

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

Принята на заседании
тренерского совета
МОУ ДО «ДЮСШ»
Протокол № 1
от 30 августа 2019 г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом МОУ ДО «ДЮСШ»
от 02 сентября 2019 г. № 103 о/д

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ**

Направленность: физкультурно-спортивная

Директор МОУ ДО «ДЮСШ»
Тренерский совет
МОУ ДО «ДЮСШ»
Протокол № 1
от 30 августа 2019 г.

МОУ ДО «ДЮСШ»
Директор МОУ ДО «ДЮСШ»
Приказом МОУ ДО «ДЮСШ»
от 02 сентября 2019 г. № 103 о/д

Авторы:
Федотов Николай Афанасьевич,
тренер-преподаватель;
Яркова Татьяна Александровна,
инструктор-методист

г. Новодвинск
2019 год

СОДЕРЖАНИЕ

Наименование раздела	Стр.
1. Пояснительная записка	3
1.1 Направленность программы.	3
1.2.Нормативные документы, регламентирующие деятельность по направлению программы	3
1.3. Актуальность программы	3
1.4. Цель программы	4
1.5. Задачи программы	4
1.6. Формы обучения и режим занятий	5
1.7. Объем и срок реализации программы.	5
1.8. Особенности организации образовательного процесса	6
1.9. Условия реализации этапов подготовки	7
1.10. Планируемые результаты и способы их оценки.	7
2. Содержание программы	9
2.1.Содержание программы групп начальной подготовки	9
2.2.Содержание программы учебно-тренировочных групп 1-2 года обучения	11
2.3.Содержание программы учебно-тренировочных групп 3-5 года обучения	12
3. Организационно-методический раздел	15
3.1. Учебно-тематический план	15
3.1.1. Учебно-тематический план групп начальной подготовки	15
3.1.2. Учебно-тематический план учебно-тренировочных групп	16
3.2. Организационно-методические особенности подготовки юных лыжников-гонщиков.	17
3.3. Врачебный контроль.	17
3.4. Психологическая подготовка.	19
3.5. Восстановительные средства и мероприятия.	21
3.6. Воспитательная работа	23
3.7. Инструкторская и судейская практика	26
3.8. Материально-техническое обеспечение	27
4. Ожидаемые результаты и способы их проверки.	28
5. Список литературы.	30
5.1. Список литературы для педагогов.	30
5.1. Список литературы для родителей.	30
5.1. Список литературы для детей.	30
Приложение № 1	31
Приложение № 2	33

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Лыжные гонки - это гонки на лыжах на определённую дистанцию по специально подготовленной трассе и относятся к циклическим видам спорта. Лыжные гонки представляют собой передвижение на скорость по местности на определённые дистанции различными способами (ходами, подъемами, спусками, поворотами). Лыжные гонки включены в программу Зимних Олимпийских игр и Первенств мира по лыжному спорту.

1.1 Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная программа по лыжным гонкам относится к программам физкультурно-спортивной направленности (далее программа).

1.2. Нормативные документы, регламентирующие деятельность по направлению программы

Программа по лыжным гонкам составлена на основе примерной программы для системы дополнительного образования детей детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва по лыжным гонкам на основании следующих нормативно-правовых актов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ).
- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением правительства Российской Федерации (от 4 сентября 2014 г. N 1726-р).
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам утвержденный Приказом Минобрнауки России (от 29 августа 2013 года N 1008).
- СанПин 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей", утвержденный постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации (от 4 июля 2014 года N 41)
- Всероссийский реестр видов спорта (в редакции от 22 января 2018г.)
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (от 18 ноября 2015 г. N 09-3242)

1.3. Актуальность программы

В данной программе предоставлено содержание работы в муниципальном образовательном учреждении дополнительного образования детей «Детско-юношеская спортивная школа» на двух этапах многолетней подготовки на начальном и тренировочном. Срок реализации на начальном этапе 3 года, учебно-тренировочном - срок реализации до 5 лет. Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение обучающихся контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Учебно-тематический план составлен из расчета 40 рабочих недель согласно Уставу МОУ ДО «ДЮСШ» города Новодвинска

В физическом воспитании лыжный спорт занимает одно из ведущих мест. Лыжи доступны для детей с самого раннего возраста. Ходьба на лыжах оказывает всестороннее влияние на организм детей. При передвижении по равнине и пересеченной местности с преодолением подъемов и спусков в работу вовлекаются все основные группы мышц нашего организма. Лыжный спорт благотворно воздействует на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную систему. Систематические занятия лыжным спортом способствуют всестороннему физическому развитию школьников, особенно положительно влияя на развитие таких двигательных качеств, как выносливость, сила, ловкость. Также занятия лыжным спортом помогут избавиться от лишнего веса, что является актуальным в наш век гиподинамии, при условии регулярных посещений

тренировочных занятий. Тренировки на лыжах на чистом морозном воздухе заметно повышают сопротивляемость организма к самым различным заболеваниям, положительно сказываются на умственной и физической работоспособности, доставляют положительное влияние на нервную систему.

Занятия лыжным спортом особенно актуально для северных регионов России, к которым и относится Архангельская область. Важнейшей предпосылкой для развития физической культуры в Архангельской губернии явились первые декреты Советского правительства (1917 г.). В Архангельске и в уездах начали создаваться первые кружки и ячейки физической культуры в учебных заведениях, на предприятиях, лесопильных заводах и в учреждениях. С началом гражданской войны (1914 г.) Красной Армии нужны были физически сильные, закаленные, способные выдержать тяготы войны бойцы. Для нужд обороны в 1918 г. Создается Всеобуч, который стал центром физкультурного движения на несколько лет, как в Архангельской губернии, так и в России. В истории деятельности всеобучевцев-лыжников в войне с интервентами много славных страниц. В 1920 г. с 1 по 15 ноября открыты курсы по подготовке инструкторов спорта. В 1928 г. для создания условий массовых катаний и походов в окрестностях Архангельска открыли три лыжные станции: в деревнях Верхне-Валдушской, Саламаты и Ширше. Богат был событиями 1940 г. для юных лыжников области. В этом году прошел Чемпионат СССР среди школьников, в котором участвовали спортсмены из 32-х городов. В командном зачете лыжники Архангельской области были первыми.

В 1962 году с целью популяризации лыжного спорта в области стали проводиться «Беломорские игры», которые проводятся ежегодно и теперь.

Имея такие богатые традиции в лыжном спорте необходимо их поддерживать и развивать. Для привлечения большего количества занимающихся детей созрела необходимость создания спортивно-оздоровительной группы с уклоном на лыжные гонки на базах общеобразовательных школ.

Актуальность предлагаемой программы определяется спросом со стороны детей и их родителей, что особенно актуально в начальной школе, так как занятия в спортивно-оздоровительных группах можно проводить не только на специализированных спортивных базах, но и на базах общеобразовательных школ.

1.4. Цель программы

Цель программы: содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности, укреплению здоровья обучающихся.

1.5. Задачи программы

Задачи на этапе начальной подготовки:

Образовательные:

- формирование у обучающихся представления о позитивных факторах, влияющих на здоровье;
- формирование умения использовать знания умения и навыки в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- овладение основами техники лыжных ходов и других физических упражнений;
- подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований для групп начальной подготовки.
- привитие интереса к занятиям лыжным спортом, выявление задатков, способностей и спортивной одаренности.

Воспитательные:

- содействие воспитанию черт спортивного характера;
- воспитание социально активной личности;

- формирование должных норм общественного поведения, навыков соблюдения спортивного этикета и дисциплины;

Развивающие:

- развитие навыков общения и умения адаптироваться в коллективе;
- развитие общей выносливости обучающихся.

Оздоровительные:

- укрепление здоровья;
- всестороннее гармоничное развитие физических способностей;
- содействие развитию разносторонней физической подготовленности на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр.

Задачи на учебно-тренировочном этапе:

Образовательные:

- углубленное изучение основных элементов техники лыжных ходов;
- освоение допустимых тренировочных нагрузок;
- подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований по общей и специальной физической подготовке и разрядных норм для учебно-тренировочных групп;
- накопление соревновательного опыта;
- совершенствование тактических способностей, возникающих в процессе соревнований;
- формирование навыков в организации и проведении соревнований по общей и специальной физической подготовке.
- подготовка инструкторов и судей по лыжному спорту.

Воспитательные:

- воспитание смелых, волевых, дисциплинированных, ответственных молодых спортсменов;
- воспитание социально активной личности.

Развивающие:

- развитие скоростно-силовых способностей обучающихся;
- развитие специальной выносливости обучающихся.

Оздоровительные:

- укрепление здоровья;
- всестороннее гармоничное развитие физических способностей;
- содействие повышению разносторонней физической и функциональной подготовленности.

1.6. Формы обучения и режим занятий

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: теоретические и практические групповые учебно-тренировочные занятия, медико-восстановительные мероприятия, тестирование, участие в соревнованиях, посещение спортивно-оздоровительного лагеря.

В соответствии с перечисленными задачами на этапах подготовки происходит распределение учебно-тренировочного времени. Занятия на этапе начальной подготовки проводятся 2-3 академических часа в день, на учебно-тренировочном этапе 3-4 академических часа в день. В целях успешной реализации учебной программы учебно-тренировочные занятия соединены с выполнением самостоятельных ежедневных заданий по плану, разработанному тренером-преподавателем совместно с обучающимися.

1.7. Объем и срок реализации программы.

Сроки реализации программы 8 лет обучения с расчетом 40 недель занятий непосредственно в условиях МОУ ДО «ДЮСШ», с увеличением количества учебных часов в год в зависимости от этапов подготовки.

Сроки реализации программы	Этап подготовки							
	Начальной подготовки			Учебно-тренировочный				
Год обучения	1	2	3	1	2	3	4	5
Количество учебных часов в год	240	360	360	480	560	640	720	800

1.8. Особенности организации образовательного процесса

Возраст 9-11 лет наиболее благоприятен для начала систематических организованных занятий лыжными гонками, именно в этом возрасте у детей наиболее успешно развиваются двигательные способности. Разнообразие подготовки в период начальной подготовки достигается при помощи простых физических упражнений, во время выполнения которых следует грамотно направлять двигательную активность обучающихся. На данном этапе не рекомендуется выполнять с обучающимися упражнения в максимальном темпе, применять много упражнений, необходимо изучать на одном занятии не более двух-трёх элементов. В группе начальной подготовки основное внимание уделяется физической и технической подготовке, воспитанию интереса к занятиям по лыжным гонкам, гармоничной и разносторонней физической подготовке, овладение основами техники лыжных ходов. Основные формы подготовки этой возрастной категории – общая физическая подготовка, подвижные игры, соревнования и эстафеты.

Эффективность спортивной тренировки на учебно-тренировочном этапе 1-2 года обучения (начальной спортивной специализации) обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой лыжных ходов и физической подготовкой обучающихся. В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие специальной выносливости лыжника-гонщика. Необходимо учитывать, что чрезмерное увеличение объемов специальных средств подготовки приводит к относительно быстрому росту спортивных результатов, это в дальнейшем может отрицательно отразиться на становлении спортивного мастерства. Преобладающей тенденцией динамики нагрузок на этапе начальной спортивной специализации должно быть увеличение объема без форсирования общей интенсивности тренировки.

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

Основные принципы подготовки спортсменов:

1. Принцип научности – все разделы программы систематизированы по тематическому признаку и соответствуют возрастным особенностям обучающихся.
2. Принцип воспитывающего обучения. Воспитание обучающихся осуществляется через содержание, методы, организацию обучения.
3. Принцип целостности. Знания, умение и навыки согласуются с процессом обучения и объединены в единую систему.
4. Принцип сознательности и активности.

5. Принцип наглядности. Наглядный показ организует внимание обучающихся, способствует развитию мышления, наблюдательности, придает учебному материалу доступность, обеспечивает его запоминание, развивает воображение.

6. Принцип систематичности и последовательности. Каждая тема программы четко определена в общей системе содержания учебного материала и создает прочную базу для последующего обучения.

7. Принцип доступности. Включенные в программу знания, умения, навыки доступны обучающимся, учебный материал соответствует возрасту, индивидуальным особенностям, уровню подготовленности, учебному времени.

8. Принцип преемственности. Определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах, соответствия его требованиям спортивного мастерства. Надо обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технической подготовленности.

1.9. Условия реализации этапов подготовки

Направленность программы	Физкультурно-спортивная								
	Начальной подготовки			Учебно-тренировочный					
Этап подготовки									
Год обучения	1	2	3	1	2	3	4	5	
Максимальное количество учебных часов	6	9	9	12	14	16	18	18	
Продолжительность занятия (час)	2	2-3	2-3	3	3-4				
Периодичность (раз в неделю)	3	3-4	3-4	4	4-5	4-5	5-6	5-6	
Минимальное число обучающихся в группе	15	12	12	12	12	10	10	10	
Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	9			-					
Срок реализации программы Продолжительность этапов (в годах)	3			5					
Уровень физического развития	В группу зачисляются дети на добровольной основе, после предоставления всех необходимых документов а также заключения врача спортивной медицины			В группу зачисляются (переводятся) в соответствии с решением экспертного совета на основании выполнения контрольных нормативов общей и специальной физической подготовки, выполнения разрядных норм, а также заключения врача спортивной медицины					

1.10. Планируемые результаты и способы их оценки

Три раза в год (октябрь, март, май) в группах проводятся контрольные испытания по общей физической и технической подготовке. По данным контрольных испытаний дается оценка успеваемости каждому занимающемуся. На занятиях обучающиеся

приобретают навыки судейства соревнований и деятельности инструктора-общественника. Судейство тренировочных соревнований проводят сами обучающиеся. Каждый приобретает навыки ведения судейской документации: протоколов старта и финиша, карточек участника, контрольных карт, эстафетных карточек.

Тренер-преподаватель регулярно следит за успеваемостью спортсменов в общеобразовательной школе, поддерживает контакт с родителями, классным руководителем. Приучает обучающихся к сознательной дисциплине, к общественно полезному труду, воспитывает такие качества, как самообладание, чувство товарищества, общительность, смелость, воля к победе.

Для чёткого планирования, учёта результатов спортсменов, отчётности тренер-преподаватель ведёт следующую документацию: годовой план учебно-тренировочной и воспитательной работы; график прохождения учебного материала; ежемесячные и поурочные планы, составленные на основе учебной программы, журналы учёта групповых занятий, журнал инструктажа по соблюдению мер безопасности во время учебно-тренировочного процесса.

Результатом реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по лыжным гонкам является положительная динамика показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся:

- в группах начальной подготовки являются: стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, и теоретической подготовки, выполнение нормативных требований по уровню подготовленности.

- в учебно-тренировочных группах - выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовки, выполнение спортивного разряда, овладение знаниями теории лыжного спорта и практическими навыками проведения соревнований.

Формами подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по лыжным гонкам являются соревнования и сдача контрольных нормативов по физической подготовке (ПРИЛОЖЕНИЕ № 1).

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Содержание программы групп начальной подготовки

Раздел 1. Теоретическая подготовка.

1.1. Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире.

Порядок и содержание работы секции. Значение лыж и жизни народов Севера. Эволюция лыж и снаряжение лыжника. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России.

Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

1.2. Правила проведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.

Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения.

Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.

1.3. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля. Подсчет пульса.

1.4. Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.

Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двухшажным и одновременными ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов. Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Подготовка к соревнованиям. Оформление стартового городка, разметка дистанции. Правила поведения на соревнованиях.

Раздел 2. Практическая подготовка

2.1 Общая физическая подготовка. (ОФП)

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

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

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

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

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

Бег: 20, 30 м, повторный бег – два-три отрезка по 20. Эстафетный бег с этапами до 40м (10-12 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 100-500 м. Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега. Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность.

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

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

2.2. Специальная физическая подготовка. (СФП)

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.

2.3. Техническая подготовка.

Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении переменным двухшажным ходом. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Знакомство с основными элементами конькового хода.

Раздел 3. Контрольные соревнования

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в 3-6 соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в 3-6 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 1-2 км, в годичном цикле.

Раздел 4. Контрольные испытания

Сдача контрольных испытаний по общей и специальной физической и технической подготовке (ПРИЛОЖЕНИЕ № 1).

2.2. Содержание программы учебно-тренировочных групп 1-2 года обучения (этап начальной спортивной специализации)

Раздел 1. Теоретическая подготовка.

1.1. Лыжные гонки в мире, России. ДЮСШ.

Лыжные гонки в программе Олимпийских игр. Чемпионаты мира и Европы по лыжным гонкам. Результаты выступлений российских лыжников на международной арене. Всероссийские, региональные, городские соревнования юных лыжников-гонщиков. История спортивной школы, достижения и традиции.

1.2. Спорт и здоровье.

Задачи и порядок прохождения медицинского контроля. Поведение, техника безопасности, оказание первой помощи при травмах, потертостях, обморожениях. Питание спортсмена. Личная гигиена. Особенности одежды лыжника в различных погодных условиях. Самоконтроль и ведение дневника. Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности.

1.3. Лыжный инвентарь, мази, парафины.

Выбор лыж, подготовка к эксплуатации. Уход и хранение. Снаряжение лыжника. Подгонка инвентаря, мелкий ремонт, подготовка инвентаря к соревнованиям. Классификация лыжных мазей и парафинов. Особенности их применения и хранения.

1.4. Основы техники лыжных ходов.

Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. Классификация классических лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений поперечного двухшажного и одновременных лыжных ходами. Классификация коньковых лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений.

1.5. Правила соревнований по лыжным гонкам.

Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников соревнований. Правила поведения на старте. Правила прохождения дистанции лыжных гонок. Финиш. Определение времени и результатов индивидуальных гонок.

Раздел 2. Практическая подготовка

2.1. Общая физическая подготовка (ОФП)

В состав ОФП входят упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры. В летнее время с целью разностороннего развития в подготовку юных лыжников широко включаются упражнения из других видов спорта, в основном в виде длительного передвижения, прогулки на велосипеде, гребля, плавание, Гимнастические упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

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

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

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

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты (250-700г) с места с разбега; толкание ядра весом 3кг (девочки 13-16

лет), 4кг (мальчики 13-15 лет), 5кг (юноши 16 лет); метание копья в цель и на дальность с места и с шага.

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

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.

2.2. Специальная физическая подготовка.(СФП)

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.

2.3. Техническая подготовка

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

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

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

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

Раздел 3. Контрольные соревнования

Обучающиеся УТГ 1-го года обучения должны принять участие в 7-8 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 1-3 км. (девушки), 1-5 км (юноши).

Обучающиеся УТГ 2-го года обучения должны принять участие в 9-12 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 2-5 км. (девушки), 2-10 км (юноши).

Раздел 4. Контрольные испытания

Сдача контрольных испытаний по общей и специальной физической и технической подготовке (ПРИЛОЖЕНИЕ № 1).

2.3.Содержание программы учебно-тренировочных групп 3-5 года обучения (этап углубленной тренировки)

Раздел 1. Теоретическая подготовка.

1.1. Перспективы подготовки юных лыжников в УТГ.

Индивидуализация целей и задач на спортивный сезон. Анализ недостатков подготовленности и путей повышения спортивного мастерства лыжников учебно-тренировочной группы.

1.2. Педагогический и врачебный контроль, физические возможности и функциональное состояние организма спортсмена.

Значение комплексного педагогического тестирования и углубленного медико-биологического обследования. Резервы функциональных систем организма и факторы, лимитирующие работоспособность лыжника-гонщика. Анализ динамики физических возможностей и функционального состояния спортсменов учебно-тренировочной группы в годичном цикле. Особенности энергообеспечения физических упражнений различной интенсивности. Значение разминки и особенности ее содержания перед тренировочными занятиями различной направленности, контрольными тренировками и соревнованиями. Понятия переутомления и перенапряжения организма.

1.3. Основы техники лыжных ходов.

Фазовый состав и структура движений коньковых и классических лыжных ходов (углубленное изучение элементов движения по динамическим и кинематическим характеристикам). Индивидуальный анализ техники лыжников учебно-тренировочной группы. Типичные ошибки.

1.4. Основы методики тренировки лыжника-гонщика.

Основные средства и методы физической подготовки лыжника-гонщика. Общая и специальная физическая подготовка. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок. Периодизация годичного тренировочного цикла. Динамика тренировочных нагрузок различной интенсивности в годичном цикле подготовки. Особенности тренировки в подготовительном, соревновательном и переходном периодах годичного

Раздел 2. Практическая подготовка

2.1. Общая физическая подготовка (ОФП)

В состав ОФП входят упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры. В летнее время с целью разностороннего развития в подготовку юных лыжников широко включаются упражнения из других видов спорта, в основном в виде длительного передвижения, прогулки на велосипеде, гребля, плавание, Гимнастические упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

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

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

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

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

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

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.

2.2. Специальная физическая подготовка. СФП)

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.

2.3. Техническая подготовка

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

Раздел 3. Контрольные соревнования

Обучающиеся УТГ 3-го года обучения должны принять участие в 13-16 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 3-5 км. (девушки), 5-10 км (юноши).

Обучающиеся УТГ 4-го года обучения должны принять участие в 17-18 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 3-5 км. (девушки), 5-10 км (юноши).

Обучающиеся УТГ 5-го года обучения должны принять участие в 19-20 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 3-10 км. (девушки), 5-15 км (юноши).

Раздел 4. Контрольные испытания

Сдача контрольных испытаний по общей и специальной физической и технической подготовке (ПРИЛОЖЕНИЕ № 1).

3. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

3.1. Учебно-тематический план

3.1.1. Учебно-тематический план групп начальной подготовки

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов		
		1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
1	Раздел 1. Теоретическая подготовка	17	20	20
2	1.1 Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России.	3	3	3
3	1.2 Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.	6	3	3
4	1.3 Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	3	4	4
5	1.4 Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.	5	10	10
6	Раздел 2. Практическая подготовка	209	320	320
7	2.1 Общая физическая подготовка.	122	185	185
8	2.2 Специальная физическая подготовка.	55	90	90
9	2.3 Техническая подготовка.	32	45	45
10	Раздел 3 Контрольные соревнования	10	16	16
11	Раздел 4 Контрольные испытания	4	4	4
12	ИТОГО:	240	360	360

3.1.2. Учебно-тематический план учебно-тренировочных групп

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов				
		1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения	5 год обучения
1.	Раздел 1 Теоретическая подготовка	25	25	25	30	30
2.	1.1. Лыжные гонки в мире, России, ДЮСШ	3	3			
3.	1.2 Спорт и здоровье	5	5			
4.	1.3 Лыжный инвентарь, мази и парафины	6	6			
5.	1.4 Основы техники лыжных ходов	8	8	6	7	7
6.	1.5 Правила соревнований по лыжным гонкам	3	3			
7.	1.6 Перспективы подготовки юных лыжников в УТГ			3	4	4
8.	1.7 Педагогический и врачебный контроль, физические возможности и функциональное состояние организма спортсмена			9	10	10
9.	1.8 Основы методики тренировки лыжника-гонщика			7	9	9
10.	2 Практическая подготовка	420	500	565	636	708
11.	2.1 Общая физическая подготовка.	260	306	320	310	300
12.	2.2 Специальная физическая подготовка.	104	134	180	256	334
13.	2.3 Техническая подготовка.	56	60	65	70	74
14.	Раздел 3 Контрольные соревнования	24	24	35	36	42
15.	Раздел 4 Контрольные испытания	11	11	15	18	20
16.	ИТОГО:	480	560	640	720	800

3.2. Организационно-методические особенности подготовки юных лыжников-гонщиков.

Многолетняя подготовка спортсмена строится на основе следующих методических положений:

1. Единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности многолетней подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах.
2. Целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп.
3. Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки.
4. Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, 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.
5. Поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней подготовки. Каждый период очередного годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годового цикла.
6. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми, подростками, юношами, девушками. Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней тренировки соответствует возрастным и индивидуальным особенностям спортсмена.

3.3. Врачебный контроль.

Осуществляется медицинским работником учреждения дополнительного образования, специалистами врачебно-физкультурного диспансера.

К занятиям лыжным спортом допускаются дети и подростки, имеющие допуск врача-педиатра.

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

Формы, задачи и средства врачебного контроля.

Этапный контроль.

Задачи: _выявление патологии, перенапряжения. Оценка функционального состояния, соответствия между фактическим уровнем и планируемым.

Средства: _опрос, визуальные наблюдения, перкуссия, аускультация, измерение АД, ЭКГ, ЭХО-графия, рентгенография, функции внешнего дыхания, эргометрия с газообменом и биохимией крови. Антропоморфологическое обследование, по показаниям РЭГ, ЭЭГ.

Информация: _симптомы нарушений в состоянии здоровья – нет/какие; объем сердца МПК, ПАНО, кислородный пульс, максимальная мощность мышечной работы, максимальная величина лактата, кислородный долг.

Интерпретация, заключение:

- 1) о возможности занятий лыжными гонками по состоянию здоровья;
- 2) о коррекции соревновательных и тренировочных нагрузок, лечебно-реабилитационных мероприятий;
- 3) о соответствии функционального потенциала возможностям высоких достижений;
- 4) о соответствии фактического и модельного уровней функционального состояния и рекомендации по коррекции тренировочных и соревновательных нагрузок.

Оперативный контроль, врачебно-педагогические наблюдения.

Задачи: выявление начальных стадий заболеваний, перенапряжений. Оценка функционального состояния по реакции на тренировочные и соревновательные нагрузки. Обследование гигиенических условий тренировок (помещение, состояние воздушной среды, одежда, обувь). Соответствие методики занятий гигиеническим требованиям (разминка, заключительная часть, восстановительные средства).

Средства: опрос, визуальное наблюдение, пальпация, аускультация, измерение АД, ЭКГ, определение гемоглобина, лейкоцитов, молочной кислоты, РН-крови, санитарно-гигиеническое обследование условий тренировок и оценка методик занятий.

Информация: симптомы начальной стадии заболевания, перенапряжения (нет/какие). Соответствие планируемому эффекту тренировочных нагрузок и ФСО (ЧСС, молочная кислота, мочевины, признаки утомления). Соответствие условий и методики занятий гигиеническим требованиям.

Интерпретация, заключение: при наличии патологии – прекращение, прерывание, коррекция учебно-тренировочного процесса, лечебно-реабилитационные мероприятия. При несоответствии внешних и внутренних параметров нагрузки делается заключение о функциональном состоянии учащегося: «соответствует планируемому», «выше», «ниже», производится коррекция тренировочных нагрузок. При несоответствии условий и методик занятий гигиеническим требованиям делается соответствующее заключение, даются рекомендации.

Особое внимание при врачебном контроле занимающихся обращается на состояние здоровья начать или продолжить занятия видом спорта; выявление у данного занимающегося в момент обследования противопоказаний к занятиям лыжными гонками и необходимости коррекции тренировочной или соревновательной деятельности, а также необходимость медицинской или физической реабилитации; отвечают ли условия занятий и образ жизни занимающихся (помещение, одежда, оборудование, питание), учебный режим и условия отдыха основным гигиеническим нормам и требованиям.

При контроле за функциональным состоянием организма занимающихся решаются следующие вопросы: отвечают ли их функциональные возможности в настоящее время и в перспективе требованиям лыжными гонками и соответствует ли функциональным потенциалом юного спортсмена, планируемыми спортивными результатами (выносятся следующие заключения: «соответствует/не соответствует», «проблематичен», «требует дальнейших наблюдений»); соответствие уровня функционального состояния организма модельному на данном этапе спортивной подготовки; соответствуют ли тренировочные и соревновательные нагрузки возможностям функционального состояния организма юного спортсмена.

Перед соревнованиями врачебное обследование юных спортсменов включает осмотр, регистрацию электрокардиограммы, использование функциональных проб исследования системы кровообращения с целью оценки функционального потенциала спортсменов и эффективность их использования в соревновательной деятельности.

При проведении врачебного контроля используются комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной и технико-тактической подготовленности учащихся, которые выполняются на основе стандартизованных тестов.

Тестирование по ОФП учащихся спортивных школ осуществляется два раза в год - в начале и в конце учебного года. Перед тестированием производится разминка.

3.4. Психологическая подготовка.

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

Все используемые **средства** психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

1. *Вербальные* (словесные) – лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка.
2. *Комплексные* – всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные.

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

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

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

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

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

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

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

Появление объективных трудностей, связанных с нарастанием утомления и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием в процессе гонки, вызывает

психологические изменения в организме лыжника, выражающиеся в своеобразии психической деятельности, определенной динамике психических процессов, снижении интенсивности процессов сознания.

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

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

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

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

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

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

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

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

3.5. Восстановительные средства и мероприятия.

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

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

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

1. Медико-биологические средства восстановления.

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

Подбор пищевых продуктов на отдельные приемы пищи зависит от того, когда она принимается (до и после физической нагрузки). При этом следует ориентироваться на время задержки пищевых продуктов в желудке.

Рациональное питание обеспечивается правильным распределением пищи в течение дня.

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

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

При объемных тренировках аэробной направленности рекомендуются хвойные и морские ванны. После скоростных нагрузок хорошее успокаивающее и восстановительное средство – эвкалиптовые ванны.

В практике спортивной тренировки широкое распространение и авторитет получили суховоздушные бани-сауны. Пребывание в сауне без предварительной

физической нагрузки должно быть не более 30-35 мин., а предварительной нагрузкой – не более 20-25 мин. Пребывание в сауне более 10 мин. при 90-100 градусах нежелательно, так как может вызвать отрицательные сдвиги в функциональном состоянии нервно-мышечного аппарата. Оптимальное время разового пребывания в сауне может быть определено по частоте пульса, который не должен повышаться к концу захода на 150-160% по отношению к исходному. Каждый последующий заход должен быть короче предыдущего. После сауны спортсмену необходимо отдохнуть не менее 45-60 мин. в том случае, когда требуется повысить или как можно быстрее восстановить понижению работоспособности, целесообразно применять парную в сочетании с холодными водными процедурами.

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

Для снятия нервно-мышечного напряжения и отрицательных эмоций проводит общий массаж, используя в основном приемы поглаживания, легкие разминания, потряхивания. Приемы выполняются в медленном темпе. Массаж должен быть поверхностным. Массаж, производимый для улучшения кровообращения и окислительно-восстановительных процессов, должен быть продолжительным, отличаться глубиной воздействия. Однако, быть безболезненным. Основной прием – разминание. После легких нагрузок оптимальная продолжительность массажа составляет 5-10 мин., после средних – 10-15 мин, после тяжелых – 15-20 мин., после максимальных – 20-25 мин.

При выполнении массажа необходимы следующие условия:

1. Помещение, в котором проводится массаж, должно быть хорошо проветренным, светлым, теплым (температура воздуха 22-26 градусов), при более низкой температуре массаж можно делать через одежду.

2. Необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата.

3. Продолжительное непрерывное применение препарата приводит к привыканию организма к данному лекарству, что обуславливает необходимость увеличения его дозы для достижения желаемого эффекта, угнетает естественное течение восстановленных процессов, снижает тренирующий эффект нагрузки.

4. При адекватном течении восстановительных процессов нецелесообразно путем введения каких-либо веществ вмешиваться в естественное течение обменных реакций организма.

5. Недопустимо использование фармакологических средств восстановления (кроме витаминов и препаратов, назначенных врачом для лечения) в пубертатный период развития организма юного спортсмена.

Для устранения витаминного дефицита используются поливитаминные комплексы, содержащие основные витамины в оптимальных сочетаниях. Наиболее доступны и эффективны геронтологические поливитаминные препараты «Ундевит» и «Декамевит», а также специально разработанные для применения при значительных физических нагрузках витаминные комплексы «Аэровит», и «Компливит». Из зарубежных препаратов можно отметить «Супрадин-рош» (Швейцария).

Высокие тренировочные и соревновательные нагрузки сопровождаются угнетением иммунологической реактивности организма спортсмена к простудным и инфекционным заболеваниям при достижении максимальной спортивной формы. В этот

период мероприятия, направленные на повышение иммунитета, обуславливают эффективность остальных дополнительных воздействий, стимулирующих восстановительные процессы. В их число входит использование таких препаратов, как «Политабс», поливитаминный препарат «Вивантол», «Кобабаамид» (кофермент витамина В12) и некоторые другие.

Определенное внимание на восстановление и повышение работоспособности оказывают растения-адаптогены. Они тонизируют нервную систему. Стимулируют обмен веществ, положительно влияют на функционирование ферментных систем, что стимулирует увеличение физической и психической работоспособности. К адаптогенам относятся женьшень, золотой корень, маралий корень (леuzeя), элеутерококк, китайский лимонник, заманиха и др. обычно применяются спиртовые экстракты.

Курс приема адаптогенов рассчитан на 2-3 недели. Дозировка определяется индивидуально, на основании субъективных ощущений по достижению тонизирующего эффекта.

2. Психологические средства восстановления.

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

3.6. Воспитательная работа

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательно-тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность молодого человека. Воспитательное воздействие органически входит в тренировочно-соревновательную деятельность и жизнь спортивной школы.

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы с юными спортсменами является единство воспитательных действий. Направленное формирование личности юного спортсмена – итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, школы, основного коллектива, членом которого является спортсмен, педагога, других лиц и организаций, осуществляющих воспитательные функции.

В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства. Общественно полезный труд, общественная деятельность. В качестве методов нравственного воспитания применяется формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое научение).

Важнейшим фактором воспитания юных спортсменов, условием формирования личности спортсмена является спортивный коллектив. Юные спортсмены выполняют разнообразные общественные поручения, работают на общественных началах в качестве инструкторов, судей, членов бюро секций, что служит хорошей школой положительного нравственного опыта.

Эффективность воспитательной работы во многом зависит от активности спортсмена. Принятие личных комплексных планов, в которых учащиеся формулируют поставленные перед собой задачи, повышает чувство ответственности за свою учебу и спортивные достижения. При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет, спортивных листков, проводить походы, тематические вечера, вечера отдыха и праздники, конкурсы самодеятельности.

Важным условием успешных воспитательных воздействий в коллективе является формирование и поддержание положительных традиций. Традиционным, например, должно быть обсуждение в коллективе поведения спортсмена.

Осуждение или похвала коллектива – одно из наиболее сильных воздействий на психику человека. Как правило, коллективно должны обсуждаться только аморальные поступки, если индивидуальная воспитательная работа тренера при этом не достигает цели.

Традиционным в коллективе должно быть принятие решений об официальном одобрении, награждение спортсменов призами, премиями. Вопрос о награждении не должен решаться одним тренером без обсуждения в коллективе. Такой подход укрепляет веру в справедливость спортивного коллективизма, в дружбу и товарищество, развивает чувство ответственности перед коллективом.

Инициатива в реализации нравственного воспитания юных спортсменов принадлежит тренеру-педагогу. Успешно выполнить задачи воспитания детей и молодежи может только тренер, владеющий профессиональным мастерством, глубоко усвоивший нравственные принципы, умеющий словом, делом и личным примером увлечь за собой своих воспитанников.

Использование тренером-преподавателем принципа воспитывающего обучения облегчает решение сложных воспитательных задач, реализация этого принципа проводится по следующим направлениям: воспитание в процессе тренировочных занятий; создание благоприятной обстановки, положительно влияющей на воспитательный процесс (место проведения занятий, спортивный инвентарь, одежда, личные качества и поведение тренера и т.п.); сочетание воспитательного воздействия в процессе тренировки с планом воспитательных мероприятий, проводимых в группе и с занимающимися своей спортшколы. Эффект воспитательного воздействия снижается из-за отсутствия единых педагогических требований, единой системы планирования воспитательной работы, контроля за воспитательной работой, из-за отсутствия индивидуальных характеристик юных спортсменов и систематического учета воспитательного эффекта.

В воспитательной работе тренера-преподавателя необходима гибкая и многообразная система воздействий. Выполнение требований должно правильно оцениваться тренером с учетом возрастно-половых и индивидуальных особенностей спортсмена, поощряться или осуждаться.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание юного спортсмена. В процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которое осуществляется в единстве с самоанализом и обобщением данных самонаблюдения. Самоанализ завершается самооценкой личности.

Самовоспитание включает принятие самообязательств с целью активизировать себя и определять комплекс качеств и свойств, подлежащих исправлению или совершенствованию. Спортсмен воспитывает в себе чувство патриотизма, доброту,

честность, широту, глубину, критичность, остроту ума, целеустремленность, смелость, решительность и другие качества.

Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности. Средствами методами самовоспитания могут быть все формы активности спортсмена по преодолению трудностей, связанные с внешне выраженной самомотивацией и с внутренними самоограничениями.

Воспитание «бойцовских качеств», формирование спортивного характера осуществляется в процессе многолетней работы с юными спортсменами и является составной частью воспитательной работы. Эти качества проявляются в экстремальных условиях спортивных соревнований. Чаще всего победы на Олимпийских играх и чемпионатах мира добиваются спортсмены, обладающие волей, настойчивостью и целеустремленностью. Воспитание волевых качеств, поэтому занимает существенное место в тренировке и соревнованиях.

В процессе спортивных занятий с юными спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин; умения объективно анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

Интеллектуальное воспитание юного спортсмена обеспечивается главным образом в формах, характерных для умственного образования и самообразования: лекции, семинары, самостоятельная работа с литературой, документами, протоколами, кино-, фото-, видеоматериалами. Умственному развитию спортсменов способствует совместная работа с тренером-преподавателем по разработке и уточнению. Перспективных и других планов спортивной подготовки, включение в тренировочный процесс систематических заданий на дом.

При планировании воспитательной работы необходимо определить цель и избрать комплекс средств и методов, ведущих к ее достижению; рассчитать время, необходимое для их использования; разработать тематическую последовательность воспитательных воздействий на спортсменов в отдельных тренировочных занятиях, соревнованиях, распорядке жизни юного спортсмена; определить методическую последовательность воспитательных воздействий (содержание бесед, требований, указаний, подбор упражнений и т.п.).

Планирование воспитательной работы в спортивной школе должно осуществляться в трех основных формах: годовой план воспитательной работы, календарный (на месяц) и план работы тренера. Воспитательную работу следует планировать с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности юных спортсменов, реальных условий деятельности спортивной школы.

Годовой план воспитательной работы спортивной школы содержит следующие разделы:

I. Общая характеристика состояния воспитательной работы в спортивном коллективе. В этом разделе излагаются общие сведения об учащихся, об уровне их мировоззренческих представлений; об отношении юных спортсменов к учебе; об отношении к труду, общественно полезной работе; о нравственном развитии; эстетическом воспитании; уровне подготовленности по основным разделам тренировки и соревнований.

II. Воспитательные задачи. В данном разделе формулируются основные задачи воспитания в предстоящем учебном году.

III. Основанное содержание работы по реализации поставленных задач (примерные формы деятельности и занятий учащихся):

1) организационно-педагогическая работа – определяются сроки выборов ученического самоуправления, планируется организационно-методическая работа с активом; намечаются меры по контролю за соблюдением режима дня учащихся и др.;

2) формирование основ мировоззрения социальной активности – определяется тематика лекций, докладов, вечеров, бесед; намечаются мероприятия по проведению работы вне спортивной школы;

3) воспитание сознательного отношения к учению, культуре умственного труда – предусматриваются меры по овладению учащимися умениями и навыками самостоятельной работы; осуществляется контроль за успеваемостью по общеобразовательным предметам и активности в общественной работе;

4) воспитание сознательного отношения к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к общественному достоянию – определяется система мероприятий по участию учащихся в общественно полезном труде; в спортивной школе планируются доклады и беседы о труде; проводятся экскурсии на предприятиях;

5) нравственное воспитание и воспитание в духе спортивной этики – планируются доклады, намечаются формы, методы и средства воспитания нравственного поведения юных спортсменов;

6) эстетическое воспитание – намечаются мероприятия по ознакомлению с многонациональной культурой народа, расширению знаний об искусстве и его роли в формировании эстетических идеалов;

7) физическое воспитание – предусматривается система мероприятий по дальнейшему расширению знаний в области физической культуры и спорта, формирование потребности в занятиях физической культурой и спортом;

8) работа с родителями и связь с общественностью – указываются формы и методы содружества педагогического коллектива спортивной школы с родителями.

3.7. Инструкторская и судейская практика.

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

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

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

Судейство соревнований по лыжным гонкам в учреждении дополнительного образования детей, помощь в организации и проведении соревнований по лыжным гонкам в общеобразовательных школах района, города. Выполнение обязанностей судьи на старте, финише. Начальника дистанции, контролеров, секретаря.

3.8. Материально-техническое обеспечение

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре МОУ ДО «ДЮСШ» и иным условиям:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского кабинета оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 № 613н «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий» (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный № 18428);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Приложение № 2) согласно Федеральным стандартам спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки;
- обеспечение спортивной экипировкой (Приложение № 10) согласно Федеральным стандартам спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки;
- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

4. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И СПОСОБЫ ИХ ПРОВЕРКИ

№ п/п	Ожидаемые результаты	Способы проверки	Инструментарий проверки	Результаты
1	Формировать стойкий интерес к занятиям спортом	Сохранность контингента занимающихся, регулярность посещения тренировочных занятий	Журнал учета групповых занятий	Сохранить контингент На 80 %
2	Овладеть основами техники лыжных ходов	Тестирование	Результаты тестирования	Решение тестов на 85 % и более
3	Формировать здоровый образ жизни	Стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий. Динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся.	Протоколы контрольных нормативов Журнал учета групповых занятий	Улучшить личные контрольные нормативы в сравнении на начало и конец учебного года
4	Обеспечить содержательный досуг	План воспитательной работы тренера-преподавателя за учебный год	Выполнение плана воспитательных мероприятий группы	100 % Выполнение плана воспитательных мероприятий группы
5	Воспитывать морально-этические и волевые качества, трудолюбие	Доброжелательная атмосфера в коллективе, дружба, отсутствие актов насилия и гуманное отношение друг к другу	Наблюдения, беседы, анализ практических дел и поступков детей.	Положительная оценка детьми психологического климата в коллективе
6	Прививать навыки гигиены и самоконтроля	Определение уровня освоения основ гигиены и самоконтроля	Итоги анкетирования	Высокий и средний уровень знаний по итогам анкетирования
7	Сохранить и укрепить здоровье детей	Анализ посещения тренировочных занятий	Журнал учета групповых занятий	К концу года посещение занятий на 90 % без больничного листа
8	Отобрать перспективных детей для дальнейших занятий лыжными гонками	Протоколы участия в соревнованиях, тестирование, итоги контрольных тренировок, итоги сдачи нормативов	Протоколы соревнований и контрольных нормативов, результаты тестирования	90 % выполнение спортсменами контрольных нормативов для перевода из группы в группу следующего этапа подготовки
9	формирование навыков в организации и проведении соревнований по общей и специальной физической подготовке	Протоколы участия в соревнованиях, итоги контрольных тренировок	Протоколы соревнований	Участие в соревнованиях муниципального и регионального уровня

10	подготовка инструкторов и судей по лыжному спорту	Протоколы соревнований	Судейская книжка	Судейство соревнованиях муниципального уровня
11	углубленное изучение основных элементов техники лыжных ходов	Тестирование	Результаты тестирования	Решение тестов на 85 % и более
12	Накопление соревновательного опыта	Протоколы участия в соревнованиях, итоги контрольных тренировок	Протоколы соревнований	Участие в соревнованиях муниципального и регионального уровня

5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

5.1. Список литературы для педагогов.

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. Детская спортивная медицина: Руководство для врачей / Под. ред. С.Б. Тихвинского, С.В. Хрущева. 2-е изд. – М.: Медицина, 1991.
4. Евстратов В.Д., Виролайнен П.М., Чукардин Г.Б. Коньковый ход? Не только... - М.: Физкультура и спорт, 1988.
5. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов. – Смоленск: СГИФК, 1989.
6. Лыжный спорт / Под. ред. В.Д. Евстратов, Г.Б. Чукардина, Б.И. Сергеева. – М.: Физкультура и спорт, 1989.
7. Манжосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
8. Манжосов В.Н., Огольцев И.Г., Смирнов Г.А. Лыжный спорт.- М.: Высшая школа, 1979.
9. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. – Киев: Здоровья, 1990.
10. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под. общ. Ред. М.Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 1982.
11. Поварницин А.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. – М.: Физкультура и спорт, 1976.
12. Раменская Т.И. Техническая подготовка лыжника. – М.: Физкультура и спорт, 1999.
13. Современная система спортивной подготовки / Под. ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. –М.: Издательство «СААМ», 1995.
14. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1980.

5.2. Список литературы для родителей:

1. Гаскил Стивен, Беговые лыжи для всех. – «Туллома», 2009

5.3. Список литературы для детей:

1. Раменская Т.И., Специальная подготовка лыжника. Учебная книга. – М: СпртАкадемПресс, 2001.

Контрольные нормативы по ОФП и СФП для групп начальной подготовки

№	Виды нормативов	1 год		Свыше 2-х лет	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки
1	Бег 30 м с хода (сек)	5,4	5,7	5,3	5,6
2	Бег 60м (сек)	10,4	10,6	10,2	10,4
3	Подтягивание	2		3	
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа		10		12
Техническая подготовка					
5	Прохождение на лыжах с макс. скоростью 100 м. с хода свобод. стиль	24,0	25,0	23,0	24,0
6	На лыжах 500 м.	2,20	2,40	2,10	2,20
7	Количество стартов	3-4	3-4	6-8	6-8
8	Дистанция лыжных гонок	3-5	2-3	3-5	2-3

Контрольные нормативы по ОФП и СФП для учебно-тренировочных групп 1,2 года обучения

N\ N	ВИДЫ НОРМАТИВОВ	1 ГОД		2 ГОД	
		МАЛЬЧИКИ	ДЕВОЧКИ	МАЛЬЧИКИ	ДЕВОЧКИ
1.	БЕГ 60 м. (сек.)	-	10.8	-	10.4
2.	БЕГ 100 м. (сек.)	15.3	-	14.6	-
3.	ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА(см.)	190	167	203	180
4.	БЕГ 800м, (мин.с.)	-	3.35	-	3.20
5.	БЕГ 1000м, (мин.с.)	3.45	-	3.25	-
6.	КРОСС 2км, (мин.с.)	-	-	-	9.50
7.	КРОСС 3км, (мин.с.)	-	-	12.00	-
8.	Лыжи 3км, (мин.с.) (классический)	выполнение разрядных нормативов	выполнение разрядных нормативов	выполнение разрядных нормативов	выполнение разрядных нормативов
9.	Лыжи 5км, (мин.с.) (классический)	выполнение разрядных нормативов	выполнение разрядных нормативов	выполнение разрядных нормативов	выполнение разрядных нормативов
10.	Лыжи 3км, (мин.с.) (свободный)	выполнение разрядных нормативов	выполнение разрядных нормативов	выполнение разрядных нормативов	выполнение разрядных нормативов
11.	Лыжи 5км, (мин.с.) (свободный)	выполнение разрядных нормативов	выполнение разрядных нормативов	выполнение разрядных нормативов	выполнение разрядных нормативов
12.	Количество стартов	7-8	7-8	9-12	9-12
13.	Дистанция лыжных гонок(км)	1-5	1-5	2-10	2-10

Контрольные нормативы по ОФП и СФП для учебно-тренировочных групп 3, 4, 5
года обучения

№ N	ВИДЫ НОРМАТИВ ОВ	3 ГОД		4 ГОД		5 ГОД	
		ЮНОШИ	ДЕВУШК И	ЮНОШИ	ДЕВУШК И	ЮНОШИ	ДЕВУШК И
1.	БЕГ 60 м. (сек.)	-	10.00	-	9.5	-	9.0
2.	БЕГ 100 м. (сек.)	14.1	-	13.5	-	13.2	-
3.	ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА(см.)	216	191	228	200	240	208
4.	БЕГ 800м, (мин.с.)	-	3.05	-	2.50	-	2.40
5.	БЕГ 1000м, (мин.с.)	3.00	-	2.54	-	2.50	-
6.	КРОСС 2км, (мин.с.)	-	9.15	-	8.45	-	8.20
7.	КРОСС 3км, (мин.с.)	11.20	-	10.45	-	10.20	-
8.	Лыжи 3км, (мин.с.) (классический)	выполнение разрядных нормативов	выполнение разрядных нормативов	выполнение разрядных нормативов	выполнение разрядных нормативов	выполнение разрядных нормативов	выполнение разрядных нормативов
9.	Лыжи 5км, (мин.с.) (классический)	выполнение разрядных нормативов	выполнение разрядных нормативов	выполнение разрядных нормативов	выполнение разрядных нормативов	выполнение разрядных нормативов	выполнение разрядных нормативов
10.	Лыжи 10км, (мин.с.) (классический)	выполнение разрядных нормативов	выполнение разрядных нормативов	выполнение разрядных нормативов	выполнение разрядных нормативов	выполнение разрядных нормативов	выполнение разрядных нормативов
11.	Лыжи 3км, (мин.с.) (свободный)	выполнение разрядных нормативов	выполнение разрядных нормативов	выполнение разрядных нормативов	выполнение разрядных нормативов	выполнение разрядных нормативов	выполнение разрядных нормативов
12.	Лыжи 5км, (мин.с.) (свободный)	выполнение разрядных нормативов	выполнение разрядных нормативов	выполнение разрядных нормативов	выполнение разрядных нормативов	выполнение разрядных нормативов	выполнение разрядных нормативов
13.	Лыжи 10км, (мин.с.) (свободный)	выполнение разрядных нормативов	выполнение разрядных нормативов	выполнение разрядных нормативов	выполнение разрядных нормативов	выполнение разрядных нормативов	выполнение разрядных нормативов
14.	Количество стартов	13-16	13-16	17-18	17-18	19-20	19-20
15.	Дистанция лыжных гонок (км)	5-10	3-5	5-10	3-5	5-15	3-10

Оборудование и спортивный инвентарь для занятия на отделении лыжных гонок.

№ пп	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование, спортивный инвентарь			
1	Лыжи гоночные	пар	16
2	Крепления лыжные	пар	16
3	Палки для лыжных гонок	пар	16
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
10	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	Комплект	2
11	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	5
12	Доска информационная	Штук	2
13	Зеркало настенное (0,6*2м)	Комплект	4
14	Лыжероллеры	пар	16
15	Мат гимнастический	Штук	6
16	Набивные мячи от 1 до 5 кг	Комплект	2
17	Мяч баскетбольный	штук	1
18	Мяч волейбольный	штук	1
19	Мяч теннисный	штук	16
20	Мяч футбольный	штук	1
21	Палка гимнастическая	штук	12
22	Рулетка металлическая 50м	штук	1
23	Секундомер	штук	4
24	Скакалка гимнастическая	штук	12
25	Скамейка гимнастическая	штук	2
26	Стенка гимнастическая	штук	4
27	Стол для подготовки лыж	Комплект	2
29	Эспандер лыжника	штук	12