии с Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (Приказ Министерства спорта РФ № 730 от 12.09.2013), с учетом основных положений и требований нормативных и правовых документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 03.02.2014) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";
- Федеральные стандарты спортивной подготовки по лыжным гонкам;
- Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 №1008 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Программа определяет содержание и организацию образовательного процесса в Государственном бюджетном учреждении дополнительного образования «Республиканская детско-юношеская спортивная школа по зимним видам спорта «Барс» (далее - Учреждение) по лыжным гонкам.

Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся и 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 лыжных гонках;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Основными задачами реализации Программы являются:

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

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

В области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития лыжных гонок;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения

спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; 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);

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

В области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий по лыжным гонкам;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию;
- овладение основами техники и тактики лыжных гонок;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по лыжным гонкам.

В области других видов спорта и подвижных игр:

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

Срок обучения по Программе - до 10 лет.

Организация занятий по программе осуществляется по следующим этапам:

- этап начальной подготовки – до 3 лет
- тренировочный этап (период базовой подготовки) – до 2 лет
- тренировочный этап (период спортивной специализации) – до 3 лет
- этап совершенствования спортивного мастерства – до 2 лет.

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

Для детей, планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, реализующих основные профессиональные программы в области физической культуры и спорта, срок освоения Программы может быть увеличен на 1 год.

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

Программа может быть реализована в сокращенные сроки.

Непрерывность освоение обучающихся программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

1. в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях (центрах), а также в спортивно-образовательных центрах;
2. участием обучающихся в тренировочных сборах, проводимых образовательными организациями и иными физкультурно-спортивными организациями;
3. самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам подготовки.

Реализация Программы обеспечивается педагогическими работниками и другими специалистами, имеющими соответствующее среднее профессиональное образование или высшее образование.

На всех этапах подготовки могут привлекаться дополнительно к основному тренеру-преподавателю другие тренеры-преподаватели и специалисты, непосредственно обеспечивающие образовательный (в том числе тренировочный) процесс: психологи, тренеры-лидеры, сурдопереводчики и иные специалисты при условии их одновременной с основным тренером-преподавателем работы с обучающимися.

Спортивная школа осуществляет обеспечение спортивной экипировкой, спортивным инвентарем и оборудованием, проездом к месту проведения физкультурных и спортивных мероприятий и обратно, питанием в период проведения физкультурных и спортивных мероприятий, а также осуществлять медицинское обеспечение обучающихся в установленных порядке и объеме.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план, составленный с учетом изложенных выше задач, рассчитан на 46 недели занятий. Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки.

Учебный план является неотъемлемой частью Программы и определяет содержание и организацию образовательного процесса в Учреждении и включает в себя:

- наименование предметных областей;
- продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям;
- соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся, в том числе и по индивидуальным планам;
- учет особенностей подготовки обучающихся по лыжным гонкам.

Учебный план определяет последовательность освоения содержания Программы по годам обучения, объем часов по каждой предметной области (максимальную нагрузку обучающихся).

План-сетка

распределения учебно-тренировочных часов из расчета 46 недели в году и минимальное количество наполняемости в группах, на этапах подготовки по годам обучения и требования по физической, технической и спортивной подготовке.

Этапы подготовки	Год обучения	Миним. возраст учащихся	Миним. кол-во уч-ся	Кол-во час. в неделю	Годовая нагрузка в час.	Требования по физ.техн. и спорт. под-ке
начальной подготовки	1	8	15	6	276	Развитие, интерес к занятиям
	2	9	15	9	414	Развитие качеств
	3	10	15	9	414	Развитие качеств
учебно-	1	11	15	10	460	1юн.

тренировочный	2	12	12	12	552	3взр.
	3	13	12	14	644	2взр.
	4	14	10	16	736	1взр.
	5	15	8	18	828	1взр.
спортивного совершенствования	1	16	2	24	1104	КМС
	2	17	2	28	1288	КМС

Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана

№ п.п.	Предметная область	Соотношение объемов в %
1	Теория и методика физической культуры и спорта	от 5% до 10 %
2	Общая и специальная физическая подготовка	от 20% до 30%
3	Избранный вид спорта	не менее 45 %
4	Другие виды спорта и подвижные игры	от 5% до 15 %
5	Самостоятельная работа учащихся	до 10%

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации образовательной программы рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки - 2 часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3 часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - 4 часов.

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

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных групп, при соблюдении всех перечисленных ниже условий:

- разница в уровне подготовки обучающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

В процессе реализации учебного плана предусматривается возможность посещения обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации, организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями.

Предлагаемый настоящей программой учебный план предусматривает увеличение объемов и интенсивности тренировочных нагрузок на основе общих закономерностей развития физических качеств и спортивного совершенствования и является многолетним планом подготовки спортсмена от новичка до кандидата в мастера спорта.

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки в рамках Программы.

Процесс подготовки обучающихся строится в соответствии с задачами, стоящими на каждом этапе подготовки. Изучаемый материал Программы распределяется по годам обучения в определенной последовательности в соответствии с физической и технической подготовленностью обучающихся.

Процесс подготовки обучающихся включает в себя: теоретическую, физическую, техническую, тактическую, психологическую виды подготовки.

Под физической подготовкой следует понимать общую физическую подготовку (ОФП) и специальную физическую подготовку (СФП).

Общая физическая подготовка обучающегося осуществляется в процессе тренировочных занятий, в которые включаются общеразвивающие упражнения, упражнения на развитие основных скоростно-силовых качеств.

Общая физическая подготовка должна быть обусловлена разнообразностью средств физического развития и относительно частой их сменой в тренировочном процессе.

Специальная физическая подготовка включает в себя изучение и совершенствование техники упражнений по виду спорта и развитие специфических качеств обучающихся.

Применяются методы: рассказ, показ, самостоятельное выполнение упражнения или его элементов. Для более эффективного изучения и совершенствования техники рекомендуется применять средства срочной информации. Но изучение и совершенствование техники выполнения упражнений должны быть обусловлены основной особенностью методики тренировки - отсутствием ближайшей установки на максимальный результат, так как форсированная узконаправленная подготовка не может обеспечить разностороннего физического развития, и оказывается тормозом для роста спортивных достижений.

В процессе обучения спортивной технике полезно вначале сформировать навыки и развить специализированные физические качества, которые являются общими и характерными для всех соревновательных упражнений:

- умение эффективно управлять мышцами ног и рук;
- устойчивое равновесие на ограниченной площади опоры;
- быстрота сокращения мышечных групп.

Специфические качества обучающихся развиваются с помощью специальных упражнений.

Оптимальность повышения тренировочной нагрузки обеспечивается не только ростом параметров объема и интенсивности, но и изменением ее внутренней структуры, содержанием состава средств, которые, будучи организованы в систему, значительно повышают эффективность нагрузки.

Учебный план Программы содержит следующие предметные области:

- Теория и методика физической культуры и спорта;
- Общая физическая подготовка;
- Избранный вид спорта:
 - Специальная физическая подготовка;
 - Техническая подготовка;
 - Инструкторская и судейская практика;
 - Контрольные испытания по избранному виду спорта;
 - Восстановительные мероприятия;
- Другие виды спорта и подвижные игры;
- Самостоятельная работа.

Формы проведения тренировочных занятий.

Основными формами осуществления тренировочных занятий являются:

- теоретические занятия;
- групповые или индивидуальные тренировочные занятия;
- тестирование и контроль;
- судейская и инструкторская практика;
- участие в спортивных соревнованиях и тренировочных мероприятиях;
- медико-восстановительные мероприятия, психологическая подготовка;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам;
- посещение обучающимися официальных спортивных соревнований, организация и проведение совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями;
- тренировочные мероприятия.

Теоретические занятия. На теоретических занятиях обучающиеся знакомятся с развитием физкультурного движения, историей развития вида спорта, получают знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, первой медицинской помощи, гигиене, теоретические сведения о технике выполнения упражнений, методике обучения и тренировки, правилам и судейству соревнований. Занятия проводятся в форме лекций или бесед с демонстрацией наглядных пособий, разбора методических пособий, кино - и видеоматериалов, публикаций в прессе, в сети Интернет, в электронных средствах массовой информации, специализированных журналах. Теоретические занятия проводятся самостоятельно или в комплексе с практическими занятиями.

Практические занятия. На практических занятиях наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного, большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности обучающихся. Практические занятия различаются по цели (на тренировочные, контрольные и соревновательные), количественному составу обучающихся (индивидуальные, групповые). В процессе тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности обучающихся. Также обучающиеся приобретают инструкторские и судейские навыки, выполняют контрольные нормативы. Основной формой организации освоения практических навыков в рамках Программы является групповое тренировочное занятие. Групповое тренировочное занятие состоит из трех частей:

- подготовительной;
- основной;
- заключительной.

Для каждой части определяются свои задачи и средства их решения.

Подготовительная часть (примерно 15-20% занятия) — организация обучающихся, изложение задач и содержание занятия, разминка и подготовка обучающихся к выполнению нагрузок, формирование осанки, развитие координации движения и т.д. Задачи: раскрепощение; разогревание и подведение к основной нагрузке; «двигательная настройка» (вработывание в режим специализированных упражнений); «психическая нагрузка» (обеспечение оптимальной возбудимости, сосредоточенности, психической готовности к тренировке с тяжестями различной интенсивности и величины объемов).

Основная часть (примерно 65-70% занятия) — изучение, совершенствование техники упражнений, элементов, дальнейшее развитие скоростно-силовых качеств.

Заключительная часть (примерно 10-20% занятия) — снятие напряжения: раскрепощение мышц, освобождение от нервной напряженности, снижение сосредоточенности; успокоение организма (активная нормализация функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем); психическое стимулирование (завершение занятий на фоне положительных эмоций, что помогает подготовить позитивную установку на следующее тренировочное занятие); педагогическое заключение (краткая оценка деятельности и достижений занимающихся в свете поставленных перед занятием задач, ориентация на очередные достижения).

Помимо тренировочных занятий обучающиеся должны ежедневно заниматься утренней зарядкой и самостоятельно выполнять задания тренера - преподавателя по совершенствованию отдельных элементов техники и развитию необходимых физических качеств. При проведении занятий и участии обучающихся в соревнованиях должны строго соблюдаться установленные требования к врачебному контролю, предупреждение травм, обеспечение должного технического и санитарно-гигиенического состояния мест занятий и соревнований, спортивного оборудования и инвентаря.

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по лыжным гонкам (%)

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства
	1 год	Свыше года	До 2-х лет	Свыше 2-х лет	
Общая физическая подготовка	57-62	52-57	43-47	28-42	12-25
Специальная физическая подготовка	18-22	23-27	28-32	28-42	40-52
Техническая подготовка	18-22	18-22	18-22	23-27	15-20
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	-	-	5-7	5-7	5-12
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	0,5-1	1-3	3-4	5-6	6-7

**Планируемые показатели соревновательной деятельности по лыжным гонкам
(кол-во соревнований)**

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства
	1 год	Свыше года	До 2-х лет	Свыше 2-х лет	
Контрольные	2-3	3-6	6-8	9-10	10-12
Отборочные	-	2-3	4-5	5-6	6-8
Основные	-	-	2-3	3-4	5-6

Многолетняя подготовка спортсмена строится на основе следующих методических положений:

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

Возрастные границы этапов подготовки и границы зоны первых больших успехов в процессе многолетней тренировки биатлонистов ориентированы на данные о среднем возрасте финалистов Олимпийских Игр.

Этап предварительной подготовки	Этап начальной спортивной специализации	Этап углубленной тренировки	Этап спортивного совершенствования	Зона первых больших успехов	
				мужчины	женщины
10-11	12-13	14-15	Старше 16	19-22	18-20

2. Целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп.

3. Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки.

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

5. Поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней подготовки. Каждый период

очередного годовичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годовичного цикла.

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

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

В программе для каждой категории занимающихся поставлены задачи, определены допустимые объемы тренировочных нагрузок по основным средствам, предложены варианты построения годовичного тренировочного цикла с учетом возрастных особенностей и должного уровня физической, функциональной подготовленности и требований подготовки биатлонистов высокого класса.

Лыжные гонки - гонки на лыжах на определённую дистанцию по специально подготовленной трассе среди лиц определённой категории (возрастной, половой и т. д.). Относятся к циклическим видам спорта. Олимпийский вид спорта с 1924 года.

Лыжные гонки являются одним из самых массовых видов спорта. Занятия лыжными гонками способствуют развитию всех физических качеств, а более всего общей выносливости, что актуально в современном мире.

Основные стили передвижения на лыжах — «классический стиль» и «свободный (коньковый) стиль».

К изначальному «классическому стилю» относятся те виды передвижения, при которых практически всю дистанцию лыжник проходит по предварительно подготовленной лыжне, состоящей из двух параллельных колеи. «Классические» лыжные ходы разделяют по способу отталкивания палками на попеременные и одновременные. По числу шагов в одном цикле выделяют одновременно одношажный, попеременно двухшажный и бесшажный ходы. Наиболее распространены попеременный двухшажный ход (применяется на подъёмных участках и отлогих склонах, а при очень хорошем скольжении - и на подъёмах средней крутизны (до 5°) и одновременный одношажный ход (применяется на равнинных участках, на отлогих подъёмах при хорошем скольжении, а также на уклонах при удовлетворительном скольжении).

«Свободный стиль» подразумевает, что лыжник сам волен выбирать способ передвижения по дистанции, но поскольку «классический» ход уступает в скорости «коньковому», «свободный стиль» является, по сути, синонимом «конькового хода». Коньковые способы передвижения широко используются с 1981 г., когда финский лыжник Паули Сиитонен, которому тогда было уже за 40, впервые применил его в соревнованиях и выиграл. Наиболее распространены одновременный двухшажный коньковый ход (применяется как на равнинных участках, так и на подъёмах малой и средней крутизны) и одновременный одношажный коньковый ход (применяется при стартовом разгоне, на любых равнинах и пологих участках дистанции, а также на подъёмах до 10-13°).

Основные виды лыжных гонок:

- Соревнования с раздельным стартом
- Соревнования с общим стартом (масс-старт)
- Гонки преследования (скиатлон, система Гундерсена)
- Эстафеты
- Индивидуальный спринт
- Командный спринт

Учебный план

№	Разделы подготовки	Этапы спортивной подготовки									
		начальной подготовки			тренировочной подготовки					ССМ	
		1год	2го д	3го д	1год	2го д	3го д	4го д	5год	1год	2год
1.	Общая физическая	200	284	284	300	330	266	254	242	160	182
2.	Специальная физическая	30	70	70	72	94	140	224	323	580	675
3.	Спортивно-техн. в т.ч. участие в контрольных тренировках и сор-ях	30	40	40	50	72	140	140	140	208	255
		8	14	14	18	18	33	33	33	54	55
4.	Психологическая	В процессе практических занятий									
5.	Тактическая	-	-	-	4	4	18	18	18	24	34
6.	Теоретическая	10	12	12	12	12	18	18	18	24	24
7.	Приемные и переводные нормативы	4	4	4	4	10	18	18	18	26	26
8.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	6	8	16	16	16	22	22
9.	Восстановительные мер-я	-	-	-	8	16	20	40	45	50	60
10.	Медицинское обследование	2	4	4	4	6	8	8	8	10	10
Общее количество час		276	414	414	460	552	644	736	828	1104	1288

Теоретические занятия

Теория и методика физической культуры и спорта

1. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

Основные понятия физической культуры и спорта. Физическая культура - часть общей культуры, ее значение для укрепления здоровья, правильного физического развития, подготовки к труду и защите Родины.

Возникновение и развитие олимпийского движения. Детско-юношеские спортивные школы ее задачи и содержание деятельности. Права и обязанности обучающего РДЮСШ по зимним видам спорта «Барс».

2. История развития лыжного спорта.

Происхождение и первоначальное применение лыж. Применение лыж на Руси в быту, на охоте и на войне. Лыжный спорт в дореволюционной России. Первые лыжные клубы, спортивные соревнования. Лыжный спорт в послевоенные годы. Участие советских и российских лыжников в зимних Олимпийских играх и первенствах мира. Эволюция техники, методики тренировки.

3. Сведения о строении и функциях организма человека.

Краткие сведения о строении организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы. Сердце и сосуды. Основные сведения о кровообращении. Дыхание и газообмен. Легкие. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы выделения (почки, легкие, кожа). Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма. Влияние занятий физическими упражнениями на ЦНС. Совершенствование функций мышечной и сердечно - сосудистой системы, аппарата дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений и занятий лыжными гонками. Влияние занятий спортом на обмен веществ. Физиологические основы спортивной тренировки. Тренировка и адаптация. Физиологические механизмы формирования двигательных навыков. Физиологические изменения в организме при занятиях лыжными гонками.

4. Гигиенические знания, умения и навыки, режим и закаливание спортсмена.

Понятие о гигиене физических упражнений. Общие гигиенические требования к режиму дня, питания и отдыха при регулярных занятиях биатлоном. Гигиенические требования к местам занятий, спортивной одежде и обуви. Гигиенические значения естественных сил природы (солнце, воздух и вода), парной бани и водных процедур. Закаливание. Его значение для

повышения работоспособности и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания и методика их применения. Питание. Его значение для сохранности и укрепления здоровья. Понятие об основном обмене и энергетических тратах при различных физических нагрузках. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Значение белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов. Примерные суточные пищевые нормы для обучающихся в зависимости от возраста, объема и интенсивности физических нагрузок. Питьевой режим. Контроль веса тела. Вредное влияние курения и алкоголя на организм человека.

5. Оказание медицинской помощи, самоконтроль. Основы спортивного массажа.

Значение и содержание врачебного контроля и медицинских обследований в ДЮСШ, показания и противопоказания при занятиях биатлоном. Значение функциональных проб и антропометрических измерений для оценки физического развития и степени подготовленности обучающегося. Объективные данные самоконтроля: вес, пульс, спирометрия, результаты контрольных измерений, самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение.

Дневник самоконтроля. Понятие об утомлении, переутомлении и перетренировке. Измерение показателей самоконтроля при правильном и неправильном построении тренировочных занятий.

Травмы. Причины их возникновения, профилактика травм во время занятий. Первая помощь при ушибах, растяжениях, порезах, солнечном и тепловом ударе, вывихах, переломах, обморожении. Оказание первой помощи пострадавшему.

Спортивный массаж, самомассаж и их применение в процессе регулярных занятий биатлоном. Противопоказания к массажу. Основные приемы самомассажа.

6. Основы спортивной тренировки и тренировочного процесса. Основы техники выполнения упражнений. Методика обучения, планирование спортивной тренировки.

Тренировка как непрерывный педагогический процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, воспитания физических качеств, повышения уровня функциональных возможностей организма. Периодизация тренировочного процесса лыжников. Задачи и средства подготовки по периодам и этапам подготовки. Принципы спортивной тренировки. Средства и методы спортивной тренировки. Виды подготовки лыжников: физическая (общая и специальная), техническая, тактическая, психологическая, лыжная. Воспитание волевых качеств спортсмена.

Понятие о тактике, методы формирования тактического мышления, этапы тактической подготовки.

Обучение и тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Единство тренировочного процесса. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Применение в процессе обучения и тренировки дидактических принципов: сознательности, активности, наглядности, доступности и систематичности.

Основы методики обучения технике скольжения на лыжах. Методика совершенствования техники и исправление ошибок. Последовательное овладение техникой, учет возраста, уровня подготовленности спортсменов.

Совершенствование процесса тренировки. Понятие о механизме повышения тренированности в результате освоения физических нагрузок. Понятие о спортивной форме. Тренированность и ее физиологические показатели. Техническая, физическая, тактическая, психологическая стороны подготовки и их взаимосвязь.

Специфические принципы спортивной тренировки лыжника, особенности проведения занятий в средне- и высокогорье.

Периодизация спортивной тренировки. Задачи, средства, сроки периодов и этапов.

7. Психологическая подготовка.

Средства и методы психологической подготовки.

8. Общая и специальная физическая подготовка.

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств.

9. Инструкторская и судейская практика.

Подготовка трасс и мест проведения разминки. Оборудование, инвентарь и оформление мест соревнований. Организация информации на соревнованиях. Особенности проведения соревнований по видам. Судейская коллегия, ее состав и обязанности при проведении соревнования по биатлону. Работа секретариата, судейских бригад на старте и финише, судей на трассе. Проведение мандатной комиссии, заседаний главных судейских коллегий. Порядок проведения соревнований, подготовка протоколов. Разбор проведения соревнований.

10. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.

Правила соревнований. ЕВСК по лыжным гонкам, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий. Почетные звания и спортивные разряды. Федеральный стандарт спортивной подготовки по лыжным гонкам. Определения понятия «допинг», основные разновидности допинга. Биологически активные добавки. Всемирный антидопинговый кодекс. Антидопинговый контроль в спорте. Общероссийские антидопинговые правила. Ответственность спортсменов. Запрещенный список. Санкции за нарушение антидопинговых правил. Международные антидопинговые правила.

11. Требования к технике безопасности при занятиях лыжными гонками.

Причины, вызывающие травматизм, потертости, переохлаждение и обморожения на занятиях.

Профилактика травматизма: требования к местам проведения занятий, инвентарю, одежде, обуви. Меры обеспечения безопасности во время соревнований.

12. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.

Лыжи, палки, ботинки, крепления, используемые в лыжных гонках. Конструкция и размеры лыж. Характеристика палок и креплений. Эволюция лыж и снаряжения лыжника. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Транспортировка лыжного инвентаря. Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям.

Одежда, обувь и снаряжение для лыжных гонок: комбинезоны, шапочки, лыжные ботинки, кроссовки, подсушок для мазей, чехлы для лыж. Подготовка инвентаря и выбор одежды в зависимости от конкретных метеорологических условий. Приспособления для подготовки лыж (различные цикли, щетки, утюги, приспособления для нанесения бороздок на скользящую поверхность лыжи).

Практические занятия

Общая физическая подготовка (для всех этапов обучения)

Основными средствами ОФП являются:

- общеразвивающие гимнастические упражнения;
- кроссовый бег;
- упражнения с отягощениями;
- езда на велосипеде;
- спортивные игры;
- подвижные игры;
- эстафеты.

Специальная физическая подготовка (для всех этапов обучения)

Основными средствами СФП являются:

- бег на лыжах по равнинной и пересеченной местности;
- комплексы специальных упражнений на лыжероллерах;
- кроссовая подготовка;
- имитационные упражнения;
- ходьба.

Техническая подготовка

Этап начальной подготовки

Лыжная подготовка

На первых занятиях необходимо использовать упражнения для овладения лыжным инвентарем как спортивным снарядом, механизмом сцепления и скольжения со снегом, сочетанием маховых и толчковых движений руками и ногами.

Упражнения в бесснежный период:

- изучение стойки лыжника;

- маховые движения руками вперед-назад;
- имитация попеременного двухшажного хода без палок;
- имитация попеременного двухшажного хода с палками.

Подготовительные упражнения на снегу и на месте:

- надевание и снятие лыж;
- прыжки на лыжах на месте;
- передвижение приставными шагами в стороны на лыжах;
- способы поворотов на месте: переступанием, махом через лыжу, прыжком и в движении;
- садиться и ложиться на лыжи и рядом с лыжами;
- быстро и правильно вставать.

Подготовительные упражнения для овладения техникой спуска с горы:

- спуски в основной, высокой, низкой стойках;
- спуски в основной, высокой, низкой стойках с разбега;
- подпрыгивание во время спуска;
- обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках;
- спуски с различным положением головы.

Знакомство с основами техники передвижения лыжными ходами:

- обучение общей схеме передвижений классическими лыжными шагами;
- обучение подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом;
- обучение торможением «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением;
- знакомство с основами техники передвижения коньковым ходом.

Тренировочный этап (начальная спортивная специализация) 1-2 год обучения

Лыжная подготовка

- повторение и совершенствование техники способов передвижения, усвоенных ранее;
- способы поворотов на месте, подъемов, способы спусков, способы торможения;
- способы спусков: в основной, низкой и высокой стойках;
- способы преодоления неровностей (бугра, впадины, уступа);
- выполнение указанных упражнений с винтовкой за плечами. Обучение и тренировка в слаломе на малых трассах (желательно на коротких лыжах от 60 до 130 см);

Особое значение имеет углубленное изучение и совершенствование элементов **классического хода:**

- обучение подседанию;
- отталкиванию;
- махами руками и ногами;
- активной постановке палок.

конькового хода:

- обучение маховому выносу ноги и постановки ее на опору;
- подседание на опорной ноге и отталкиванию боковым скользящим упором;
- ударной постановке палок и финальному усилию при отталкивании руками.

На стадии формирования совершенного двигательного навыка, помимо свободного передвижения классическими и коньковым лыжными ходами, на тренировках и соревнованиях применяются разнообразные методические приемы, например лидирование – для формирования скоростной техники, создание облегченных условий для отработки отдельных элементов и деталей. А так же затруднительных условий для закрепления и совершенствования основных технических действий при передвижении классическим и коньковым ходами.

Тренировочный этап (углубленной спортивной специализации) 3-5 год обучения

На данном этапе совершенствование технического мастерства, как правило, проводится в ходе выполнения основной тренировочной нагрузки.

В подготовительном периоде широко используются различные специальные подготовительные упражнения без приспособлений (имитационные), с приспособлениями (лыжероллеры). С выходом на снег совершенствование техники осуществляется с интенсивностью, не превышающей 75-80% от соревновательной скорости для данного этапа подготовки. По мере восстановления двигательного навыка совершенствование техники проводится на повышенных, соревновательных скоростях и в различных условиях скольжения. В тренировку включают прохождение участков трассы с различным профилем, состоянием лыжни,

микрорельефом. Особое внимание уделяется совершенствованию техники под влиянием утомления.

Этап совершенствования спортивного мастерства

На этапе совершенствования спортивного мастерства целью технической подготовки является достижение вариативного навыка и его реализации.

Педагогические задачи технической подготовки на данном этапе сводятся к следующим:

- совершенствование технического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсменов и всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности лыжника;
- обеспечение максимальной согласованности двигательной и вегетативных функций, совершенствование способностей и максимальной реализации функционального потенциала (силового, скоростного, энергетического и др.) при передвижении коньковым стилем;

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы по этапам подготовки

Этап начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
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 18м)	Метание теннисного мяча с места (не менее 14м)
Быстрота	Бег 60м (не более 10,7с)	-
	Бег 30м (не более 5,8с)	Бег 30 м (не более 6,0с)

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

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

Этап совершенствования спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 100 м (не более 13,5 с)	-

Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 250 см)	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 3 мин 00 с)	Бег 800 м (не более 2 мин 35 с)
	Кросс 3 км (не более 10 мин 10с)	Кросс 2 км (не более 8 мин 15с)
	Лыжная гонка 10 км (не более 41 мин 30 с)	Лыжная гонка 5 км (не более 25 мин 38 с)
	Лыжи, классический стиль 5 км (не более 15 мин. 40 с)	Лыжи, классический стиль 3 км (не более 10 мин. 30 с)
	Лыжи, классический стиль 10 км (не более 32 мин. 45 с)	Лыжи, классический стиль 5 км (не более 17 мин. 40 с)
	Лыжи, свободный стиль 5 км (не более 14 мин. 45 с)	Лыжи, свободный стиль 3 км (не более 9 мин. 45 с)
	Лыжи, свободный стиль 10 км (не более 30 мин. 55 с)	Лыжи, свободный стиль 5 км (не более 17 мин.)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

2. Планы инструкторской и судейской практики

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

В качестве основных задач предполагается:

1. Воспитать у обучающихся устойчивый интерес к организационной и педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта;
2. Сформировать представление об основах организации и методике спортивной подготовки в избранном виде спорта;
3. Приобрести практические навыки планирования и проведения тренировочных занятий с обучающимися массовых разрядов;
4. Приобрести практические навыки планирования и проведения тренировочных занятий оздоровительной направленности с учетом возраста и физической подготовленности обучающихся;
5. Овладеть базовыми навыками технического обслуживания инвентаря;
6. Приобрести опыт организации и судейства соревнований в избранном виде спорта.

Непосредственное решение задач, связанных с инструкторской и судейской практикой, предусмотрено программой занятий с обучающимися на тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий, и участия в организации и судействе соревнований. Освоение раздела «инструкторская и судейская практика» неразрывно связано с выполнением требований по разделам практической и теоретической подготовки обучающегося с учетом их возраста и квалификации.

Обучающиеся тренировочного этапа в процессе занятий должны овладеть принятой в избранном виде спорта терминологией и упражнениями; получить представление об основах методики подготовки обучающихся массовых спортивных разрядов и проведение занятий оздоровительной направленности. Приобрести практические навыки работы в качестве помощника тренера-преподавателя, обеспечивая подготовку мест занятий, специального инвентаря и др. во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических элементов другими спортсменами, выявлять ошибки и умение исправлять их. Обучающиеся должны научиться, совместно с

тренером-преподавателем, проводить разминку, участвовать в судействе, в качестве помощника судьи. Формированию судейских навыков должно предшествовать изучение правил соревнований. Привлечение обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей должно идти по пути постепенного усложнения задач.

Во время обучения в тренировочных группах необходимо сформировать представление о ведении методической документации (годового план-графика, недельного плана, конспекта тренировочных занятий и др.), регистрация спортивных результатов в различных видах соревнований, тестирований.

В процессе освоения программы инструкторской и судейской практики обучающиеся групп совершенствования спортивного мастерства должны приобрести практические навыки планирования и проведения тренировочных занятий с обучающимися групп начальной подготовки и тренировочных групп. Самостоятельно подбирая основные упражнения для разминки и проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися, помогать обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

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

Обучающиеся групп совершенствования спортивного мастерства должны принимать участие в судействе соревнований в детско-юношеских спортивных и общеобразовательных школах в роли помощника судьи, помощника секретаря.

3. Система контроля и зачетные требования

Оценка состояния подготовленности обучающегося проводится в ходе итоговой и промежуточной аттестации и предусматривает оценку уровня освоения Программы по этапам подготовки и специальную физическую подготовленность в процессе соревнований.

Оценка степени освоения Программы обучающимися состоит из следующих мероприятий:

- промежуточная аттестация на каждом этапе подготовки - переводные испытания;
- итоговая аттестация обучающихся по окончании освоения Программы - итоговые испытания.

Промежуточная аттестация включает в себя сдачу контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовки (тесты) и проводится в соревновательной обстановке для контроля освоения Программы по окончании каждого года обучения. Промежуточная аттестация считается успешно пройденной в случае, если обучающийся выполнил контрольные испытания не менее чем на 80 % комплекса контрольных упражнений по общей физической подготовке. По результатам сданных нормативов, обучающийся либо переводится на следующий этап (период) обучения, либо остается повторно на том же уровне, но не более одного раза за весь период обучения. Окончательное решение о переводе обучающегося принимает педагогический совет.

Итоговая аттестация обучающихся проводится по итогам освоения Программы обучающимися и включает в себя сдачу контрольных нормативов по общей физической и специальной подготовки (тесты), сдачу зачета на знание предметных областей Программы. Итоговая аттестация обучающихся в Учреждении проводится по окончании последнего учебного года. Итоговая аттестация считается успешной в случае, если обучающийся продемонстрировал достаточный уровень освоения теоретического и практического материала по Программе - получил зачет по теоретической подготовке и выполнил контрольные испытания не менее чем на

80 % комплекса контрольных упражнений по общей физической подготовке и норматив по специальной физической подготовке. Форма проведения аттестации определяется Учреждением.

4. Рекомендации по организации психологической подготовки

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности обучающегося и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренер-преподаватель использует все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством.

Главная задача психологической подготовки – формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения. Формирование необходимых личностных качеств обучающегося происходит с помощью изменения и коррекции его отношения к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера-преподавателя с обучающимися в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: беседы, убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, метода идеомоторной тренировки.

5. Восстановительные средства и мероприятия

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

Пассивный отдых. Прежде всего – ночной сон продолжительностью не менее 8 ч в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1–1,5 ч в послеобеденное время (желательно не сразу, а после прогулки 20–30 мин). При очень напряженных двух- и трехразовых тренировках возможен и трехразовый сон продолжительностью примерно по 1 ч после завтрака (первая тренировка до завтрака) и обеда. Ночной сон увеличивается до 9 ч.

Активный отдых. После упражнений с большой нагрузкой часто полезен активный отдых – компенсаторное катание, которое ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу обучающегося. Однако необходимо иметь в виду, что общий объем нагрузки при этом увеличивается и утомление от всей суммы тренировочной работы на занятии в целом не уменьшается. Во многих случаях на следующий день после занятий с большой нагрузкой эффективна 30–40-минутная нагрузка в виде мало интенсивных упражнений (очень легкий бег или ходьба по лесу, езда на велосипеде, ходьба на лыжах). Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 120 уд/мин.

Специальные средства восстановления, используемые в подготовке обучающихся, можно подразделить на четыре группы: педагогические, психологические, медико-биологические, гигиенические.

Педагогические средства

Основные средства восстановления – педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса и включают:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;
- тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);
- рациональная организация режима дня.

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 психологические (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.).

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно-психической напряженности во время соревнований и тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- средства внушения (внушенный сон-отдых);
- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;
- интересный и разнообразный досуг;
- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

Медико-биологические средства

В наибольшей мере ход восстановительных процессов после напряженных физических нагрузок можно корректировать в нужном направлении с помощью широкого спектра медико-биологических средств восстановления: рациональное питание, физические (физиотерапевтические) средства, фармакологические препараты.

Питание

Рациональным питание обучающегося можно считать, если оно:

- сбалансировано по энергетической ценности;
- сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);
- соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок;
- соответствует климатическим и погодным условиям.

К физическим средствам восстановления относят:

- массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж);
- суховоздушная (сауна) и парная бани;
- гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);
- электропроцедуры, облучения электромагнитными волнами различной длины, магнитотерапия;
- гипероксия.

Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре. Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий,

направленных на повышение энергетических возможностей организма обучающегося, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействию в проведенном занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке.

Гигиенические средства

К гигиеническим средствам относятся: душ, теплые ванны, процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, режим дня.

Ванные процедуры являются неотъемлемой частью восстановления. Для восстановления работоспособности у спортсмена используются, газовые, пресные, минерально-хлоридные и ароматические. Теплые ванны 35-39° оказывают расслабляющее и успокаивающее действие, их могут назначать перед сном, после соревнований с большой нагрузкой или после тренировки, не чаще 2 раз в неделю.

К гигиеническим средствам восстановления относится также закаливание. Закаливание в спорте представляет особую разновидность физической культуры, это важное звено во всей системе физического воспитания. Следовательно, закаливание - это определенная тренировка защитных сил организма спортсмена, подготовка к мобилизации. Для закаливания нужно использовать естественные факторы природы, такие как: воздух, вода и солнце. Закалённый спортсмен может отличаться тем, что даже долгое действие холодов не нарушает его температурный гомеостаз.

Для человека, который посвятил свою жизнь спорту, режим дня - это важный аспект и он практически не оставляет места для времяпровождения без цели. Правильно построенный и систематически выполняемый режим много значит и для укрепления здоровья, и для роста спортивных достижений. Опытные тренеры и спортсмены высоко оценивают роль режима в процессе спортивной деятельности.

Главным в режиме является регулярность. Это значит, что он должен соблюдаться не только в период соревнований, но и в течение всего тренировочного процесса.

6.Медико-биологический контроль

Осуществляется врачом ДЮСШ и специалистами врачебно-физкультурного диспансера. Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год, как правило, в конце подготовительного (осень) и соревновательного (весна) периодов.

Углубленное медицинское обследование включает: анамнез; врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование; клинический анализ крови и мочи; обследование у врачей-специалистов: хирурга, невропатолога, окулиста, оториноларинголога, дерматолога, стоматолога, гинеколога.

Кроме болезней и патологии, являющихся противопоказанием для занятий всеми циклическими видами спорта, к лыжным гонкам не допускаются дети с доброкачественными новообразованиями носовой полости (полипы), гнойными и смешанными формами заболеваний придаточных полостей носа (гайморит), с хроническими гнойными и негнойными воспалениями.

ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ

Основные опасные факторы при тренировочных занятиях:

- обморожения при проведении занятий в зимний период;
- травмы при ненадежном креплении спортивного инвентаря к обуви;
- травмы при падении во время спуска с горы.

Общие требования безопасности

1. К тренировочным занятиям допускаются обучающиеся только после ознакомления с правилами техники безопасности и имеющие медицинский допуск к занятиям избранным видом спорта.

2. При осуществлении тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в ДЮСШ.

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

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

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

6. Тренировочные занятия должны проводиться в соответствии с расписанием учебных занятий, составленным в соответствии с СанПиН.

Требования безопасности перед началом занятий

1. Надеть спортивную форму и специальную обувь.
2. Проверить надежность снаряжения, оборудования, безопасность построения трасс.
3. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов в зоне прохождения трасс.
4. Провести разминку, тщательно проветрить спортивный зал.

Требования безопасности во время занятий

1. Строго соблюдать дисциплину.
2. При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.
3. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера-преподавателя.
4. Следить друг за другом и немедленно сообщать тренеру-преподавателю о первых же признаках обморожения.

Требования техники безопасности по окончании занятий

1. Проверить по списку наличие всех обучающихся.
2. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
3. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом или принять душ.

Требования безопасности при аварийных ситуациях

1. При возникновении неисправности снаряжения и оборудования прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения. Занятие продолжать только после устранения неисправности или замены снаряжения и оборудования.

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

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

4. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать участников соревнований и судей из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

Требования к экипировке, оборудованию, спортивному инвентарю

Минимально необходимый для реализации Программы перечень спортивного оборудования и инвентаря, спортивной экипировке и материально технического обеспечения, включает в себя:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- раздевалки и душевые;
- медицинский кабинет;
- спортивное оборудование, инвентарь и экипировка с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта.

ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

1-3 года обучения

(этап предварительной подготовки)

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

Укрепление здоровья обучающихся;

Формирование устойчивого интереса к занятиям лыжными гонками;

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;
 Всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
 Отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта лыжным гонкам.

**Тематический план учебно-тренировочных занятий для групп начальной подготовки
в часах**

№	Тема	Год обучения		
		1	2	3
I.	Теоретическая подготовка:			
	1.Вводное занятие. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.	1	1	1
	2.История развития лыжного спорта.	1	1	1
	3.Сведения о строении и функциях организма человека.	1	2	2
	4.Гигиенические знания, умения и навыки, режим и закаливание спортсмена.	2	2	2
	5.Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.	2	3	3
	6.Правила поведения и техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой.	3	3	3
	ИТОГО:	10	12	12
II	Практическая подготовка:			
	1.Общая физическая подготовка	200	284	284
	2.Специальная физическая подготовка	30	70	70
	3.Спортивно-техническая подготовка, в т.ч. участие в контрольных тренировках и соревнованиях	30	40	40
	4.Контрольные упражнения и соревнования	4	4	4
	5.Медицинское обследование	2	4	4
	ИТОГО:	266	402	402
	ВСЕГО:	276	414	414

Программный материал

I. Теоретическая подготовка (см. отдел «Содержание и организация образовательного процесса по лыжным гонкам, стр. 10-12).

II. Практическая подготовка

1.Общая физическая подготовка

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

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая – для мышц рук и плечевого пояса, вторая – для мышц туловища и шеи; третья – для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20, 30, 60м, повторный бег – два-три отрезка по 20-30м (с 12лет) и по 40м (с 14 лет), три отрезка по 50-60м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60м (с 13 лет), 100м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40м (10-12 лет), до 50-60м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-100м.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты (250-700г) с места с разбега; толкание ядра весом 3кг (девочки 13-16 лет), 4кг (мальчики 13-15 лет), 5кг (юноши 16 лет); метание копья в цель и на дальность с места и с шага.

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные – от 3 до 5 видов.

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10, 15м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

2.Специальная физическая подготовка

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

3.Техническая подготовка

Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениями, направленными 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 с 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. Знакомство с основными элементами конькового хода.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ

1-2 года обучения

(этап начальной спортивной специализации)

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

Укрепление здоровья обучающихся;

Повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

Углубленное изучение основных элементов техники лыжных ходов;

Приобретение соревновательного опыта;

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

Формирование спортивной мотивации.

Эффективность спортивной тренировки на этапе начальной спортивной специализации обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой лыжных ходов и физической подготовки обучающихся. В этот период наряду с упражнениями из различных видов

спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие специальной выносливости лыжника-гонщика. Однако стремление чрезмерно увеличить объем специальных средств подготовки приводит к относительно быстрому росту спортивных результатов, что в дальнейшем отрицательно отражается на становлении спортивного мастерства.

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

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

Тематический план учебно-тренировочных групп 1-2 года обучения в часах (этап начальной спортивной специализации)

№	Тема	Год обучения	
		1	2
I.	Теоретическая подготовка		
	1.Лыжные гонки в программе Чемпиона мира, России.	2	2
	2.Оказание медицинской помощи, самоконтроль. Основы спортивного массажа.	2	2
	3.Основы спортивной тренировки и тренировочного процесса. Основы техники выполнения упражнений. Методика обучения, планирование спортивной тренировки.	2	2
	4.Требования к технике безопасности при занятиях лыжными гонками.	2	2
	5.Инструкторская и судейская практика.	2	2
	6.Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.		
	ИТОГО:	12	12
II.	Практическая подготовка		
	1.Общая физическая подготовка	300	330
	2.Специальная физическая подготовка	72	94
	3.Спортивно-техническая подготовка	50	72
	4.Тактическая подготовка	4	4
	5.Контрольные упражнения и соревнования	4	10
	6.Инструкторская и судейская практика	6	8
	7.Восстановительные мероприятия	8	16
	8.Медицинское обследование	4	6
	ИТОГО:	448	540
	ВСЕГО:	460	552

Учащиеся 1 года обучения в УТГ в течение сезона должны принять участие в 6-8 стартах на дистанциях 1-5км.

Учащиеся 2 года обучения в УТГ в течение сезона должны принять участие в 8-10 стартах на дистанциях 2-10км.

Программный материал

I. Теоретическая подготовка (см. отдел «Содержание и организация образовательного процесса по лыжным гонкам, стр. 10-12).

II. Практическая подготовка

1. Общая физическая подготовка

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая – для мышц рук и плечевого пояса, вторая – для мышц туловища и шеи; третья – для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20, 30, 60м, повторный бег – два-три отрезка по 20-30м (с 12 лет) и по 40м (с 14 лет), три отрезка по 50-60м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60м (с 13 лет), 100м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40м (10-12 лет), до 50-60м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000м.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты (250-700г) с места с разбега; толкание ядра весом 3кг (девочки 13-16 лет), 4кг (мальчики 13-15 лет), 5кг (юноши 16 лет); метание копья в цель и на дальность с места и с шага.

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные – от 3 до 5 видов.

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

2. Специальная физическая подготовка.

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

3. Техническая подготовка.

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.

Допустимые объемы основных средств подготовки

Показатели	Юноши		Девушки	
	Год обучения			
	1 год	2 год	1 год	2 год
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

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>

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ

3-5 года обучения

(этап углубленной тренировки)

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 доминирующее место, занимают длительные и непрерывно выполняемые упражнения, которые в наибольшей степени способствуют развитию специальной выносливости лыжника. На этапе углубленной тренировки обучающийся начинает

совершенствовать свои тактические способности, овладевает умением оперативно решать двигательные задачи, возникающие в процессе гонки.

**Тематический план для учебно-тренировочных групп 3-5 года обучения в часах
(этап углубленной тренировки)**

№	Тема	Год обучения		
		3	4	5
I .	Теоретическая подготовка			
	1.Основы спортивной тренировки и тренировочного процесса. Основы техники выполнения упражнений. Методика обучения, планирование спортивной тренировки.	3	3	3
	2.Психологическая подготовка.	3	3	3
	3.Общая и специальная физическая подготовка.	2	2	2
	4.Инструкторская и судейская практика.	2	2	2
	5.Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.	2	2	2
	6.Требования к технике безопасности при занятиях лыжными гонками.	3	3	3
	7.Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.	3	3	3
	ИТОГО:	18	18	18
II.	Практическая подготовка			
	1.Общая физическая подготовка	266	254	242
	2.Специальная физическая подготовка	140	224	323
	3.Спортивно-техническая подготовка	140	140	140
	4.Тактическая подготовка	18	18	18
	5.Контрольные упражнения и соревнования	18	18	18
	6.Инструкторская и судейская практика	16	16	16
	7.Восстановительные мероприятия	20	40	45
	8.Медицинское обследование	8	8	8
	ИТОГО:	626	718	810
	ВСЕГО:	644	736	828

Учащиеся 3 года обучения в УТГ в течение сезона должны принять участие в 10-12 стартах на дистанциях 3-5км. (девушки), 5-10 км. (юноши).

Учащиеся 4 года обучения в УТГ в течение сезона должны принять участие в 12-14 стартах на дистанции 3-5 км. (девушки), 5-10 км. (юноши).

Учащиеся 5 года обучения в УТГ в течение сезона должны принять участие в 14-16 стартах на дистанции 3-10 км (девушки), 5-15 км. (юноши).

Программный материал

1. Общая физическая подготовка.

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая – для мышц рук и плечевого пояса, вторая – для мышц туловища и шеи; третья – для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20, 30, 60м, повторный бег – два-три отрезка по 20-30м (с 12лет) и по 40м (с 14 лет), три отрезка по 50-60м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60м (с 13 лет), 100м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40м (10-12 лет), до 50-60м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-100м.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты (250-700г) с места с разбега; толкание ядра весом 3кг (девочки 13-16 лет), 4кг (мальчики 13-15 лет), 5кг (юноши 16 лет); метание копья в цель и на дальность с места и с шага.

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные – от 3 до 5 видов.

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10, 15м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

2. Специальная физическая подготовка.

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

3. Техническая подготовка

Основной задачей технической подготовки на этапе углубленной спортивной специализации является достижение автоматизма и стабилизации двигательных действий лыжников, совершенствование координационной и ритмической структуры при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами. Также пристальное внимание продолжает уделяться совершенствованию отдельных деталей, отработке четкого выполнения подседания, эффективного отталкивания и скольжения, активной постановке лыжных палок, овладению жесткой системой рука-туловище. В тренировке широко используется многократное повторение технических элементов в стандартных и вариативных условиях до достижения необходимой согласованности движений по динамическим и кинематическим характеристикам. На этапе углубленной тренировки техническое совершенствование теснейшим образом связано с процессом развития двигательных качеств и уровнем функционального состояния организма лыжника. В этой связи техника должна совершенствоваться при различных состояниях, в том числе и в состоянии компенсированного и явного утомления. В этом случае у лыжника формируется рациональная и лабильная техника с широким спектром компенсаторных колебаний в основных характеристиках структуры движений.

Допустимые объемы основных средств подготовки в УТГ 3 – 5 годов обучения

Показатели	Юноши			Девушки		
	Год обучения					
	3	4	5	3	4	5

Общий объем нагрузки, км	3400-3700	3800-4300	4400-5500	2800-3100	3200-3600	3700-4500
Объем лыжной подготовки, км	1300-1400	1500-1700	1800-2500	1100-1200	1300-1400	1500-2000
Объем роллерной подготовки, км	800-900	1000-1100	1200-1400	600-700	800-900	1000-1100
Объем бега, имитации, км	1300-1400	1300-1500	1400-1600	1100-1200	1100-1300	1200-1400

Классификация интенсивности тренировочных нагрузок юных лыжников – гонщиков на этапе углубленной тренировки

Зона интенсивности	Интенсивность нагрузки	% от соревновательной скорости	ЧСС, Уд/мин	La, мМоль/л
IV	Максимальная	>106	>185	>15
III	Высокая	91 – 105	175 – 184	8 – 14
II	Средняя	76 – 90	145 – 174	4 – 7
I	Низкая	<75	<144	<3

ГРУППЫ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ.

(этап спортивного совершенствования)

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

Повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

Совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

Стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;

Поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

Сохранение здоровья спортсменов.

Этап совершенствования спортивного мастерства в лыжных гонках совпадает с возрастом достижения первых больших успехов (выполнение нормативов кандидата в мастера спорта и мастера спорта). Таким образом, одним из основных направлений тренировки является подготовка и успешное участие в соревнованиях. По сравнению с предыдущими этапами тренировочный процесс все более индивидуализируется. Обучающиеся используют весь комплекс наиболее эффективных специальных средств, методов и организационных форм тренировки. Важное место в тренировке занимает организованная подготовка на тренировочных сборах, что позволяет значительно увеличить как общее количество тренировочных занятий, так и занятий с повышенными нагрузками. Продолжается совершенствование спортивной техники. При этом особое внимание уделяется ее индивидуализации и повышению надежности в экстремальных условиях спортивных состязаний. Обучающийся должен овладеть всем арсеналом средств и методов ведения тактической борьбы в гонке.

**Тематический план групп спортивного совершенствования 1-2 года обучения
(этап спортивного совершенствования)**

№	Тема	Год обучения	
		1	2
I.	Теория		
	1. Гигиенические знания, умения и навыки, режим и закаливание спортсмена.	2	2
	2. Оказание медицинской помощи, самоконтроль. Основы спортивного массажа.	4	4
	3. Основы спортивной тренировки и тренировочного процесса. Основы техники выполнения упражнений. Методика обучения, планирование спортивной тренировки.	6	6
	4. Психологическая подготовка.	4	4
	5. Общая и специальная физическая подготовка.	3	3
	7. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.	3	3
	9. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.	2	2
	ИТОГО:	24	24
II.	Практическая подготовка		
	1. Общая физическая подготовка	160	182
	2. Специальная физическая подготовка	580	675
	3. Спортивно-техническая подготовка	208	255
	4. Тактическая подготовка	24	34
	5. Контрольные упражнения и соревнования	26	26
	6. Инструкторская и судейская практика	22	22
	7. Восстановительные мероприятия	50	60
	8. Медицинское обследование	10	10
	ИТОГО:	1080	1264
	ВСЕГО:	1104	1288

Программный материал

Техническая подготовка.

На этапе совершенствования спортивного мастерства целью технической подготовки является достижение вариативного навыка и его реализация.

Эта стадия технического совершенствования охватывает весь период дальнейшей подготовки лыжника, пока обучающийся стремится к улучшению своих результатов. Педагогические задачи технической подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства сводятся к следующим:

- 1) совершенствование технического мастерства с учетом индивидуальных особенностей обучающихся и всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности лыжника;
- 2) обеспечение максимальной согласованности двигательной и вегетативных функций, совершенствование способности к максимальной реализации функционального потенциала (силового, скоростного, энергетического и др.) при передвижении классическим и коньковым стилями;
- 3) эффективное применение всего арсенала технических элементов при изменяющихся внешних условиях и различном функциональном состоянии организма обучающегося в процессе лыжной гонки.

На этом этапе совершенствование технического мастерства, как правило, проводится в ходе выполнения основной тренировочной нагрузки. В подготовительном периоде широко используются различные специальные подготовительные упражнения без приспособлений (имитационные), с приспособлениями (лыжероллеры, роликовые коньки, лыжи). С выходом на снег (в процессе вкатывания) совершенствование техники осуществляется с интенсивностью, не

превышающей 75 - 80% от соревновательной скорости для данного этапа подготовки. По мере восстановления двигательного навыка совершенствование техники проводится на повышенных, соревновательных скоростях и в различных условиях передвижения. В тренировку включаются участки трассы с различным профилем, состоянием лыжни, микрорельефом. Особое внимание уделяется совершенствованию техники под влиянием утомления. У обучающихся, овладевших достаточным уровнем технического мастерства, отмечается высокая степень совершенства специализированных восприятий (чувства ритма, чувства развиваемых усилий, чувства снега), а также способности управлять движениями за счет реализации основной информации, поступающей от рецепторов мышц, связок сухожилий, вестибулярного аппарата.

Физическая подготовка

Допустимые объемы основных средств подготовки в ГСС 1-2 годов обучения

Показатели	Юноши		Девушки	
	Год обучения			
	1 год	2 год	1 год	2 год
Общий объем нагрузки, км	5300-6200	6300-7200	4300-5000	5200-5600
Объем лыжной подготовки, км	2300-2800	2900-3200	2000-2300	2400-2600
Объем роллерной подготовки, км	1400-1600	1500-1800	1100-1200	1300-1400
Объем бега-имитации, км	1600-1800	1900-2200	1200-1400	1500-1700

Классификация интенсивности тренировочных нагрузок лыжников-гонщиков на этапе спортивного совершенствования

Зона интенсивности	Интенсивность нагрузки	% от соревновательной скорости	ЧСС, уд/мин	La, ммоль/л
IV	максимальная	106<	183<	15<
III	высокая	95 – 105	172-182	8 – 14
II	средняя	81 – 94	141-171	4 – 7
I	низкая	80>	140>	3>

Список литературы:

1. Теория и методика физического воспитания. Издательство физкультура и спорт – 1974 г.
2. Специальная подготовка лыжника, Т.И. Раменская. СпортАкадемПресс – 2001г.
3. Верхошанский Ю.В. Принципы организации тренировки спортсменов высокого класса в годичном цикле // Теория и практика физической культуры. - 2006. - №2. - С. 24-31.
4. Копе К.К. Упражнения и игры лыжника. - М.: ФиС, 1993. - 59 с.
5. Макаров А.А. Методика начального обучения технике лыжных ходов: Методическая разработка для студентов заочного обучения академии. - М.: РИО РГАФК, 1993. - 63 с.
6. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. - М.: ФиС, 1991. - 543 с.
7. Раменская Т.Н. Специальная подготовка лыжника: Учебная книга. - М.: СпортАкадемПресс, 2001. - 228 с.
8. Раменская Т.Н. Техническая подготовка лыжника: Учебно-практическое пособие. - М.: ФиС, 1999. - 264 с.
9. Раменская Т.Н. Юный лыжник: Учебно-популярная книга о многолетней тренировке
10. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1977.
11. Грачев Н.П. Интегральная оценка разносторонней подготовленности юных лыжников-гонщиков (методические рекомендации). – М.: ВНИИФК, 2001.
12. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов.- Смоленск: СГИФК, 1989.
13. Иванов. В.А., Филимонов В.Я., Мартынов В.С. Оптимизация тренировочного процесса лыжников-гонщиков высокой квалификации (методические рекомендации). – М.:
14. Лыжный спорт / Под. Ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чугардина, Б.И. Сергеева. – М.: Физкультура и спорт, 1989.
15. Манжосов В.Н., Огольцов И.Г., Смирнов Г.А. Лыжный спорт. – М.: Высшая школа, 1979.
16. Манжосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
17. Мартынов В.С. Комплексный контроль в лыжных видах спорта.- М., 1990.
18. Основы управления подготовкой юных спортсменов/ Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 1982.
19. Раменская Т.И. Лыжный спорт. – М., 2000.
20. Физиология спорта / Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. – Киев. Олимпийская литература, 2001.
21. Марков К.К. Тренер-педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
22. Платонов В.Н. общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.
23. Система подготовки спортивного резерва. - М., 1999.
24. СанПиН 1567-76 (от 08.06.2004 г.). Физкультура и спорт. Требования.
25. СанПиН 2.4.3.1186-03. О допуске к занятиям физической культурой и спортом и распределении занимающихся по группам.
26. Постановление Кабинета министров Республики Татарстан от 24.08.2010 №678 «Об условиях оплаты труда работников государственных учреждений Республики Татарстан».

Перечень интернет-ресурсов:

1. <http://www.minsport.gov.ru/>- Министерство спорта Российской Федерации
2. <http://www.flgr.ru> – Федерация лыжных гонок России
3. <http://mdms.tatarstan.ru/> - Министерство по делам молодежи и спорту Республики Татарстан

Содержание

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	2
УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....	4
МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....	5
ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ.....	19
ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (1-3 года обучения).....	20
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ (1-2 года обучения).....	22
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ (3-5 года обучения).....	25
ГРУППЫ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ.....	28
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	31