

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» Назаровского района

Принята  
на тренерском совете  
протокол № 1  
от «04» августа 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор муниципального бюджетного  
образовательного учреждения  
дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа»  
Назаровского района  
Д. А. Блихер



**Дополнительная общеобразовательная  
предпрофессиональная программа  
(углубленный уровень)  
по виду спорта «Лыжные гонки»  
(срок реализации программы 4 года)**

Составители:  
специалисты  
методического отдела  
муниципального бюджетного  
образовательного учреждения  
дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа»  
Назаровского района



Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» Назаровского района

Принята  
на тренерском совете  
протокол № 1  
от «17» августа 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор муниципального бюджетного  
образовательного учреждения  
дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа»  
Назаровского района  
\_\_\_\_\_ Д. А. Бляхер

**Дополнительная общеобразовательная  
предпрофессиональная программа  
(углубленный уровень)  
по виду спорта «Лыжные гонки»  
(срок реализации программы 4 года)**

Составители:  
специалисты  
методического отдела  
муниципального бюджетного  
образовательного учреждения  
дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа»  
Назаровского района



## Содержание

1	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.1.	Направленность, цель, задачи образовательной программы.	3
1.2.	Характеристика вида спорта.	4
1.3.	Возраст для зачисления на обучение, количество обучающихся в группах, срок обучения.	4
1.4.	Требования к результатам освоения образовательной программы.	5
2	УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ	7
2.1.	Календарный учебный график.	
2.2.	План учебного процесса: теоретические и практические занятия по предметным областям, участие в тренировочных мероприятиях, физкультурных и спортивных мероприятиях, самостоятельная работа, формы аттестации.	
3.	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ	7
3.1.	Содержание и методика работы по предметным областям.	
3.2.	Методические материалы.	25
3.3.	Рабочие программы по предметным областям.	
4.	ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ	51
4.1.	Направления воспитательной работы.	
4.2.	Основы профессионального самоопределения.	
5.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	54
5.1.	Порядок и формы текущего контроля, формы аттестации.	
5.2.	Зачётные требования.	
6.	ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	56



## **1. Пояснительная записка**

### **1.1. Направленность, цель, задачи образовательной программы**

Дополнительная образовательная предпрофессиональная программа (далее – Программа) разработана на основании Федерального Закона № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года «Об образовании в Российской Федерации», в соответствии с приказом № 939 от 15 ноября 2018 года Министерства спорта Российской Федерации «Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуры, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».

Программа углублённого уровня разработана по виду спорта «Лыжные гонки». Утверждена тренерским советом МБОУ ДО «ДЮСШ» Назаровского района и учитывает:

- особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта в соответствии с требованиями статьи 84 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 53 (ч. 1), ст. 7598) (далее - Федеральный закон);

- требования к физкультурно-оздоровительным и спортивным услугам, обеспечивающие безопасность жизни, здоровья обучающихся, сохранность их имущества;

- методы контроля соответственно Федеральным государственным требованиям;

- психофизиологические, возрастные и индивидуальные, в том числе гендерные, особенности обучающихся.

Цель реализации программы: освоение обучающимися содержания Программы соответственно году обучения на основе формирования ключевых компетенций и профессионального самоопределения.

Задачи:

- продолжить формирование у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни;

- продолжить формирование ценностного отношения к занятиям спортом, социальных и позитивных личностных качеств и навыков профессиональной ориентации;

- способствовать расширению познавательных процессов и способов деятельности в рамках образовательного процесса;

- организовать деятельность по углублению знаний и умений профессиональной педагогической деятельности.

Актуальность образовательной программы: современность, востребованность и целесообразность, новизна в аспекте организации и результатов деятельности обучающихся.

Отличительные особенности: увеличение срока обучения до 4-х лет на углублённом этапе на основании расширенного изучения знаний и



приобретения обучающимися умений предпрофессиональной направленности.

## **1.2. Характеристика вида спорта «Лыжные гонки»**

Лыжные гонки - это циклический вид спорта, который входит в программу олимпийских игр.

В большинстве районов нашей страны, где зима продолжительная и снежная, занятия лыжами гонками - один из самых доступных и массовых видов физической культуры и спорта.

Передвижение на лыжах в условиях равнинной и пересеченной местности с преодолением подъемов и спусков различной крутизны вовлекает в работу большие группы мышц и оказывает положительное воздействие на развитие и укрепление функциональных систем организма и в первую очередь на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную.

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

Достижение высоких результатов в лыжных гонках возможно только при многолетней и круглогодичной подготовке в течение ряда лет, начиная с юношеского возраста. Возраст, когда лыжники-гонщики достигают наивысших спортивных результатов, находится в пределах 22 - 32 года. Данный возрастной период следует считать зоной высоких результатов. Особенности лыжных гонок, биологические законы развития отдельных органов и систем и организма в целом требуют от лыжников определенного числа лет систематических занятий физической культурой и спортом, чтобы пройти путь от новичка до мастера спорта, а затем до сильнейшего спортсмена. В лыжных гонках такой период занимает в среднем около 10 лет. Учитывая эти данные (стаж занятий и возраст наивысших достижений), можно с достаточной вероятностью определить время начала регулярных тренировок. Однако это не означает, что вся подготовка должна начинаться именно в этом возрасте - систематические занятия физической культурой следует начинать значительно раньше. Вполне естественно, что и на этом временном отрезке могут быть индивидуальные различия. Вместе с тем практика работы по лыжному спорту показывает порой, что юные лыжники, слишком рано приступившие к систематическим тренировкам, достигают (и относительно рано) высоких результатов. Однако, как правило, раннее достижение успехов в лыжных гонках очень часто приводит к тому, что лыжники останавливаются в спортивном росте, полностью не раскрывают свои возможности или рано заканчивают выступления. Не следует считать, что это связано с длительным (с раннего возраста) занятием лыжным спортом. Причины следует искать в неверном построении многолетнего процесса подготовки, чаще всего в чрезмерном завышении объема нагрузки,



односторонней подготовке, слишком ранней специализации по лыжным гонкам.

### **1.3. Возраст для зачисления на обучение, количество обучающихся в группах, срок обучения**

Минимальный возраст для зачисления	Минимальное количество обучающихся в группе	Срок обучения
13-14 лет	Определяется локальным актом МБОУ ДО «ДЮСШ» Назаровского района	4 года

На обучение по Программе принимаются обучающиеся, успешно выполнившие специальные нормативы и имеющие врачебный допуск к занятиям лыжными гонками.

### **1.4. Требования к результатам освоения образовательной Программы углублённого уровня**

#### **Обязательные предметные области**

*В предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта» будет знать:*

- историю развития избранного вида спорта;
- этические вопросы спорта;
- основы общероссийских и международных антидопинговых правил;
- нормы и требования, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований;
- возрастные особенности подростков, влияние на спортсмена занятий видом спорта;
- основы спортивного питания.

*В предметной области «Основы профессионального самоопределения»:*

будет знать разнообразие направлений профессий физкультурно-спортивной отрасли;

приобретёт опыт работы в команде, ориентацию на педагогическую и тренерскую профессию.

*В предметной области «Специальная физическая подготовка» будет уметь:*

- укреплять здоровье, повышать уровень физической работоспособности и функциональных возможностей организма, что содействует гармоничному физическому развитию, как основы специальной физической подготовки;



- развивать физические способности (силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные, выносливость, гибкость) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятиям баскетболом;

- иметь разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

- проявлять воспитанное уважение к нормам социального поведения и проявления социально значимых качеств личности;

- опыт работы в команде (группе), приобретёт знания и пробный опыт в профессиональной педагогической деятельности.

*В предметной области «Вид спорта»:*

- будет развита потребность к физическому развитию и стремлению совершенствовать физические способности (силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные, выносливость, гибкость) в соответствии со спецификой вида спорта «лыжные гонки»;

- сможет демонстрировать владение основами техники и тактики вида спорта «лыжные гонки»;

- освоит соответствующие уровню подготовленности тренировочные нагрузки;

- будет применять правила техники безопасности на занятиях, требования к оборудованию и спортивной экипировке в виде спорта «лыжные гонки»;

- приобретёт опыт участия в спортивных мероприятиях и мероприятиях профессиональной направленности;

- будет знать и освоит основы судейства соревнований по лыжным гонкам.

### **Вариативные предметные области**

*В предметной области «Различные виды спорта и подвижные игры» будет уметь:*

- точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами вида спорта «лыжные гонки» и подвижных игр;

- развивать физические качества по виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;

- соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений; приобретать и сохранять собственную физическую форму.

*В предметной области «Судейская подготовка»:*

- будет знать этику поведения спортивных судей;

- освоит:

• методику судейства спортивных соревнований и правильное применение на практике;

• квалификационную категорию по виду спорта.

*В предметной области «Развитие творческого мышления»:*



*научится:*

- развивать изобретательность и логическое умение;
- сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;

- развивать концентрированность внимания, находиться в готовности совершать двигательные действия.

*В предметной области «Национальный региональный компонент»:*

- будет знать особенности развития вида спорта «лыжные гонки» в Красноярском крае.

*В предметной области «Специальные навыки»:*

*сможет:*

- демонстрировать точное и своевременное выполнение заданий, связанных с обязательными для лыжных гонок специальными навыками;

- самостоятельно совершенствовать профессионально необходимые физические качества по виду спорта;

*будет уметь* использовать необходимые меры страховки, самостраховки и владеть приёмами предупреждения травматизма;

*соблюдать* требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

*В предметной области «Спортивное и специальное оборудование» будет уметь* осуществлять эффективное использование спортивного оборудования и экипировки в условиях тренировочных занятий и соревнований.

## **2. Учебный план**

Учебный план Программы углублённого уровня содержит:

- календарный учебный график;
- план учебного процесса, включающий теоретические и практические занятия по предметным областям, в том числе участие в тренировочных мероприятиях, физкультурных и спортивных мероприятиях, самостоятельную работу обучающихся, формы аттестации;
- расписание учебных занятий.

Приложение.

## **3. Методическая часть программы**

### **3.1. Содержание и методика работы по предметным областям**

#### **3.1.1. Предметная область «Теоретические основы физической культуры и спорта»**

*Цель:* расширение у обучающихся знаний, имеющих актуальное значение для занятий видом спорта и образовательного процесса в формате реализации Программы углублённого уровня.

##### *3.1.1. История развития вида спорта.*





Лыжный спорт зародился в скандинавских странах в средние века. Еще в записях 1700 года рассказывается о бегах на лыжах вперегонки после заключения пари. Это были, наверное, первые соревнования.

Официально история лыжного спорта началась в военном ведомстве Норвегии. Спортивное владение лыжами поощрялось у рекрутов лыжных формирований. Гансом Эмахузенем в 1733 г. было издано первое наставление для войск по лыжной подготовке, со спортивным уклоном. Появились и первые правила лыжных соревнований, которые провели в 1767 году по разным видам, отвечающим сегодняшним слалому, биатлону, гонкам и скоростному спуску. Лучшие спортсмены были премированы. Чтобы пропагандировать среди гражданских лиц страны лыжный спорт, в Осло в 1814 году провели спортивно-военный смотр.

Богатая история лыжного спорта, начавшись в Норвегии, получила стремительное развитие во всех больших мировых государствах. После организации в 1877 году первого лыжного норвежского спортивного общества, на протяжении 20 лет во всем мире возникли похожие спортивные клубы. Первой опыт переняла Финляндия, в 1883 г. - Венгрия, в 1891 г. - Австрия и Швейцария, в 1803 г. - Германия и Италия, в 1895 г. - Швеция и Россия, в 1900 г. - США и Болгария, в 1902 г. - Англия, в 1912 г. - Япония.

Огромный вклад в лыжный спорт внесли исследователи Арктики: Адольф Норденшельд в 1883-1884 гг., Фритьоф Нансен во время перехода на лыжах через Гренландию в 1889 г., Руал Амундсен в 1910-1911 гг., в экспедиции на Южный полюс, участники которой прошли более 2800 км на лыжах. В конце XIX-начале XX вв. соревнования стали регулярно проводиться во всех крупных странах мира. Однако направление развития видов в разных было различным. В Норвегии развивались прыжки, гонки пересеченной местности и двоеборье. В Финляндии развитие получили лыжные гонки по равнине. Горные виды популярны в альпийских странах. В США на специализацию развития спорта повлияли скандинавские переселенцы.

Новый толчок история лыжного спорта получила после проведения международного лыжного конгресса с участием 10 стран в 1910 г., в городе Осло. Созданная здесь Международная лыжная комиссия, реорганизованная в 1924 году в Международную лыжную федерацию (ФИС), начала активно проводить всемирные лыжные соревнования, включающие все виды. В 1924 году состоялись первые зимние Олимпийские игры, в 1926 году – Первенство мира, а в 1928 г. - Универсиада.

### 3.1.2. Этические вопросы спорта.

Под спортивной этикой понимается система принципов, норм и ценностных мнений, регулирующих отношения в сфере спорта. Поскольку этика регулирует отношения между субъектами деятельности, то, прежде всего спортивная этика требует от них создавать, поддерживать и укреплять спортивные отношения (в том числе и спортивное поведение), объективно способствующие достижению высших результатов. Она требует



уважительного отношения к партнерам, и особенно к зрителям, как к необходимому условию деятельности (всякого допускаются в качестве антуража, своего рода рекламы, то есть опять-таки условий, способствующих успеху деятельности). Спортивная этика требует от участников спортивных отношений соблюдения корпоративной чести, то есть достойного представления демонстрации их престижа. Спортивная этика требует проявлять солидарность, когда дело касается обеспечения, защиты интересов и прав товарищей по профессии, независимо от их клубной и национальной принадлежности. Спортивная этика не позволяет использовать ценности спорта (славу, имя, цвета и знаки клубов) для антигуманистических, антиобщественных или преступных целей.

*3.1.3. Основы общероссийских и международных антидопинговых правил.*

Общероссийские антидопинговые правила (далее - Правила) разработаны в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2008, № 30 (ч.2), ст. 3616, № 52 (ч. 1), ст. 6236; 2009, № 19, ст. 2272, № 29, ст. 3612, № 48, ст. 5726, № 51, ст. 6150; 2010, № 19, ст. 2290, № 31, ст. 4165, № 49, ст. 6417, № 51 (ч.3), ст. 6810; 2011, № 9, ст. 1207, № 17, ст. 2317, № 30, ст. 4596, № 45, ст. 6331, № 49, ст. 7062, № 50, ст. 7354, № 50, ст. 7355; 2012, № 29, ст. 3988, № 31, ст. 4325) (далее - Федеральный закон).

Ответственность за разработку и обеспечение соблюдения Правил несет общероссийская антидопинговая организация - некоммерческое партнерство Российское антидопинговое агентство «РУСАДА» (далее - РУСАДА) (пункт 1 части 2 статьи 26.1 Федерального закона).

Положения настоящих Правил соответствуют положениям Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте, принятой Генеральной конференцией ЮНЕСКО на 33-й сессии в городе Париже 19 октября 2005 г. (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 24, ст. 2835) и ратифицированной Федеральным законом от 27 декабря 2006 г. № 240-ФЗ «О ратификации Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, N 1, ст. 3) (далее - Конвенция), Всемирного антидопингового кодекса, принятого Всемирным антидопинговым агентством, и Международным стандартам ВАДА.

Настоящие Правила применяются в отношении:

- физкультурно-спортивных организаций;
- спортивных федераций;
- организаторов физкультурных и спортивных мероприятий, проводимых на территории Российской Федерации;
- общероссийской антидопинговой организации;
- лабораторий, аккредитованных или иным образом одобренных ВАДА, другой уполномоченной антидопинговой организацией;

- спортсменов:

а) являющихся членами физкультурно-спортивных организаций, зарегистрированных на территории Российской Федерации;

б) участвующих в спортивных и физкультурных мероприятиях, проводимых физкультурно-спортивными организациями или организаторами спортивных мероприятий, зарегистрированных на территории Российской Федерации, если положение (регламент) о спортивном соревновании не относит данное спортивное соревнование к международным спортивным соревнованиям;

- тренеров;

- иных специалистов в области физической культуры и спорта, а также специалистов в области физической культуры и спорта, входящих в состав спортивных сборных команд Российской Федерации;

- специалистов по спортивной медицине (врач, инструктор-методист, медсестра по массажу) (далее - персонал спортсмена);

- родителей или иных законных представителей, несовершеннолетнего спортсмена.

Содержание Правил включает следующие вопросы:

1. Нарушение правил.
2. Доказательства факта нарушения Правил.
3. Запрещенный список.
4. Обработка результатов.
5. Дисциплинарная процедура.
6. Автоматическое аннулирование индивидуальных результатов.
7. Санкции за нарушение антидопинговых правил в индивидуальных видах спорта.
8. Последствия для спортивных команд.
9. Конфиденциальность и предоставление информации.
10. Признание решений других организаций.
11. Признание решений других организаций.
12. Срок давности.
13. Ответственность.
14. Действующее законодательство, изменение и интерпретация настоящих Правил.
15. Действующее законодательство, изменение и интерпретация настоящих Правил.
16. Апелляции.

#### *3.1.4. Основы здорового питания.*

Здоровое (рациональное) питание – это правильное соотношение энергоёмкости и калорийности продуктов питания с нормой пищи.

В пище должны содержаться белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины, микроэлементы, вода.

*Белки* – основная часть организма, материал для строительства клеток и тканей организма. Недостаток влияет физическое и умственное развитие. Содержатся: в молоке, молочных продуктах, мясе, рыбе, яйцах.

*Жиры* – источник энергии, поддерживают работоспособность. Содержатся: в сливочном и топленом масле, сметане, сливках. Растительные жиры – в рыбных и овощных (кабачковая и баклажанная икра) консервах, майонезе.

*Углеводы* – основной источник энергии, богаты клетчаткой, поддерживают температуру тела, необходимы для мышечной деятельности. Источники: сахар, белый хлеб, горох, фасоль, крупы, макаронные изделия, фрукты, шоколад, изюм, мёд, варенье.

*Минеральные вещества* входят в состав клеток и тканей организма: фосфор, фтор, кальций, калий, натрий, магний, железо, сера, хлор. Участвуют во всех биохимических процессах, протекающих в организме, необходимы для образования крови и пищеварительных соков.

*Витамины* – соединения разнообразной химической природы. Поступают в организм с пищей. Витамины регулируют процессы обмена веществ, повышают сопротивляемость к отрицательному влиянию внешней среды, улучшают работоспособность, помогают расти и развиваться организму.

### *3.1.5. Возрастные особенности подростков.*

Подростковый возраст - один из самых сложных этапов развития детей. Особенно в социальном плане (общение, взаимодействие с окружающими людьми, взаимопонимание). В связи с этим пристальное внимание необходимо обращать на проявления психо-эмоциональной сферы обучающихся.

Характерной чертой подростков является эмоциональная неуравновешенность, выраженная в следующих поведенческих реакциях:

- повышенная возбудимость;
- вспыльчивость;
- раздражительность;
- склонность к аффектам;
- частая и резкая смена настроения.

Одновременно с этим возникает потребность в отчуждении от всех, кто до этого привычно оказывал на ребенка влияние, и в первую очередь - от семьи, от родителей. Отсюда такое количество конфликтов с взрослыми.

Подростки отличаются своеобразными особенностями, которые необходимо учитывать в процессе реализации программы:

- увеличение скрытых периодов реакции на словесные раздражители;
- повышенная возбудимость и эмоциональность;
- преобладание процессов возбуждения над торможением; появление психической неуравновешенности.

Следствием этого является смена настроений, критическое отношение к окружающим, и в первую очередь к взрослым, неадекватность ответных реакций.

Изменения проявляются и в функциях вегетативной нервной системы. Они выражаются в повышенной потливости, в легко наступаемых колебаниях частоты пульса, некоторых сосудистых расстройствах, периодических болях в сердце, в неустойчивости артериального давления.

В подростковом возрасте возникает повышенный интерес к своей личности.

Заметно проявляется чувство собственного достоинства, слабо приемлют распоряжения в виде приказов, нравоучений. Подростки требуют уважительного отношения к себе. Одним из ведущих мотивов их является «потребность в самоутверждении», т. е. занять достойное положение в коллективе, получить признание со стороны окружающих.

Требования к подростку должны быть обоснованы и предъявляться в тактичной форме.

Процесс физического роста и созревания сопровождается умственным и социальным развитием: ростом самосознания, переходом от конкретного к более абстрактному мышлению.

У большинства ребят психика очень неустойчива, движения техники вида спорта нестабильны.

По степени значимости волевых качеств в этом возрасте выступает решительность, поскольку восприятия подростка становятся целенаправленными и организованными.

До 13-14 лет развивается точность движений.

С 13 лет способность к запоминанию движений несколько замедляется.

Отмечается повышенная утомляемость от физических и умственных нагрузок, значительная эмоциональная возбудимость, а также склонность к излишней раздражительности, к стремительным действиям без учета своих физических сил и возможностей.

Значительная прибавка в росте, наблюдается у мальчиков в возрасте 13 - 16 лет и составляет в среднем 8 – 10 см в год.

Нередко развитие сердца отстает от увеличения размеров тела. В таком случае гармоническая взаимосвязь между сердцем и остальными органами и системами нарушается. В силу этого подростки жалуются на головную боль, головокружение. Нередко возникает юношеская гипертония. Максимальное кровяное давление при этом составляет 130 – 140 мм рт. ст.

Сердце у подростков даже в условиях покоя работает более напряженно, чем у взрослых.

ЧСС при работе предельной мощности у 13-летних – 205 уд/мин.

ЖЕЛ в 13 – 14 лет составляет 2447 мл.

Подростки обладают высокими функциональными возможностями дыхания и кровообращения, что является хорошей базой для активной двигательной деятельности.

Завершается функциональное созревание мышц и начинается бурное развитие мышечной силы.

У подростков 13 – 14 лет наиболее значительно изменяется сила мышц - разгибателей туловища, бедра и сгибателей стопы.

От 13 – 14 до 16 – 17 лет наиболее интенсивно развивается максимальная сила мышц. Происходит интенсивное развитие всей мускулатуры.

Организм обучающихся подросткового возраста крайне неустойчив и подвержен заболеваниям и срывам. Поэтому во время занятий **следует** осуществлять строгий контроль за объемом и интенсивностью нагрузок, с тем, чтобы не допускать переутомления и перенапряжения организма.

В возрасте 15 лет резко ускоряется рост тела, появляется некоторая дискоординация движений, довольно быстрая утомляемость, неуравновешенность, появляются новые черты характера.

Усиливается способность к дифференцированию, обостряется мышечное чувство и уточняется управление движениями.

Двигательные навыки начинают автоматизироваться, что очень важно для изучения техники и тактики вида спорта, поскольку сознание обучающихся освобождается от постоянного контроля за выполнением приемов и переключается на решение тактических задач.

**Подросток – это уже не ребёнок и ещё не взрослый.**

*3.1.6. Нормы и требования для присвоения спортивных званий и спортивных разрядов, условия выполнения.*

Таблица нормативов по лыжным гонкам (бег на лыжах).

Нормативы по лыжным гонкам из ЕВСК.

Спортивное звание МСМК присваивается с 19 лет, МС - с 17 лет, КМС - с 15 лет.

*Условия выполнения норм:*

1. Требования МС и КМС выполняются при проведении соревнований на гомологированных лыжных трассах, утвержденных техническим делегатом, назначенным общероссийской спортивной федерацией, аккредитованной по виду спорта «лыжные гонки».

2. Для участия в спортивных соревнованиях среди мужчин и женщин (чемпионат России, Кубок России, всероссийские спортивные соревнования, включенные в ЕКП), возраст участника должен быть не моложе 16 лет.

3. На всероссийских спортивных соревнованиях, включенных в чемпионаты федеральных округов, чемпионатах субъектов Российской Федерации для присвоения МС и КМС должны закончить дистанцию не менее 30 спортсменов.

4. Требование МС и КМС присваивается при наличии в главной судейской коллегии не менее 3-х спортивных судей квалификационной категории спортивного судьи «спортивный судья всероссийской категории».

5. Во всех спортивных дисциплинах вида спорта «лыжные гонки», для участия в спортивных соревнованиях, спортсмен должен достичь установленного возраста на начало спортивного сезона (с 1 июля по 30 июня).

### **3.1.2. Предметная область «Основы профессионального самоопределения»**

*Цель:* формирование готовности у обучающихся осознанно определять перспективы планирования профессии физкультурно-спортивной направленности.

Профессиональное самоопределение – личный выбор обучающегося в приобретении профессии и реализации себя на рынке труда.

Разнообразие профессий физкультурно-спортивной отрасли: педагог, спортивный врач, массажист, судья по виду спорта, инженер (технические виды спорта), диетолог (спортивное питание), модельер (спортивная одежда и обувь), журналист, комментатор, спортивный юрист, управление физкультурно-спортивным движением, спортивный технолог (оборудование и инвентарь), режиссер и сценарист спортивных праздников – краткая характеристика.

*Формы реализации:* беседа, рассказ, показ, демонстрация, практические целевые занятия, экскурсии, (прочие варианты), способствующие формированию социально-значимых качеств личности, развитию коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работать в команде; развитие организаторских качеств и ориентации на педагогическую, тренерскую профессии; приобретение педагогической деятельности; приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

\*Средства данного раздела найдут отражение во всех разделах программы.

### **31.3. Предметная область «Специальная физическая подготовка»**

*Цель:* повышение уровня специальной физической подготовленности и функциональных возможностей организма на основе совершенствования личностных психологических функций и качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в виде спорта.

*Средства:*

- (интегральные) соревновательные, специальные и специально-подготовительные упражнения;

- отдельные упражнения, комплексы, направленные на решения конкретных задач СФП: комплексы упражнений для развития скоростно-силовых качеств; комплексы упражнений для развития взрывной силы; комплексы упражнений для развития двигательного-координационных способностей; комплексы упражнений для развития гибкости; ритмики; прыгучести, глазомера, ориентировки в пространстве, ловкости; упражнения

на гибкость и растягивание, равновесие (качества, которые необходимы в любом виде спорта).

Упражнения, развивающие общую выносливость. Упражнения для развития силы, скоростно-силовых качеств и гибкости. Упражнения для развития равновесия и координации движений. Упражнения для повышения скоростных возможностей.

Специальная физическая подготовка (СФП) - процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. СФП включает воздействия на те мышечные группы, системы организма и механизмы энергообеспечения, которые определяют успех на конкретной дистанции.

Одно из основных условий достижения высоких результатов – единство общей и специальной физической подготовки спортсмена, а также их рациональное соотношение. Принцип неразрывности ОФП и СФП: ни одну из них нельзя исключить из содержания тренировки без ущерба для достижения высокого спортивного результата.

Специальные упражнения также разделяются на две подгруппы:

- а) специально подготовительные;
- б) специально подводящие.

Средства.

1. *Отдельные упражнения для развития специальных физических качеств.*

Специально подготовительные упражнения применяются для развития физических и волевых качеств применительно к лыжным гонкам.

Специально подводящие упражнения применяются с целью изучения элементов техники способов передвижения на лыжах.

В группу специальных упражнений включаются упражнения, избирательно воздействующие на отдельные группы мышц, участвующие в определенных движениях, в способах передвижения на лыжах (например, в отталкивании), а также широкий круг имитационных упражнений (на месте и в движении).

В начале подготовительного периода имитационные упражнения, применяемые в небольшом объеме, используются как средство обучения и совершенствования элементов техники. Осенью же объем и интенсивность применения этих упражнений увеличиваются, и они способствуют развитию специальных качеств.

*Применение имитационных упражнений при подготовке лыжников - гонщиков:* имитационные упражнения и имитация лыжных ходов – это упражнения без лыж, копирующие отдельные элементы (части) лыжного хода или ход в целом.

Имитационными упражнениями можно отрабатывать посадку лыжника, движения рук в попеременном и одновременном ходах (на месте и при ходьбе), движения ног в попеременном двухшажном ходе, согласование



движений рук и ног на месте и в движении, согласование движений рук и ног при торможении и поворотах и т.п. Имитационные упражнения включай в каждое тренировочное занятие. Отводи им 10-15 минут в начале или в конце тренировки.

1 Упражнений, которые имитируют отдельные элементы лыжных ходов, много, но чаще всего лыжники применяют следующие:

- в положении посадки лыжника прыжки или подскоки на слегка согнутых ногах;
- в положении посадки лыжника маховые движения руками, как в попеременном двухшажном ходе;
- то же с резиновым амортизатором.

2. Имитация попеременного двухшажного хода на месте: стоя на одной ноге в положении одноопорного скольжения, маховая нога выпрямлена назад, поменять ноги прыжком.

3. Имитация отталкивания ногой с выпадом: из положения посадки лыжника сделать выпад вперед с отталкиванием, выпрямляя толчковую ногу. Отталкивание выполняется быстрым разгибанием толчковой ноги тазобедренном и коленных суставах. Движение направлено вперед- вверх и придает общему центру тяжести тела ускорение как бы на взлет.

4. Имитация одновременного бесшажного хода:

- из высокой стойки выполнить одновременное движение полусогнутыми руками вниз-назад с наклоном туловища;
- то же с резиновым амортизатором;
- то же с передвижением прыжками вперед на обеих ногах (при маховом выносе рук), слегка отталкиваясь носками;
- то же с палками, отталкиваясь ими от опоры и передвигаясь вперед.

5. Имитация одновременного одношажного хода на месте: при выносе рук вперед нога отводится назад; с приставлением ноги туловище наклоняется с одновременным движением полусогнутых рук вниз-назад.

Каждое упражнение выполняй от нескольких секунд до нескольких минут.

Наиболее полезны имитационные упражнения в движении: шаговая и прыжковая имитация попеременного двухшажного и одновременного ходов.

Техника прыжковой имитации попеременного двухшажного хода: постепенно учащая шаги, перейти на легкие прыжки вперед. Продолжительность тренировки с имитацией в движении обычно небольшая. Для младших ребят - 10-15 минут, для старших - 25-30. При этом все время нужно контролировать пульс, особенно в конце подъемов.

*Лыжероллеры, как средство подготовки спортсменов в бесснежный период:* лыжероллеры помогают лучше освоить технику лыжных ходов и подготовить мышцы к передвижению на лыжах зимой, развивают общую и специальную (лыжную) выносливость. Техника передвижения на лыжероллерах та же, что и на лыжах, но ошибки могут возникнуть чаще

всего из-за большого веса лыжероллеров, отсутствия трения скольжений и направляющей лыжни.

Тренируясь на лыжероллерах, нужно постоянно контролировать технику передвижения. Начинать освоение техники лыжных ходов на лыжероллерах нужно так же, как и на лыжах: с подготовительных упражнений, без палок, не спеша. Следить за прокатом на одной лыже, за равновесием. Добившись устойчивого равновесия и уверенности при передвижении без палок, можно приступать к отработке лыжных ходов.

*Имитационные упражнения для освоения конькового стиля.* Исходное положение - полу присед. Выпад вперед - в сторону, подставить маховую ногу под падающее туловище, отталкиваясь опорной ногой. Выполняя упражнение, стремитесь, чтобы маховая нога приставлялась как можно позже. Выпрямляя опорную ногу полностью, старайтесь попозже оторвать ее от земли. Из и.п. «броска», т.е. начала отталкивания правой ногой, выполнить шаг - выпад в левую сторону. Перенести тяжесть тела на левую ногу; вернуться в и.п. Имейте в виду, что наклон туловища и голени одинаков. Ставя левую ногу на опору, не выводите ее из-под туловища. Старайтесь смещать плечи и таз в сторону одновременно. Длину шагов и темп движения увеличивайте постепенно. Это же упражнение делайте с палками.

И.п. - имитация начала отталкивания палками. Подседание на опорной ноге и отталкивание с перемещением тела в сторону-вперед. В этом упражнении надо сосредоточить вес тела на опорной ноге, а маховая - чуть приподнята над землей и расположена вплотную к опорной. После подседания и отталкивания расстояние между стопами ног - 90-100 см. Перенесите тяжесть тела на маховую ногу. То же самое повторите в другую сторону, не забывая при этом о работе рук. Это же упражнение выполняйте с палками.

*Имитация полуконькового хода на месте без переноса тяжести тела на толчковую ногу.* Вес тела сосредоточен на толчковой ноге. При отталкивании руками выполнять полноценное подседание (амплитуда колебания в коленном суставе 30-50°) и иметь 35-55° наклон туловища. Вторая нога отводится в сторону.

Имитация полуконькового хода на месте с загрузкой толчковой ноги (переносом тяжести тела на нее) с последующим отталкиванием. При выполнении учтите следующие требования. Выполнив шаг - выпад в сторону, перенесите вес тела на толчковую ногу, согнув ее в коленном суставе и не отрывая при этом опорную ногу. После отталкивания ногой, вернитесь в и.п. Мах руками вперед надо начинать только по окончании отталкивания ногой.

*Имитация одновременного одношажного хода на месте.* Делая шаг – выпад (длина 80-120 см) в сторону с одновременным выполнением отталкивания руками, перенесите вес тела на маховую ногу.

*Имитация одновременного двухшажного хода в движении.* С первым шагом - выпадом (длина 80-120 см) в сторону сделайте мах руками, а со

вторым - проимитируйте отталкивание ими. Когда добьетесь хорошей координации без палок, сделайте то же самое с палками.

*3. Соревновательные (интегральные), различные специальные и специально-подготовительные упражнения и комплексы, соответствующие траектории рабочих и подготовительных движений основному техническому (эталонному) движению:*

Главным средством тренировки является передвижение на лыжах различными способами и с различной интенсивностью. Для развития функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения наиболее эффективной является работа, выполняемая с ЧСС 140-160 уд/мин. Для укрепления двигательного аппарата, поддержания на достаточно высоком уровне силы, быстроты и гибкости, координации движений используют также общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения.

Среди средств соревновательного периода особое место занимает кроссовый бег. С его помощью можно поддерживать общую и дальше развивать скоростную выносливость.

В перерывах между соревнованиями используют для активного отдыха занимающихся.

Вместе с совершенствованием техники лыжных ходов и их сочетаний необходимо знакомить юных лыжников с тактикой применения лыжных ходов на дистанции. На занятиях следует создавать различные условия для обучения тактическому применению лыжных ходов. Одна из главных сторон тактической подготовки – распределение сил на соревновательной дистанции.

Необходимо познакомить занимающихся с возможными вариантами распределения сил на дистанции. Решение любой тактической задачи приведет к успеху лишь в том случае, если юный спортсмен не раз опробовал эти приемы на занятиях.

При выборе средств подготовки тренеру необходимо исходить из подготовленности лыжников, их возраста, этапа и конкретных задач, индивидуальных особенностей и имеющихся (возможных) недостатков в развитии тех или иных качеств.

Основными средствами подготовки являются физические упражнения.

### **3.1.4. Предметная область «Вид спорта»**

*Цель:* совершенствование и проявление в соревновательной деятельности различных сторон подготовленности обучающихся в условиях становления ключевых компетенций.

#### **3.1.4.1. Техника и тактика вида спорта.**

*Задача:* усовершенствовать спортивную технику на основе освоения новых элементов, обеспечить устойчивость основных характеристик техники и тактических действий.

\* Освоение техники осуществляется на основе требований к технической подготовке в соответствии с видом спорта «лыжные гонки» и годом обучения.

Тактическая подготовка - это искусство ведения соревнования с противником. В лыжном спорте в некоторых случаях спортсмен не ведет борьбу с конкретным противником, а ставит цель - достигнуть максимально высокого результата (при данном уровне тренированности). Победа в соревнованиях или достижение максимально высокого результата при прочих равных условиях во многом зависят от уровня тактического мастерства лыжника. Овладев тактикой ведения соревнования, спортсмен может лучше использовать свои технические возможности, физическую подготовленность, волевые качества, все свои знания и опыт для победы над противником или для достижения максимального результата. В лыжном спорте это особенно важно, так как соревнования проходят порой в необычайно переменных условиях скольжения и рельефа местности. Изучение условий позволяет широко применять самые различные тактические варианты.

Функциональная подготовка: совершенствование техники различных физических упражнений, связанных с проявлением силы, быстроты, координации движений.

Средства и методы: шаговая имитация в пологие подъемы, бег, ходьба по слабопересеченной местности, смешанное передвижение - сочетание различных видов ходьбы, бега, имитации. Длительное равномерное передвижение на лыжероллерах.

Совершенствование техники и тактики:

Основной задачей технической подготовки на данном этапе 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.

Используемые упражнения:

- упражнения, направленные на овладение «чувством лыжи и снега» (изученные ранее упражнения выполняются с изменением темпа, амплитуды движений, интенсивности при сохранении их точности);

- упражнения, направленные на овладение устойчивостью (равновесием) на скользящей опоре (изученные ранее упражнения в спусках со склонов выполняются на различных по длине и крутизне склонах, при переменной скорости, спуски со склонов в различных стойках);

- упражнения, направленные на овладение рациональным отталкиванием палками: передвижение одновременным бесшажным ходом в различных условиях скольжения, передвижение попеременным бесшажным ходом с сохранением амплитуды движения тела и др.;

- упражнения, направленные на овладение рациональным отталкиванием лыжами: передвижение без палок с акцентированным движением рук, передвижение без палок с переменной интенсивностью, передвижение без палок с повышенной интенсивностью, передвижение без палок в пологие подъемы и др.;

- упражнения для овладения координацией движений в работе рук и ног:

передвижение попеременным двухшажным ходом, акцентируя отдельные элементы и фазы скользящего шага, то же меняя темп движений и др.

Совершенствование техники одновременных и попеременных лыжных ходов. Совершенствование техники спусков в различных стойках, спусков и поворотов в движении.

\* Тактическая подготовленность опирается на физическую и техническую подготовленность, индивидуальные особенности обучающихся.

3.1.4.2. Повышение уровня возможностей функциональных систем организма.

*Задача:* повысить уровень общей, специальной физической подготовленности и физической работоспособности – «Технология управления динамикой нагрузки», методическая разработка МБОУ ДО «ДЮСШ» Назаровского района.

Врачебный, педагогический контроль, психологическая подготовка.

*Задача:* продолжить развитие личностных позитивных качеств обучающихся - основы управления психическими процессами в период образовательного процесса и соревновательной деятельности.

Эффективная система комплексного контроля дает возможность тренеру объективно оценивать правильность избранного направления спортивной подготовки, постоянно следить за состоянием и динамикой тренированности обучающихся, своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс, рассматривается в качестве одного из главных звеньев в системе управления спортивной подготовкой обучающихся.

3.1.4.3. Врачебный контроль направлен на оценку состояния здоровья, степени физического развития, биологического возраста, уровня его функциональной подготовленности.

Врачебный контроль осуществляется в виде обследований:

- углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год (в начале и в конце тренировочного года) в условиях врачебно-физкультурных диспансеров, по этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки; уточняются объемы и интенсивность нагрузок сроки изменений тренировочного режима, даются рекомендации по

профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности.

Тренер должен знать оптимальный уровень индивидуальных тренировочных нагрузок, чтобы избежать отрицательного влияния утомления, возможный переутомления или перетренированности.

Этапное комплексное обследование проводится 3-4 раза в рамках года обучения во время и после выполнения физических нагрузок для оценки общей и специальной работоспособности; измеряются частота сердечных сокращений, артериальное давление, электрокардиография и т.п.

Текущее обследование проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения информации о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления.

3.1.4.4. Самоконтроль – это система наблюдений обучающихся за своим здоровьем, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, подготовленностью физической, технической и психологической.

\* Воспитательное значение самоконтроля значимо - совершенствуются личные качества обучающихся, организованность, собранность, обязательность, дисциплинированность, исполнительность, развивается способность анализировать и сопоставлять факты, делать выводы, вырабатывается потребность соблюдать правила личной гигиены.

Самоконтроль должен быть постоянным и вестись не только на всех этапах тренировки, но и на отдыхе.

3.1.4.5. Педагогический контроль – основной для получения информации о состоянии и эффективности деятельности обучающихся, применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Задачи: учет тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности спортсменов, выявление возможностей достигнуть запланированный спортивный результат; оценка поведения спортсмена на соревнованиях.

Основные методы:

- педагогические наблюдения;
- тестирование, контрольные тренировки, характеризующие различные стороны подготовленности обучающихся;
- анкетирование, опрос.

Контроль позволяет сопоставлять полученную информацию с имеющимися данными - планами, контрольными показателями, нормами и проводить последующий анализ, который завершается принятием решений.

3.1.4.6. Психологическая подготовка предусматривает формирование личности обучающихся и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Основные задачи:

- формирование 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.

Специфика видов спорта предъявляет свои требования к психике спортсмена, и соответствующие психические качества формируются в результате занятий конкретным видом спорта.

Психологическая подготовленность необходима у обучающихся к психической готовности к конкретным соревнованиям и тренировкам.

В структуре психологической подготовленности выделяют две относительно самостоятельных и одновременно взаимосвязанных стороны: волевая и специальная психическая подготовленность.

Волевая подготовленность:

- целеустремлённость;
- решительность, смелость;
- настойчивость, упорство;
- выдержка, самообладание;
- самостоятельность, инициатива.

Специальная психическая подготовленность:

- устойчивость к стрессу на тренировках и соревнованиях;
- совершенство восприятий параметров движений;
- обеспечение эффективной мышечной координации;
- способность перерабатывать информацию при дефиците времени;
- способность предвидеть реальные действия.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации.

В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

*Рекомендации по организации психологической подготовки:*

1. Определение и разработка системы требований к личности спортсмена, занимающегося видом спорта «лыжные гонки» по годам обучения.

2. Психодиагностика и оценка уровня проявления психических качеств и черт личности спортсмена – его «психологическая характеристика». Если в «психологическом паспорте избранного вида спорта» решаются задачи: - «что надо иметь для достижений высоких спортивных результатов», то в психологической характеристике спортсмена – «какие качества психики и черты личности» у него проявляются в процессе спортивной деятельности.

3. Разработка основного содержания предсоревновательной подготовки с основной целью формирования и совершенствования «навыка» мобилизации готовности обучающихся в предсоревновательные дни.

4. Разработка и совершенствование содержания «психологической настройки» спортсмена в день соревнований через систему организации жизнедеятельности спортсмена, через организацию внимания в предстартовый период соревновательной деятельности через формирование на действие в условиях соревнований, через формирование и совершенствование тактического мышления, оперативного мышления и принятия решений по организации спортивных действий в условиях спортивного состязания - как основы непосредственно соревновательной психологической подготовки.

5. Подведение итогов соревновательной деятельности, разработка плана тренировочной деятельности последующий период – как основы постсоревновательной психологической подготовки.

В этом виде подготовки решаются задачи «реабилитации успешной и неуспешной спортивной деятельности по отдельным сторонам управления и самоуправления» умственными и двигательными действиями, регуляции эмоциональных состояний, проявления личностных качеств:

\* Учет перечисленных компонентов в системе психологической подготовки позволяет определить основные направления в психолого-педагогическом индивидуальном воздействии в решении задач формирования и совершенствования необходимых для вида спорта психических качеств и черт личности для достижения на этой основе оптимально возможных спортивных результатов.

#### 3.1.4.7. Интегральная подготовка обучающихся.

*Задача: систематизировать средства и методы подразделов различных сторон подготовленности обучающихся на основе взаимосвязи между видами подготовки.*

##### Средства:

1. Соревновательные упражнения по виду спорта, выполняемые в условиях различного уровня, являются средством ведения спортивной борьбы, выполняются в соответствии с правилами соревнований по виду спорта. При их выполнении достигаются высокие результаты; определяется предельный уровень адаптационных возможностей обучающихся, которого они достигают в результате применения общеподготовительных, вспомогательных и специально-подготовительных упражнений.

Соревновательные упражнения - объективные наглядные модели резервных возможностей обучающихся.

Удельный вес соревновательных упражнений невелик, так как они предъявляют организму обучающихся высокие требования.

2. Подготовительные физические упражнения, максимально соответствующие проявлению способностей обучающихся:

- общеразвивающие упражнения используются для укрепления организма, всестороннего физического развития, исправления проблем телосложения, развития физических качеств, улучшения координации; являются фундаментом для совершенствования соревновательных навыков;



- использование «не своего вида спорта» для повышения функциональных возможностей организма, укрепления органов и систем организма и как активный отдых (волейбол, футбол, баскетбол);

- использование конкретных видов спорта для общего физического развития применительно к особенностям спортивной специализации (для лыжников – это велоспорт, лыжероллеры).

Упражнения обязательны: координационная, силовая и психическая приближённость упражнений позволяет более эффективно и целенаправленно создать общую физическую подготовленность как прочную базу для специальной подготовки.

3. Специально подготовительные (специальные) упражнения занимают центральное место в системе обучения и охватывают круг средств, включающих элементы соревновательной деятельности и действия, приближенные к ним по форме, структуре, характеру проявляемых качеств и деятельности функциональных систем организма.

Направленность - три подгруппы:

*1 – специальные упражнения для развития качеств, строго применительно к виду спорта для локального воздействия на отдельные мышечные группы, органы и системы, для эффективного развития компонентов силы, быстроты, точности координационных движений, подвижности в суставах;*

*2 – специальные упражнения для обучения – это элементы соревновательных упражнений (часть вида спорта), их связки, в том числе, вариативного характера. В данной группе упражнений можно выделить имитационные (должны соответствовать координационной структуре движений в виде спорта), подводящие (для освоения структуры и техники) и развивающие – для целенаправленного развития специальных физических качеств;*

*3 – специальные упражнения, способствующие воспитанию волевых качеств. Это упражнения, способствующие решению тренировочной задачи. По содержанию они могут быть отличные от структуры соревновательных упражнений, но сходные с ними по концентрации, характеру и проявлению психических качеств.*

### **3.1.5. Предметная область «Различные виды спорта и подвижные игры»**

*Цель:* расширение двигательной сферы обучающихся как фундамента для роста двигательных и технических навыков в виде спорта.

Данные средства оказывают разнонаправленное воздействие на обучающегося:

- формируют, закрепляют или восстанавливают умения и навыки играющих в спортивном совершенствовании двигательного и/или технического навыка;

- повышают общий уровень работоспособности обучающегося или поддерживают его;

- обеспечивают активный отдых, ускоряют восстановительные процессы в организме после длительных нагрузок, устраняют монотонность тренировочной деятельности.

Подвижные игры являются первостепенным средством формирования коллектива, средством психологической разгрузки, развивают личностные качества, активизируют деятельность многих физиологических систем организма, решают задачи образовательного, воспитательного и развивающего характера.

Группировка подвижных игр по преимущественному проявлению у обучающихся физических качеств:

- «ловкость» - игры требующие умения сосредоточить внимание одновременно на нескольких действиях (бег, прыжки, увертывание);

- «быстрота» - игры, требующие своевременных двигательных ответов на зрительные, тактильные, звуковые сигналы, с короткими перебежками, с бегом на скорость;

- «сила» - игры с кратковременными мышечными напряжениями динамического и статического характера;

- «выносливость» игры с неоднократными повторениями активных, энергично выполняемых действий, связанных с непрерывными интенсивными движениями, в которых активные действия чередуются с короткими паузами для отдыха, переходами от одних видов движений к другим.

Средства вариативной предметной области могут быть включены в различные базовые разделы программы, а могут быть оформлены отдельным блоком (общеразвивающая программа по ОФП – МБОУ ДО «ДЮСШ» Назаровского района).

### **3.1.6. Предметная область «Развитие творческого мышления»**

*Цель:* развитие логического мышления, умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности и самостоятельно находить решения поставленной задачи; умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

Основные средства:

- наигранные комбинации, проектирование стандартных ситуаций (способствуют развитию широты мышления, контролирует связи между предметами, явлениями);

- выполнение изученных технических элементов с дополнительным заданием (развивает гибкость мышления, которое характеризуется умением изменять намеченный план действий);

- критическое мышление развивают упражнения, направленные на способность обучающего оценить объективные условия и собственную

деятельность и найти способ действия, больше отвечающий условиям деятельности;

- быстроту мышления развивают решения при дефиците времени, моментов неожиданности, возникновения помех, моделирования нестандартных ситуаций и выход из них - качество важно для успешности оперативной деятельности обучающегося и успешности поведения.

### **3.1.7. Предметная область «Национальный региональный компонент»**

*Цель:* формирование кругозора обучающихся в аспекте знаний этапов развития своего региона, его культурного и спортивного значения для современной России.

*Средства:*

- информация (в разных формах) о развитии вида спорта в регионе; выдающиеся спортсмены, чемпионы и олимпийцы региона, региональные виды спорта, спортивные традиции региона;
- посещение музея спорта, спортивных соревнований по избранному виду спорта и другим видам;
- спортивные товарищеские встречи с обучающимися региональных спортивных организаций.

### **3.1.8. Предметная область «Специальные навыки»**

*Цель:* использование приёмов страховки и само страховки, способов предупреждения травматизма и требований техники безопасности во время тренировочных и самостоятельных занятий.

*Средства:*

- инструктаж по видам деятельности обучающихся;
- систематические указания тренера-преподавателя относительно соблюдения установленных правил при выполнении тренировочных заданий;
- беседы тренера-преподавателя;
- ведение (обязательное!) обучающимися дневника самоконтроля.

\* Данный раздел прописывается отдельным блоком, некоторые темы по решению тренера-преподавателя могут быть интегрированы в предметную область «Теоретические основы физической культуры и спорта».

### **3.1.9. Предметная область «Спортивное и специальное оборудование»**

*Цель:* формирование у обучающихся знаний варианта спортивной экипировки (спортивного оборудования и – или инвентаря) и умений ухода соответственно виду спорта.

*Средства:*

- постоянные тренировочные и соревновательные действия обучающихся в костюме спортивной экипировки;
- уход и самоконтроль состояния спортивной экипировки;
- задания в подготовке проведения мест занятий;

- задания по использованию спортивного оборудования и инвентаря.

### **3.1.10. Предметная область «Судейская подготовка»**

*Цель:* создание условий для овладения терминологией вида спорта в рамках формирования навыков в организации, проведении и судействе спортивных соревнований.

*Формы и средства:*

целевая информация тренера, беседы, самостоятельная работа, практические занятия.

Изучение документации соревнований и самостоятельная разработка по рекомендации тренера.

*Практические занятия:*

- проведение разминочных упражнений по заданию тренера, проведение разминки на определенную группу мышц, проведение специально-подготовительных упражнений, комплексов; организация и проведение отдельных комплексных упражнений (из ранее изученных элементов);

- судейство учебных игр, матчей внутри учебной группы;

- заполнение протоколов соревнований, оформление заявочных листов, оформление текущих и итоговых таблиц по соревнованиям, изучение различных схем и систем проведения соревнований;

- ознакомление с функциями главного судьи, помощника судьи, хронометриста, судьи секретаря, коменданта соревнований, волонтера;

- организация и проведения спортивного праздника в организации, в учебной группе.

Вопросы этики спортивного судьи.

## **3.2. Методические материалы**

### **3.2.1. Структура процесса обучения**

Процесс обучения по реализации дополнительных образовательных предпрофессиональных программ МБОУ ДО «ДЮСШ» Назаровского района соответствует требованиям ФГТ по следующим основным направлениям:

- выстроен по годам обучения в формате базового и углублённого уровня;

- режим проведения тренировочных занятий в недельном цикле и общее количество учебных недель соответствует требованиям учебного плана по годам обучения;

- определено содержание образовательного процесса по обязательным и вариативным предметным областям и годам обучения, методического обеспечения образовательной деятельности обучающихся, условий обучения по видам спорта, организации системы контроля образовательной деятельности.

### **3.2.2. Методически принципы, средства, методы тренировочных занятий**

#### **Принципы обучения.**

##### *Принцип дифференциации (дифференцированный подход):*

При реализации Программы учитывать гендерные, возрастные и индивидуальные особенности обучающихся, индивидуальное состояние здоровья.

Действия тренера-преподавателя проявляется в выборе и выполнении тренировочных заданий, учитывая индивидуальный темп овладения учебным материалом (в зависимости от способностей, уровня подготовленности, типологических особенностей темперамента и характера) и индивидуальный оптимальный уровень нагрузки (в психофизиологическом аспекте).

В соответствии с этим тренер-преподаватель индивидуализирует меру воздействия на обучающихся: повышается положительная мотивация к тренировочным занятиям, результативность образовательного процесса, интерес обучающихся к изучению техники элементов вида спорта как к способу достижения результата.

##### *Принцип оптимальной трудности заданий.*

При выполнении упражнений обучающиеся должны прилагать значительные усилия. При подборе необходимо учитывать следующие факторы:

- 1) координационную сложность упражнения;
- 2) величину затрачиваемых физических усилий;
- 3) боязнь учащихся не справиться с упражнениями;
- 4) степень осмысления учащимися сложности задания;

##### *Принцип сознательности.*

Обучающимся необходимо осознанно выполнять физические упражнения при освоении Программы для успешного систематического повышения уровня подготовленности.

##### *Принцип связи освоения Программы с практической жизнью.*

Усвоение учебного материала отмечается в полной мере, когда это для обучающихся имеет определенный жизненный смысл: тренер-преподаватель регулярно представляет связь изучаемых упражнений с практической жизнью, акцентируя внимание не на технической чистоте исполнения упражнений, а на их значимости для развития психических, физических и личностных качеств, двигательных умений и навыков.

##### *Принцип постепенного повышения требований:*

- контроль адаптации организма обучающихся к нагрузке;
- раздельное и последовательное выполнение элементов техники или частей сложного двигательного задания;
- выполнение упражнений в более трудных условиях, облегчение условий выполнения упражнений (бег по наклонной, прыжок в высоту с помощью мостика) в части развития основных физических качеств (бег в

гору, метание более тяжелых снарядов, бег со старта с сопротивлением), выполнение упражнения в контрастных условиях (бег в гору – с горы);

- использование зрительных и звуковых ориентиров;
- выключение одного из анализаторов (выполнение двигательных заданий с закрытыми глазами);
- использование идеомоторного метода (выполнение отдельных элементов техники, связующих элементов, соревновательных действий и элементов);
- использование метода анализа выполненных действий;
- использование метода последовательного переключения внимания (заключительная фаза выполняемого элемента).

### **Средства обучения.**

### **Особенности силовой подготовки.**

Средства развития силы: упражнения с отягощением – весом собственного тела (подтягивание, отжимание, приседание, прыжки), внешним отягощением (штанга, гири, гантели, набивные мячи), с отягощением-сопротивлением (амортизатор, эспандер, сопротивление партнера, сопротивление окружающей среды – вода, песок, самосопротивление), с комбинированным отягощением (подтягивание и прыжки с отягощением), упражнения на силовых тренажерах.

### *Методы развития силы.*

Метод повторного упражнения:

- с использованием неопредельных отягощений,
- с использованием предельных и околопредельных отягощений,
- статических сложений тела.

Неспецифические методы развития силы (пассивное втягивание мышц).

### Методические ошибки.

1. Нарушение гармонии в развитии силы различных групп мышц, следствие - диспропорция в развитии их силы - в опорно-двигательном аппарате появляются относительно слабые, недостаточно тренированные звенья тела, что и приводит к их травмированию, или перегрузке и травмированию других звеньев.

Недостаточное развитие мышц стопы снижает ее упругость: при выполнении прыжковых упражнений та часть нагрузки, которую должны брать на себя мышцы стопы, приходится на трехглавую мышцу голени и ахиллово сухожилие, что может вызвать их перегрузку и привести к деструктивным изменениям.

2. Вследствие недостаточного развития мышц живота и туловища могут возникать нарушения осанки, перегрузка поясничного отдела позвоночника. Последняя приводит к чрезмерной перегрузке межпозвоночной тканей, что, в свою очередь, может сопровождаться болью в пояснице повреждениями мышц задней поверхности бедра.

3. Выполнение силовых упражнений без тщательной разминки может стать причиной растяжений и разрывов мышц, связок и сухожилий; травм суставов; перенапряжения сердечно-сосудистой системы.

4. Выполнение упражнений с околопредельными и предельными отягощениями на фоне усталости может привести к травмам мышц, связок сухожилий, суставов.

5. Злоупотребление глубокими приседаниями с околопредельными и предельными отягощениями приводит к травмам менисков и связок коленных суставов.

6. Злоупотребление большими силовыми нагрузками на позвоночник может привести к нарушению осанки, деформации, уплотнению или грыже межпозвоночных дисков.

7. Применение больших отягощений в упражнениях, которые недостаточно освоены (несовершенная межмышечная координация), приводит как правило, к травмированию слабых звеньев опорно-двигательного аппарата.

Злоупотребление продолжительными натуживаниями может привести к нарушениям в работе сердца, расширению сосудов, нарушению капиллярного кровообращения.

*Рекомендации по организации процесса силовой подготовки:*

1. Перед силовой тренировкой следует тщательно размяться и сохранять организм в тепле в течение всего занятия.

2. Величины отягощений и общий объем силовых нагрузок надо увеличивать постепенно, особенно на начальных этапах занятий силовыми упражнениями.

3. Необходимо тщательно определять величину отягощения в каждом новом упражнении. Сначала следует хорошо освоить его технику с малыми и умеренными отягощениями.

4. Необходимо гармонично развивать все скелетные мышцы, особенно на начальных этапах силовой подготовки. Для этого применяются разнообразные силовые упражнения из различных исходных положений.

5. Не нужно задерживать дыхание при выполнении силовых упражнений с непределельными отягощениями.

6. Чтобы избежать чрезмерных нагрузок на позвоночник, следует пользоваться специальным тяжелоатлетическим поясом. В интервалах, отдыхая между силовыми упражнениями, целесообразно разгружать позвоночник, делая висы на перекладине, гимнастических кольцах, гимнастической стенке.

7. Необходимо систематически укреплять мышцы живота и спины, чтобы предупредить травмы позвоночника.

8. При выполнении всех упражнений, которые нагружают позвоночник, следует удерживать по возможности прямым. В этом положении он наименее подвержен травмам.

9. Чтобы не травмировать руки, целесообразно в упражнениях с отягощениями (штанга, гири) применять разнообразные хваты.

10. Во избежание травм коленных суставов не следует злоупотреблять глубокими приседаниями с большими отягощениями. Развивать мышцы можно в положении сидя и лежа на специальных тренажерах.

11. Упражнения с предельным и околопредельным отягощениями нужно выполнять только на жестком полу и только в обуви, которая крепко фиксирует голеностопные суставы.

12. Не следует делать глубокий вдох перед натуживанием, чтобы не перенапрягать сердечно-сосудистую систему. Оптимальным будет полувдох или 60-70% глубокого вдоха.

13. Следует избегать продолжительных натуживаний.

При ощущениях боли или покалывания в мышцах, связках, сухожилиях или суставах следует немедленно прекратить выполнение упражнения.

### **Особенности скоростной подготовки.**

Быстрота (скоростные способности) – определяет способность к срочному реагированию на раздражители и к высокой скорости движений, которые выполняются при внешнем сопротивлении соперника.

Средства, способствующие развитию быстроты: подвижные игры, эстафеты, спортивные игры по упрощенным правилам и на меньших, чем стандартные, площадках, бег, плавание с форой. Основной метод развития быстроты - повторный.

Методические ошибки.

1. Выполнение скоростных упражнений в холодную погоду и на скользкой или неровной поверхности.

2. Недостаточная разносторонность тренировочных воздействий.

3. Резкое увеличение объема скоростных упражнений.

4. Недостаточное усвоение техники скоростных упражнений.

5. Перенапряжение отдельных звеньев опорно-двигательного аппарата.

6. Некачественная разминка к выполнению скоростных упражнений.

7. Выполнение скоростных упражнений на фоне физического и координационного утомления.

*Рекомендации по организации процесса скоростной подготовки:*

1. Установлено, что более 25 % от общего количества травм при занятиях скоростными упражнениями возникает в подготовительной части занятия, что свидетельствует о нарушении принципа постепенного вработывания организма, ошибках в выборе средств разминки.

2. Следует уделять пристальное внимание упражнениям общей и специальной разминки.

3. Не следует выполнять скоростные упражнения на фоне утомления: накопление в мышцах недоокисленных продуктов и нарушение координации работы мышц могут привести к травмам.



4. При возникновении боли или судороги в мышцах упражнения необходимо прекратить, поскольку это может быть связано с деструктивными изменениями в мышцах и нарушениями их иннервации. Дальнейшее выполнение скоростных упражнений в таком состоянии может привести к травме.

#### **Особенности повышения выносливости.**

Средства развития общей выносливости - разнообразные физические упражнения и их комплексы, отвечающие ряду требований:

- относительно простая техника выполнения,
- функционирование большинства скелетных мышц,
- повышение активности функциональных систем, лимитирующих проявление выносливости,
- возможность продолжительного выполнения упражнений от нескольких минут до нескольких часов.

Основной метод развития общей выносливости – равномерный.

Методические ошибки.

1. Недостаточного внимания к укреплению опорно-двигательного аппарата спортсменов.
2. Однообразии средств и методов развития выносливости.
3. Форсирование тренировочных нагрузок (когда длительное время проводится тренировка на фоне недовосстановления организма).
4. Проведение тренировок с обучающимися, находящимися в состоянии недомогания (насморк, ангина, грипп и другие заболевания).

*Рекомендации по повышению выносливости.*

1. Упражнения для развития выносливости наиболее эффективно влияют на совершенствование работы вегетативных систем организма и укрепление здоровья.
2. Тренировочные нагрузки должны отвечать индивидуальным возможностям человека. Если соответствия нет, то они могут привести к функциональным нарушениям в работе некоторых органов и даже патологическим изменениям в них.
3. Интенсивные тренировочные нагрузки должны проводиться с достаточной предшествующей подготовкой с применением продолжительной работы умеренной интенсивности.
4. Не рекомендуется преждевременное применение тренировочных нагрузок высокой интенсивности – на уровне порога анаэробного обмена (ПАНО) и выше. В работе с недостаточно подготовленными лыжниками это будет вызывать перенапряжение сердца.

#### **Особенности повышения координационных способностей.**

Координационные способности проявляются в умении рационально согласовывать движения звеньев тела при решении конкретных двигательных задач.

Координационные способности в большей мере наследственно обусловлены, чем тренируемы.

Тренеры по лыжным гонкам при переводе лыжников на углублённый уровень обучения должны отдавать приоритет обучающимся, имеющим более высокий уровень координационных способностей: лыжники потенциально способны усваивать больше технических действий, комбинировать их между собой, а также перестраивать движения в зависимости от изменения ситуации.

Современные лыжные гонки характеризуется проявлением высокого уровня координационных способностей в самых разнообразных условиях, характерных для тренировочной и соревновательной деятельности.

Виды координационных способностей:

- оценка и регуляция динамических и пространственно-временных параметров движений;
- сохранение устойчивости;
- чувство ритма (сочетание акцентированных и неакцентированных фаз движения) при выполнении технических действий;
- ориентирование в пространстве;
- произвольное расслабление мышц;
- координированность движений.

Средства развития - все упражнения, содержащие элементы новизны, спортивные и подвижные игры.

Основные методы развития ловкости – игровой, соревновательный, повторный (с интервалами отдыха до полного восстановления). В процессе повышения координационных способностей следует избегать методических ошибок. Поскольку координационные способности проявляются в тесной взаимосвязи с другими физическими качествами, то практически все вышеуказанные недостатки в организации или в методике их развития могут быть причинами травм и при развитии координационных способностей.

Факторы, влияющие на развитие.

1. Важнейший - двигательная память (запоминание и воссоздание движений) охватывает у лыжников диапазон двигательных умений и навыков любой сложности, проявляемых в вариативных условиях деятельности и в различных состояниях утомления.

2. Важный фактор - межмышечная и внутримышечная координация (переход от напряжения к расслаблению, взаимодействие мышц антагонистов и синергистов).

3. Высокий уровень координационных способностей обеспечивается также пластичностью центральной нервной системы, уровнем физической подготовленности лыжников (развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, гибкости), антиципация действий партнера или соперника (предвосхищение его атакующих или защитных действий), установка на решение двигательной задачи в вариативных условиях.

Факторы, влияющие на развитие.

1. Важнейший - двигательная память (запоминание и воссоздание движений) охватывает у лыжников диапазон двигательных умений и навыков

любой сложности, проявляемых в вариативных условиях деятельности и в различных состояниях утомления.

2. Важный фактор - межмышечная и внутримышечная координация (переход от напряжения к расслаблению, взаимодействие мышц антагонистов и синергистов).

3. Высокий уровень координационных способностей обеспечивается также пластичностью центральной нервной системы, уровнем физической подготовленности лыжников (развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, гибкости), антиципация действий партнера или соперника (предвосхищение его атакующих или защитных действий), установка на решение двигательной задачи в вариативных условиях.

*Рекомендации по повышению координационных способностей:*

1. Перед выполнением упражнений на развитие координации движений необходимо тщательно проводить разминку с применением упражнений, которые имеют сходство с тренировочными как по форме, так и по содержанию.

2. Скорость выполнения упражнений, их амплитуду и координационную сложность необходимо увеличивать постепенно, как в одном занятии, так и в системе смежных занятий.

3. При выполнении упражнений с дополнительными отягощениями нужно согласовывать их величину с индивидуальными возможностями учеников.

4. Нужно выполнять с высокой интенсивностью и с применением игрового и соревновательного методов только хорошо усвоенные упражнения.

**Особенности повышения гибкости.**

Гибкость – это способность выполнять упражнения с максимальной амплитудой (размахом). Основные средства повышения гибкости – общеразвивающие упражнения. Ведущий метод развития гибкости повторный.

В процессе повышения гибкости следует избегать методических ошибок: недостаточное разогревание организма; некачественная разминка; повышенный тонус мышц; резкое увеличение амплитуды движения; чрезмерные дополнительные отягощения; очень большие интервалы пассивного отдыха между упражнениями; проведение занятия на фоне утомления.

*Рекомендации по повышению гибкости.*

1. Одно из неперемных условий – тщательная разминка опорно-двигательного аппарата. Прежде чем приступить к выполнению упражнений в растягивании, следует хорошо разогреть мышцы с помощью общеразвивающих упражнений и сохранении их в разогретом состоянии в течение всего занятия по развитию гибкости. Субъективным признаком достаточности разогревания организма будут появление легкого потовыделения.

2. При выполнении упражнений на растягивание с дополнительными отягощениями следует очень взвешенно подходить к выбору величин отягощений.

3. Выполнение упражнений в развитии подвижности в каждом суставе начинают с плавных движений. Амплитуду движений увеличивают постепенно. Темп выполнения движений в первой серии упражнений - медленный.

4. Наибольший тренировочный эффект в развитии гибкости дает выполнение упражнений с максимальной амплитудой. Установить границу в растягивании мышц, связок и сухожилий довольно сложно. Особенно это касается упражнений с принудительным растягиванием, маховых и резких упругих движений с дополнительными отягощениями.

Субъективным признаком чрезмерной амплитуды движений может служить возникновение боли в тканях, которые поддаются растягиванию. Боль свидетельствует об образовании микротравм. Поэтому, при возникновении легких болевых ощущений интенсивность упражнений уменьшают, снижается амплитуда движений, величина дополнительных отягощений. При значительных болевых ощущениях необходимо немедленно прекратить упражнения в растягивании и возвращаться к ним лишь после полного восстановления функциональных свойств соответствующих тканей. Для ускорения восстановления мышц целесообразно делать легкий, но продолжительный массаж, тепловые процедуры.

#### **Техническая подготовка.**

Для обучающихся углубленного уровня сложности основной задачей технической подготовки является достижение автоматизма и стабилизации двигательных действий, 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 данном этапе тренировочного процесса 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.

#### **Тактическая подготовка.**

Тактической подготовкой называется процесс овладения оптимальных методов ведения состязания.

Главное средство обучения тактики – повторное выполнение упражнений по задуманному плану, например, бег с определенным изменением скорости.

Тактическое мастерство, как известно, тесно связано с развитием физических и волевых качеств, с совершенствованием техники. Порой, прежде чем попытаться осуществить задуманную тактическую комбинацию, необходимо повысить функциональные возможности спортсмена и его техническое мастерство.

Спортивная тактика – искусство ведения борьбы с противником, ее главная задача наиболее целесообразное использование физических и психических возможностей лыжника гонщика для победы над соперником, для достижения максимальных для себя результатов. В лыжном спорте в некоторых случаях спортсмен не ведет борьбу с конкретным противником, а ставит цель – достигнуть максимально высокого результата (при данном уровне тренированности).

Тактическая подготовка лыжника состоит из двух взаимосвязанных частей – общей (приобретение теоретических сведений по тактике) и специальной (практическое овладение тактикой).

Знания по тактике лыжники получают во время специальных занятий, лекций и бесед, при наблюдении за соревнованиями с участием сильнейших лыжников. Практическое овладение достигается в ходе тренировочных занятий и соревнований путем применения лыжных ходов в зависимости от рельефа и условий скольжения, распределения сил по дистанции и составления графика ее прохождения, выбора вариантов смазки в зависимости от внешних условий, индивидуальных особенностей спортсменов и т.д.

Непосредственная тактическая подготовка к определенным соревнованиям требует ознакомления с условиями и местом их проведения: изучение рельефа, состояние и возможное изменение лыжни в ходе соревнований с учетом стартового номера и предполагаемых изменений погоды. Все это изучается накануне старта при просмотре дистанций и позволяет разработать тактику на предстоящие соревнования с учетом конкретных условий, перспектив противника и своих возможностей. По окончании соревнований необходимо тщательно проанализировать эффективность применяемой тактики и сделать выводы на будущее.

Тактическое мастерство лыжника базируется на большом запасе знаний, умений и навыков, а также его физической, технической, морально-волевой подготовленности, что позволяет точно выполнить задуманный

план, принять правильное решение для достижения победы или высокого результата.

Важным моментом в тактической подготовке является умение правильно распределить силы по дистанции, которое приобретается в процессе тренировочных занятий, на которых контролируется время прохождения отрезков дистанций и частота сердечных сокращений на подъемах, спусках и равнине.

В ходе тренировочных занятий необходимо проводить тактические учения, где лыжники овладевают приемами борьбы с соперником, находящимся в условиях прямой видимости (старт в одной или соседней паре, общий старт), а также с противниками, стартующими много раньше или позднее. В таких случаях они ориентируются на информацию тренера о времени прохождения отдельных отрезков дистанции.

### **Техника безопасности на занятиях и при самостоятельном выполнении физических упражнений.**

*Общие требования безопасности на занятиях по лыжным гонкам.*

К тренировочным занятиям допускаются учащиеся только после ознакомления с правилами техники безопасности и имеющие медицинский допуск к занятиям.

1. При осуществлении тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивной школе, спортивном зале, время тренировок.

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

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

4. В процессе занятий учащиеся должны соблюдать установленный порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

5. Тренировочные занятия должны проводиться в соответствии с расписанием учебных занятий, составленными с учетом режима занятий в общеобразовательных организациях и отдыха.

### **Меры страховки и самостраховки, средства и способы предупреждения травматизма и несчастных случаев.**

*Причины травматизма на занятиях:*

Случаи травматизма в лыжном спорте наблюдаются значительно реже, чем, например, в спортивных играх, единоборствах и гимнастике.

Причины возникновения травм в спорте:

- недостатки технического состояния мест занятий и инвентаря;
- неправильная организация учебно-тренировочного процесса;
- неблагоприятные метеорологические условия;
- нарушение правил соревнований со стороны судейской коллегии;
- несоблюдение режима питания;

- недостаточная физическая и техническая подготовленность спортсмена;
- участие в соревнованиях и тренировках после длительного перерыва в учебно-тренировочных занятиях;
- участие в соревнованиях в состоянии переутомления и перетренированности при наличии заболеваний или недолеченной травмы;
- отсутствие разминки или неправильное ее проведение;
- недисциплинированное поведение занимающихся или соревнующихся (грубость, нарушение правил).

Организация работы по технике безопасности проводится регулярно. Администрация должна систематически проводить инструктаж по технике безопасности для тренерского состава.

*Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях:*

Одежда для занятий на лыжах должна быть легкой, теплой, не стесняющей движений. Тренировки должны проводиться при температуре не ниже  $-15^{\circ}\text{C}$  со скоростью ветра не более 3 м/сек. Лыжные ботинки должны быть подобраны по размеру, тесная или очень свободная обувь может привести к потертостям или травмам. Надевать обувь лучше на два носка. Носки должны быть сухими. Одежда на занятиях должна защищать от холода и ветра, быть легкой, удобной. Чтобы не застудить поясницу, следует надеть длинный свитер. Запрещается заниматься без головного убора. Следует надеть спортивную шапочку, прикрывающую уши, а на руки – варежки. Нельзя раздеваться во время передвижения на лыжах по дистанции (это приведет к простуде). Лучше снять лишнюю одежду до начала лыжной гонки, а после ее завершения надеть вновь.

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

*Тренер-преподаватель:*

- проводит систематическую разъяснительную работу по профилактике травматизма на занятиях; контролирует дисциплину, точное выполнение своих указаний, не допуская случаев выполнения упражнений без своего разрешения;

- прекращает занятия при применении грубых или запрещенных приемов.

Во всех случаях подобных нарушений тренер-преподаватель должен:

- проводить беседы воспитательного характера;
- способствовать воспитанию у обучающихся взаимного уважения;

- иметь рабочие планы, конспекты проводимых занятий, составленных с учетом возрастных, половых особенностей, физического развития и здоровья занимающихся;

- соблюдать правила организации и проведения тренировочных занятий, соревнований;

- обеспечивать дежурство медицинского персонала;

- руководствоваться в практической работе данными медицинского осмотра;

- не допускать случаев участия в соревнованиях обучающихся, недостаточно подготовленных и без письменного разрешения врача.

Правила безопасности занятий являются обязательными при организации и проведении учебных, тренировочных, вне тренировочных и соревновательных занятий.

Тренер-преподаватель несет прямую ответственность за охрану жизни и здоровья обучающихся.

*Тренер-преподаватель перед началом занятия обязан:*

- проверить подготовленность лыжни или трассы;

- инструктировать занимающихся о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений;

- проверить исправность спортивного инвентаря и подогнать крепление лыж к обуви;

- проверить у спортсменов одежду, которая должна быть легкой, теплой, не стесняющей движений одежду, наличие на ногах шерстяных носков, перчаток или варежек.

*Тренер-преподаватель при проведении занятия обязан:*

- начинать тренировку, выходить на трассу только при участии и разрешении тренера-преподавателя;

- соблюдать интервал при движении на лыжах по дистанции 3-4 м, при спусках с горы – не менее 30 м;

- при спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки;

- после спуска с горы не останавливаться у подножия горы. Следить друг за другом и немедленно сообщать тренеру-преподавателю о первых же признаках обморожения;

- во избежание потертостей не ходить на лыжах в тесной или слишком свободной обуви.

- по результатам медицинского осмотра знать физическую подготовленность и функциональные возможности каждого обучающегося, обеспечивать страховку;

- при появлении признаков утомления или при жалобе на недомогание или плохое самочувствие необходимо обучающегося направить к врачу;

- в местах проведения занятий иметь аптечку с необходимыми принадлежностями и медикаментами для оказания первой помощи;

- знать способы оказания первой медицинской помощи.

*Требования безопасности при аварийных ситуациях:*



- при поломке или порче лыжного снаряжения и невозможности починить его в пути, сообщить об этом тренеру-преподавателю и с его разрешения двигаться к лыжной базе;

- при первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии, сообщить об этом тренеру-преподавателю;

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

*Требования техники безопасности по окончании занятий:*

- убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь;

- тщательно вымыть лицо и руки с мылом или принять душ.

## **Учебный материал для обучающихся 1, 2 года обучения**

### **Средства технической подготовки.**

Функциональная подготовка: совершенствование техники различных физических упражнений, связанных с проявлением силы, быстроты, координации движений.

Средства и методы: шаговая имитация в пологие подъемы, бег, ходьба по слабопересеченной местности, смешанное передвижение - сочетание различных видов ходьбы, бега, имитации. Длительное равномерное передвижение на лыжероллерах.

Основной задачей технической подготовки на данном этапе 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.

Используемые упражнения:

- упражнения, направленные на овладение «чувством лыжи и снега» (изученные ранее упражнения выполняются с изменением темпа, амплитуды движений, интенсивности при сохранении их точности);

- упражнения, направленные на овладение устойчивостью (равновесием) на скользящей опоре (изученные ранее упражнения в спусках со склонов выполняются на различных по длине и крутизне склонах, при переменной скорости, спуски со склонов в различных стойках);

- упражнения, направленные на овладение рациональным отталкиванием палками: передвижение одновременным бесшажным ходом в

различных условиях скольжения, передвижение попеременным бесшажным ходом с сохранением амплитуды движения тела и др.;

- упражнения, направленные на овладение рациональным отталкиванием лыжами: передвижение без палок с акцентированным движением рук;

- передвижение без палок с переменной интенсивностью, передвижение без палок с повышенной интенсивностью, передвижение без палок в пологие подъемы и др.;

- упражнения для овладения координацией движений в работе рук и ног:

  - передвижение попеременным двухшажным ходом, акцентируя отдельные элементы и фазы скользящего шага, то же меняя темп движений и др.;

  - совершенствование техники одновременных и попеременных лыжных ходов;

  - совершенствование техники спусков в различных стойках, спусков и поворотов в движении.

### **Средства тактической подготовки.**

Совершенствование строевых упражнений на лыжах. Совершенствование поворотов на месте. Изучение поворотов прыжков с опорой на палки. Игровые задания.

Совершенствование техники попеременного двухшажного хода; одновременных: бесшажного, одношажного и двухшажного ходов. Игровые задания.

Изучение попеременного четырехшажного хода; перехода от попеременного двухшажного хода к одношажному; перехода от одновременных ходов к попеременным.

Совершенствование техники способов подъемов: попеременным двухшажным ходом (скользящим шагом), «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой».

Совершенствование техники спусков в основной, высокой и низкой стойках; техники прохождения неровностей. Изучение спусков в аэродинамической стойке и стойке отдыха.

Совершенствование торможений «упором» и «плугом». Совершенствование поворотов переступанием в движении в «плуге». Изучение поворота из упора на параллельных лыжах. Игровые задания.

Повторное прохождение отрезков (50-150 м) без нарушения техники лыжных ходов: 8-10\*50 м с отдыхом 1,5 мин; 4-6\*100-150 м с отдыхом 3-5 мин. Различные игры и эстафеты, требующие максимальных ускорений на коротких отрезках дистанции.

Передвижение со слабой и средней интенсивностью по средне-пересеченной местности до 60-70 мин; различные игры, требующие длительного передвижения с небольшой интенсивностью.

Повторное прохождение отрезков до 300-400 м с сильной интенсивностью (интервалы для отдыха – 5-6 мин).

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

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

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

В зависимости от подготовленности, индивидуальных особенностей, профиля трассы и внешних условий участники соревнований могут проходить дистанции с применением следующих тактических вариантов:

1. С относительно равномерной скоростью по всей дистанции.
2. С относительно равномерной скоростью на большей части дистанции и увеличением скорости в конце.
3. С относительно равномерной скоростью на большей части дистанции с замедлением в конце.
4. С быстрым началом, замедлением скорости на дистанции и ускорением в конце.
5. С быстрым прохождением первой половины дистанции и снижением скорости на второй.
6. С усилением на второй половине дистанции.
7. С постепенным убыванием скорости.
8. С увеличением скорости хода на отдельных участках дистанции (рывками).

### ***Средства психологической подготовки***

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психологическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируется высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе психологической подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена перед выступлением, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств. С этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средств культурного отдыха и развлечения.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

На занятиях учебно-тренировочных групп акцент делается на развитие спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формирование волевых черт характера, развитие оперативного мышления и памяти, специализированных восприятий, создание общей психической подготовленности к соревнованиям.

В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий.

В подготовительном периоде подготовки выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированных восприятий, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

В соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижения специальной психической готовности к выступлению.

В переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

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.

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, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности спортсмена в том, что у него есть все возможности

достичь намеченной цели в заданный промежуток времени, при осознании ее важности 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 изменения в организме лыжника, выражающиеся в своеобразии психической деятельности, определенной динамике психических процессов, снижении интенсивности процессов сознания.

В учебно-тренировочной деятельности и в 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 эффективных 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 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.

### ***Средства соревновательной подготовки***

Учащиеся до двух лет обучения в течение сезона должны принять участие в 7 - 8 стартах на дистанциях 1 – 5 км в течение года. Если, по мнению тренера, лыжники обладают достаточным уровнем физической, технической, тактической, психической подготовленности, то количество соревнований можно увеличить.

### ***Судейская подготовка***

#### ***Средства.***

Работа по привитию судейских навыков проводится в форме бесед, практических занятий и самостоятельной работы на соревнованиях.

В ходе изучения данной предметной области на теоретических и практических занятиях учащиеся получают знания по следующим темам: 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. Выполнение обязанностей судьи на старте и финише, начальника дистанции, контролера, секретаря.

Составление положения о соревнованиях. Практика судейства по основным обязанностям членов судейской коллегии на соревнованиях в спортивной школе, общеобразовательных школах района. Организация и судейство городских соревнований по лыжным гонкам и т. д.

## ***Средства общей физической подготовки***

### *Упражнения, развивающие общую выносливость.*

Развитие общей выносливости с повышением возможностей организма эффективно выполнять работу большой и умеренной интенсивности, требующую предельной мобилизации аэробных способностей. Равномерный и попеременный бег в условиях пересеченной местности. Бег по песку, по кочкам. Спортивные игры. Различные прогулки.

### *Упражнения для развития силы, скоростно-силовых качеств.*

Одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения в плечевых, локтевых суставах. Всевозможные упражнения с предметами (малые мячи, набивные мячи, гимнастические палки, скамейки и т. д.). Упражнения с отягощением – сгибание и разгибание рук в упоре сзади, наклонным упоре, в упоре лежа. Лазание по канату, наклонной гимнастической скамейке, гимнастической стенке. Метание камней из различных исходных положений. Из положения, лежа на спине – поочередное и одновременное поднимание ног. Приседания на двух, на одной ноге, держась на различные предметы. Выпады с пружинящими движениями с поворотами. Бег толчками. Семенящий бег. Подскоки на двух, на одной ноге. Прыжки вперед, вверх, в сторону из положения присев.

### *Примерный комплекс упражнений для развития силы.*

Основные методы развития силы: использование неопредельных отягощений с предельным числом повторений, предельных и околопредельных отягощений, изометрических (статических) упражнений:

1. Из упора сидя руки сзади поднимать ноги в угол с последующим возвращением в исходное положение.
2. Из упора лежа на полу отжиматься от пола, сгибая и разгибая руки.
3. Из основной стойки приседать, поднимая руки с гантелями вперед, вставать на носки, отводя руки назад.
4. Лежа на животе, руки за головой, поднимать и опускать туловище, прогибая спину.

### *Упражнения для развития гибкости.*

Общеподготовительные упражнения, применяемые для развития гибкости, основаны на сгибаниях, разгибаниях, наклонах, поворотах. Эти упражнения направлены на повышение подвижности во всех суставах и осуществляются без учета специфики вида спорта.

### *Примерный комплекс упражнений для развития гибкости:*

1. Стоя ноги врозь и опираясь руками на пол, переходить в упор лежа и на - оборот, не сгибая ноги в коленях.
2. Стоя спиной к гимнастической стенке, переходить в положение « мост », опираясь руками на рейки стенки.
3. Стоя ноги врозь, вращать обруч на поясице.
4. Стоя поочередно левым - правым боком, опираясь одной рукой на бум, выполнять махи ногой назад.





5. Стоя согнувшись, ноги врозь, опираясь руками на горизонтальную опору, выполнять пружинистые наклоны туловища.

*Упражнения для развития быстроты.*

Быстрота (скоростные способности). Критерий оценки быстроты: латентное время двигательных реакций, скорость одиночного движения, частота движений. Средства для развития быстроты. Объем и интенсивность физических нагрузок для развития быстроты.

Примерный комплекс упражнений для развития быстроты:

1. Бег в умеренном темпе с незначительным продвижением вперед, опорная нога выпрямлена. Высоко поднимать бедро маховой ноги.

2. Челночный бег на 10-метровых отрезках с выносом прямой ноги.

3. Темповые прыжки с ноги на ногу через линейку, Следить за полным выпрямлением толчковой ноги и сгибанием маховой в колене.

4. Максимально быстрый бег на дистанцию 60 м. Возвращение назад шагом.

5. Темповые прыжки из круга в различных направлениях.

*Упражнения для развития равновесия и координации движений.*

Упражнения на полу, на уменьшенной опоре, на гимнастической стенке, на бревне. Упражнения на равновесии с различными усложнениями: уменьшение площади опоры, качающаяся опора, увеличение высоты опоры, изменение исходного положения и т. д. Прыжки в глубину на песчаных карьерах, на проверенных безопасных склонах и т. д. Прыжки, с различными заданиями. Прыжки с использованием короткой и длинной скамейки. Броски мяча друг другу в парах. Игры со специальными заданиями: борьба за мяч, ручной мяч, баскетбол и т. д.

### ***Средства специальной физической подготовки***

Основными средствами специальной физической подготовки являются, передвижение на лыжах и специально подготовленные упражнения. Специально подготовленные упражнения способствуют повышению уровня развития специфических качеств лыжника и совершенствованию элементов техники избранного вида лыжного спорта. К ним относятся разнообразные имитационные упражнения и упражнения на тренажерах (передвижение на лыжероллерах). При выполнении этих упражнений (в бесснежное время года) укрепляются группы мышц, непосредственно участвующие в передвижении на лыжах, а также совершенствуются элементы техники лыжного ходов. Ввиду того что эти упражнения сходны с передвижением на лыжах и по двигательным характеристикам, и по характеру усилий, здесь наблюдается положительный перенос физических качеств и двигательных навыков.

В настоящее время одним из основных средств специальной физической подготовки лыжника-гонщика является передвижение на лыжероллерах. Расширение его применения вполне справедливо, однако одностороннее увлечение лыжероллерами и полное исключение из

тренировок упражнений не в состоянии полностью решить все задачи специальной физической подготовки. Поэтому в тренировке лыжника-гонщика смешанное передвижение по пересеченной местности с чередованием бега и имитации в подъемы различной крутизны и длины должно постоянно включаться в подготовку наравне с другими упражнениями. Соотношение этих средств зависит от уровня подготовленности юных лыжников и отдельных групп мышц.

В зимнее время основным средством специальной физической подготовки является передвижение на лыжах в разнообразных условиях. Специальная физическая подготовка в годичном цикле тренировки лыжника тесно связана с другими видами подготовки - технической, тактической и специальной психической.

При построении круглогодичной тренировки, а также в процессе многолетней подготовки наблюдаются определенная последовательность и преемственность между различными видами упражнений, применение которых решает задачи общей и специальной физической подготовок. В начале годичного тренировочного цикла большая часть времени отводится на общую физическую подготовку. С приближением зимнего периода соотношение средств меняется в пользу специальной физической подготовки. Объем упражнений на этот вид подготовки постепенно увеличивается, но важно от этапа к этапу закреплять и поддерживать на достигнутом уровне навыки, приобретенные при изучении предыдущих разделов подготовки. Средства одного вида подготовки должны быть органически связаны с последующим видом, при этом важно соблюдать преемственность в развитии и укреплении отдельных физических качеств, групп мышц и систем.

#### *Упражнения на месте.*

Упражнение 1. Размахивания в стороны носком лыжи, изменяя темп и ритм движений, меняя амплитуду движений

Требование: Поднять носок лыжи, пятка прижата к снегу, размахивая лыжей - медленно, быстро, медленно.

Самоконтроль: Ощущение неподвижного положения пяток на снегу и послушного движения носков лыж.

Обоснование: Упражнение приучает чувствовать длину лыжи, размах и скорость ее перемещения, возможность управлять ее движениями.

Упражнение 2. Повороты переступанием вокруг пяток и носков лыжи.

Требование: Переставлять носки или пятки лыж, сохраняя на снегу положение пяток лыж.

Самоконтроль: Равномерные следы в каждом шаге. След в виде снежинки с одним центром.

Обоснование: Чувство опоры на снегу, перенос опоры, овладение техникой поворотов переступанием.

#### *Упражнения в движении.*

Упражнение 1. Переступание приставным шагом. Сначала коротким шагом, длинным и небольшими прыжками.

Требование: Лыжи держать параллельно и горизонтально, отталкиваясь лыжей и палкой в каждом шаге.

Самоконтроль: Прямолинейное передвижение в сторону. Подсевание на толчковой опоре, создавать опору для лыжи на снегу.

Обоснование: Упражнение приучает контролировать положение лыжи вне опоры, создавать опору для лыжи на снегу.

Упражнение 2. Передвижение с поворотами – зигзагом. Передвигаться в колонне по одному ступаящим шагом на рыхлом снегу вокруг кустов, деревьев – след в след.

Требование: Шагая, поднимать носки лыж вверх, опираться на палки, слегка отталкиваясь ногой и палкой. На последующих занятиях, шаги переходят в легкий бег.

Самоконтроль: Движение строго по следу, лыжи не цепляются за снег, не задевают друг друга.

Обоснование: Упражнение приучает управлять лыжами и палками в переменных условиях, закрепляет чувство лыжи и снега, подготавливает к движениям в условиях скольжения.

Упражнение 3. Передвижение на равнине «ёлочкой» и «полуёлочкой».

Требование: При движении ставить ноги пошире, переносить пятку лыжи через пятку другой, в каждом шаге опираться на палки сзади тела, лыжи ставить на кант, в последующих занятиях менять направление движения – зигзагом.

Самоконтроль: Опора на кант, следы кантов, правильный рисунок следа.

Обоснование: Упражнение приучает пользоваться лыжами в ещё более сложных условиях равновесия и точности движений и подготавливает к подъемам «Ёлочкой» и передвижению коньковым шагом. Упражнения для выработки чувства лыжи и снега очень просты и доступны. Но выполнение их по всем правилам заставляет обращать внимание на мелкие детали. Приучает самоконтролю, что очень важно.

*Подводящие упражнения в движении.*

Овладение устойчивостью (равновесием) на скользящей опоре.

Упражнение 1. Спуск в основной стойке.

Требование: Не допускать сгибание тела в тазобедренных суставах. Руки свободно опущены, но палками не касаться снега, спускаться с легким покачиванием в голеностопном и коленном суставах.

Самоконтроль: Ощущение равномерной загрузки лыж.

Обоснование: Упражнение приучает сохранять равновесие в позе готовности к преодолению неровностей рельефа.

Упражнение 2. Спуск в основной стойке.

Требование: Спуск сначала без движения лыж, затем с пружинящими движениями и сменой выдвигаемой ноги.

Самоконтроль: Ощущение равномерной загрузки лыж, особенно через пятки стоп.

Обоснование: Упражнение приучает сохранять равновесие в позе готовности к преодолению неровностей рельефа.

Упражнение 3. Спуск в низкой стойке.

Требование: Сесть на пятки, уменьшить напряжение мышц, добиться удобства в этой позе.

Самоконтроль: Ощущение удобства положения и загрузка лыж через пятки стоп.

Обоснование: Упражнение приучает к позе наиболее быстрого спуска и развивает равновесия.

Упражнение 4. Спуск, в стойке отдыха.

Требование: Опирается предплечьями на бедра, расслабить мышцы спины.

Самоконтроль: Ощущение удобства и возможности отдыха.

Обоснование: Упражнение приучает отдыхать в удобной стойке.

Упражнение 5. Спуск с переходом на параллельную лыжню. Переходить в обе стороны, поочередно перенося лыжи влево и вправо.

Упражнение 6. Поворот переступанием после выката.

Требование: Спуск в основной стойке до выката на равнину, поднятую лыжу переставить носком в сторону, перенося на неё опору тела. При необходимости условия выполнения упражнений могут быть усложнены: изменением исходного положения, подбором более крутых склонов и т.д.

*Упражнение, на овладение рациональным отталкиванием палками:*

- передвижение одновременным бесшажный ходом под небольшой уклон;

- передвижением без шагов под небольшой уклон, чередуя одновременное отталкивание двумя палками и отталкиванием одной палкой;

- передвижение под небольшой уклон и по равнине, чередуя одновременную и попеременную работу рук.

Во всех случаях для палок должна быть хорошая опора.

*Упражнения, на овладение рациональным отталкиванием лыжами:*

- попеременно махи одной, другой ногой в положении наклона на выпрямленной ноге;

- попеременно махи одной, другой ногой в положении наклона на выпрямленной ноге;

- махи ногой с броском туловища вперед с усилением опоры на поставленные впереди палки;

- передвижение в наклоне «полушагом» с махом рук с палками, взятыми за середину;

- передвижение скользящим шагом без палок и с палками, взятыми за середину.

- передвижение скользящим шагом в небольшие подъемы;

- ходьба без палок по хорошо накатанной лыжне и по рыхлому снегу;

- прохождение без палок отрезков дистанции на время.

Упражнения, рекомендуемые для овладения координацией движений в работе рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом.

При овладении правильным отталкиванием лыжами и палками в попеременном двухшажном ходе необходимо сначала добиваться легкости всех движений, не стремясь к большой скорости передвижения.

На первом этапе обучения основное внимание уделяется изучению техники одновременного бесшажного хода, попеременного двухшажного и одновременного двухшажного лыжным ходом.

Кроме указанного разучиваются и совершенствуются спуски в стойке отдыха, аэродинамической стойке, спуски наискось.

**Подъемы:** ступающим шагом, «полуёлочкой» - прямо и наискось.

**Способы торможения:** плугом, упором. Способы поворотов в движении на гоночных лыжах с переступанием, рулением (в упоре, в плуге).

### *Теоретические основы физической культуры и спорта*

1. Сведения о лыжном спорте. Личное и общественное значение занятий спортом. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и их использовании в быту, на охоте и в военном деле у различных народов нашей страны. Советские и Российские спортсмены на Олимпийских играх. Участие Российских спортсменов в Олимпийских играх. Успехи Российских лыжников - гонщиков.

2. Гигиена, закаливание и спортивный режим. Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжников – гонщиков. Личная гигиена занимающихся: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, купание).

3. Оборудование и инвентарь. Подготовка лыжного инвентаря к занятиям и соревнованиям.

4. Основы методики обучения. Понятие об обучении и тренировке, как о едином педагогическом процессе. Задачи и последовательность в овладении основными элементами техники способов передвижения на лыжах. Понятие об общей и специальной физической подготовке. Значение систематических, регулярных занятий

5. Правила безопасности при проведении занятий. Правила поведения и безопасности на занятиях и на соревнованиях. Техника безопасности при проведении занятий в тундре. Контрольное время при проведении соревнований. Травмы при занятиях. Причины их возникновения. Оказание первой помощи при травмах. Особенности организации занятий на склонах с целью профилактики травматизма. Помощь при ушибах, растяжениях, порезах, обморожении.

### ***Средства из других видов спорта и подвижные игры»***

Для подготовки лыжников-гонщиков в тренировочной деятельности используются навыки различных видов спорта, таких как: легкая атлетика, плавание, велосипедные спорт, спортивные, подвижные игры и эстафеты.

Включая в подготовку эти виды спорта у лыжников развиваются: быстрота, ловкость, выносливость, скоростные качества, сила.

В первую подгруппу включаются разнообразные упражнения без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, подсобные предметы - отягощения, ядра и др.). Сюда же включаются упражнения с сопротивлением партнеров и упругих предметов (амортизаторы резиновые, пружинные и т.п.). Наиболее широко общеразвивающие упражнения применяются в тренировке начинающих спортсменов.

Во вторую подгруппу входят упражнения из других видов спорта: легкой атлетики, гребли, спортивных игр, плавания и др. Эти упражнения применяются в основном в бесснежное время года для развития физических качеств, необходимых лыжнику. Упражнения подбираются так, чтобы наблюдался положительный перенос физических нагрузок, с применяемого вида на основной вид - лыжные гонки. Так, для развития выносливости применяется кроссовый бег по пересеченной местности; для развития силовой выносливости – длительная гребля; для развития ловкости, координации движений и быстроты - спортивные игры (баскетбол, ручной мяч, футбол) и т.д.

Грамотно и планомерно подобранные тренером-преподавателем спортивные и подвижные игры, комплексы упражнений на развитие физических качеств присущих другим видам спорта позволяют учащимся точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательным для всех правилами, быстрее и лучше мыслить, анализировать складывающуюся обстановку, принимать самостоятельные решения, укреплять свое здоровье, вырабатывать навыки сохранения собственной физической формы и совершенствовать функциональные возможности организма.

#### *Подвижные игры:*

1. Игра «Сороконожки» - развивает силу рук и плечевого пояса. Занимающиеся делятся на 2 – 4 команды (по 5 – 7 человек в команде), которые выстраиваются параллельно друг другу в колонну по одному. Играющие принимают положение упора лежа и кладут ноги на плечи сзади расположенного участника, так чтобы его голова оказалась между ног. Последний участник берет ноги предпоследнего участника. По СИГНАЛУ вся команда начинает передвижение вперед, поочередно переставляя руки. Выигрывает команда, закончившая первой.

2. Игра «Ходьба с выпадами» - развивает силу ног. Занимающиеся делятся на 2 – 4 команды (по 5 – 7 человек), которые выстраиваются параллельно друг другу в колонну по одному. Участники кладут руки на плечи или на пояс впереди стоящего участника. По команде играющие

участники начинают двигаться вперед с выпадами. Выигрывает команда, закончившая первой.

3. Игра «Прыжки на одной ноге» развивает силу ног и силу толчка. Играющие участники стоят на (левой) ноге. Правая нога согнута назад, сзади стоящий участник захватывает ее правой рукой. Другая рука на плече у впереди стоящего участника. По команде все играющие начинают передвижение вперед прыжками до определенного места.

### ***Восстановительные средства***

#### *Педагогические средства.*

Рациональное планирование тренировки: соответствие функциональным возможностям, необходимое сочетание общих и специальных средств, оптимальное построение тренировочных и соревновательных макро - мезо - и микроциклов, волнообразность и вариативность нагрузок, широкое использование переключений, неспецифических физических нагрузок, правильное сочетание работы и отдыха. Построение отдельного занятия. Использование в соответствии с суточным стереотипом: полноценная разминка, заключительная часть занятий, правильный подбор снаряжения, специальные упражнения для отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона и т. д.

Прогулка, восстановительный бег.

#### *Медико - биологические средства.*

1. Правильная оценка и учет состояния здоровья. 2. Информация о текущем функциональном состоянии. 3. Рациональное питание. 4. Фармакологические препараты (лекарственные препараты растительного происхождения, витаминные комплексы с микроэлементами, солями, белковые препараты).

*Физиотерапевтические:* душ, сауна, массаж.

### **Учебный материал для групп 3,4 года обучения**

#### ***Средства технической подготовки***

Совершенствование ранее изученные техники. Основы техники и тактики лыжника - гонщика. Условия устойчивости на спусках и при прохождении неровностей. Выбор стойки спуска и способа поворота в зависимости от крутизны и неровностей, условия скольжения, состояния лыжни, видимости, степени утомления, наличия и близости противника и посторонних предметов.

*Практические занятия.* Дальнейшее совершенствование поворотов на месте.

Изучение способов преодоления препятствий на местности: перешагивания, перепрыгивания, перелазания и подползания.

Дальнейшее совершенствование техники всех попеременных одновременных ходов и переходов с хода на ход в различных условиях

пересеченной местности и состояния лыжни, совершенствование техники конькового хода.

Задания: непрерывное передвижение одновременными ходами или скольжение за счет попеременных отталкиваний палками (без движения ног) на отрезках 100-300 м и т. п.

Дальнейшее совершенствование техники подъемов, спусков, торможений и поворотов на склонах разной длины и крутизны, в условиях, приближенных к соревнованиям. Игровые задания и эстафеты.

Развитие скорости передвижения: повторные тренировки на ускоренных отрезках 100-150 м на равнине и 50-100 м на подъемах разной крутизны. Прохождение отрезков с максимальной интенсивностью (интервалы для отдыха- 4-6 мин).

Развитие выносливости: равномерные тренировки на пересеченной местности со слабой и средней интенсивностью, продолжительностью 1-1,5 ч, работа над совершенствованием техники в период «вкатывания».

Развитие скоростной выносливости: повторным, переменным и интервальным методами прохождение отрезков 300-600 м с интенсивностью 70-80% от максимальной (интервалы для отдыха- 4-6 мин).

### ***Средства тактической подготовки***

Тактическое мастерство лыжника базируется на большом запасе знаний, умений и навыков, а также его физической, технической, морально-волевой подготовленности, что позволяет точно выполнить задуманный план, принять правильное решение для достижения победы или высокого результата.

В зависимости от подготовленности, индивидуальных особенностей, профиля трассы и внешних условий участники соревнований могут проходить дистанции с применением следующих тактических вариантов:

1. С относительно равномерной скоростью по всей дистанции.
2. С относительно равномерной скоростью на большей части дистанции и увеличением скорости в конце.
3. С относительно равномерной скоростью на большей части дистанции с замедлением в конце.
4. С быстрым началом, замедлением скорости на дистанции и ускорением в конце.
5. С быстрым прохождением первой половины дистанции и снижением скорости на второй.
6. С усилением на второй половине дистанции.
7. С постепенным убыванием скорости.
8. С увеличением скорости хода на отдельных участках дистанции (рывками).

Чтобы выбрать правильный тактический вариант и нужна тактическая подготовка.



В ходе обучения, роста уровня подготовленности учащихся изменяются и задачи тренировочной деятельности: от обучения техники передвижения на лыжах до совершенствования переходов, как в классических, так и в коньковых ходах.

### ***Средства психологической подготовки***

Регуляция эмоциональных состояний во время тренировочных сборов и соревнований.

Методы самоубеждения и самовнушения. Саморегуляция состояний.

Методы снижения ответственности – снижение субъективной значимости соревнований, исключение угрозы наказания за неудачное выступление, моделирование условий, с которыми баскетболисту предстоит встретиться в соревнованиях.

### ***Средства соревновательной подготовки***

Участие в 7 - 8 соревнованиях в течение года.

### ***Средства судейской подготовки***

Проведение соревнований по лыжным гонкам, по общей физической подготовке, специальной физической подготовке.

Судейство соревнований. Прохождение судейского семинара.

### ***Средства общей физической подготовки***

Упражнения, развивающие общую выносливость.

Упражнения для развития силы, скоростно-силовых качеств и гибкости.

Упражнения для развития равновесия и координации движений.

Упражнения для повышения скоростных возможностей.

### ***Средства специальной физической подготовки***

Применение имитационных упражнений при подготовке лыжников - гонщиков: имитационные упражнения и имитация лыжных ходов – это упражнения без лыж, копирующие отдельные элементы (части) лыжного хода или ход в целом.

Имитационными упражнениями можно отрабатывать посадку лыжника, движения рук в попеременном и одновременном ходах (на месте и при ходьбе), движения ног в попеременном двухшажном ходе, согласование движений рук и ног на месте и в движении, согласование движений рук и ног при торможении и поворотах и т. п. Имитационные упражнения включай в каждое тренировочное занятие. Отводи им 10-15 минут в начале или в конце тренировки:

1. Упражнений, которые имитируют отдельные элементы лыжных ходов, много, но чаще всего лыжники применяют следующие:

- в положении посадки лыжника прыжки или подскоки на слегка согнутых ногах;

- в положении посадки лыжника маховые движения руками, как в попеременном двухшажном ходе;

- то же с резиновым амортизатором.

2. Имитация попеременного двухшажного хода на месте: стоя на одной ноге в положении одноопорного скольжения, маховая нога выпрямлена назад, поменять ноги прыжком.

3. Имитация отталкивания ногой с выпадом: из положения посадки лыжника сделать выпад вперед с отталкиванием, выпрямляя толчковую ногу. Отталкивание выполняется быстрым разгибанием толчковой ноги тазобедренном и коленных суставах. Движение направлено вперед - вверх и придает общему центру тяжести тела ускорение как бы на взлет.

4. Имитация одновременного бесшажного хода:

- из высокой стойки выполнить одновременное движение полусогнутыми руками вниз-назад с наклоном туловища;

- то же с резиновым амортизатором;

- то же с передвижением прыжками вперед на обеих ногах (при маховом выносе рук), слегка отталкиваясь носками;

- то же с палками, отталкиваясь ими от опоры и передвигаясь вперед.

5. Имитация одновременного одношажного хода на месте: при выносе рук вперед нога отводится назад; с приставлением ноги туловище наклоняется с одновременным движением полусогнутых рук вниз-назад.

Каждое упражнение выполняй от нескольких секунд до нескольких минут.

Наиболее полезны имитационные упражнения в движении: шаговая и прыжковая имитация попеременного двухшажного и одновременного ходов.

Техника прыжковой имитации попеременного двухшажного хода:

постепенно учащая шаги, перейти на легкие прыжки вперед.

Продолжительность тренировки с имитацией в движении обычно небольшая.

Для старших ребят - 25-30. При этом все время нужно контролировать пульс, особенно в конце подъемов.

Лыжероллеры, как средство подготовки спортсменов в бесснежный период: лыжероллеры помогают лучше освоить технику лыжных ходов и подготовить мышцы к передвижению на лыжах зимой, развивают общую и специальную (лыжную) выносливость. Техника передвижения на лыжероллерах та же, что и на лыжах, но ошибки могут возникнуть чаще всего из-за большого веса лыжероллеров, отсутствия трения скольжений и направляющей лыжни.

Тренируясь на лыжероллерах, нужно постоянно контролировать технику передвижения. Начинать освоение техники лыжных ходов на лыжероллерах нужно так же, как и на лыжах: с подготовительных упражнений, без палок, не спеша.

Следить за прокатом на одной лыже, за равновесием. Добившись устойчивого равновесия и уверенности при передвижении без палок, можно приступить к отработке лыжных ходов.

Имитационные упражнения для освоения конькового стиля. Исходное положение - полу присед. Выпад вперед - в сторону, подставить маховую ногу под падающее туловище, отталкиваясь опорной ногой. Выполняя упражнение, стремитесь, чтобы маховая нога приставлялась как можно позже. Выпрямляя опорную ногу полностью, старайтесь поозже оторвать ее от земли.

Из и.п. «броска», т.е. начала отталкивания правой ногой, выполнить шаг-выпад в левую сторону. Перенести тяжесть тела на левую ногу; вернуться в и.п.

Имейте в виду, что наклон туловища и голени одинаков. Ставя левую ногу на опору, не выводите ее из-под туловища. Старайтесь смещать плечи и таз в сторону одновременно. Длину шагов и темп движения увеличивайте постепенно. Это же упражнение делайте с палками.

И.п. - имитация начала отталкивания палками. Подседание на опорной ноге и отталкивание с перемещением тела в сторону-вперед. В этом упражнении надо сосредоточить вес тела на опорной ноге, а маховая - чуть приподнята над землей и расположена вплотную к опорной. После подседания и отталкивания расстояние между стопами ног - 90-100 см. Перенесите тяжесть тела на маховую ногу. То же самое повторите в другую сторону, не забывая при этом о работе рук. Это же упражнение выполняйте с палками.

Имитация полуконькового хода на месте без переноса тяжести тела на толчковую ногу. Вес тела сосредоточен на толчковой ноге. При отталкивании руками выполнять полноценное подседание (амплитуда колебания в коленном суставе 30-50°) и иметь 35-55° наклон туловища. Вторая нога отводится в сторону.

Имитация полуконькового хода на месте с загрузкой толчковой ноги (переносом тяжести тела на нее) с последующим отталкиванием. При выполнении учтите следующие требования. Выполнив шаг-выпад в сторону, перенесите вес тела на толчковую ногу, согнув ее в коленном суставе и не отрывая при этом опорную ногу. После отталкивания ногой, вернитесь в и.п. Мах руками вперед надо начинать только по окончании отталкивания ногой.

Имитация одновременного одношажного хода на месте. Делая шаг-выпад (длина 80-120 см) в сторону с одновременным выполнением отталкивания руками, перенесите вес тела на маховую ногу.

Имитация одновременного двухшажного хода в движении. С первым шагом-выпадом (длина 80-120 см) в сторону сделайте мах руками, а со вторым - проимитируйте отталкивание ими. Когда добьетесь хорошей координации без палок, сделайте то же самое с палками.

## ***Средства из других видов спорта и подвижные игры***

*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, 60 м, повторный бег – два-три отрезка по 20-30 м (с 12 лет) и по 40 м (с 14 лет). Бег с низкого старта 60 м (с 13 лет), 100 м (с 15 лет).

*Эстафетный бег* с этапами до 40 м (10-12 лет), до 50-60м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи количество препятствий от 4 до 10).

*Бег или кросс* 500-100 м.

*Прыжки:* через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной(пятерной) 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 3 кг (девочки 13-16 лет), 4 кг (мальчики 13-15 лет).

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

*Спортивные и подвижные игры:* пионербол, волейбол, футбол, бадминтон, баскетбол и др. основные приемы техники игры в нападении и защите.

Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.

*Подвижные игры:* «Снайпер», «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «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, 15 м 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.

(на усмотрение тренера).

## ***Теоретические основы физической культуры и спорта***

Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта.

Лыжный спорт в России и в мире. Эволюция лыж и снаряжение лыжника.

Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России. Особенности развития лыжных гонок в Красноярском крае.

Основы общероссийских и международных антидопинговых правил.

Значение занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни.

Этические вопросы спорта.

Нормы и требования, необходимые для присвоения спортивных званий и разрядов по виду спорта «лыжные гонки», условия выполнения этих требований. Основы спортивного питания.

Возрастные особенности детей и подростков, влияние лыжных гонок на организм спортсмена.

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. Тренажеры для подготовки лыжника-гонщика. Правила техники безопасности при работе на тренажерах.

Расширение специальных знаний.

Анализ участия в соревнованиях. Выявление тенденций. Исправление ошибок. Определение путей совершенствования подготовки лыжников.

Федеральные стандарты спортивной подготовки по лыжным гонкам. Ответственность за неправомерное использование навыков приемов игры. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований.

### ***Восстановительные средства***

Психологические средства восстановления – психотерапия, внушенный сон, мышечная релаксация, специальные дыхательные упражнения, профилактика негативных эмоциональных состояний, психорегулирующая тренировка (индивидуальная, коллективная), разнообразие досуга, комфортабельные условия быта, снижение отрицательных эмоций. Сауна. Массаж. Прогулки. Восстановительный бег. Восстановительное плавание.

### **Методы обучения в условиях реализации**

В зависимости от способа освоения структуры и техники технического элемента в образовательном процессе при реализации Программы применяются следующие методы.

***Основные методы, применяемые при освоении технических элементов вида спорта.***

*Расчленено-конструктивный метод.*

Расчлененно-конструктивный предусматривает разучивание отдельных частей движения с последующим их соединением.

Метод применяется в следующих случаях:

- при дифференцированном подходе в обучении координационно-сложным двигательным действиям, когда нет возможности изучить его целостно;
- если упражнение состоит из большого числа элементов, органически мало связанных между собой;
- если упражнение выполняется так быстро, что при целостном выполнении нельзя изучить и усовершенствовать его отдельные части;
- когда целостное выполнение действия может быть опасным, если предварительно не изучить его элементы;
- когда необходимо обеспечить быстрый успех в обучении с тем, чтобы поддержать интерес к учебной деятельности, сформировать уверенность в своих силах.

Необходимо учитывать следующие правила:

- при расчленении следует учитывать особенности структуры изучаемого действия, двигательный опыт обучаемых и условия обучения;
- расчленение не должно вызывать принципиального изменения структуры данного действия;
- для отдельного разучивания следует выбирать только те фазы упражнения, которые могут эффективно контролироваться учеником или преподавателем; фазы движения плохо поддающиеся контролю, вычленять не следует.

Преимущества данного метода при дифференцированном подходе к обучению:

1. Облегчает процесс усвоения действия. К цели ученик подходит постепенно, накапливая соответствующие умения. Оттачивается каждая деталь действия.
2. Занятие становится более конкретным. Успехи в чем-либо доставляют ученикам радость.
3. От многообразия подводящих упражнений занятия становятся интереснее.
4. Содействует быстрому восстановлению утраченных навыков.
5. Незаменим при разучивании сложно координированных упражнений.

*Метод целостно-конструктивного упражнения.*

Сущность: техника двигательного действия осваивается с самого начала в целостной структуре без расчленения на части.

Целостный метод позволяет разучить структурно несложные движения (например, бег, метания, ловля предмета) и применяется на любом этапе обучения.

Применяя метод, возможно, осваивать отдельные детали, элементы или фазы не изолированно, а в общей структуре движения, путем акцентирования внимания обучающихся на необходимых частях техники.

Недостаток метода: в неконтролируемых фазах возможно закрепление ошибок. Следовательно, при освоении упражнений со сложной структурой его применение нежелательно.

*Метод сопряженного воздействия* - психическое и физическое воздействие в условиях двигательной активности обучающихся.

В процессе сопряженного психофизического воздействия двигательная активность направлена на освоение элемента техники и познавательный и личностный аспекты развития обучающихся:

одно и то же упражнение можно использовать для обучения двигательному навыку, для развития двигательных способностей и (в игровой форме) для интеллектуального развития.

При соответствующем подборе средств тренировочных занятий двигательная деятельность обучающихся способствует формированию здоровых привычек, позволяет осуществлять самоконтроль при стрессовых ситуациях, сопровождается тенденцией к отказу от агрессивного поведения.

Таким образом, метод сопряженного психофизического воздействия заключается в том, что применяемые тренировочные средства позволяют добиваться конкретных изменений в физической сфере (например, физическое качество быстроты), которые, в свою очередь, способствуют направленным изменениям в психической сфере (например, скорости восприятия информации и принятия решения).

При этом сопряженное воздействие создаёт предпосылки для последующего развития физических качеств и параллельно упражнения одновременно воздействуют на физическую и психическую сферы.

### ***Основные методы повышения функционального ресурса организма при выполнении мышечной работы (методы выполнения нагрузки).***

*Равномерный метод* – нагрузка выполняется непрерывно с постоянной интенсивностью (в равномерном темпе), циклический вид упражнений, основное назначение - повышение аэробных возможностей организма:

- развитие общей выносливости, ЧСС 130-160 уд/мин., продолжительность 30-60 минут и более, 2-4 часа и более;

- поддержание уровня общей выносливости и активный отдых, 130-150 уд/мин., продолжительность 30-60 минут;

- построение специального «фундамента» для длительной работы, продолжительность «до отказа», инт/отдыха 10-15 сек.

*Интервальный метод* – повторный и комбинированный с постоянной или переменной интенсивностью должен строго регламентироваться интервалами отдыха, чередованием непрерывной нагрузки большой и низкой интенсивности.

Основное назначение: развитие специальной выносливости, ЧСС от 120-170 уд/мин, продолжительность от 30 до 120 секунд.

«Фартлек»- основное назначение:

развитие общей выносливости, ЧСС 130-160 уд/мин., продолжительность 30 минут и более, принцип тот же, возможно непрерывное чередование различных упражнений: общеразвивающего характера, специальных или бег разной интенсивности.

*Переменный метод* – интенсивность нагрузки меняется, основное назначение: развитие специальной выносливости, ЧСС от 160-170 уд/мин, продолжительность 5-10 секунд с короткими замедлениями в 5-10 секунд.

*Повторный метод* – повторное выполнение мышечной работы, придерживаясь требуемой формы или характера работы: конкретный метод может быть разным.

Характер упражнений – циклические, ациклические, специальные, с отягощением; разные условия выполнения упражнений (затруднённые и др). Продолжительность от 5 -15 секунд до 10-30 секунд.

*Повторно-серийный метод* – модификация повторного метода, используются циклические и ациклические упражнения.

Интервал отдыха определяется после выполненной серии, определяется количество выполняемых серий в зависимости от мощности фазы нагрузки.

*Метод круговой тренировки* направлен на избирательное или комплексное развитие физических качеств. Рассматривается как метод и как модификация организационно – методической формы управления процессом совершенствования физической подготовленности обучающихся различного потенциала.

*Соревновательный метод* – все упражнения выполняются в виде состязаний, вызывающих проявление резервных возможностей, особенно при развитии силы, быстроты, выносливости;

происходит воспитание бойцовских качеств, создающих психологическую подготовленность спортсмена; используется метод и при обучении спортивной технике. Незаменим при необходимости выбора оптимального варианта решения одной и той же задачи (разные способы выполнения упражнений, тактические комбинации), при выполнении соревновательных заданий общего, командного и индивидуального вариантов;

- используются различные физические упражнения, в т. ч. соревновательные и специальные.

Основное назначение: укрепление ОФП, повышение СФП.

*Игровой метод* – проведение тренировочных заданий в форме игры.

Чаще следует использовать выполнение отдельных заданий и упражнений, элементов спортивных игр, широко используя вариативность.

Применение игрового метода способствует и воспитанию волевых качеств обучающихся.

### ***Приёмы управления нагрузкой:***

изменение количества повторений одного о того же упражнения;

изменение суммарного количества упражнений;



изменение исходного положения при выполнении одного о того же упражнения;

изменение темпа выполнения упражнения или длины дистанции;

варьирование условий выполнения упражнения;

варьирование интервала отдыха.

*Метод идеомоторного упражнения:*

мысленное воспроизведение отдельной части или цельного физического упражнения, либо тренировочного, либо соревновательного, специальных упражнений.

Эффект основан на функциональных изменениях в органах, системах и мышцах, автоматически возникающих у обучающихся в момент представления о движении. Эти изменения в точности, только в слабой форме, повторяют те, которые возникают при фактическом выполнении этого движения.

Метод следует использовать систематически часто, так как в результате многократного мысленного повторения движения происходит более быстрое формирование двигательного навыка – овладение техникой двигательного действия.

Особенно важно использовать идеомоторику, когда практическое выполнение связано с большими физическими и психическими нагрузками. Мысленная картина преодоления движениями и действиями внешних трудностей способствует формированию необходимых психических и волевых качеств.

Абсолютно необходимым является соответствие между мысленным представлением и практическим выполнением.

Метод рекомендуется для применения для обучающихся с младшего школьного возраста.

*Метод аутогенной тренировки (аутогенного упражнения).*

Направлен на обеспечение кратковременного отдыха во время тренировочного занятия, соревнований и после них для достижения высокой предстартовой настройки.

Это словесные формулировки, мысленно произносимые обучающимся, или вслух - тренером, ведущим групповую аутогенную тренировку.

Основа – прийти в состояние оптимального психического возбуждения.

### **3.2.3. Требования к тренировочному занятию, структуре, направленности**

*Требования к занятию.*

1. Цель каждого занятия должна соответствовать общей цели обучения и тренировки.

2. Занятия должны воспитывать дисциплину, трудолюбие и спортивную этику.

3. Содержание занятий должно соответствовать типу занятия таким образом, чтобы обучающиеся сознательно и прочно овладевали

техническими навыками, развивали физические и позитивные личностные качества.

4. Каждое отдельное занятие строго обусловлено предыдущим и определяет содержание последующего.

5. Необходимо применять разнообразные методы обучения и совершенствования, соответствующие цели, содержанию занятий, степени подготовленности и возрастным особенностям обучающихся.

*Структура тренировочного занятия.*

При построении тренировочного занятия обычно его разделяют на четыре части: вводную, подготовительную, основную, заключительную.

Во *вводной части* необходимо поставить задачи для обучающихся, создать четкое представление о содержании основной части - определяется алгоритм действий обучающихся.

Продолжительность вводной части около 5 мин.

*Подготовительная часть* включает общую и специальную разминку. Задача общей разминки - активизировать (разогреть) мышцы опорно-двигательного систем. Обычно для этого применяется медленный бег, гимнастические упражнения общеразвивающей направленности для всех основных групп мышц.

Специальная разминка готовит организм к конкретным заданиям основной части занятия, когда выполняются специально-подготовительные упражнения, сходные по координации движений и физической нагрузке с предстоящими двигательными действиями в основной части занятия.

Продолжительность подготовительной части от 15 до 30 минут, зависит от подготовленности обучающихся и направленности занятия.

*Основная часть* занятия определяется как простая и сложная.

Простая характеризуется однотипной деятельностью (например, кроссовый бег на 3000-5000 м, двусторонняя игра в баскетбол, футбол).

В сложной части применяются разнородные упражнения, требующие иногда дополнительной специальной разминки (например, при переходе от прыжков к силовым упражнениям).

Основная трудность при проведении сложной основной части занятия заключается в том, чтобы определить порядок выполнения разнородных упражнений.

Рекомендуется в самом начале основной части разучивать технику физических упражнений большей координационной сложности.

Тренировочные нагрузки для развития физических качеств целесообразно планировать в следующем порядке: упражнения на быстроту движений, затем на силу и в конце занятия на выносливость.

Основная часть занимает в среднем 70% времени.

В *заключительной части* постепенно снижается функциональная активность обучающихся - организм приводится в оптимальное состояние.

Средства: медленный бег, ходьба, упражнений на расслабление (релаксацию).

Типы занятий по направленности.

*Учебные* – решаются задачи освоения техники и тактических действий вида спорта. Ставятся задачи локального направления, соответствующие предназначению занятия.

*Учебно-тренировочные:*

1 - изучается новый материал по освоению технических и тактических действий или их совершенствованию;

2 - решаются задачи по развитию основных или специальных физических качеств.

*Тренировочные* – направлены на решение задач общей или специальной физической подготовки, могут быть избирательной или комплексной направленности.

*Восстановительные* – используется вариант оздоровительной нагрузки, тренировочные задания эмоциональны, широко применяется игровой метод.

*Модельные* – занятие проходит в условиях предстоящей соревновательной деятельности обучающихся.

## **4. План воспитательной и профориентационной работы**

### **4.1. Воспитательная работа**

*Цель – воспитание сознательного отношения к разным направлениям деятельности, взаимоуважения и взаимопомощи к личности, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.*

1. Основные направления действий:

- выпуск стен-газет, статей о жизни общеобразовательной организации, ее педагогах, обучающихся в современный период времени и прошлого;

- посещение исторических культурных мест города (музеи, театры, выставки);

- знакомство с представителями спорта, науки, культуры и искусства;

- популяризация физической культуры и спорта в семейных традициях.

*Мероприятия:* беседы, семинары, спортивные мероприятия.

1. Поведение в обществе, на соревнованиях.

*Мероприятия:* творческие мастерские, семинары, лекции, беседы, посещение соревнований города, региона в качестве участника, болельщика, волонтера.

2. Пополнение знаний в области нормативно-правовой базы образования и спорта, профилактика правонарушений.

*Мероприятия:* лекции, семинары, мастер-классы.

3. Формирование культуры спортивной безопасности и антидопингового поведения. Формирование модели поведения (освоение знаний, свода правил).

*Мероприятия:* физкультурно-оздоровительные, физкультурно-спортивные, творческие.

4. Профилактика и предупреждение асоциального и зависимого поведения в подростково-молодежной среде, пропаганда честного и чистого спорта, повышение уровня физической подготовленности, снижение уровня травматизма.

*Мероприятия:* физкультурно-оздоровительные, физкультурно-спортивные, творческие мероприятия; классные часы, семинары, круглых столы, лекции, тематические занятия, конкурсы, фестивали, конференции, акции; эстафеты, квесты, форумы, флеш-мобы, «дни здоровья»; оформление стендов, брошюр, иллюстраций, выпуск памяток для родителей; организация встреч с представителями антидопинговых агентств, спортсменами, журналистами и прочее.

5. Организация общественно значимой деятельности.

Поддержка старшего поколения (ветераны ВОВ, инвалиды и так далее), пропаганда физической культуры и спорта среди учеников общеобразовательных школ.

*Мероприятия:* организация праздников, спортивных мероприятий, проведение тренировочных занятий, физкультминуток, флеш-мобов, акций и прочее.

6. Приобщение к общественно-полезному труду.

*Мероприятия:* Уход за объектами спортивной инфраструктуры, спортивных сооружений, инвентаря.

7. Внимание к личным и коллективным достижениям обучающихся.

*Мероприятия:* беседы, праздники, поощрение в коллективе высоких спортивных достижений и достижение в образовании обучающихся.

8. Развитие исследовательского потенциала.

*Мероприятия:* участие в научных проектах, конференциях в области спорта.

9. Развитие коммуникативных навыков, приобщение родителей к жизни детей – организация совместной деятельности родителей (законных представителей), детей, педагогов, тренеров-преподавателей в культурно-досуговой и спортивно-массовой работе.

*Мероприятия:* открытые занятия, спортивно-оздоровительные мероприятия, походы на природу, в театр, кино.

#### **4.2. Профориентационная работа**

*Цель* - формирование системы профессиональной ориентации обучающихся, обеспечение психолого-педагогического сопровождения для профессиональной самореализации личности.

Основные направления деятельности:

- выявление и развитие профессиональных наклонностей и способностей обучающихся;
- формирование мотивации к получению начального и среднего профессионального образования и выбора профессии;
- формирование знаний, умений, навыков, компетенций, определяемых

индивидуальными особенностями обучающихся;

- формирование первоначальных трудовых навыков в рамках практико-ориентированных проектов.

\* Планирование воспитательной и профориентационной работы в образовательной организации осуществляется в формах: годового планирования, календарного (месяц) и индивидуального плана работы тренера-преподавателя.

Воспитательную и профориентационную работу планируют с учетом возраста обучающихся, исходного уровня знаний, реальных кадровых и материально-технических условий организации.

Для оптимизации образовательного процесса и достижения поставленных целей и решения задач необходимо устанавливать конструктивные отношения с родителями (законными представителями) обучающихся.

Основные направления.

1. Формирование общих представлений о современных профессиях. Развитие компетентностей: потребность в творчестве, работа в коллективе, социальная полезность.

*Мероприятия:* информационно-образовательные- игровые, тренинговые занятия, творческие конкурсы, проекты, тематические занятия, классные часы, экскурсии, встречи с представителями разных профессий.

2. Профессиональное самоопределение.

*Мероприятия:* информационно-образовательные: игровые, тренинговые занятия, творческие конкурсы, проекты, тематические занятия, классные часы, экскурсии, встречи с представителями разных профессий.

3. Знакомство с содержанием профессий.

*Мероприятия:* анкетирование, профессиональные пробы и консультации, тестирование, практико-ориентированные проекты (занятость в качестве судьи, тренера-преподавателя, педагога дополнительного образования, журналиста-др.).

## 5. Система контроля

### 5.1. Порядок и формы текущего контроля, формы аттестации.

1. Текущий контроль за уровнем освоения содержания Программы обучающимися – это систематический контроль достижений, проводимый тренером-преподавателем в ходе осуществления образовательной деятельности соответственно реализации дополнительной предпрофессиональной программы.

*Цель:* обеспечение выстраивания образовательной траектории максимально эффективным образом для достижения результатов освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной программы по виду спорта.

Текущий контроль осуществляется за уровнем подготовленности по базовым предметным областям, предусмотренных Программой.

*Формы текущего контроля:* тестирование - теоретические основы физической культуры и спорта; диагностика, мониторинг, наблюдение, тестирование - общая, специальная техническая подготовка (используется одна из форм контроля).

*Средства текущего контроля:* контрольно-тестовые упражнения по технической, общей физической подготовке и теоретическим основам физической культуры и спорта.

Текущий контроль успешности обучающихся в течение учебного года осуществляется с фиксацией достижений по каждому разделу обязательных предметных областей) - основы теоретических знаний, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техническая подготовка выбранного вида физкультурно-спортивной деятельности.

Результаты отмечаются в индивидуальных карточках учета результатов (диагностических картах).

Низкий результат текущего контроля обучающихся определяются в соответствии с требованиями Программы и проводится дополнительная работа с обучающимися.

1. Промежуточная аттестация обучающихся рассматривается как неотъемлемая часть образовательного процесса - позволяет всем участникам оценить реальную результативность совместной деятельности.

*Цель:* установление уровня достижения прогнозируемых результатов освоения Программы по годам обучения и выявление одарённых обучающихся.

Промежуточная аттестация проводится в сроки, установленные Программой.

Промежуточная аттестация обучающихся включает проверку теоретических знаний и практических умений и навыков по всем базовым предметным областям, входящим в учебный план.

Не менее, чем за три недели до проведения промежуточной аттестации тренер-преподаватель в письменном виде представляет администрации образовательной организации график промежуточной аттестации, который утверждается приказом руководителя образовательной организации. Показатели выполнения контрольно-тестовых упражнений фиксируются в протоколах аттестации по предметным областям.

Результаты промежуточной аттестации обучающихся фиксируются в «итоговом протоколе - отчетном документе администрации МБОУ ДО «ДЮСШ» Назаровского района.

2. Итоговая аттестация.

Итоговая аттестация обучающихся проводится в конце последнего года обучения. Итоговая аттестация обучающихся показывает уровень достижения прогнозируемых результатов и уровень предметных компетенций.

*Средством итоговой аттестации* являются контрольно-тестовые упражнения, характеризующие основные физические и специальные

качества и способности, а также технические навыки обучающихся в соотношении с планируемыми результатами общеобразовательной программы.

Результаты итоговой аттестации обучающихся оформляются в рабочих и итоговых протоколах (приложение 1, 2). Протоколы итоговой аттестации подписывают члены аттестационной комиссии и утверждает руководитель образовательной организации.

Обучающимся, успешно прошедшим итоговую аттестацию, выдаются документы о дополнительном образовании (предпрофессиональной подготовке), образцы которых самостоятельно устанавливают организации, осуществляющие образовательную деятельность (диплом, удостоверение, сертификат).

### **Система контроля в соответствии с учебным планом реализации Программы**

*Сентябрь – октябрь:* предварительный контроль по ОФП.

Содержание - базовые тестовые задания для определения уровня развития основных физических качеств.

*Ноябрь-январь:* текущий контроль по направлениям реализации Программы.

*Февраль:* промежуточная аттестация по установленному содержанию.

*Март – апрель:* текущий контроль.

*Май - июнь –* промежуточная аттестация по результатам окончания года обучения.

## **5.2. Зачетные требования Нормативы ОФП**

Вид испытаний	Оценка	Углубленный уровень			
		1 - 2 г.о.		3 - 4 г.о.	
		м	д	м	д
1000 м, мин - юноши, 500 м – девушки (УУ)	неуд	4,10	2,50	4,10	2,50
	уд.	4,00	2,40	4,00	2,40
	хор.	3,60	2,30	3,60	2,30
	отл.	3,50	2,20	3,50	2,20
Прыжок в длину с места см	неуд	120	125	120	125
	уд.	130	130	130	130
	хор.	140	135	140	135
	отл.	150	140	150	140
Тройной прыжок, м	неуд	580	520	580	520
	уд.	600	540	600	540
	хор.	620	560	620	560

	отл.	640	580	640	580
Подтягивание из виса на высокой перекладине мальчики; отжимание - девочки	неуд.	3	3	3	3
	уд.	4	4	4	4
	хор.	5	5	5	5
	отл.	6	6	6	6
Пресс, И.П. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сцеплены в замок за головой. Поднимание туловища до касания бедер и опускание в И.П. (количество раз)	неуд.	8	8	8	8
	уд.	10	10	10	10
	хор.	12	12	12	12
	отл.	14	14	14	14
<b>Количество тестов</b>		<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>

### Нормативы СФП

Вид испытаний	Оценка	Углубленный уровень			
		1 - 2 г.о.		3 - 4 г.о.	
		м	д	м	д
Бег 1000 м мин.	Неуд.	4,05	4,10	3,45	4,05
	Уд.	4,0	4,05	3,40	4,00
	Хор.	3,4	3,55	3,20	3,45
	Отл.	3,25	3,40	3,05	3,30
Бег на лыжах: 3 км (девушки) 5 км (юноши); (классический стиль)	Неуд.	>21,00	>15,20	>19,00	>13,50
	Уд.	21,00	15,20	19,00	13,50
	Хор.	19,30	14,20	18,20	12,50
	Отл.	19,00	13,50	17,30	12,10
Бег на лыжах 3 км девушки, 5 км юноши (свободный стиль)	Неуд.	>20,00	>15,00	>18,00	>13,00
	Уд.	20,00	15,00	18,00	13,00
	Хор.	19,00	14,00	17,30	12,00
	Отл.	18,00	13,00	17,00	11,20

### 6. Информационное обеспечение Программы

1. Методические рекомендации к Приказу Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.18 г. № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».

2. Бутин И. М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений.- М.:Издательский центр «Академия», 2000 С. 240-265.

3. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988.

4. Волков В. М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1977.



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



## Документ подписан и передан через оператора ЭДО АО «ПФ «СКБ Контур»

Владелец сертификата: организация, сотрудник

Сертификат: серийный номер, период действия

Дата и время подписания

Подписи отправителя:



МБОУ ДО "ДЮСШ", МБОУ ДО "ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА"  
Бляхер Дмитрий Анатольевич, Директор

02E885EB0042AD5C92431D1B31869A8693  
с 09.06.2021 17:12 по 09.06.2022 16:47  
GMT+03:00

13.01.2022 10:52 GMT+03:00  
Подпись соответствует файлу документа