**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа»**



**Рабочая программа**

Лыжная подготовка

(возраст обучающихся - 7-16 лет, группа спортивно-оздоровительная, срок реализации

2018

программы 1 год)





Оглавление

Пояснительная записка ……………………………………………………… 3

Нормативная часть программы ……………………………………………... 4

Общие требования к организации учебно-тренировочной работы………4-6

Методическая часть программы ……………………………………………..12

Организационно-методические указания на проведение учебно-тренировочных занятий и контрольных испытаний…………………………………………..12

 Периоды годового плана учебно-тренировочных занятий………………..13

Программный материал……………………………………………………….15

Практическая подготовка для спортивно-оздоровительных групп………. 15

 Теоретическая подготовка…………………………………………… 17

Воспитательная работа и психологическая подготовка ………………… 18

Медико-биологический контроль …………………………………………. 20

Восстановительные средства и мероприятия …………………………….. 21

Инструкторская и судейская практика ……………………………..……. 22

Литература …………………………………………………………………… 23

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

 Учебная программа для ДЮСШ по лыжным гонкам составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании».

В данной программе представлены научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса лыжников на различных этапах многолетней подготовки.

 Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих вид подготовки лыжников: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую и соревновательную. Представлены разделы, в которых раскрывается содержание восстановительных мероприятий, проводимых в ДЮСШ в обязательном порядке, в пределах объема учебных часов, в зависимости от года обучения, содержания судейско-инструкторской практики, перечень основных мероприятий по воспитательной работе, психологической подготовке, а также контрольные нормативы по физической подготовке лыжников-гонщиков по годам обучения.

В существующей программе с учетом документов, регламентирующих деятельность ДЮСШ, внесены изменения в следующие разделы и разработано:

1) продолжительность подготовки на этапах;

2) этапы подготовки;

2) контрольно-переводные экзамены (тесты) по общей физической подготовке и специальной физической подготовке.

**Основные показатели выполнения программных требований**

**На спортивно оздоровительном этапе:**

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;

- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся;

- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

**На этапе начальной подготовке**:

- стабильность состава обучающихся;

- динамика прироста показателей, физической подготовленности;

- уровень основ техники лыжных гонок.

**На учебно-тренировочном этапе*:***

- состояния здоровья, уровень физического развития обучающихся;

- динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями обучающихся;

- освоения теоретического раздела программы;

- освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и медицинский контроль; участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах; инструкторская и судейская практика учащихся. Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств и методов тренировки и контроля в одну принципиальную схему 36-недельного цикла тренировки.

 Расписание занятий составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

 Настоящая программа состоит из двух частей.

**Первая часть программы –** нормативная, которая включает в себя количественные рекомендации по группам занимающихся, общефизической подготовке, специально-физической, технико-тактической и теоретической подготовке, систему участия в соревнованиях, инструкторскую и судейскую практику по годам обучения для каждого этапа многолетней подготовки, контрольно-переводным и квалификационным нормативам по годам обучения.

**Вторая часть программы *–*** методическая, которая включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в 36-недельном цикле, рекомендации по объему тренировочных и соревновательных нагрузок, содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, организации медико-педагогического и психологического контроля.

**I. Нормативная часть программы**

В настоящей программе выделено три этапа спортивной подготовки – спортивно-оздоровительный этап (СО), этап начальной подготовки (НП), учебно-тренировочный этап (УТ). Численный состав занимающихся, объем учебно-тренировочной работы, норматив оплаты труда тренера-преподавателя за работу в группах СО устанавливается администрацией в соответствии с нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность спортивных школ.

Максимальный состав спортивно-оздоровительных групп не должен превышать двух минимальных с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. Возраст занимающихся в спортивно-оздоровительных группах 9-18 лет.

На этап начальной подготовки зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ, достигшие 9-летнего возраста, желающие заниматься лыжными гонками и имеющие письменное разрешение родителей и врача-педиатра. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники лыжных гонок, выполнение контрольных нормативов для зачисления в УТ. Учебная программа для этого этапа подготовки рассчитана на двухлетний период обучения в спортивной школе.

Учебно-тренировочные группы формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения в группах УТ осуществляется при условии выполнения контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке. Учебная программа для этого этапа подготовки рассчитана на пятилетний период обучения в спортивной школе.

**1.1. Общие требования к организации учебно-тренировочной работы**

На основании нормативной части программы в спортивной школе разрабатываются планы подготовки учебных групп с учетом имеющихся условий. Утверждение планов подготовки проводится на основании решения педагогического совета, директором спортивной школы.

В основу комплектования учебных групп (табл. 1) положено научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства.

1. Увеличение недельной учебно-тренировочной нагрузки и перевод обучающихся в следующие группы обучения обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

2. Возраст обучающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в учебные группы.

3. Установленная недельная учебно-тренировочная нагрузка является максимальной.

4. На период учебно-тренировочных сборов, оздоровительно-спортивного лагеря наполняемость учебных групп и режим учебно-тренировочной работы устанавливаются в соответствии с наполняемостью и режимами работы специализированных классов.

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

В группах СОГ распределение нагрузки по разделам ОФП, СФП, и ТП может изменяться в зависимости от состава группы.

**Режим учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы подготовки | ГодОбуч-я | Мин-ныйвозраст для зачилления | Максим. число об-ся в группе | Максим. режим учебных часов в неделю | ГоГодовая нагрузка(часов) | Требования по физической, техн. и спортивной подготовке на конец учебного года |
| Спортивно-оздоровительный | весь период | 7-18 | 30 | 6 | 216 | Переводные нормативы по ОФП, СФП |

**Примерный тематический план учебно-тренировочных занятий для спотивно-оздоровительных групп, ч**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Тема** | **Год обучения** |
| **1-й** |
| **I. Теоретическая подготовка** |
|  | **Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России.** | **2** |
|  | **Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.** | **6** |
|  | **Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.** | **4** |
|  | **Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.** | **6** |
|  | **Итого:** | **18** |
| **II. Практическая подготовка** |
|  | **Общая физическая подготовка** | **120** |
|  | **Специальная физическая подготовка** | **62** |
|  | **Техническая подготовка** | **10** |
|  | **Контрольные упражнения и соревнования** | **6** |
|  | **Углубленное медицинское обследование** | **-** |
|  | **Итого:** | **198** |
|  | **Итого:** | **216** |

**Календарно-тематический план по лыжной подготовке спортивно оздоровительная группа на 2018-2019 учебный год, тренера-преподавателя Горбуновой Е.В. (6 ч в неделю, всего 216 часов)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №занятия | Содержание учебного материала | Количество часов | Дата  | Примечание  |
| 1 | Вводное занятие.Правила поведения и техники безопасности на занятиях.Общая физическая подготовка | 2 | 05.09.2018 |  |
| 2 | Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыж­ный спорт в России. Спортивные и подвижные игры | 2 | 08.09.2018 |  |
| 3-5 | Контрольные упражнения. Общая физическая подготовка. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. | 6 | 09.09.201812.09.201815.09.2018 |  |
| 6 | Углубленное медицинское обследование.Краткая характеристика техники лыжных ходов.Общая физическая подготовка. | 2 | 16.09.2018 |  |
| 7 | Общая физическая подготовка. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. | 2 | 19.09.2018 |  |
| 8-10 | Общая физическая подготовка .Специальная физическая подготовка | 6 | 22.09.201823.09.201826.09.2018 |  |
| 11-12 | Специальная физическая подготовка .Контрольные упражнения и соревнования | 4 | 29.09.201830.09.2018 |  |
| 13-14 | Контрольные упражнения и соревнования.Общая физическая подготовка | 4 | 03.10.201806.10.2018 |  |
| 15 | Общая физическая подготовка | 2 | 07.10.2018 |  |
| 216 | .Специальная физическая подготовка.Краткая характеристика техники лыжных ходов. | 2 | 10.10.2018 |  |
| 17 | Углубленное медицинское обследование.Общая физическая подготовка | 2 | 13.10.2018 |  |
| 18 | Специальная физическая подготовка.Общая физическая подготовка | 2 | 14.10.2018 |  |
| 19 | Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игра «Салки». | 2 | 17.10.2018 |  |
| 20 | Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Финиширование. Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 х 10). Развитие скоростных качеств. | 2 | 20.10.2018 |  |
| 21 | Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | 2 | 21.10.2018 |  |
| 22 | Бег (1500 м). Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Спе­циальные беговые упражнения. | 2 | 24.10.2018 |  |
| 23 | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правиламПередвижения игрока. Повороты с мячом. Оста­новка прыжком. Передача мяча двумя руками от 1руди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола. | 2 | 27.10.2018 |  |
| 24 | Сочетание приемов передвижений и остановок иг­рока. Передачи мяча различным способом в дви­жении с пассивным сопротивлением игрока. Бро­сок мяча двумя руками от головы с места с сопро­тивлением. Быстрый прорыв (2 х 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 2 | 28.10.2018 |  |
| 25-27 | Имитация лыжных ходов. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротив­лением. Штрафной бросок. Игровые задания (2 х2, 3 х 3). Учебная игра. Развитие координационных способностей | 6 | 31.10.201803.11.201804.11.2018 |  |
| 28 | Скользящий шаг. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног .Имитация. Игра баскетбол. | 2 | 07.11.2018 |  |
| 29-30 | Попеременный двухшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Имитация. Выполнение комбинации упражнений на гимна­стической скамейке и ОРУ с гимнастическими палками. Подтягивания в висе. | 4 | 10.11.201811.11.2018 |  |
| 31-32 | Одновременный бесшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Имитация. Игра баскетбол. | 4 | 14.11.201817.11.2018 |  |
| 33-34 | Одновременный двухшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Имитация. Развитие физических качеств. | 4 | 18.11.201821.11.2018 |  |
| 35-36 | Коньковый ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Имитация. Прохождение дис­танции 1500 *(2000)* м. | 4 | 24.11.201825.11.2018 |  |
| 37 | Специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка. | 2 | 28.11.2018 |  |
| 38-39 |  Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.Общая физическая подготовка. | 4 | 01.12.201802.12.2018 |  |
| 40 | Контрольные упражнения и соревнования.Техническая подготовка. | 2 | 05.12.2018 |  |
| 41 | Игры «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Значение и способы закаливания. | 2 | 08.12.2018 |  |
| 42 | Значение правильной техники для достижения высоких спортив­ных результатов.Общая физическая подготовка. | 2 | 09.12.2018 |  |
| 43 | Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей. | 2 | 12.12.2018 |  |
| 44 | Эволюция лыж и снаряжения лыжникаКонтрольные упражнения и соревнования. | 2 | 15.12.2018 |  |
| 45-46 | Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Играй, играй, мяч не давай». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Популярность лыжных гонок в России. Бег1000м. | 4 | 16.12.201819.12.2018 |  |
| 47 |  Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных спо­собностейСпециальная физическая подготовка | 2 | 22.12.2018 |  |
| 48 | Зна­чение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств. Бег1000м | 2 | 23.12.2018 |  |
| 49-54 | Общая физическая подготовка.Специальная физическая подготовка. | 12 | 26.12.201829.12.201830.12.201902.01.201905.01.201906.01.2019 |  |
| 55 | Упражнения для оценки разносторонней физической подготов­ленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей). | 2 | 09.01.2019 |  |
| 56 | Личная гигиена спортсмена. Игры «Удочка», «Зайцы в огороде». Эс­тафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств бег1000м. | 2 | 12.01.2019 |  |
| 57 | . Эстафеты с предметами. Игра «Пара­шютисты». Развитие скоростных качеств Бег1000м.Специальная физическая подготовка . | 2 | 13.01.2019 |  |
| 58 | Подъем переворотом в упор. Передвижение в висе махом одной ногой, толчком другой. Подъем переворотом. Выполнение ОРУ с гимнастической палкой.Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Бег1200м | 2 | 16.01.2019 |  |
| 59 | Кувырок вперед в стойку на лопатках . Кувы­рок назад в полушпагате. «Мост» из положения стоя без помощи. Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Бег1200м. | 2 | 19.01.2019 |  |
| 60 | Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувы­рок назад в полушпагат. «.Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей | 2 | 20.01.2019 |  |
| 61 | Поведение на улице во время движения к месту занятия и па учеб­но-тренировочном занятии Построение в шеренгу с лыжами на руках. выполнение команд «Равняйсь», «Смирно», «По порядку рассчитайсь», «Вольно». Переноска лыж способом под руку, надевание лыж. Поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж. передвижение ступающим шагом. Дистанция2км. | 2 | 23.01.2019 |  |
| 62 | . Игра «Кто быстрее». Поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж. Ознакомление с попеременным двухшажным ходом: согласованность движений рук и ног. передвижение 30-50 м. спуск в основной стойке, подъем «лесенкой». Дистанция 2 км. | 2 | 26.01.2019 |  |
| 63-64 | Правила обращения с лыжами и лыжны­ми палками на занятии. Попеременный двухшажный ход: посадка лыжника; согласованность движений рук и ног - упражнения. Передвижение 50-100 м без палок. Дистанция 2 км. | 4 | 27.01.201930.01.2019 |  |
| 65 | Прием контрольных нормативов | 2 | 02.02.2019 |  |
| 66-67 | Транспортировка лыжного инвентаря. Передвижение по учебной лыжне попеременным двухшажным ходом. Игры на горке: «смелее с горки», «не задень». Дистанция 2 км. | 4 | 03.02.201906.02.2019 |  |
| 68 | Индивидуальный выбор лыж­ного снаряжения.Передвижение попеременным двухшажным ходом по учебной лыжне с плавным переходом на спуск: спуск в основной стойке. Дистанция 3 км. | 2 | 09.02.2019 |  |
| 69-70 | Преодоление подъема ступающим шагом и «лесенкой», спуск в основной стойке и торможение падением. Игра «с горки на горку». Прохождение дистанции 3 км попеременным двухшажным ходом в умеренном темпе. | 4 | 10.02.201913.02.2019 |  |
| 71 | Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Равномерное передвижение попеременным двухшажным ходом 3500 м. | 2 | 16.02.2019 |  |
| 72 | Соревнования по лыжным гонкам. Дистанция 2км-3км. Подъем «полуелочкой», «лесенкой»; спуски в основной стойке. Эстафета на лыжах. | 2 | 17.02.2019 |  |
| 73 | Значение лыжных мазей. Попеременный двухшажный ход. Дистанция 3 км. | 2 | 20.02.2019 |  |
| 74 | Особенности одежды лыжника при различных по­годных условиях. Одновременный двухшажный ход. Дистанция 3 км. | 2 | 23.02.2019 |  |
| 75 | Коньковый ход без палок. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Дистанция 3 км. | 2 | 24.02.2019 |  |
| 76 | Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Дистанция 3 км. | 2 | 27.02.2019 |  |
| 77-82 | Коньковый ход без палок. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на раз­витие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Дистанция 3 -4 км. | 12 | 02.03.201903.03.201906.03.201909.03.201910.03.201913.03.2019 |  |
| 83 | Спуск в высокой стойке. Подъём «ёлочкой». Дистанция 3 -4 км. | 2 | 16.03.2019 |  |
| 84 | Торможение «плугом». Игры на лыжах. Дистанция 3 -4 км. | 2 | 17.03.2019 |  |
| 85 | Переход с одновременных ходов на попеременные. Совершенствование основных элементов тех­ники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Дистанция 4 км. | 2 | 20.03.2019 |  |
| 86 | Переход с одновременных ходов на попеременные. Совершенствование основных элементов тех­ники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Дистанция 4 км. | 2 | 20.03.2019 |  |
| 87 | Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов. Коньковый ход без палок. Дистанция 3 -4 км. | 2 | 23.03.2019 |  |
| 88 | Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Коньковый ход . Дистанция 4 км. | 2 | 24.03.2019 |  |
| 89 | Обуче­ние технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стой­ках. Коньковый ход . Дистанция 4 км. | 2 | 27.03.2019 |  |
| 90 | Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Переход с одновременных ходов на попеременные. Дистанция 3 -4 км. | 2 | 30.03.2019 |  |
| 91 | Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Дистанция 3 -4 км. | 2 | 31.03.2019 |  |
| 92 | Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на раз­витие гибкости. Совершенствование основных элементов тех­ники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Дистанция 3 -4 км. | 2 | 03.04.2019 |  |
| 93 |  Соревнования. Дистанция 3 -5 км. | 2 | 06.04.2019 |  |
| 94 | Общая физическая подготовкаСпециальная физическая подготовка. Дистанция 3 -5 км. | 2 | 07.04.2019 |  |
| 95 | Техническая подготовка. Дистанция 3 -5 км. | 2 | 10.04.2019 |  |
| 96 | Техника спуска. Техника подъема Коньковый ход . Дистанция 4 км. | 2 | 13.04.2019 |  |
| 97 | Техника спуска и подъёма. Совершенствование основных элементов тех­ники классических лыжных ходов. Передвижение классическими лыжными ходами. Дистанция 3 -5 км. | 2 | 14.04.2019 |  |
| 98 | Контроль за подготовленностью обучающихся. Передвижение классическими лыжными ходами. Дистанция 3 -5 км. | 2 | 17.04.2019 |  |
| 99 | Правила пове­дения на соревнованиях. Техника спуска и подъёма. Совершенствование основных элементов тех­ники классических лыжных ходов. Передвижение классическими лыжными ходами. Дистанция 3 -5 км. | 2 | 20.04.2019 |  |
| 100 | Общая физическая подготовка. Техническая подготовка. Дистанция 3 -5 км. | 2 | 21.04.2019 |  |
| 101 | Общая физическая подготовка.Специальная физическая подготовка. Дистанция 3 -5 км. | 2 | 24.04.2019 |  |
| 102 | Районные, областные, региональные соревнования. Коньковый ход . Дистанция 5 км. | 2 | 27.04.2019 |  |
| 103 | Общая физическая подготовка Техническая подготовка. Дистанция -5 км. | 2 | 28.04.2019 |  |
| 104 | Техника спуска и подъёма. Коньковый ход. Дистанция 5 км. | 2 | 01.05.2019 |  |
| 105 | Соревнования по лыжным гонкам на дистан­циях 1-2 км. Техника спуска и подъёма. Коньковый ход .  | 2 | 04.05.2019 |  |
| 106 | Совершенствование основных элементов тех­ники классических лыжных ходов. Передвижение классическими лыжными ходами. Дистанция 3 км. | 2 | 05.05.2019 |  |
| 107 | Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на раз­витие координационных способностей. Передвижение классическими лыжными ходами. Дистанция 3 км. | 2 | 08.05.2019 |  |
| 108 | Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на раз­витие силовой выносливости. Техника спуска и подъёма. Коньковый ход. Дистанция 3 км. | 2 | 11.05.2019 |  |

**Контрольные нормативы по общей и специальной физической**

**подготовке для лыжников на ТЭ.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Контрольные****упражнения** | **Юноши** | **Девушки** |
| **Год обучения** |
| **1-й** | **2-й** | **3-й** | **4-й** | **5-й** | **1-й** | **2-й** | **3-й** | **4-й** | **5-й** |
| **Бег 60м, с** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **10.8** | **10.4** | **10.0** | **9.5** | **9.0** |
| **Бег 100м, с** | **15.3** | **14.6** | **14.1** | **13.5** | **13.2** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** |
| **Прыжок в длину с места, см** | **190** | **203** | **216** | **228** | **240** | **167** | **180** | **191** | **200** | **208** |
| **Бег 800м; мин, с** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **3.35** | **3.20** | **3.05** | **2.50** | **2.40** |
| **Бег 1000м; мин, с** | **3.45** | **3.25** | **3.00** | **2.54** | **2.50** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** |
| **Кросс 2км; мин, с** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **9.50** | **9.15** | **8.45** | **8.20** |
| **Кросс 3км; мин, с** | **-** | **12.0** | **11.2** | **10.4** | **10.2** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** |
| **Лыжи, классический стиль****3 км; мин, с** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **15.2** | **13.5** | **12.1** | **11.1** | **10.5** |
| **5 км; мин, с** | **21.0** | **19.0** | **17.3** | **16.4** | **16.0** | **24.0** | **22.0** | **20.3** | **19.0** | **18.0** |
| **10 км; мин, с** | **44.0** | **40.3** | **37.2** | **35.0** | **33.1** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** |
| **Лыжи, свободный стиль****3 км; мин, с** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **14.3** | **13.0** | **11.2** | **10.3** | **10.0** |
| **5 км; мин, с** | **20.0** | **18.0** | **17.0** | **16.1** | **15.1** | **23.3** | **21.0** | **19.2** | **18.1** | **17.3** |
| **10 км; мин, с** | **42.0** | **39.0** | **35.0** | **33.0** | **31.3** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** |

**II. Методическая часть программы**

**2.1. Организационно-методические указания на проведение учебно-тренировочных занятий и контрольных испытаний**

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона целесообразно рассматривать как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей юных лыжников. Каждый этап многолетней тренировки отражает своеобразие общих условий жизни и деятельности лыжника-гонщика в различные периоды жизненного пути (общей нагрузки в периоды обучения в школе, трудовой деятельности, службы в армии и т.д.). Разумеется, в процессе всех лет занятий задачи, тренировочные средства и методы претерпевают значительные изменения.

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 оптимальных возрастных границах (табл.3).

**Возрастные границы этапов подготовки и границы зоны первых больших успехов в процессе многолетней тренировки лыжников (лет)**

1. Целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовке всех возрастных групп.
2. Оптимальное соотношения различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки.
3. Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется : из года в год увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес средств общей подготовки.
4. Поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней подготовки. Каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годичного цикла.
5. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок. Особенно в занятиях с детьми, подростками, юношами и девушками. Всестороннее 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 до10 лет и после 14лет; анаэробные гликолитические возможности – возраст 15-17 лет, анаэробно-лактатный механизм энергообеспечения - 16-18 лет. У девочек сенситивные периоды формирования физических качеств наступает приблизительно на один год раньше.

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

**2.2. Периоды годового плана учебно-тренировочных занятий**

 Учебно-тренировочный процесс на отделении лыжных гонок планируется на основе изложенных в данной программе учебных материалов.

 Программа предусматривает организацию и проведение учебно-тренировочных занятий по теоретическому и практическому разделам.

 Годовой план учебно-тренировочных занятий состоит из трех периодов: подготовительного, соревновательного и переходного.

**2.2.1. Переходный период**

 *Задачи переходного периода:*

1) сохранение уровня общей тренированности на достаточно высоком уровне;

2) обеспечить активный отдых занимающихся, лечение травм и дальнейшее укрепление здоровья;

3) устранение недостатков в физической, технической и тактической подготовленности.

 В переходном периоде постепенно снижается продолжительность и интенсивность занятий, сокращается и количество практических занятий в неделю. В то же время в этот период тренировочный процесс не должен прерываться: должны быть созданы условия для сохранения определенного уровня тренированности и тем самым гарантируется преемственность между завершающимся и очередным макроциклом тренировки. Это позволит начать новый макроцикл тренировки с более высоких позиций, чем предыдущий.

 Основное содержание занятий в этом периоде составляет общая физическая подготовка..

 Если же спортсмен не получал достаточных нагрузок: недостаточно тренировался в подготовительном периоде, мало выступал в соревнованиях, то тренировка в переходном периоде строится как в подготовительном периоде, т.е. после соревновательного идет сразу подготовительный период следующего макроцикла.

 В процессе многолетней тренировки юных лыжников необходимо учитывать закономерности физического развития детского организма, т.е. роста силы, выносливости, быстроты, координационных способностей и функциональных возможностей различных систем организма.

**2.2.2. Подготовительный период**

 *Задачи подготовительного периода:*

1) приобретение и дальнейшее улучшение общей физической подготовленности с помощью разнообразных средств из различных видов спорта (подвижные и спортивные игры, легкая атлетика, гимнастика и т. д.);

2) дальнейшее развитие выносливости, быстроты, силы, скоростно-силовых качеств, ловкости, гибкости, высокий уровень которых способствует лучшему освоению технической подготовки лыжников;

3) дальнейшее совершенствование морально-волевых качеств, приобретения новых теоретических знаний;

 Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный. Первый из них должен быть продолжительным, чем второй, особенно у лыжников младшего возраста

 На первом этапе средства общей подготовки преобладают над специальными. Общая тенденция динамики тренировочных нагрузок характеризуется постепенным увеличением их объема и интенсивности с преимущественным ростом объема.

 В ходе специально-подготовительного этапа соотношение общих и специальных средств подготовки изменяется до соотношения 30 к 70 %, а основными средствами подготовки служат специальные упражнения на снегу.

 Тренировочные нагрузки на специально-подготовительном этапе продолжают возрастать, однако не по всем параметрам, повышается прежде всего абсолютная интенсивность специально-подготовительных упражнений и участие в соревнованиях. По мере роста интенсивности общий объем нагрузок стабилизируется, а затем начинает уменьшаться. Снижение объема нагрузок происходит вначале за счет обще-подготовительных упражнений. Затем стабилизируется и частично сокращается и этот компонент общего объема нагрузок.

 Тренировочная нагрузка должна носить волнообразный характер: в тренировочном дне (утром - малая, днем – большая, вечером - средняя), в тренировочной неделе (две волны: каждая из одного-трех дней со средней нагрузкой, одного – двух дней с большой нагрузкой и одного дня с малой нагрузкой). При планировании занятий в недельном цикле следует через 2-3 тренировочных дня включать день отдыха. В повторении недельных циклов (микроциклов), после двух недель с более высокой общей нагрузкой следует одна неделя с облегченной, или уменьшенной нагрузкой.

**2.2.3. Соревновательный период**

 *Задачи соревновательного периода:*

1) дальнейшее повышение уровня общей и специальной физической подготовленности;

2) изучение, закрепление и совершенствование техники;

3) совершенствование моральной и волевой подготовки.

 Важнейшим средством и методом всей подготовки являются учебно-тренировочные занятия, приближенные к соревнованиям. Однако в отдельные дни недели соревновательного периода нужно включать также дополнительные тренировочные занятия, направленные на поддержание общей выносливости. В группах старшего возраста, при увеличении продолжительности соревновательного периода, необходимо в большей степени расширять объем средств общей подготовки путем включения промежуточных мезоциклов (три-шесть недель), которые в общих чертах повторяют структуру подготовительного периода.

 В психологической подготовке акцентируется внимание на развитие волевых качеств, связанных с непосредственным участием в соревнованиях.

**3. Программный материал**

**3.1 Практическая подготовка для спортивно-оздоровительных групп**

**Задачи и преимущественная направленность тренировки*:***

- укрепление здоровья;

- улучшение физического развития;

- приобретение разносторонней физической подготовленности;

- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;

- воспитание черт спортивного характера;

- овладение основами техники передвижение на лыжах;

- приобретение навыков контроля состояния здоровья и физической работоспособности.

**1. Общая и специальная физическая подготовка.**

 Комплексы общеразвивающих упражнений, направленных 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 развития волевых качеств, специфических для лыжника гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжах роллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

**2.Техническая подготовка*.***

Обучение общей схеме выполнения классических и коньковых способов передвижения на лыжах. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия пи одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении на лыжах различными способами. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение техники спуска со склонов высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотом на месте и в движении.

**3. Практические рекомендации по организации физической, технической, подготовки и оценке контрольных упражнений.**

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

Поскольку в спортивно-оздоровительных группах занимаются обучающиеся разного паспортного и биологического возраста, с неодинаковой физической подготовленностью, то при проведении всевозможных игр, эстафет, игровых заданий возникает проблема уравнивания возможностей обучающихся.

**Допустимые объемы основных средств подготовки**

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

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Зона интенсивности | Интенсивность нагрузки | % от сореновательной 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 |

**4. Теоретическая подготовка**

Занятия по теоретической подготовке могут проходить как часть комплексного урока и как самостоятельный урок. На теоретических занятиях следует широко применять наглядные пособия (видеомагнитофонные записи, плакаты, фотографии, макеты). Целесообразно проводить просмотры и разбор тренировочных занятий, команд более высоких по классу. В конце занятий учащимся необходимо рекомендовать специальную литературу для самостоятельного изучения. Учебный материал по теоретической подготовке в программе представлен по годам обучения.

**4.1. В спортивно-оздоровительных группах**

**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. Российские лыжники на Олимпийских играх. Виды лыжного спорта.

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

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

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

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

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

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. Организованная 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 их применение в учебно-тренировочном процессе. Основные приемы самомассажа. Гидромассаж и его применение. Водные процедуры как средство восстановление.

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

 В спортивно-оздоровительной группе осваивается большое количество различных двигательных действий как из лыжного, так и из других видов спорта. Успешность овладения новыми двигательными действиями во многом будет зависеть от сформированности представления об изучаемом двигательном действии. Для формирования и контроля специальных знаний по теоретико-методическим основам лыжного спорта рекомендуется использовать теоретические тесты, включающие вопросы истории лыжного спорта, гигиены, лыжного инвентаря, техники выполнения различных способов передвижения на лыжах.

**5. Воспитательная работа и психологическая подготовка**

В данном разделе программы отражены основные средства, методы, различные формы и приемы воспитательной работы и психологической подготовки с учащимися различных учебных групп.

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе в спортивных школах. При этом важным условием успешной работы с юными спортсменами является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности юного спортсмена.

На современном этапе развития спорта роль воспитания обусловлена необходимостью достижения двух взаимосвязанных целей: а) развития качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам России; б) подготовки профессионального спортсмена, способного самоотверженно в сложнейших условиях соревновательной обстановки вести спортивную борьбу за победу во имя Родины.

Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности юных спортсменов должно осуществляться одновременно с развитием его волевых качеств.

**Методологические и методические принципы воспитания*:***

1. Общечеловеческие ценности, национальная, патриотическая идея, приоритет личности.

2.Педагогические принципы воспитания:

* гуманистический характер;
* воспитание в процессе спортивной деятельности;
* индивидуальный подход;
* воспитание в коллективе и через коллектив;
* сочетание требовательности с уважением личности юных спортсменов;
* комплексный подход к воспитанию (все для воспитания, все воспитывают);
* единство обучения и воспитания.

**Главные направления воспитательного процесса*:***

* государственно-патриотическое (формирует патриотизм, верность Отечеству);
* нравственное (вырабатывает чувство долга, честь, совесть, уважение, доброту);
* профессиональные качества (волевые, физические);
* социально-патриотическое (воспитывает коллективизм, уважение к спортсменам других национальностей);
* социально-правовое (воспитывает законопослушность);
* социально-психологическое (формирует положительный морально-психологический климат в спортивном коллективе).

**Основные задачи воспитания*:***

* мировоззренческая подготовка (понимание целей и задач подготовки к ответственным соревнованиям, ценностного отношения к таким понятиям как Отечество, честь, совесть);
* приобщение спортсменов к истории, традициям, культурным ценностям Отечества, российского спорта, своего вида спорта, формирование потребности в их приумножении;
* преданность идеалам Отечества (развитие таких качеств личности у спортсменов как умение самоотверженно вести спортивную борьбу в любых условиях за выполнение поставленной задачи в конкретном соревновании);
* развитие стремления следовать нормам гуманистической морали, культуры межличностных отношений, уважения к товарищам по команде;
* формирование убежденности в необходимости спортивной дисциплины, выполнения требований тренера.

***Методы и формы*** воспитательной работы в ДЮСШ включают убеждение, упражнение, пример, поощрение, принуждение, наказание. Примерный перечень форм воспитательной работы:

- индивидуальные и коллективные беседы;

- информирование спортсменов по проблемам военно-политической обстановки в стране, в мире, социальной ситуации в обществе, хода государственных реформ в стране и, в частности, в спорте;

- собрание с различными категориями специалистов, работающих со спортсменами при подготовке к соревнованиям (тренерами, врачами, массажистами, научными сотрудниками, обслуживающим персоналом и т.д.);

- проведение встреч юных спортсменов с выдающимися политиками, учеными, артистами и т.д.;

- организация экскурсий, посещение музеев, театров, выставок;

- празднование дней защитников Отечества, дня Победы, посещение воинских частей;

- показательные выступления юных спортсменов перед школьниками, представителями различных общественно-политических организаций;

- анкетирование, опрос различных категорий спортсменов и членов их семей;

-квалифицированная реклама жизнедеятельности сильнейших спортсменов России и пропаганда побед отечественного спорта на международной арене в прошлом и настоящем.

Для оценки используются общепринятые методы: наблюдение, беседы, мнение тренеров, врачей, научных работников, практические дела и поступки спортсменов, их тренеров, всего коллектива, состояния спортивной дисциплины, опросы, социологические исследования и т.д. Собранный и накопленный материал обобщается, анализируется и оценивается.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома – на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начало спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность преодолевать специфические трудности, что достигается прежде всего систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками.

В процессе занятий с юными хоккеистами важное значение имеет интеллектуальное воспитание, основной задачей которого является овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовывать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными хоккеистами задачи ощутимого двигательного и интеллектуального совершенствования. Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена –выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне – в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

**Психологическая подготовка** предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством.

Основными задачами психологической подготовки является:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование установки на тренировочную деятельность;

- формирование волевых качеств спортсмена;

- совершенствование эмоциональных свойств личности;

- развитие коммуникативных свойств личности;

- развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

В спортивной психологии выделяют объективные и субъективные трудности.

Объективные трудности – трудности, связанные с развитием физических качеств силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости, а также, связанные с функциональной подготовкой в избранном виде спорта.

Субъективные трудности, связанные с личным переживанием спортсменом успеха или неуспеха своей спортивной деятельности, с личным отношением спортсмена к своей спортивной деятельности. Это могут быть индивидуальные ценности спортсмена, потребности, мотивы и цели спортивной деятельности как тренировок в том или ином виде спорта, так и соревнования.

**6. Медико-биологический контроль**

**1. Контроль за состоянием здоровья спортсмена.**

 Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год, как правило, в конце подготовительного и соревновательного периодов в Архаринской ЦРБ.

 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. В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов. К занятиям лыжным спортом допускаются дети и подростки, отнесенные к основной медицинской группе.

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

**2. Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена.**

 Проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

 В исследовании используются стандартные тестирующие процедуры с дозированными или максимальными физическими нагрузками. Результаты тестирования оцениваются на основании эргометрических, вегетативных и метаболических показателей.

 Для получения объективной оценки уровня физической работоспособности и функционального состояния спортсмена необходимо стандартизировать методику тестирования:

- режим дня, предшествующий тестированию, должен строиться по одной схеме; в нем исключаются средние и большие нагрузки, но могут проводиться занятия восстановительного характера;

- разминка перед тестированием должна быть стандартной;

- тестирование, по возможности, должны проводить одни и те же люди;

- схема выполнения теста не изменяется и остается постоянной от тестирования к тестированию;

- интервалы между повторениями одного и того же теста должны ликвидировать утомление, возникшее после первой попытки;

- спортсмен должен стремиться показать в тесте максимально возможный результат.

На этапе предварительной подготовки и начальной спортивной специализации для контроля за повышением уровня тренированности применяется тест PWC170 . тест может быть проведен как с помощью велоэргометра, так и с помощью ступеньки.

**7. Восстановительные средства и мероприятия**

 Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок – неотъемлемая составная часть системы подготовки лыжников. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

 Педагогические средства являются основными, так как стимуляция восстановления и повышения спортивных результатов возможны только при рациональном построении тренировки, соответствии величины нагрузки функциональному состоянию лыжников. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, их системы в микроциклах и на отдельных этапах тренировочного цикла. В процессе учебно-тренировочной работы необходимо широко варьировать нагрузку и условия проведения занятий, регулярно переключаться с одного вида деятельности на другой, вводить в ходе тренировки упражнения для активного отдыха. Для юных лыжников старших возрастов следует планировать специальные восстановительные циклы.

 Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя: витаминизацию, физиотерапию и гидротерапию. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в процессе напряженных тренировок. Из средств физио и гидротерапии следует использовать различные виды ручного и инструментального массажа, души, ванны, сауны, локальные физиотерапевтические средства воздействия. Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

 Психологические средства способствуют снижению психологического утомления, обеспечивают устойчивость и стабильность психического состояния, создают лучший фон для реабилитации, оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. Если такие психотерапевтические приемы регуляции психологического состояния, как аутогенная и психорегулирующая тренировки, требуют участия квалифицированных психологов, то средства внушения, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие факторы следуют широко использовать тренерскому коллективу спортивных школ.

 Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия адаптации организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект.

 При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели контроля в тренировочных занятиях, рекомендованные выше.

**8. Инструкторская и судейская практика**

 Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса занятий лыжными гонками, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе. Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится в учебно-тренировочных и судейских навыков проводится в учебно-тренировочных группах согласно типовому учебному плану. Работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований.

 ***В учебно-тренировочных группах****:*

 Обязанности и права участников соревнований. Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями. Составление планов-конспектов тренировочных занятий по физической и технической подготовке для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп 1-2 года обучения. Проведение учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки и УТГ 1-2 года обучения. Судейство соревнований, выполнение обязанностей судей.

 **ЛИТЕРАТУРА**

1. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000.
– 368 с.
2. Евстратов В.Д., Сергеев Б.И., Чукардин Г.Б. Лыжный спорт: Учебник для институтов и техникумов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1989.– 319 с.
3. Ковязин В.М. Методика тренировки в лыжных гонках от новичка до мастера спорта: Учебное пособие. Ч. 1 / В.М. Ковязин,
В.Н. Потапов, В.Я. Субботин – Тюмень: Изд-во Тюменского государственного университета, 1997. – 180 с.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учеб. для ин-тов физ. культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
5. Лыжные гонки: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст]/ П.В. Квашук и др. – М.: Советский спорт, 2009. – 72с.
6. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений
/ Ю.Д. Железняк, В.А. Кашкаров, И.П. Кравцевич и др.; под ред.
Ю.Д. Железняка. – М.: Издательский центр «Академия», 2002.
– 384 с.
7. Теория и методика физического воспитания: Учеб. для студентов фак. физ. культуры пед. институтов по спец. «Физ. культура»
/ Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов, З.Н. Вяткина и др. – М.: Просвещение, 1990. – 287 с.