

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Судогодец»»**

Принято
на Педагогическом Совете

Протокол № 1 от 30.08 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО «СШ «Судогодец»»

В.Г. Арсеньев
« 30 » « 08 » 2024 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
«ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»**

Срок реализации – 8 лет

2024 г.

ВВЕДЕНИЕ

Лыжные гонки – один из самых популярных видов спорта зимних Олимпийских игр. В течение столетий лыжи трансформировались из примитивного средства передвижения в повседневной жизни в конкурентный вид спорта, а также способ развлечения и элемент здорового образа жизни. Современные лыжные гонки – динамичный и телегеничный вид спорта, где соревнования могут длиться как несколько минут, так и несколько часов, формат соревнований предусматривает как массовый, так и интервальный уход на дистанцию, а смешение стилей передвижения может происходить в рамках одной из той же 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 системы. 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.

І. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа спортивной подготовки по лыжным гонкам (далее – Программа) разработана в соответствии с:

- Конституцией Российской Федерации;
- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ;
- Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14 декабря 2007г. № 329-ФЗ;
- приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» и учитывает требования Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки (утвержден приказом Минспорта России от 14.03.2013 № 111), а также возрастные и индивидуальные особенности обучающихся при занятиях лыжными гонками.
- Уставом Учреждения.

1.1. ОСНОВНЫМИ ЗАДАЧАМИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ЯВЛЯЮТСЯ:

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

1.2. ДАННАЯ ПРОГРАММА НАПРАВЛЕНА НА:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в лыжных гонках;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;

Программа учитывает особенности подготовки обучающихся по лыжным гонкам, в том числе:

- большой объем разносторонней физической подготовки в общем объеме тренировочного процесса;
- постепенное увеличение интенсивности тренировочного процесса и постепенное достижение высоких общих объемов тренировочных нагрузок;
- повышение специальной скоростно-силовой подготовленности за счет широкого использования различных тренировочных средств.

1.3. СИСТЕМА СПОРТИВНОГО ОТБОРА ВКЛЮЧАЕТ:

- а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки;
- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

В ПРОЦЕССЕ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ РЕШАЮТСЯ СЛЕДУЮЩИЕ ЗАДАЧИ:

НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники двигательных действий выбранного вида спорта;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий выбранным видом спорта.

НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующих специфике избранного вида спорта;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по избранному виду спорта;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

1.4. РЕЗУЛЬТАТ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ:

Результатом освоения программы является:

- приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в предметных областях;
- теория и методика физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- избранный вид спорта;
- тактическая и психологическая подготовка;
- другие виды спорта и подвижные игры.

В ОБЛАСТИ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА:

- истории развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основах законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила, требования, нормы и условия для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требованиях к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требованиях техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

В ОБЛАСТИ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях и их

гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

- в укреплении здоровья, повышении уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма;
- содействии гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

В ОБЛАСТИ ИЗБРАННОГО ВИДА СПОРТА:

- повышением уровня специальной физической и функциональной подготовленности;
- овладением основами техники и тактики в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии);
- приобретением соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- развитием специальных физических (двигательных) и психологических качеств;
- повышением уровня функциональной подготовленности;
- освоением соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнением требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

В ОБЛАСТИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ:

- освоение основ технических и тактических действий по избранному виду спорта;
- приобретение навыков анализа спортивного мастерства соперников;
- умение адаптироваться к тренировочной (в том числе, соревновательной) деятельности;
- умение преодолевать предсоревновательные и соревновательные факторы, воздействующие на психологическое состояние обучающегося;
- умение концентрировать внимание в ходе поединка;
- овладение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника;
- освоение различных алгоритмов технико-тактических действий;
- приобретение навыков анализа спортивного мастерства соперников.

В ОБЛАСТИ ОСВОЕНИЯ ДРУГИХ ВИДОВ СПОРТА И ПОДВИЖНЫХ ИГР:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;
- умение развивать специфические физические качества в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии) средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки сохранения собственной физической формы.

1.5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ:

Прием на обучение и срок освоения Программы

Прием на обучение по Программе осуществляется на основании результатов индивидуального отбора лиц, имеющих необходимые для освоения соответствующей Программы способности в области физической культуры и спорта.

Порядок и сроки проведения отбора устанавливаются учреждением самостоятельно.

Зачисление детей в учреждение производится в соответствии с Положением о порядке приема на обучение в Учреждение (СШ) по дополнительным программам спортивной подготовки в области физической культуры и спорта.

На тренировочный этап (этап начальной специализации) - до двух лет - зачисляются дети, прошедшие начальную подготовку не менее одного года, сдавшие контрольно-переводные нормативы, выполнившие соответствующие требования для перехода на тренировочный этап, практически здоровые.

А также дети, прошедшие обучение на спортивно-оздоровительном этапе и успешно сдавшие контрольно-переводные нормативы.

Минимальный возраст для зачисления – 12 лет.

На тренировочный этап (этап углубленной специализации) - свыше двух лет - зачисляются дети, прошедшие, подготовку на тренировочном этапе до двух лет, сдавшие контрольно-переводные нормативы.

Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы - 9 лет.

Максимальный возраст обучающихся по Программе составляет 18 лет.

Срок освоения Программы для лиц, зачисленных в Учреждение на этап начальной подготовки составляет 8 лет.

Перевод обучающегося из одного отделения в другое осуществляется по заявлению родителя (законного представителя) обучающегося.

Перевод и зачисление обучающихся из других образовательных учреждений оформляется приказом директора школы на этап подготовки, соответствующий возрасту и квалификации спортсмена на основании справки из образовательного учреждения о квалификации спортсмена и сроков его обучения в данном ОУ.

Перевод обучающихся в группу следующего года обучения утверждается приказом директора школы в соответствии со следующими критериями:

- по итогам прохождения промежуточной аттестации (выполнение контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке);
- выполнение разрядных требований;

Этапы подготовки	Разряды
НП-1	б/р
НП-2	б/р
НП-3	3 юн.р.
ТЭ-1	2 юн.р.
ТЭ-2	1 юн.р.
ТЭ-3	3 сп.р.
ТЭ-4	2 сп.р.
ТЭ-5	1 сп.р.

- участие в спортивных соревнованиях различного уровня;

- наличие допуска врача КВК к занятиям избранным видом спорта.

Обучающиеся, не выполнившие эти требования, на следующий год этапа обучения не переводятся. Данные обучающиеся могут продолжать обучение повторно, но не более одного раза на данном этапе подготовки или переводятся в группу СОГ.

Обучающиеся на любом этапе обучения могут быть отчислены:

- по инициативе обучающегося и (или) его родителей (законных представителей) на основании личного заявления;
- в случае освоения обучающимся в полном объеме образовательных программ Учреждения;
- в случае наличия заболеваний, препятствующих освоению образовательных программ Учреждения. Отчисление по данному основанию производится при наличии соответствующего документа, выданного организацией здравоохранения.
- в случае перехода в другое образовательное учреждение;
- в случае нарушения спортивной дисциплины;
- по результатам персонального контроля тренеров-преподавателей при выявлении систематических пропусков более 40 % тренировочных занятий в течение месяца без уважительной причины.

Отчисление из школы оформляется приказом директора школы.

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

Учреждение имеет право реализовать Программу в сокращенные сроки, а также по индивидуальным учебным планам с учётом федеральных государственных требований и федеральных стандартов спортивной подготовки.

1.6. ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ПРОГРАММЕ:

Организация занятий по Программе осуществляется по следующим этапам (периодам) подготовки:

1. Этап начальной подготовки – 3 года;
2. Тренировочный этап - 5 лет.

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

1.7. РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОГРАММЫ:

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

Учреждение осуществляет обеспечение спортивной экипировкой, спортивным инвентарем и оборудованием, проездом к месту проведения физкультурных и спортивных мероприятий и обратно, питанием и проживанием в период проведения соревнований, а также осуществляет медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре Учреждения:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие раздевалок.

1.8. ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ, НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ:

№ п/п	Наименование	Ед. измерения	Кол-во изделий
Оборудование, спортивный инвентарь			
1	Лыжи гоночные	пар	16
2	Крепления лыжные	пар	16
3	Палки лыжные	пар	16
4	Снегоход	шт.	1
5	Измеритель скорости ветра	шт.	2
6	Термометр наружный	шт.	4
7	Флажки для лыжных трасс	комплект	1
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь.			
8	Весы медицинские	шт.	2
9	Гантели от 0,5 до 5 кг	Комп.	2
10	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	5
11	Доска информационная	шт.	2
12	Зеркало настенное (0,6 х 2 м)	Комп.	4
13	Лыжероллеры	пар	16
14	Мат гимнастический	шт.	6

15	Набивные мячи от 1 до 5 кг	помп	2
16	Мяч баскетбольный	шт.	1
17	Мяч волейбольный	шт.	1
18	Мяч теннисный	шт.	16
19	Мяч футбольный	шт.	1
20.	Палка гимнастическая	шт.	12
21	Рулетка металлическая 50 м	шт.	1
22	Секундомер	шт.	4
23	Скакалка гимнастическая	шт.	12
24	Скамейка гимнастическая	шт.	2
25	Стенка гимнастическая	шт.	4
26	Стол для подготовки лыж	Комп.	2
27	Электромегафон	Комп.	2
28	Эспандер лыжный	шт.	12

1.9. СТРУКТУРА МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ:

Для обеспечения этапов многолетней спортивной подготовки Учреждение использует систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Программа разработана с учетом следующих основных принципов спортивной подготовки:

- 1) *принцип комплексности*, который предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической, теоретической подготовок).
- 2) *принцип преемственности*, который определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения для обеспечения в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;
- 3) *принцип вариативности*, который предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенных задач спортивной подготовки.

1.10. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОБРАЗОВАНИЯ:

Оценка качества образования по Программе производится на основе и с учетом требований, контрольных нормативов федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта и включает в себя текущий контроль успеваемости, промежуточную и итоговую аттестацию обучающихся.

Освоение обучающимися Программы завершается итоговой аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением.

К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, освоившие Программу в полном объеме, прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметам учебного плана.

Для обучающихся, осваивающих Программу с дополнительным годом обучения итоговая аттестация проводится по завершении полного срока обучения.

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Нормативная часть программы содержит следующие основные требования:

- продолжительность этапов подготовки;
- минимальный возраст лиц для зачисления на обучение;
- наполняемость групп;
- планируемые показатели соревновательной деятельности;
- нормативы максимального объема тренировочной нагрузки;
- предельные тренировочные нагрузки;
- минимальный и предельный объем соревновательной деятельности;
- организация тренировочного процесса;
- условия реализации Программы.

2.1. ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЭТАПОВ ПОДГОТОВКИ И МИНИМАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ОБУЧЕНИЕ:

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)
Этап начальной подготовки	3	9-12 лет
Тренировочный этап	5	13-18 лет

2.2. НАПОЛНЯЕМОСТЬ ГРУПП:

Этап подготовки	Период	Миним. наполняемость группы (чел)	Максим. кол-ный состав группы (чел)	Максим. объем тренировочной нагрузки в неделю (ак.часы)	Продолжительность тренир. занятий (ак.часы)
Этап начальной подготовки	До одного года	10-12	25-30	6	2
	Свыше одного года	10-12	20-25	8	2
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Начальная специализация (1-2 г. об.)	6-10	15	14	3
	Углубленная специализация (3-5 г. об.)	6-10	15	14	3

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп по дополнительным программам спортивной подготовки.

При этом необходимо соблюдать перечисленные ниже условия:

- 1) разница в уровне подготовки занимающихся не должна превышать двух спортивных разрядов и (или) званий;
- 2) не превышен максимальный количественный состав объединенной группы, при этом максимальный количественный состав определяется по группе, имеющей меньший показатель в данной графе.

Перевод занимающихся (в т.ч. досрочно) в группу последующего года обучения или этапа спортивной подготовки осуществляется решением тренерского совета на основании выполнения контрольных нормативов по ОФП и СФП и заключения врача о состоянии здоровья и физическом развитии ребенка.

2.3. ПЛАНИРУЕМЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап НП		ТЭ	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
контрольные	2-3	3-6	6-8	9-10
отборочные	-	2-3	4-5	5-6
основные	-	-	2-3	3-4

2.4. МАКСИМАЛЬНЫЙ ОБЪЕМ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ:

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап НП		ТЭ	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Количество часов в неделю	6	8	12	18
Количество тренировок в неделю	3	4	4	6
Общее кол-во часов в год	276	368	552	828
Кол-во занятий в год	138	184	184	276

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

- на этапе начальной подготовки – 2 часов;
- на тренировочном этапе – 3 часов.

Непрерывность освоения обучающимися Программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

- в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях (центрах), а также в спортивно-образовательных центрах;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам подготовки.

2.5. ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА:

Основными формами организации тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- тренерская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Спортивный сезон в Учреждении начинается с 1 сентября. Тренировочный процесс строится на основании годового календарного учебного графика на учебный год и рабочей программы, разработанной тренером-преподавателем на основании данной Программы и утвержденной педагогическим советом Учреждения.

Учреждение организует работу с детьми в течение всего календарного года, включая каникулярное время.

Мероприятия, проводимые в Учреждении, осуществляются на основании календарного плана спортивных мероприятий.

Ежедневное количество, последовательность тренировочных занятий определяются расписанием, утверждаемым директором школы.

Годовой тренировочный процесс делится на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный, имеющих специфические задачи, структуру и содержание. Длительность периодов и этапов тренировок зависит от возраста и уровня подготовленности занимающихся. С учетом местных климатических условий подготовительный период начинается в июне и заканчивается в ноябре, который подразделяется на два этапа: обще-подготовительный и специально-подготовительный.

Задачей обще-подготовительного этапа является создание и развитие предпосылок для приобретения спортивной формы занимающихся.

Задачей второго, специально-подготовительного этапа, включающего и подготовку на снегу «вкатывание», является создание и становление непосредственно спортивной формы.

Основными средствами решения задач подготовительного периода являются общефизические и специальные упражнения с целью совершенствования техники и развития двигательных качеств, кроссовый бег в сочетании с имитацией попеременного двухшажного хода, специализированная ходьба, езда на велосипеде, спортивные игры.

Соревновательный период начинается с декабря и продолжается до последних соревнований сезона. Задачей этого периода является сохранение и упрочение спортивной формы и на основе этого достижения высоких спортивных результатов. Главным средством этого периода являются тренировочные занятия на снегу и специально - подготовительные упражнения.

Средства общей физической подготовки в этом периоде применяются для поддержания общей тренированности и обеспечения активного отдыха путем переключений, позволяющих успешно применять высокие нагрузки на различных тренировочных дистанциях и в соревнованиях.

Переходный период начинается после окончания последних соревнований и тренировочных занятий на снегу с середины апреля (в зависимости от наличия снежного покрова) и продолжается до конца мая.

Основной задачей переходного периода является восстановление организма занимающихся после длительных и значительных физических нагрузок подготовительного и соревновательного периодов, обеспечение активного отдыха и вместе с тем сохранение определенного уровня тренированности.

Средствами тренировочных занятий могут быть спортивные и подвижные игры, плавание, прогулки, езда на велосипеде, гимнастические упражнения. Следует иметь в виду, что, если спортсмены не имели достаточно высоких нагрузок в подготовительном и соревновательном периодах тренировки, необходимость в переходном периоде отпадает. В этом случае по

окончании соревновательного периода следует подготовительный период нового годового цикла тренировки.

III. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

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

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

В целях реализации Программы Учреждение разрабатывает и утверждает годовой календарный учебный график из расчета 46 недель.

В данном плане часы распределены не только по годам и этапам обучения, но и по времени на основные предметные области; теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка (общая и специальная), избранный вид спорта (техничко-тактическая подготовка, психологическая подготовка, участие в соревнованиях, восстановительные мероприятия и медицинское обеспечение, инструкторская и судейская практика, итоговая и промежуточная аттестация), другие виды спорта и подвижные игры.

Самостоятельная работа обучающихся допускается, начиная с тренировочного этапа.

На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка, другие виды спорта и подвижные игры.

Тренер-преподаватель осуществляет контроль за самостоятельной работой обучающихся на основании ведения дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы). Расписание занятий должно составляться с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, характера и графика трудовой деятельности.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Содержание занятий	Этапы учебно-тренировочный
1.	Теоретическая подготовка	41
2.	Общая физическая подготовка	184
3.	Специальная физическая подготовка	295
4.	Технико-тактическая подготовка	120
5.	Судейская практика	2
6.	Контрольные испытания (приемные и переводные)	2
7.	Участие в соревнованиях.	по календарному плану спортивных мероприятий
Общее количество часов		644

3.1. СООТНОШЕНИЕ ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО РАЗДЕЛАМ ОБУЧЕНИЯ:

В процессе реализации Программы предусмотрено следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

- оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся (в объеме от 60 до 90% от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по лыжным гонкам);
- теоретическая подготовка в объеме от 5 до 10% от общего объема учебного плана;
- общая и специальная физическая подготовка в объеме от 30 до 35% от общего объема учебного плана;
- избранный вид спорта в объеме не менее 45% от общего объема учебного плана;
- другие виды спорта и подвижные игры в объеме от 5 до 15% от общего объема учебного плана;
- самостоятельная работа обучающихся в пределах до 10% от общего объема учебного плана;
- организация возможности посещений обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации;

- организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями;
- построение содержания Программы с учетом индивидуального развития детей, а также национальных и культурных особенностей субъекта Российской Федерации.

СООТНОШЕНИЕ ОБЪЕМОВ

№ п/п	Предметная область	Соотношение объемов в %
1	Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	5%
2	ОФП подготовка, восстановительные мероприятия	35%
3	СФП (избранный вид спорта)	45%
4	Техническая подготовка	15%
	Всего	100 %

Учебный план составлен в академических часах и предусматривает ежегодное увеличение объемов и интенсивности тренировочных нагрузок на основе общих закономерностей развития физических качеств и спортивного совершенствования и является многолетним планом подготовки спортсмена от новичка до кандидата в мастера спорта.

IV. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

4.1 МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА:

Подготовка лыжников - многолетний целенаправленный процесс представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп.

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

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

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

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

Применяются методы: рассказа, показа, самостоятельное выполнение упражнения или его элементов.

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

Специфические качества обучающихся развиваются с помощью специальных упражнений.

4.2. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ:

Основные задачи на этапе начальной подготовки:

1. Формирование устойчивого интереса к занятиям спортом.
2. Формирование широкого круга двигательных умений и навыков.
3. Освоение основ техники по виду спорта лыжные гонки.
4. Всестороннее развитие физических качеств.
5. Укрепление здоровья.
6. Отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта лыжные гонки.
7. Приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта, подвижных игр.
8. Воспитание черт спортивного характера.

Занятия в основном проводятся игровым методом, возможно и применение «круговых» занятий.

Юные спортсмены выступают в соревнованиях по различным видам спорта, в том числе и по видам лыжного спорта. Однако на этом этапе не ставится задача достижения высоких спортивных результатов. Необходимо тщательно спланировать количество соревнований и их сроки на весь год с тем, чтобы не допустить перегрузки юных лыжников соревновательной нагрузкой. Особое внимание уделяется воспитанию волевых качеств (дисциплинированности, трудолюбия, смелости и т.д.).

4.2.1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ:

Цель теоретической подготовки - привить интерес к избранному виду спорта, формирование культуры здорового образа жизни, умение применять полученные знания в тренировочном процессе в жизни.

Теоретические знания даются непосредственно в тренировочном процессе, а также в форме лекционных занятий, дискуссий, бесед. Эти занятия органически связаны с физической, технической, тактической, психологической и волевой подготовкой.

Программный материал по теоретической подготовке объединен в систему многолетней теоретической подготовки, построен с учетом

разновозрастных групп занимающихся и распределен на весь период обучения.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

Тема № 1. Вводное занятие.

История спортивной школы, достижения и традиции. Лыжные гонки как вид спорта. Права и обязанности учащегося спортивной школы. Школьные традиции. Лучшие достижения учащихся отделения лыжных гонок. Правила поведения в спортивной школе. Правила поведения на тренировочном занятии. Инструктаж по технике безопасности при занятии лыжными гонками.

Тема № 2. Правила поведения и техники безопасности на занятии. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.

Поведение на улице во время движения к месту тренировок и на учебно-тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.

Тема № 3. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России.

Эволюция лыж и снаряжение лыжников. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

Тема № 4. Физическая культура как средство всестороннего развития личности.

Понятие о физической культуре и спорте. Спорт как средство воспитания характера, укрепление здоровья человека. Конкретные примеры улучшения показателей быстроты, силы, ловкости у юных лыжников, приступивших к тренировкам в прошлом году. Перспективы роста этих показателей у новичков через год занятий.

Тема № 5. Основы здорового образа жизни.

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Режим дня школьников, занимающихся спортом. Роль закаливания при занятиях лыжами. Рациональное питание. Основы профилактики инфекционных заболеваний. Вредные привычки и их профилактика.

Тема № 6. Краткая характеристика техники лыжных ходов.

Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении по переменным двухшажным и одновременным ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов.

Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах. Правила поведения на соревнованиях.

Тема № 7. Врачебный контроль и самоконтроль.

Временное ограничение спортивных нагрузок после перенесенных заболеваний. Профилактика травм и заболеваний. Физические упражнения как средство профилактики нарушения осанки. Основные способы контроля и самоконтроля за физической нагрузкой. Правила поведения и безопасности во время тренировок и соревнований.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:

- Строевые упражнения;
- Разновидности ходьбы, бега, прыжков;
- Общеразвивающие упражнения;
- Гимнастические упражнения для развития физических качеств (координации, ловкости, быстроты) без предметов и с использованием предметов и оборудования (набивные мячи, гимнастические скамейки и лестницы, скакалки, резиновые амортизаторы);
- Легкоатлетические упражнения: бег 30, 60, 100 метров, прыжки в длину, многоскоки, метание;
- Спортивные игры (ручной мяч, футбол), направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости;
- Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

2. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика.

Упражнения в бесснежный период:

1. Изучение стойки лыжника.
2. Имитация попеременного двухшажного хода без палок и с палками.

Подготовительные упражнения на снегу и на месте:

1. Надевание и снятие лыж.
2. Прыжки на лыжах на месте.
3. Передвижение приставными шагами в стороны на лыжах.
4. Способы поворотов на месте: переступанием, махом через лыжу, прыжком и в движении.
5. Спуски с горы.

6. Варианты подъемов в гору («елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом).
7. Варианты торможения («плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением).
8. Передвижение классическим ходом,
9. Основные элементы конькового хода

3. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:

Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, и согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом.

Последовательность обучения:

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

4. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ:

Участие в соревнованиях является обязательным условием для обучения по данной программе. Начиная с этапа начальной подготовки, учащиеся включаются в соревновательную деятельность.

Ранг соревнований	НП 1 год	НП 2-3 года
школьный	Соревнования по ОФП и лыжным гонкам (2-3 соревнования)	Соревнования по ОФП и лыжным гонкам (3-6 соревнования)
отборочные		2-3 соревнования

4.3. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП:

4.3.1. ЗАДАЧИ ПЕРИОДА НАЧАЛЬНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ (1-2 год обучения):

- Укрепление здоровья.
- Повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки.
- Приобретение опыта и достижения стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях.
- Формирование спортивной мотивации.
- Углубленное изучение основных элементов техники лыжных ходов.

Эффективность спортивной тренировки на данном этапе обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой лыжных ходов и физической подготовкой занимающихся. В этом периоде наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие специальной выносливости лыжников-гонщиков. Однако стремление чрезмерно увеличить объем специальных средств подготовки приводит к относительно быстрому росту спортивных результатов, но в дальнейшем может отрицательно отразиться на становлении спортивного мастерства.

На данном этапе особое место уделяется изучению и совершенствованию техники всех способов передвижения на лыжах, дальнейшее повышение уровня ОФП, воспитание волевых качеств.

- Строевые упражнения;
- Разновидности ходьбы, бега, прыжков;
- Общеразвивающие упражнения;
- Гимнастические упражнения для развития физических качеств (координации, ловкости, быстроты) без предметов и с использованием предметов и оборудования (набивные мячи, гимнастические скамейки и лестницы, скакалки, резиновые амортизаторы);
- Легкоатлетические упражнения: бег 60, 100, 400, 800 метров, прыжки в длину с места и разбега, многоскоки, метание;
- Подвижные игры и эстафеты;
- Спортивные игры (баскетбол, ручной мяч, футбол, настольный теннис).

В рамках СФП основное внимание уделяется развитию скоростно-силовых качеств и динамической силы, приступают к развитию выносливости.

- Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности.
- Имитационные упражнения.
- Кроссовая подготовка.
- Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

Теоретические знания даются непосредственно в тренировочном процессе, а также в форме лекционных занятий, дискуссий, бесед. Эти занятия

органически связаны с физической, технической, тактической, психологической и волевой подготовкой.

Программный материал по теоретической подготовке объединен в систему многолетней теоретической подготовки, построен с учетом разновозрастных групп занимающихся и распределен на весь период обучения.

1. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

Тема № 1. Лыжные гонки в мире, России, США. Лыжные гонки в программе Олимпийских игр. Чемпионаты мира и Европы по лыжным гонкам. Результаты выступлений российских лыжников на международной арене. Всероссийские, региональные, городские соревнования юных лыжников-гонщиков. История спортивной школы, достижения и традиции.

Тема № 2. Спорт и здоровье. Задачи и порядок прохождения медицинского контроля. Поведение, техника безопасности, оказание первой помощи при травмах, потертости и обморожениях. Питание спортсмена. Личная гигиена. Особенности одежды лыжника в различных погодных условиях. Самоконтроль и ведение дневника. Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности.

Тема № 3. Лыжный инвентарь, мази и парафины. Выбор лыж, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Снаряжение лыжника, подгонка инвентаря, мелкий ремонт, подготовка инвентаря к соревнованиям. Классификация лыжных мазей и парафинов. Особенности их применения и хранения.

Тема № 4. Основы техники лыжных ходов. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. Классификация классических лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов. Типичные ошибки при передвижении классическими лыжными ходами. Классификация коньковых лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений.

Тема № 5. Правила соревнований по лыжным гонкам. Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников соревнований. Правила поведения на старте.

2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Допустимые объемы основных средств подготовки

Показатели	юноши		девушки	
	Год обучения			
	1-й	2-й	1-й	2-й
Общий объем циклической нагрузки, км	2100-2500	2600-3300	1800-2100	2200-2700
Объем лыжной подготовки, км	700-900	900-1200	600-700	700-1000

Объем лыжероллерной подготовки, км	300-400	500-700	200-300	400-500
Объем бега, ходьбы, имитации, в км	1100-1200	1200-1400	1000-1100	1100-1200

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

Зона интенсивности	Интенсивность нагрузки	% от соревновательной скорости	ЧСС, уд. /мин.
IV	Максимальная	> 106	> 190
III	Высокая	91-105	179-189
II	Средняя	76-90	151-178
I	низкая	< 75	< 150

3. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

Особое значение имеет углубленное изучение и совершенствование элементов классического хода (обучение 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.

4. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ

Ранг соревнований	ТЭ до года	ТЭ свыше двух лет
школьный	Соревнования по ОФП и лыжным гонкам (2-3 соревнования)	Соревнования по ОФП и лыжным гонкам (3-6 соревнования)

Учащиеся 1-го года обучения в течение сезона должны принять участие в 6-7 стартах на дистанциях 1-3 км.

Учащиеся 2-го года обучения в течение сезона должны принять участие в 7-8 стартах на дистанциях 2-3 км.

4.4. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП 3-5 ГОДОВ ОБУЧЕНИЯ

4.4.1. ЗАДАЧИ ПЕРИОДА 3-5 годов обучения:

- совершенствование техники классических и коньковых лыжных ходов;
- воспитание специальных физических качеств;
- повышение функциональной подготовленности;
- освоение допустимых тренировочных нагрузок;
- накопление соревновательного опыта.

В ходе специальной подготовки на этом этапе лыжники участвуют в соревнованиях, где совершенствуются технические навыки, изучается тактика, воспитываются волевые качества.

Количество стартов за сезон и длина дистанций соревнований должны строго соответствовать возрасту лыжников.

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

На данном этапе проводятся специализированные занятия со всей возрастающей тренировочной нагрузкой как по объему, так и по интенсивности, закладываются прочные основы высокого спортивного мастерства в специальной подготовке – в развитии специальной выносливости как основного физического качества, необходимого лыжнику-гонщику,

большое внимание уделяется и дальнейшему совершенствованию скоростно-силовых качеств. Продолжается работа и по повышению уровня общей выносливости.

Вместе с тем при планировании нагрузки необходимо учитывать, что продолжительность данного этапа достаточно велика - целых три года. Поэтому, несмотря на значительное повышение всех видов нагрузок, требуется неукоснительное соблюдение основных принципов многолетней подготовки, и прежде всего принципов постепенности и индивидуализации. Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает за счет увеличения времени, отводимого на специальные подготовительные и соревновательные упражнения.

В лыжных гонках доминирующее место занимают длительные и непрерывно выполняемые упражнения, которые способствуют развитию специальной выносливости лыжника. На этапе углубленной тренировки лыжники овладевают умением оперативно решать двигательные задачи, возникающие в процессе гонки.

Примечание: в зависимости от продолжительности подготовительного и соревновательного этапов, на всех этапах многолетней подготовки в тематических учебных планах могут быть внесены изменения в практической части в пределах часов по годам обучения учебной программой.

1. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

Тема № 1. Перспективы подготовки юных лыжников. Индивидуализация целей и задач на спортивный сезон. Анализ недостатков подготовленности и путей повышения спортивного мастерства лыжников учебно-тренировочной группы.

Тема № 2. Педагогический и врачебный контроль, физические возможности и функциональное состояние организма спортсмена. Значение комплексного педагогического тестирования и углубленного медико-биологического обследования. Резервы функциональных систем организма и факторы, лимитирующие работоспособность лыжника-гонщика. Анализ динамики физических возможностей и функционального состояния спортсменов учебно-тренировочной группы в годичном цикле. Значение разминки и особенности ее содержания перед тренировочными занятиями различной направленности, контрольными тренировками и соревнованиями. Понятия переутомления и перенапряжения организма.

Тема № 3. Основы техники лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений коньковых и классических лыжных ходов (углубленное изучение элементов движения по динамическим и кинематическим характеристикам). Индивидуальный анализ техники лыжников учебно-тренировочной группы. Типичные ошибки.

Тема № 4. Основы методики тренировки лыжника-гонщика. Основные средства и методы физической подготовки лыжника-гонщика. Общая и специальная физическая подготовка. Объем и интенсивность тренировочных

нагрузок. Периодизация годового тренировочного цикла. Динамика тренировочных нагрузок различной интенсивности в годовом цикле подготовки. Особенности тренировки в подготовительном, соревновательном и переходном периодах годового цикла.

Тема № 5. Антидопинговый контроль. Допинги и причины их запрета, виды спорта и допинг, допинг-контроль, санкции к спортсменам, уличенным в применении допинга.

2. ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП)

- Строевые упражнения;
- Разновидности ходьбы, бега, прыжков;
- Общеразвивающие упражнения;
- Гимнастические упражнения для развития физических качеств (координации, ловкости, быстроты) без предметов и с использованием предметов и оборудования (набивные мячи, гимнастические скамейки и лестницы, скакалки, резиновые амортизаторы);
- Легкоатлетические упражнения: бег 60, 100, 400, 800 метров, прыжки в длину с места и разбега, многоскоки, метание;
- Подвижные игры и эстафеты;
- Спортивные игры (баскетбол, ручной мяч, футбол, настольный теннис).

3. СПЕЦИАЛЬНО-ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (СФП)

- Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности,
- Имитационные упражнения,
- Кроссовая подготовка,
- Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

4. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Допускаемые объемы основных средств подготовки

Показатели	юноши			девушки		
	Год обучения					
	3-й	4-й	5-й	3-й	4-й	5-й
Общий объем циклической нагрузки, км	3400-3700	5800-4300	4400-5500	2800-3100	3200-3600	3700-4500
Объем лыжной подготовки, км	1300-1400	1500-1700	1800-2500	1100-1200	1300-1400	1500-2000
Объем лыжероллерной подготовки, км	800-900	1000-1100	1200-1400	600-700	800-900	1000-1100
Объем бега, ходьбы, имитации, в км	1300-1400	1300-1500	1400-1600	1100-1200	1100-1300	1200-1400

Классификация интенсивности тренировочных нагрузок

Зона интенсивности	Интенсивность нагрузки	% от соревновательной скорости	ЧСС, уд./мин.
IV	Максимальная	> 106	> 185
III	Высокая	91-105	175-184
II	Средняя	76-90	145-174
I	низкая	< 75	< 144

5. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Основной задачей технической подготовки на этапе углубленной спортивной специализации является достижение автоматизма и стабилизации двигательных действий лыжников, совершенствование координационной и ритмической структуры при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами. Также пристальное внимание продолжает уделять совершенствованию отдельных деталей, отработке четкого выполнения подседания, эффективного отталкивания и скольжения, активной постановке лыжных палок, овладению жесткой системой рука-туловище.

В тренировке широко используется многократное повторение технических элементов в стандартных и вариативных условиях до достижения необходимой согласованности движений по динамическим и кинематическим характеристикам. На этапе углубленной тренировки техническое совершенствование теснейшим образом связано с процессом развития двигательных качеств и уровнем функционального состояния организма лыжника. В этой связи техника должна совершенствоваться при различных состояниях, в том числе и в состоянии компенсированного и явного утомления. В этом случае у лыжника формируется рациональная и лабильная техника с широким спектром компенсаторных колебаний в основных характеристиках структуры движений.

6. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ

Виды соревнований	Период начальной специализации	Период углубленной специализации
Школьный, городской уровни	6-8 стартов	8-12 стартов
Областной уровень	2-3 соревнования	5-6 соревнования

7. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

Педагогический контроль - процесс получения информации о влиянии занятий физическими упражнениями и спортом на организм занимающихся с целью повышения эффективности тренировочного процесса.

Практическая реализация педагогического контроля осуществляется в системе специально реализуемых проверок, включаемых в содержание занятий. Такие проверки позволяют вести систематический учет наиболее важным направлениям:

- степень освоения техники двигательных действий;
- уровень развития физических качеств;
- уровень освоения программного материала.

К методам педагогического контроля относятся:

- анкетирование занимающихся;
- анализ рабочей документации тренировочного процесса;
- педагогические наблюдения во время занятий;
- регистрацию функциональных и других показателей;
- тестирование различных сторон подготовки.

Контроль за технической и физической подготовленностью осуществляется тренером-преподавателем.

Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

Педагогический контроль в виде аттестации проводится для определения уровня освоения программного материала, физической и спортивной подготовленности учащихся.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно по всем разделам учебного плана в соответствии с этапом подготовки, итоговая - после освоения программы.

Основные формы аттестации являются:

- тестирование (аттестация по теоретической подготовке для этапа углубленной специализации и совершенствования спортивного мастерства);
- сдача контрольных нормативов (для определения уровня общей, специальной и технической подготовленности);
- мониторинг индивидуальных достижений учащихся (определение уровня технической подготовленности и спортивной подготовки).

7.1. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ:

Промежуточная аттестация проводится ежегодно в конце учебного года (апрель-май), для приема контрольных нормативов создается аттестационная комиссия из представителей администрации, методиста и старшего тренера-преподавателя отделения, утверждается план проведения промежуточной аттестации.

Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации.

Учащиеся тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства, кроме практической части сдают зачет по теоретической подготовке в виде тестирования. Темы для тестирования выбираются на основании учебных планов по теоретической подготовке.

Учащиеся, успешно выполнившие все требования, переводится на следующий год обучения или зачисляется на следующий этап подготовки (при условии прохождения обучения на предыдущем этапе в полном объеме).

Учащиеся, не выполнившие переводные требования, на следующий этап не переводятся, продолжают повторное обучение в группе этого же года (но не более 1 раза).

При повторном невыполнении норм, такие учащиеся переводятся в группу спортивно-оздоровительного этапа.

8. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

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

Оценка степени освоения Программы обучающимися и спортсменами состоит из следующих мероприятий:

- промежуточная аттестация на каждом этапе (периоде) подготовки-переводные испытания;
- итоговая аттестация спортсменов и обучающихся по окончании освоения Программы - итоговые испытания.

Промежуточная аттестация включает в себя сдачу контрольных нормативов по общефизической подготовки (тестов) и проводится в соревновательной обстановке для контроля освоения Программы по окончании каждого года обучения. Промежуточная аттестация считается успешно пройденной в случае, если обучающийся или спортсмен выполнил контрольные испытания не менее чем на 80% комплекса контрольных упражнений по ОФП.

По результатам сданных нормативов, обучающийся или спортсмен переводится на следующий этап подготовки, либо остается на том же уровне для дополнительного прохождения этапа, но не более одного раза за весь период обучения. Окончательное решение о переводе обучающегося или спортсмена принимает педагогический совет.

Выполнение контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке проводится в соответствии с календарным планом проведения спортивных мероприятий Учреждением и приказом директора ежегодно.

Результаты тестирования оформляются протоколом и хранятся в учебной части школы.

Цель промежуточной аттестации: выявить уровень развития способностей и личных качеств ребёнка и их соответствия прогнозируемым результатам учебных программ по видам спорта в спортивной школе.

Задачи:

- определить уровень общей физической подготовленности обучающихся спортивной школы;
- выявить уровень специальных умений и навыков обучающихся в избранном виде спорта;
- провести анализ реализации контрольно-переводных нормативов по видам спорта;
- выявить причины, способствующие и препятствующие полноценной реализации учебных программ по видам спорта;
- внести необходимые коррективы в содержание и методику учебных программ.

Итоговая аттестация обучающихся или спортсмена проводится по итогам освоения Программы обучающихся или спортсменов и включает в себя сдачу контрольных нормативов по ОФП и СФП (тесты), сдачу зачёта на знание предметных областей Программы.

Итоговая аттестация проводится по итогам 8 лет обучения в Учреждении по окончании последнего учебного года.

Итоговая аттестация считается успешной в случае, если обучающийся или спортсмен продемонстрировал достаточный уровень освоения теоретического и практического материала по Программе - получил зачёт по теоретической подготовке и выполнил контрольные испытания не менее чем на 80% комплекса контрольных упражнений по ОФП и СФП (спортивный разряд по виду спорта).

Форма проведения аттестации определяется учреждением самостоятельно.

Приём контрольно-переводных нормативов является неотъемлемой частью образовательного процесса, так как позволяет всем обучающимся оценивать реальную результативность их собственной тренировочной деятельности.

НОРМАТИВЫ ОФП И СФП ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

№ п/п	Контрольные упражнения	юноши	девушки
1.	Бег 30 м	5,8 с	6,0 с
2.	Прыжок в длину с места	160 см	155 см
3.	Метание теннисного мяча с места	18.00 м	14.00 м

Все упражнения оцениваются по бальной системе:

- ниже нормы - 3 балла;
- норма - 4 баллов;
- выше нормы - 5 баллов.

Для выполнения зачетных требований обучающемуся необходимо набрать в группах начальной подготовки – 10 баллов.

ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 2-3 годов обучения

№ п\п	Виды нормативов	2 год обучения		3 год обучения	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки
1	Подтягивание, отжимание	2-4	10	2-6	15
2	Бег 30 м	5,7	5,8	5,4	5,6
3	прыжок в длину с места	165	160	175	170
4	кросс – 500 м	3.15	3.40	2.45	2.55

Все упражнения оцениваются по бальной системе:

- ниже нормы – 3 балла;
- норма – 4 баллов;
- выше нормы - 5 баллов.

Для выполнения зачетных требований обучающемуся необходимо набрать в группах начальной подготовки – 14 баллов.

ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП 1-2 годов обучения

Контрольные упражнения	юноши						девушки					
	Год обучения											
	1-й			2-й			1-й			2-й		
	Оценки											
	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
Бег 100 м	15,3	15,4	15,5	14,6	14,7	14,8						
Бег 60 м							10,8	10,9	11,0	10,4	10,5	10,6
Бег средней интенсивности 1000 м/800	3,45	3,50	4,00	3,40	3,45	3,50	3,35	3,40	3,45	3,20	3,25	3,30
Поднимание туловища за 30 сек	18	15	12	20	18	15	18	14	10	20	16	13
Прыжок в длину с места	170	165	160	175	170	165	165	160	155	170	165	160
Подтягивание, отжимание	7	6	5	8	7	6	25	23	21	28	25	23
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа			Обязательная техническая программа			Обязательная техническая программа			Обязательная техническая программа		
Спортивный разряд	2 юношеский			1 юношеский			2 юношеский			1 юношеский		

ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП 3-5 годов обучения

Контрольные упражнения	юноши								
	Год обучения								
	3-й			4-й			5-й		
	5	4	3	5	4	3	5	4	3
Бег 100 м	14,1	14,2	14,3	13,5	13,6	13,7	13,2	13,3	13,4
Бег средней интенсивности 1000 м	3,30	3,35	3,40	3,20	3,25	3,30	3,10	3,15	3,20
Поднимание туловища за 30 сек	24	22	20	26	24	22	28	26	24
Прыжок в длину с места	200	195	190	210	205	200	220	215	210
Подтягивание, отжимание	9	8	7	10	9	8	11	10	9
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа			Обязательная техническая программа			Обязательная техническая программа		
Спортивный разряд	3 спортивный разряд			2 спортивный разряд			1 спортивный разряд		

ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП 3-5 годов обучения

Контрольные упражнения	девушки								
	Год обучения								
	3-й			4-й			5-й		
	5	4	3	5	4	3	5	4	3
Бег 60 м	10,0	10,1	10,2	9,5	9,6	9,7	9,0	9,2	9,3
Бег средней интенсивности 800 м	3,05	3,10	3,15	2,50	2,55	3,00	2,40	2,45	2,50
Поднимание туловища за 30 сек	22	20	16	24	22	18	26	23	19
Прыжок в длину с места	175	170	165	185	183	180	190	187	184
Отжимание от гимн. скамейки	30	28	25	32	30	28	34	32	30
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа			Обязательная техническая программа			Обязательная техническая программа		
Спортивный разряд	3 спортивный разряд			2 спортивный разряд			1 спортивный разряд		

Список литературы:

1. Н.И. Кузьмин «Лыжный спорт», изд-во «Физическая культура и спорт», Москва, 1967 г.
2. И.Г. Скачков «Ежедневные занятия физкультурой с учащимися на свежем воздухе», «Просвещение», М.: 1991 г.
3. Ю.А. Ермолаев «Возрастная физиология», СпртАкадемПресс, 2001 г.
4. Н.И. Кузьмин, И.Г. Огольцов «На лыжне», изд-во «Физкультура и спорт», М.: 1969 г.
5. Т.И. Раменская «Техническая подготовка лыжника», изд. «Физкультура и спорт», М.: 1999.
6. В.Н. Манжосов «Тренировка лыжников-гонщиков», изд. «Физкультура и спорт», М.: 1986.
7. К.К. Копс «Упражнения и игры лыжника», «Физкультура и спорт», М.: 1969.
8. И.М. Бутин «Лыжный спорт», изд. «Владос-пресс», М.: 2003.
9. Т.И. Раменская «Специальная подготовка лыжника», изд. «СпортАкадемПресс», М.: 2001.
10. Г.Б. Чукардин, А.Н. Барышников «Лыжный спорт (лыжные гонки)», изд-во «Физкультура и спорт», М.: 1976 г.
11. П.В. Квашук, Л.Н. Бакланов, О.Е. Левочкина «Примерная программа для системы доп. образования детей по лыжным гонкам», изд-во «Советский спорт», М.: 2005 г.