**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА**

**пгт КУМЕНЫ КУМЕНСКОГО РАЙОНА КИРОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | **Утверждаю:**  Директор Спортивной школы  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (Т.В.Сандалова)  Приказ № \_\_\_\_ от  «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2023 г. |

**Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности**

**по виду спорта «Лыжные гонки»**

**для спортивно – оздоровительного этапа**

Разработал:

Тренер-преподаватель

по лыжным гонкам

Пантюхин В.А.

пгт Кумены 2023 год

**Содержание**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание программы** | **№ стр.** |
| I. | Пояснительная записка | 3 |
| II. | Нормативная часть программы «Лыжные гонки» | 5 |
|  | * 1. Порядок зачисления в группы | 5 |
|  | 2.2 Организация режима учебно-тренировочной работы | 5 |
|  | 2.3 Планирование и учет учебно-тренировочного процесса | 5 |
|  | 2.4 Режим учебно-тренировочной работы и требования по физической и технической подготовке по лыжным гонкам | 6 |
|  | * 1. Годовой график расчёта учебно-тренировочных часов | 6 |
| III. | Календарно-тематическое планирование | 10 |
| IV. | Воспитательная работа тренера-преподавателя отделения «лыжные гонки» | 15 |
| V. | Антидопинговые мероприятия | 16 |
| VI. | Техника безопасности при занятиях лыжными гонками | 18 |
| VII. | Контрольные нормативы | 19 |
| VIII. | Материально – техническое обеспечение программ | 19 |
| IX. | План физкультурных и спортивных мероприятий | 20 |
| X. | Список используемой литературы | 20 |

I.Пояснительная записка

Лыжный спорт является одним из наиболее популярных и массовых в нашей стране. Это объясняется его большим прикладным значением. Широкая доступность (соревнования проводятся во всех возрастных группах), захватывающая борьба на трассе, азарт – все это способствует высокой популярности этого вида спорта.

Занятие лыжными гонками оказывает положительное воздействие на общее состояние и физическую подготовленность человека, предъявляя высокие требования к организму: сердечно – сосудистой системе, нервно-мышечному аппарату; ко всем сторонам его психики: восприятию, вниманию, памяти, мышлению; к морально-волевым качествам.

Программа «Лыжные гонки» способствует формированию морально-волевых качеств: добросовестность, настойчивость, смелость, решительность, умение преодолевать трудности, чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность.

Занятия лыжным спортом компенсируют недостаточную двигательную активность современных людей, в результате происходит предотвращение многих заболеваний, совершенствуются функциональные возможности организма, повышается работоспособность. Принести полное удовлетворение занятия лыжным спортом могут только тогда, когда лыжник в полной мере владеет техникой ходьбы на лыжах, техникой спуска с гор и поворотов.

Правильные и рациональные движения сохраняются в последствии на всю жизнь. Продуманная и хорошо организованная учебно-тренировочная работа способствует успешной подготовке спортсменов лыжников-гонщиков.

**Основополагающие принципы программы:**

**Комплексность** - для всестороннего развития занимающихся предусматривает тесную взаимосвязь всех видов подготовки (общей и специальной физической подготовки, технической, теоретической), воспитательной работы и контроля.

**Преемственность** - определяет последовательность изложения программного материала по годам обучения, для обеспечения в многолетнем процессе спортивной подготовки преемственности задач, средств и методов, объемов учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

**Вариативность** - предусматривает, в зависимости от индивидуальных особенностей включение в учебно-тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок.

При создании программы учитывались последние достижения в области теории, методики и практики проведения занятий по лыжной подготовке.

**Цель программы:** создать условия для развития двигательной активности тренирующихся, путем вовлечение их к регулярным занятиям физической культурой посредством организованных занятий лыжным спортом.

Задачи программы физкультурно-спортивной направленности «лыжные гонки»:

*1.****Воспитательные****:*

-воспитывать трудолюбие, сознательную дисциплину, внимание, настойчивость и волевые качества

-воспитывать стремление к здоровому образу жизни

-воспитывать патриотизм и любовь к родному краю

- привитие стойкого интереса к занятиям физкультурой и лыжным спортом

*2.****Развивающие****:*

-развивать природный потенциал каждого воспитанника;

-укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности занимающихся;

-всестороннее гармоничное развитие физических способностей;

-развивать мотивацию и положительное отношение к тренировкам;

-способствовать закаливанию организма и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды.

**Актуальность программы «Лыжные гонки»**

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

Особенностями данной программы является направленность на овладение начальных основ техники передвижения на лыжах, а так же реализация принципа вариативности, задающего возможность подбирать содержание спортивного материала в соответствии с возрастными особенностями занимающихся, материально-технической оснащенностью учебно-тренировочного процесса.

Возраст обучающихся, на который рассчитана данная программа от 9 лет и старше. В спортивно-оздоровительные этапы зачисляются спортсмены в возрасте от 9 лет, имеющие медицинский допуск к занятиям в спортивной школе, желающие заниматься лыжными гонками и обучающиеся не прошедшие отбор в учебно-тренировочные группы отделения лыжные гонки.

**Новизна** программы состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и приобретении навыков их реализации; сохранении и культивирование уникальности личности воспитанников, создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности человека посредством занятий на спортивно-оздоровительном этапе в секции «Лыжные гонки».

Программа содержит рекомендации по содержанию, построению и организации учебно-тренировочного процесса на этапе спортивно-оздоровительной подготовки.

***Основные формы тренировочного процесса:***

***-*** теоретические и практические групповые учебно-тренировочные занятия,

- медико-восстановительные мероприятия,

- тестирование,

- участие в соревнованиях, учебно-тренировочных мероприятиях в условиях спортивно - оздоровительного лагеря.

**Основные показатели выполнения программных требований на спортивно-оздоровительном этапе:**

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими учебно-тренировочных занятий;

- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств у тренирующихся;

- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

**Ожидаемые результаты:**

В результате освоения программы, обучающиеся должны **знать:**

1. основные понятия, термины лыжных гонок,
2. историю развития лыжного спорта,
3. основы правил соревнований в избранном виде спорта.

**уметь:**

1. применять правила безопасности на тренировках,
2. владеть основами гигиены,
3. соблюдать режим дня,
4. основы владения техникой передвижения на лыжах.

**Способы определения результативности.**

Проверка знаний и умений проводится в течение года на учебной тренировке. Уровень развития физических качеств и технической подготовленности оценивается по результатам участия в групповых и индивидуальных соревнованиях.

Уровень общей физической подготовленности определяется при сдаче контрольных нормативов по ОФП и СФП, проводимых в начале и конце года.

Критериями успешности тренировки служат положительная динамика уровня общей физической подготовленности и специальной физической подготовки, определяемая по результатам контрольных нормативов по ОФП, СФП и желание продолжить занятия на данном этапе подготовки.

По завершении данной программы для спортсменов, проявивших физические способности, двигательные умения, необходимые для продолжения занятий по программе «лыжные гонки» проводится индивидуальный отбор для приема на этап начальной подготовки. Воспитанники имеют право на повторный курс учебных тренировок по данной программе.

**II. Нормативная часть программы «Лыжные гонки»**

**2.1.Порядок зачисления в группы**

В спортивно-оздоровительный этап зачисляются обучающиеся в возрасте от 9 лет и старше, имеющие медицинский допуск к занятиям лыжным спортом, желающие заниматься лыжными гонками.

Спортивно-оздоровительный этап комплектуются как из вновь зачисляемых обучающихся, желающих заниматься избранным видом спорта и не имеющих медицинских противопоказаний, так и из воспитанников, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжить занятия на других этапах подготовки, но желающих заниматься избранным видом спорта.

**2.2.Организация режима учебно-тренировочной работы.**

Учебно-тренировочная деятельность организуется в течение всего календарного года, включая каникулярное время и в соответствии с календарем спортивно-массовых мероприятий. Годовой план рассчитан на 52 недели в условиях спортивной школы.

**2.3 Планирование и учет учебно-тренировочного процесса**

Тематическое планирование представлено учебно-тренировочными планами по лыжным гонкам с разбивкой количества часов по этому виду спорта с указанием количества часов на теоретические занятия и практические занятия, которые включают темы: общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, медицинское обследование, сдача контрольных нормативов и участие в соревнованиях.

Основными формами проведения учебно-тренировочной работы в Спортивной школе являются:

-групповые теоретические занятия в виде бесед тренера-преподавателя;

-практические занятия и тренировки в соответствии с требованиями программы для этапа по расписанию, утверждённому администрацией Спортивной школы;

-участие в спортивных соревнованиях и восстановительных мероприятиях;

-просмотр и методический разбор учебных видеофильмов, крупных спортивных соревнований и техники спортсменов.

**2.4 Режим учебно-тренировочной работы и требования по физической и технической подготовке по лыжным гонкам**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап подготовки | Возраст занимающихся | Объем учебно-тренировочной работы, часов в неделю | Годовая учебно-тренировочная нагрузка на 52 недели | Требования по физической подготовке |
| Спортивно-оздоровительный | 9 лет и старше | 6 | 312 часов | Выполнение нормативов ОФП, СФП, разрядов |

Годичный учебно-тренировочный план составляет 52 недели.

Продолжительность одного занятия на спортивно-оздоровительном этапе не должна превышать 2 часов.

**Учебно-тренировочный план на 52 недели**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Разделы подготовки | Спортивно-оздоровительный этап |
| 1 | Теоретическая подготовка | 6 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 156 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 72 |
| 4 | Техническая подготовка | 60 |
| 5 | Тактическая подготовка | 16 |
| 6 | Соревнования | В течение года согласно календарного плана физкультурно-массовых мероприятий |
| 7 | Контрольные нормативы | 2 |
|  | **Общее количество часов** | **312** |

* 1. **Годовой график расчёта учебно-тренировочных часов**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание занятий | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | Всего часов |
| Теоретическая подготовка | 1 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 6 |
| Общая физическая подготовка | 13 | 13 | 13 | 13 | 12 | 13 | 12 | 14 | 12 | 14 | 13 | 14 | 156 |
| Специальная физическая подготовка | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 72 |
| Техническая подготовка | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 60 |
| Тактическая подготовка | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 16 |
| Соревнования | согласно календарного плана | | | | | | | | | | | | |
| Контрольные нормативы | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 2 |
| ИТОГО: | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | **312** |

**Программный материал**

1. **Теоретическая подготовка**

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

Содержание работы секции. Возникновение, развитие и распространение лыж. Краткие исторические сведения об Олимпийских играх. Российские лыжники на Олимпийских играх. Виды лыжного спорта.

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

Поведение на улице во время движения к месту занятий. Выбор места для проведения занятий и соревнований. Особенности организаций занятий на склонах. Помощь при ушибах, растяжениях, обморожении. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжников. Значения и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных нагрузок. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Недопустимость употребления алкоголя, курения при занятиях лыжным спортом. Значение и содержание самоконтроля в процессе занятия лыжным спортом. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Дневник самоконтроля.

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

Выбор лыж. Способы обработки скользящей поверхности лыж. Выбор лыжных палок. Уход за лыжным инвентарем. Свойства и назначения лыжных мазей и парафинов. Факторы, влияющие на выбор мази. Обувь, одежда и снаряжение для лыжных гонок.

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

Понятие о технике лыжного спорта. Классификация способов передвижения на лыжах. Структура скользящего шага. Техника ходов, спусков, подъемов, торможений, поворотов на месте и в движении. Ошибки при выполнении способов передвижения на лыжах и их исправление.

**5)Правила соревнований по лыжным гонкам.**

Положение о соревновании. Выбор мест соревнований, подготовка трасс, оборудование старта и финиша. Организационная работа по подготовке соревнований. Состав и обязанности судейских бригад. Обязанности и права участников. Система зачета в соревнованиях по лыжным гонкам.

**6)Основные средства восстановления.**

Спортивный массаж, самомассаж и его применения в тренировочном процессе. Основные приемы самомассажа. Гидромассаж и его применение. Водные процедуры как средство восстановления.

**7)Оценка уровня знаний по теории лыжного спорта.**

На спортивно-оздоровительном этапе осваивается большое количество различных двигательных действий, как из лыжного, так и из других видов спорта (легкая атлетика, спортивные игры, спортивная гимнастика). Успешность овладения новыми двигательными действиями во многом будет зависеть от сформированности представления об изучаемом двигательном действии. Для формирования и контроля специальных знаний по основам лыжного спорта рекомендуется использовать теоретические тесты, включающие вопросы истории лыжного спорта, гигиены, лыжного инвентаря, техники выполнения различных способов передвижения на лыжах (ходов, спусков, торможений, поворотов, подъемов).

1. **Практическая подготовка**

**1) Общая и специальная 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. 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.

**Специальная физическая подготовка (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. Ведущим методическим принципом при проведении СФП является принцип динамического соответствия, который включает следующие требования:

- соответствие траектории рабочих и подготовительных движений основному соревновательному движению;

- соответствие рабочих усилий, темпа (частоты движений) и ритма;

- соответствие временного интервала работы.

В настоящее время одним из основных средств, специальной физической подготовки лыжника-гонщика является передвижение на лыжероллерах. Расширение его применения вполне справедливо, однако одностороннее увлечение лыжероллерами и полное исключение из тренировок упражнений не в состоянии полностью решить все задачи СФП. Поэтому в тренировке лыжника-гонщика смешанное передвижение по пересеченной местности с чередованием бега и имитации в подъемы различной крутизны и длины должно постоянно включаться в подготовку наравне с другими упражнениями. Соотношение этих средств зависит от уровня подготовленности лыжников и отдельных групп мышц. В зимнее время основным средством СФП является передвижение на лыжах в разнообразных условиях. Специальная физическая подготовка в годичном цикле тренировки лыжника тесно связана с другими видами подготовки - технической, тактической и специальной психической. Одно из основных условий достижения высоких результатов - единство общей и специальной физической подготовки спортсмена, а также их рациональное соотношение. Принцип неразрывности ОФП и СФП: ни одну из них нельзя исключить из содержания тренировки без ущерба для достижения высокого спортивного результата. Взаимообусловленность содержания ОФП и СФП: содержание СФП зависит от тех предпосылок, которые создаются ОФП, а содержание последней приобретает определенные особенности, зависящие от спортивной специализации. Существует необходимость соблюдения оптимального соотношения СФП и ОФП на любом этапе спортивной подготовки.

**2) Техническая подготовка**.

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства. Спортивная техника - это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей. Роль спортивной техники в различных видах спорта неодинакова, она позволяет развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, экономить расхода энергетических ресурсов в организме спортсмена, обеспечить спортсмену красоту, выразительность и точность движений, обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий спортсмена в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы. Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий. В процессе технической подготовки используется комплекс средств и методов спортивной тренировки. Условно их можно подразделить на две группы: средства и методы словесного, наглядного и сенсорно-коррекционного воздействия.

К ним относятся:

- беседы, объяснения, рассказ, описание и др.;

- показ техники изучаемого движения;

- демонстрация плакатов, схем, видеомагнитофонных записей;

- использование предметных и других ориентиров;

- звуко- и светолидирование;

- различные тренажеры, регистрирующие устройства, приборы срочной информации.

Средства и методы, в основе которых лежит выполнение спортсменом каких-либо физических упражнений.

В этом случае применяются:

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

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

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

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

**3) Тактическая подготовка** - это искусство ведения соревнования с противником. Каждый вид спорта накладывает определенный отпечаток на тактику ведения соревновательной борьбы, поэтому трактовка и определения этого понятия в различных видах спорта могут в определенной мере отличаться друг от друга. В целом, смысл тактики состоит в том, чтобы так использовать приемы соревновательной деятельности, чтобы они позволили спортсмену с наибольшей эффективностью реализовать свои возможности (физические, технические, психологические) с наименьшими издержками преодолеть сопротивление соперника. В основе спортивной тактики должно лежать соответствие тактического плана и поведения спортсмена во время состязания уровню развития его физических и психических качеств, технической подготовленности и теоретических знаний. Помимо выбора способов, технических приемов и действий, она включает рациональное распределение сил в процессе выполнения соревновательных упражнений, применение приемов психологического воздействия на противника и маскировки намерений. Победа в соревнованиях или достижение максимально высокого результата при прочих равных условиях во многом зависят от уровня тактического мастерства лыжника. 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. Изучение условий позволяет широко применять самые различные тактические варианты. При тактической подготовке необходимо изучить опыт сильнейших лыжников, что позволит овладеть широким кругом тактических вариантов и использовать их с учетом своих возможностей. Непосредственная тактическая подготовка к определенным соревнованиям требует ознакомления с условиями и местом их проведения. Сюда относятся изучение рельефа, состояние и возможное изменение лыжни в ходе соревнований с учетом стартового номера и предполагаемых изменений погоды. Все это изучается накануне старта при просмотре дистанций и позволяет разработать тактику на предстоящие соревнования с учетом конкретных условий, перспектив противника и своих возможностей. По окончании соревнований тщательно анализируют эффективность применяемой тактики и делают выводы на будущее. Тактическое мастерство лыжника базируется на большом запасе знаний, умений и навыков, а также его физической, технической, морально-волевой подготовленности, что позволяет точно выполнить задуманный план, принять правильное решение для достижения победы или высокого результата. Главное средство обучения тактики - повторное выполнение упражнений по задуманному плану. Тактическое мастерство, как известно, тесно связано с развитием физических и волевых качеств, с совершенствованием техники. Порой, прежде чем попытаться осуществить задуманную тактическую комбинацию, необходимо повысить функциональные возможности спортсмена и его техническое мастерство.

**4) Восстановительные мероприятия и медицинское обследование.**

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок - неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок. Основной путь оптимизации восстановительных процессов на этапах подготовки - рациональная тренировка и режим спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание. Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение водных процедур гигиенического и закаливающего характера. Витаминизация с учетом сезонных изменений. Релаксация и дыхательные упражнения.

**III. Календарно-тематическое планирование.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № занятия | Тема занятия | План. дата | Количество часов |
| **Теоретическая подготовка** | | | **6** |
| 1. | Вводное занятие. История развития лыжного спорта. Поведение на улице во время движения к месту занятий. Выбор лыж. Способы обработки скользящей поверхности лыж. Выбор лыжных палок. Уход за лыжным инвентарем. Правила соревнований по лыжным гонкам. |  | 1 |
| 2. | Выбор места для проведения занятий т соревнований. Значение и содержание самоконтроля в процессе занятий лыжным спортом. Свойства и назначение лыжных мазей и парафинов. Факторы, влияющие на выбор мази. Обувь, одежда и снаряжение для лыжных гонок. |  | 1 |
| 3. | Особенности организации занятий на склонах. Помощь при ушибах, растяжении, обморожении. Спортивный массаж, самомассаж и его применение в тренировочном процессе. Гидромассаж и его применение. Водные процедуры как средство восстановления. |  | 1 |
| 4. | Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных нагрузок. |  | 1 |
| 5. | Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Недопустимость употребления алкоголя, курения при занятиях лыжным спортом. |  | 1 |
| 6. | Понятие о технике лыжного спорта. Классификация способов передвижения на лыжах. Структура скользящего шага. Техника ходов, спусков, подъемов, торможений, поворотов на месте и в движении. Ошибки при выполнении способов передвижения на лыжах и их исправление. |  | 1 |
| **Техническая подготовка** | | | **60** |
| 1. | Обучение общей схеме выполнения классических и коньковых способов передвижения на лыжах. |  | 2 |
| 2. | 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. |  | 4 |
| 3. |  | 2 |
| 4. |  | 4 |
| 5. |  | 2 |
| 6. | Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. |  | 2 |
| 7. |  | 2 |
| 8. |  | 4 |
| 9. | Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. |  | 2 |
| 10. |  | 2 |
| 11. |  | 3 |
| 12. | Обучение преодолению подъемов «елочкой» |  | 2 |
| 13. | Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой» |  | 2 |
| 14. |  | 4 |
| 15. | Обучение преодолению подъемов ступающим, скользящим, беговым шагом. |  | 2 |
| 16. |  | 3 |
| 17. |  | 2 |
| 18. | Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. |  | 4 |
| 19. |  | 2 |
| 20. |  | 3 |
| 21. | Обучение поворотам на месте и в движении. |  | 2 |
| 22. |  | 3 |
| 23. |  | 2 |
| **Медицинское обследование** | | |  |
| 1. | Контроль за состоянием здоровья и организма спортсмена. |  | по плану |
| 2. | Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена. |  | по плану |
| **Контрольные нормативы** | | | **2** |
| 1. | Сдача контрольных нормативов перед началом сезона | октябрь | 1 |
| 2. | Сдача контрольных нормативов в конце сезона | май | 1 |
| **СФП. Специальная физическая подготовка** | | | **72** |
| 1. | Прыжковые упражнения (бег) |  | 2 |
| 2. | Работа туловища, ног |  | 3 |
| 3. | Работа рук (резинка) |  | 2 |
| 4. | Прыжковые упражнения к коньковому ходу |  | 3 |
| 5. | Прыжковые упражнения. Работа рук, ног. |  | 2 |
| 6. | Прыжковые упражнения. Работа туловища, ног. |  | 3 |
| 7. | Прыжковые упражнения. Работа на выносливость. |  | 2 |
| 8. | Прыжковые упражнения, работа на скорость. |  | 3 |
| 9. | Прыжковые упражнения. Работа рук, ног. |  | 2 |
| 10. | Прыжковые упражнения, работа на скоростную выносливость. |  | 3 |
| 11. | Работа ног, классический ход. |  | 2 |
| 12. | Работа рук. Классический ход. |  | 3 |
| 13. | Работа туловища, спины. |  | 3 |
| 14. | Работа на учебном круге. Отработка лыжных ходов. |  | 3 |
| 15. | Работа на учебном круге. Отработка лыжных ходов. |  | 2 |
| 16. | Отработка скоростных качеств. |  | 3 |
| 17. | Отработка скоростных качеств. |  | 2 |
| 18. | Отработка скоростных качеств. |  | 3 |
| 19. | Работа на выносливость. |  | 3 |
| 20. | Работа на выносливость. |  | 3 |
| 21. | Работа на выносливость. |  | 2 |
| 22. | Отработка техники лыжных ходов, тактики. |  | 3 |
| 23. | Отработка техники лыжных ходов, тактики. |  | 2 |
| 24. | Отработка техники лыжных ходов, тактики. |  | 3 |
| 25. | Отработка техники лыжных ходов, тактики. |  | 2 |
| 26. | Отработка техники лыжных ходов, тактики. |  | 3 |
| 27. | Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. |  | 2 |
| 28. | Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. |  | 3 |
| **ОФП. Общая физическая подготовка. Лыжные гонки.** | | | **156** |
| 1. | Попеременный двухшажный лыжный ход |  | 2 |
| 2. | Согласованность работы рук |  | 2 |
| 3. | Правильный вынос палок |  | 2 |
| 4. | Законченный толчок рукой |  | 2 |
| 5. | Правильный толчок ногой |  | 2 |
| 6. | Спуск с горы в основной стойке |  | 2 |
| 7. | Правильное положение ног |  | 2 |
| 8. | Правильное положение палок, рук |  | 2 |
| 9. | Поворот, переступание |  | 2 |
| 10. | Законченный толчок рукой |  | 2 |
| 11. | Правильный толчок ногой |  | 2 |
| 12. | Спуск с горы в основной стойке |  | 2 |
| 13. | Положение рук при повороте |  | 2 |
| 14. | Положение туловища при повороте |  | 2 |
| 15. | Работа ног при повороте |  | 2 |
| 16. | Поворот полуплугом вправо |  | 2 |
| 17. | Положение ног, рук, туловища |  | 2 |
| 18. | Положение рук |  | 2 |
| 19. | Положение туловища |  | 2 |
| 20. | Поворот полуплугом влево |  | 2 |
| 21. | Положение рук, ног, туловища |  | 2 |
| 22. | Поворот плугом |  | 2 |
| 23. | Положение ног, рук, туловища |  | 2 |
| 24. | Положение рук |  | 2 |
| 25. | Положение туловища |  | 2 |
| 26. | Торможение плугом |  | 2 |
| 27. | Положение ног, рук, туловища |  | 2 |
| 28. | Положение рук |  | 2 |
| 29. | Положение туловища |  | 2 |
| 30. | Попеременный двухшажный ход. Подъем 5-10 градусов |  | 2 |
| 31. | Отталкивание ног |  | 2 |
| 32. | Работа ног, отталкивание, постановка. |  | 2 |
| 33. | Работа туловища. |  | 1 |
| 34. | Плавная загрузка опорной ноги. |  | 2 |
| 35. | Попеременный двухшажный ход с увеличением угла подъема. |  | 2 |
| 36. |  | 2 |
| 37. |  | 2 |
| 38. |  | 2 |
| 39. |  | 2 |
| 40. | Торможение на параллельных лыжах. |  | 2 |
| 41. | Положение ног при торможении. |  | 2 |
| 42. | Положение туловища |  | 2 |
| 43. | Положение рук, палок. |  | 1 |
| 44. | Одновременный одношажный лыжный ход |  | 2 |
| 45. | Постановка опорной ноги |  | 2 |
| 46. | Отработка толчка ногой |  | 2 |
| 47. | Вынос, постановка палок. |  | 2 |
| 48. | Отработка толчка руками |  | 2 |
| 49. | Работа спины |  | 2 |
| 50. | Плавность работы ног, рук. |  | 2 |
| 51. | Четкое окончание толчка палками. |  | 2 |
| 52. | Совпадение толчка и приставки ноги. |  | 2 |
| 53. | Одновременный безшажный ход. |  | 1 |
| 54. | Постановка палок. |  | 2 |
| 55. | Отработка толчка палками |  | 2 |
| 56. | Работа спины |  | 2 |
| 57. | Отработка слитности лыжного хода |  | 2 |
| 58. | Подъем в гору с забеганием. |  | 2 |
| 59. |  | 2 |
| 60. | Работа ног |  | 2 |
| 61. | Отработка работы рук |  | 2 |
| 62. | Слитность работы ног и рук |  | 2 |
| 63. | Подъем «елочкой» |  | 2 |
| 64. | Работа ног |  | 2 |
| 65. | Отработка работы рук |  | 1 |
| 66. | Совершенствование свободного (конькового) хода |  | 2 |
| 67. |  | 2 |
| 68. | Движение без палок. Работа ног под гору. |  | 2 |
| 69. | Отработка лыжного хода на равнине. |  | 2 |
| 70. | Отработка лыжного хода. Подъем. |  | 2 |
| 71. | Совершенствование скольжения |  | 2 |
| 72. |  | 2 |
| 73. | Отработка работы рук. Шаг - толчок |  | 2 |
| 74. | Отработка работы рук. Два шага – толчок |  | 1 |
| 75. | Отработка работы рук под каждый шаг. |  | 2 |
| 76. | Совершенствование лыжных ходов по пересеченной местности. |  | 2 |
| 77. |  | 2 |
| 78. |  | 1 |
| 79. | Совершенствование конькового хода по пересеченной местности. |  | 2 |
| 80. |  | 2 |
| 81. |  | 2 |
| **Тактическая подготовка** | | | **16** |
| 1. | Приобретение теоретических сведений по тактике в различных видах лыжного спорта, а также в смежных циклических дисциплинах. |  | 3 |
| 2. | Овладение тактикой в лыжных гонках путем применения лыжных ходов в зависимости от рельефа и условий скольжения, распределение сил по дистанции и составление графиков её прохождения. Выбор вариантов смазки в зависимости от внешних условий, индивидуальных особенностей спортсменов. |  | 4 |
| 3. | Анализ эффективности применяемой тактики, выводы на будущее. |  | 3 |
| 4. | Преодолении подъемов тактически рациональными способами или их сочетания, которые лучше соответствуют особенностям рельефа. |  | 3 |
| 5. | Переход от одного способа преодоления подъема к другому. Своевременность перехода, точность и быстрота, без потери скорости. |  | 3 |

**V. Воспитательная работа тренера-преподавателя отделения «лыжные гонки».**

Цель воспитательной работы — формирование личности занимающегося как гражданина, преданного своему любимому виду спорта. Отсюда — задачи, решаемые в процессе воспитательной деятельности тренера-преподавателя: воспитание стойкого интереса и целеустремленности в лыжных гонках, настойчивости, трудолюбия, формировании здорового интереса и потребностей; привитие необходимых гигиенических навыков, дисциплинированности. Нравственное воспитание включает в себя формирование коллективизма, дружбы и товарищества, достоинства и чести, дисциплинированности, скромности и требовательности к себе, культуры поведения. Трудовое воспитание направлено на формирование трудолюбия, в том числе спортивного, стремления добиваться высокого качества тренировки, активности и самостоятельности. Правильное использование методов воспитания заключается в организации сознательных и целесообразных действий лыжников. При этом тренер-преподаватель должен понимать, что направленное влияние на развитие личности спортсмена лишь тогда эффективно, когда оно согласуется с законами формирования личности. В практике часто отдают предпочтение некоторым излюбленным методам, руководствуясь в первую очередь личными педагогическими знаниями и мастерством. Эффективное использование средств воспитания, правильное применение воспитательно-методических мер зависят от многих условий. Важнейшее субъективное условие - это знание воспитательной ситуации и существующих в данном случае компонентов воздействия, а также педагогическое мастерство. Правильный выбор и успешное применение методов воспитания в спорте зависят:

- от знаний и умений тренера-преподавателя, от его способностей и методических навыков от отношения к спортсменам;

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

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

При систематизации многообразных методов воспитания необходимо исходить из двух основных моментов воспитательного процесса. Во-первых, в процессе воспитания формируются убеждения и установки личности, которые в значительной мере влияют на поступки, действия. Они формируются на базе знаний и опыта и в то же время становятся мотивами действий, принципами деятельности, правилами поведения и основой для суждений и оценок. Во-вторых, в процессе воспитания многие формы и черты поведения повторяются так часто, что становятся привычками личности. Из упроченных таким путём форм поведения постепенно складываются качества личности. С учётом этого методы воспитания можно сгруппировать в систему методов убеждения и методов приучения. Методическая работа тренера-преподавателя ориентируется на то, чтобы оптимально объединить в монолитном процессе воспитания обе группы методов и обеспечить им совместную оптимальную действенность.

Это достигается через:

- сообщение спортсменам и усвоение ими важных для воспитания знаний;

- развитие положительных черт поведения и исправление отрицательных.

Используя методы убеждения и приучения, необходимо соблюдать определённые условия. Предъявляя требования и осуществляя контроль в процессе воспитания, необходимо соблюдать следующие правила:

- требование должно предъявляться на основе взаимного уважения;

- требование должно быть ясным и недвусмысленным;

- требование должно соответствовать уровню развития спортсмена и коллектива;

- требование должно быть предметным и понятным спортсменам и коллективу, поэтому требования нужно объяснять;

- требование в косвенной форме может быть действенным, если оно проводится через коллектив;

- контроль должен не только регистрировать, но и вносить изменения в аспекте поставленной цели; его не следует превращать в выискивание ошибок;

- контроль не должен ограничиваться лишь внешней картиной поведения, он призван вскрывать причины;

- контроль должен побуждать спортсмена к самоконтролю, становясь неотъемлемой составной частью самовоспитания.

**V. Антидопинговые мероприятия.**

**1) Антидопинговые правила, что такое допинг и допинг - контроль?**

Антидопинговые правила являются спортивными правилами, определяющими условия занятий спортом. Они направлены на обеспечение повсеместного и согласованного соблюдения антидопинговых принципов.

***Допинг*** — спортивный термин, обозначающий принятие любых веществ природного или синтетического происхождения с целью добиться улучшения спортивных результатов. Такие вещества могут резко поднимать на короткое время активность нервной и эндокринной систем, мышечную силу или даже стимулировать синтез мышечных белков после воздействия нагрузок на мышцы. Допинг-контроль является важнейшей составной частью комплексной программы мероприятий, направленных на предотвращение применения спортсменами запрещенных (допинговых) средств. Принятый у нас в стране регламент организации и проведения процедуры допинг-контроля полностью соответствует требованиям Медицинской комиссии МОК.

**2) Как допинг влияет на здоровье?**

Допинг в большинстве случаев очень негативно влияет на здоровье человека, вызывая множество осложнений, а порой и приводя к летальному исходу. Отрицательное воздействие допинга проявляется чаще всего в развитии патологии тканей, интоксикации органов, расстройствах психики, заболеваниях эндокринной, сердечно-сосудистой и других систем организма.

**3) Что помогает успехам в спорте?**

Стать успешным в спорте можно, только если вы твердо решили связать с ним всю свою дальнейшую жизнь. Вам потребуется тренировать не только свое тело, но и силу духа, силу воли. Впереди ожидают изнурительные тренировки. Готовьтесь к тому, что иногда нужно будет перебороть себя и продолжать тренироваться, несмотря на боль или лень. Ради спортивной карьеры вам придется во многом себе отказывать. Кроме наличия желания и цели, для вас очень важна вера в себя. Вы должны быть уверены в своих силах, даже когда все говорят, что вы этого сделать не сможете. Самое главное, это не то, что думают о вас остальные люди, а то, что вы представляете сами для себя. Основа победы – ежедневные тренировки. Не принимайте никаких оправданий, не поддавайтесь лени.

**4) Как повысить результаты без допинга?**

Занимайтесь спортом даже в "межсезонье". Хороший спортсмен никогда не теряет формы. Нужно найти способ поддерживать себя в форме круглый год. Найдите друзей, которые также хотят улучшить свои результаты или занимаются таким же видом спорта, чтобы вы могли тренироваться вместе и учиться друг у друга. Работайте в команде с теми, кто лучше вас, чтобы постоянно развиваться. Если вы занимаетесь командным видом спорта, то старайтесь выбирать в нее не лучших друзей, а тех, кто действительно поможет вам победить (например, самый быстрый бегун). Найдите подходящую спортивную секцию. Если вам перестал нравиться один вид спорта, то займитесь другим. Не ограничивайте себя школьной командой. Настоящие спортсмены занимаются даже летом и отправляются в специальные спортивные лагеря. Соревнуйтесь с разными людьми, чтобы вы могли ощутить разный уровень соперничества. Превосходите свои ожидания. Одних тренировок недостаточно. Работайте над собой в каждую свободную минуту, чтобы постоянно улучшать собственные навыки.

**5) Профилактика применения допинга среди спортсменов.**

Одним из направлений деятельности организаций, занимающихся проблемами борьбы с применением допинга в спорте, является выпуск и распространение различных справочных и методических материалов, при­званных оказать помощь в проведении профилактической работы. Они со­ставлены на основании документов, регламентирующих образовательную деятельность по борьбе с допингом в спорте. В современном спортивном мире, очень важно, чтобы тренеры и спортсмены осознавали свою роль и ответственность, возложенную на них. Каждый спортсмен обязан отдавать себе отчет о со­стоянии своего здоровья. Кроме этого тренеры занимают уникальную и влиятельную позицию, которая основывается на обучении спортсменов под их руководством. Этот процесс обучения должен постоянно напоми­нать о важности честности выступления спортсмена, чтобы сохранять дух равных соревнований.

**6) Мотивация нарушений антидопинговых правил.**

Стремление к росту спортивного результата как общий мотив допинга; приемлемость мотива в сочетании с неприемлемостью способа его реализации. Этический характер принятия решения о допинге. Другие мотивы (социальное давление, подражание, любопытство, самоутверждение, "символическое взросление"). Допинг как контролируемое действие с осознанным вредом. Возможность ситуаций употребления запрещенных субстанций без ведома спортсмена (что не освобождает от ответственности).

**7) Запрещенные субстанции и методы.**

В настоящее время к допинговым средствам относят препараты следующих пяти групп: стимуляторы (стимуляторы центральной нервной системы, симпатомиметики, анальгетики); наркотики (наркотические анальгетики); анаболические стероиды и другие гормональные анаболизирующие средства; бета-блокаторы; диуретики. К допинговым методам относятся: кровяной допинг; фармакологические, химические и механические манипуляции с биологическими жидкостями (маскирующие средства, добавление ароматических соединений в пробы мочи, катетеризация, подмена проб, подавление выделения мочи почками). Существует также четыре класса соединений, подлежащих ограничениям, даже при их приеме в лечебных целях: алкоголь (настойки на основе этилового спирта); марихуана; средства местной анестезии; кортикостероиды.

**8) Допинг и спортивная медицина**

Спортивная медицина – наука, которая активно развивается, оказывает содействие тренерам и спортсменам в период тренировок. Разница в том, что спортивные медики работают с организмом человека, который перегружен физически на много больше и, соответственно, потенциальных травм и осложнений может быть больше. Задачи спортивной медицины: помощь тренеру в отборе кандидатов в профессиональный спорт; определение оптимального режима работы и отдыха индивидуально для каждого спортсмена; рекомендации по типу питания в различные периоды деятельности; профилактика травматизма из-за повышенных физических нагрузок; контроль приема фармацевтических препаратов; разработка комплекса мероприятий для повышения работоспособности и улучшения результатов; правильное лечение и реабилитация после спортивного травматизма; допинг-система в спорте.

**9) Наказание за нарушение антидопинговых правил.**

Нарушение спортсменом или иным лицом антидопинговых правил может повлечь за собой одно или более из следующих последствий:

1) Аннулирование - отмена результатов спортсмена в определенном спортивном соревновании или спортивном мероприятии со всеми вытекающими Последствиями, включая изъятие всех наград, очков и призов;

2) Дисквалификация - отстранение в связи с нарушением антидопингового правила спортсмена или иного лица на определенный срок от участия в любых спортивных соревнованиях или иной деятельности, или отказ в предоставлении финансирования;

3) Временное отстранение - недопущение спортсмена или иного лица на время к участию в спортивных соревнованиях или деятельности до вынесения окончательного решения;

4) Финансовые последствия - финансовые санкции, которые налагаются за нарушение антидопинговых правил или для возмещения расходов, связанных с нарушением антидопинговых правил;

5) Публичное обнародование или Публичная отчетность - распространение или обнародование информации для широкой общественности или лиц, помимо тех лиц, которые имеют право на более раннее уведомление. К командам в командных видах спорта также могут быть применены последствия.

**10) Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика**

Всемирный антидопинговый кодекс является фундаментальным и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа. Целью его создания было объединение всеобщих усилий для борьбы с допингом. Он достаточно конкретен в тех случаях, когда требуется согласованность для достижения гармонизации в борьбе против допинга» и в то же время универсален, когда нужна определенная гибкость. Антидопинговые правила, так же как и правила соревнований, являются спортивными правилами, которые должны неукоснительно соблюдаться. Политика и минимальные стандарты, установленные в Кодексе представляют собой соглашение многочисленных заинтересованных сторон, стремящихся к честной спортивной борьбе. Участники должны соблюдать вес антидопинговые правила, закрепленные в Кодексе. Каждая сторона, подписавшая Кодекс, должна установить правила и процедуры с целью доведения до сведения представителей спорта, находящихся под юрисдикцией данной стороны, этих правил, а также обязать представителей спорта выполнять их. Всемирный антидопинговый кодекс определяет запрещенные категории веществ и запрещенные методы для применения спортсменами.

**VI. Техника безопасности при занятиях лыжными гонками.**

Основными опасными факторами при занятиях лыжными гонками являются:

-обморожения при проведении занятий при ветре более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже 20 градусов,

-травмы при ненадежном креплении лыж к обуви

-травмы при падении во время спуска с горы.

***1. Общие требования безопасности*:**

1.1. К тренировочным занятиям допускаются обучающиеся только после ознакомления с правилами техники безопасности и имеющие медицинский допуск к занятиям лыжными гонками.

1.2.При осуществлении учебно-тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивной школе, спортивном зале, во время уч.тренировок.

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

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

1.5.В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать установленный порядок проведения тренировочных занятий и правила личной гигиены.

***2. Требования безопасности перед началом занятий***

2.1. Проверить подготовленность лыжни или трассы.

2.2. Проверить исправность спортивного инвентаря и подогнать крепление лыж к обуви.

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

***3. Требования безопасности во время занятий***

3.1.Начинать тренировку с разрешения тренера-преподавателя.

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

3.3.При спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки.

3.4.После спуска с горы не останавливаться у подножия горы.

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

3.6.Воизбежании потертостей не ходить на лыжах в тесной или слишком свободной обуви.

***4. Требования безопасности при аварийных ситуациях***

4.1. 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.

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

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

***5. Требования техники безопасности по окончании занятий*.**

5.1. Проверить по списку наличие всех обучающихся.

5.2. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.3. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом или принять душ.

**VII. Контрольные нормативы.**

**Контрольные упражнения для определения уровня подготовки лыжников-гонщиков по общей и специальной физической подготовке**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольное упражнение | Спортивно-оздоровительный этап | | | |
| До двух лет обучения | | Свыше двух лет обучения | |
| юноши | девушки | юноши | девушки |
| Общая физическая подготовка | | | | |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 140 | 130 | 150 | 140 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.) кол-во раз | 30 | 25 | 35 | 30 |
| Бег 60 м. (с,) | 11,5 | 12,0 | 11,0 | 11,6 |
| Бег на 1000 м. (мин., с.) | 6.30 | 7.00 | 5.50 | 6.20 |
| Бег 3000 м (мин., с.) | 19.30 | 21.00 | 17.30 | 19.00 |
| Бег 2000 м (мин., с.) | 13.00 | 14.00 | 11.40 | 12.40 |
| Специальная физическая подготовка | | | | |
| Бег на лыжах: свободный стиль  (мин, сек) | 5 км | 3 км | 5 км | 3 км |
| 23.30 | 18.00 | 22.50 | 17.00 |
| Бег на лыжах: классический стиль  (мин, сек) | 5 км | 3 км | 5 км | 3 км |
| 24.30 | 19.10 | 23.30 | 18.10 |

**Сдача нормативов ВФСК ГТО согласно возрастной ступени.**

**VIII. Материально – техническое обеспечение программы.**

Для успешной работы требуется достаточное обеспечение инвентарем и оборудованием, наличие лыжной базы, лыжной трассы, зала для силовой подготовки.

***Оборудование и спортивный инвентарь:***

* комплекты лыжного инвентаря для классического хода (лыжи, палки, ботинки, крепления) по количеству занимающихся;
* чехлы для лыж;
* комбинезоны гоночные по количеству занимающихся;
* шнур резиновый 5 м на занимающегося;
* секундомер – 1 шт.;
* стеллажи для хранения лыж (по количеству лыж);
* лыжная мазь, парафины;
* утюжок для мази;
* гантели разного веса 10 пар;
* снегоход для подготовки трассы;
* комплект нагрудных номеров.

**IX. План физкультурных и спортивных мероприятий.**

1. Открытие лыжного сезона в Куменском районе.
2. Соревнования в группах, новогодние гонки, эстафета, соревнования Спартакиада учащихся.
3. Соревнования по лыжным гонкам: «Нижнеивкинский спринт», Парфеновский лыжный марафон, «Березниковские угоры».
4. Закрытие лыжного сезона.
5. Соревнования по ОФП и СФП (май,сентябрь).
6. Сдача нормативов ВФСК ГТО согласно возрастной ступени.

**X. Список используемой литературы.**

1. Верхошанский Ю.В.**.** Основы специальной физической подго­товки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988.
2. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физ­культура и спорт, 1977.
3. Евстратов В.Д., Виролайнен П.М., Чукардии Г.Б. Коньковый ход? Не только... - М.: Физкультура и спорт, 1988.
4. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов. - Смоленск: СГИФК, 1989.
5. Лыжный спорт / Под ред. В.Д. Бвстратова, Г.Б. Чукардина, Б.И. Сергеева. - М.: Физкультура и спорт, 1989.
6. Манжосов ВН., Огольцов ИТ., Смирнов Г.А. Лыжный спорт. -М.: Высшая школа, 1979.
7. Манжосов ВН.Тренировка лыжника-гонщика. - М.: Физ­культура и Спорт**,** 1986.
8. Мищенко B.C. Функциональные возможности спортсменов. -Киев: Здоровья, 1990.
9. Основы управления подготовкой юных спортсменов/ Под общ.ред. М.Я. Набатниковой. - М.: Физкультура и спорт, 1982.
10. Поварницин Л.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и спорт, 1976.
11. Раменскам Т.Н. Техническая подготовка лыжника. - М.: Физ­культура и спорт, 1999.
12. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустипа. — М.: Издательство «СААМ», 1995.
13. Филин ВН., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1980.

