

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
"ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 7
имени И.И. Захарова"
городского округа "город Якутск"

РАССМОТРЕНА И ПРИНЯТА:

На заседании педагогического совета
МБУ ДО ДЮСШ №7 имени И.И. Захарова

Протокол № 4
от "21" августа 2023 г.

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор МБУ ДО "ДЮСШ №7
имени И.И. Захарова



Гоголев Е.Е./

от "21" августа 2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
по виду спорта**

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

Срок реализации 8 лет: 2023 – 2030 год

Разработчики программы:

Константинова Сардана Николаевна, зам. директора по УВР

Якутск-2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Лыжные гонки» для Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования детей «Детско-юношеской спортивной школы №7» городского округа «город Якутск составлена в соответствии Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации", Федерального закона «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 127-ФЗ от 30 апреля 2021 г., Приказа Министерства спорта РФ от 27 июля 2022 г. № 629 "Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 29.01.2021, регистрационный № 62296).

Основными задачами реализации программы являются: укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни; формирование навыков адаптации к жизни в обществе, проф. ориентации; получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта; удовлетворение потребностей в двигательной активности; подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта; отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития; подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

Данная программа основана на принципах непрерывности и преемственности физ. воспитания различных возрастных групп детей и подростков при занятиях лыжными гонками и физкультурой в целом: от формирования устойчивого интереса к занятиям физкультурой и спортом до достижения уровня сборных команд. Весь процесс многолетней подготовки в лыжных гонках представляет собой сложную систему, объединяющую основные составные части – обучение, воспитание и тренировку. В ходе обучения юные лыжники должны овладеть всем многообразием техники передвижения на лыжах, изучить тактику лыжных гонок и овладеть ею, приобрести необходимые теоретические знания и практические навыки в области спорта, гигиены и самоконтроля. С учетом цели и основных задач обучения и тренировки выделены отдельные уровни обучения юных лыжников-гонщиков и определены соответствующие задачи.

Характеристика этапов обучения.

I. Спортивно-оздоровительные группы (1-8 годы обучения). На этом этапе основной целью является укрепление здоровья обучающихся, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни; формирование навыков адаптации к жизни в обществе; получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта; удовлетворение потребностей в двигательной активности; повышение физических качеств обучающихся.

II. Базовый уровень сложности (1-6 годы обучения) сочетается с группами начальной подготовки 1, 2, 3 годов обучения детей от 9 до 11 лет, с учебно-тренировочными группами 1, 2, 3 годов обучения детей 12-13-14 лет.

Базовый уровень образовательной программы предусматривает следующие виды подготовки: общая физическая подготовка; специальная физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, теоретическая подготовка, психологическая подготовка, инструкторская и судейская практика, а также медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.

Базовый уровень образовательной программы решает следующие задачи:

- укрепление здоровья обучающихся;
- привитие интереса к занятиям лыжным спортом;

- повышение разносторонней физической подготовленности на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр;
- обучение основам техники лыжных ходов и других физических упражнений;
- воспитание черт спортивного характера;
- выявление задатков, спортивной одаренности.

На данном этапе закладывается базовая основа разносторонней физической и функциональной подготовленности с использованием самых разнообразных средств.

III. Углубленный уровень сложности (1-2 годы обучения) сочетается с учебно-тренировочными группами 4-5 годов обучения и группы спортивного совершенствования 1-2 годов обучения. Возраст воспитанников – с 15 лет.

Базовый уровень образовательной программы предусматривает следующие виды подготовки: общая физическая подготовка; специальная физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, теоретическая подготовка, психологическая подготовка, инструкторская и судейская практика, а также медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.

Эффективность спортивной тренировки на этапе базового уровня сложности обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой лыжных ходов и физической подготовки занимающихся. В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие специальной выносливости лыжника-гонщика. Преобладающей тенденцией динамики нагрузок должно быть увеличение объема без форсирования общей интенсивности тренировки. Основной задачей технической является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений.

Преимущественные задачи углубленного уровня сложности:

- продолжить совершенствовать техники классических и коньковых лыжных ходов;
- воспитывать специальные физические качества;
- повышать функциональную подготовленность;
- осваивать допустимые тренировочные нагрузки;
- продолжить накопление соревновательного опыта.

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 данном этапе юный спортсмен начинает совершенствовать свои тактические способности, овладевает умением оперативно решать двигательные задачи, возникающие в процессе гонки. 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.

Возраст с 15 лет. Этот этап обучения в лыжных гонках совпадает с возрастом достижения первых больших успехов (выполнение нормативов 1 спортивных разрядов и КМС). Основная задача - специализированная подготовка по лыжным гонкам с применением высоких тренировочных нагрузок и достижение наивысших спортивных результатов. По сравнению с предыдущими этапами, тренировочный процесс все более индивидуализируется. Важное место в тренировке занимает организованная подготовка на учебно-тренировочных сборах, что позволяет значительно увеличить как общее количество тренировочных занятий, так и 14 занятий с повышенными нагрузками. Продолжается совершенствование спортивной техники. При этом особое внимание уделяется ее индивидуализации и повышению надежности в экстремальных условиях соревнований. Наиболее значимые принципы подготовки лыжников на данном этапе: -

целевой подход, согласно которому прогнозируемый результат спортсмена определяют содержание и характер процесса подготовки. При этом разрабатывается индивидуальная перспективная модель различных сторон подготовленности спортсмена; - базовая подготовка с опережающим развитием физической, функциональной и психологической подготовленности, на основе которых формируется уровень готовности потенциала и технико-тактического мастерства спортсмена в соревновательной деятельности; - углубленная индивидуализация тренировочного и соревновательного процесса; - стабилизация объемов тренировочных нагрузок при одновременном увеличении доли специализированных упражнений, с включением в тренировочный процесс блоков соревновательной и сверхсоревновательной напряженности.

Режим учебно-тренировочной работы

Этап подготовки	Год обучения	Минимальный возраст обучающихся	Максимальный объем учебно-тренировочной работы в неделю, час.	Наполняемость групп
Спортивно-оздоровительные группы	1-8	9	4-6	12-22
Базовый уровень	1	9	4-6	12-22
	2	10	6-9	12-22
	3	11	6-9	12-22
	4	12	8-12	12-20
	5	13	8-12	10-20
	6	14	12-16	10-20
Углубленный уровень	1	15	14-18	8-16
	2	16	14-18	6-12

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

Система спортивного отбора включает:

- массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- отбор перспективных юных лыжников для комплектования групп соответствующего этапа подготовки;
- просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных мероприятиях (сборах) и соревнованиях. Правила приема поступающих в учреждение для освоения настоящей программы, а также порядок формирования учебных групп осуществляется в соответствии с локальным актом учреждения. Продолжительность учебного года – не менее 42 недель.

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Тренировочные занятия по лыжным гонкам проводятся в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным не менее на 42 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях ДЮСШ и по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха и отпуска тренера-преподавателя.

Основными формами тренировочного процесса являются: групповые тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика, просмотром видеозаписей

методического и соревновательного плана, коллективного посещения соревнований с участием более взрослых и опытных спортсменов.

Расписание занятий (тренировок) согласуется администрацией ДЮСШ с предложениями тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях с учетом возрастных особенностей детей и установленных санитарно-гигиенических норм. Продолжительность одного занятия в спортивно-оздоровительных группах, группах базового уровня 1-2 года обучения не должна превышать двух академических часов, в группах базового уровня 3-6 года обучения - трех академических часов в группах, где нагрузка составляет 16 часов и более в неделю, - четырех академических часов, а при двухразовых занятиях в день - трех академических часов, для обеспечения круглогодичности тренировочного процесса и активного отдыха, в каникулярный период организуются тренировочные сборы на базе спортивно-оздоровительных лагерей.

Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения на этапах подготовки (с учетом работы по индивидуальным планам)

**Примерный учебный план
по лыжным гонкам (на 42 недели)**

Этапы подготовки	СОГ	Базовый уровень						Углубленный уровень	
		1	2	3	4	5	6	1	2
Период подготовки	1-8								
Возраст учащихся	9-18	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-17	16-18
Количество учащихся в группах (min)/(max) чел.	12-22	12-22	12-22	12-22	12-20	10-20	10-20	8-16	8-12
Недельная нагрузка (час)	4-6	4-6	6-9	6-9	8-12	8-12	12-16	14-18	14-18
Разрядные требования						I-II юн.	III сп	Юн. III сп.	Юн. III сп.
Количество час/за 42 недель ДЮСШ	168-252	168-252	252-378	252-378	336-504	336-504	504-672	588-756	588-756
Количество учебно-тренировочных занятий	126	126	126-168	126-168	168-252	168-252	252	252	252
Тематический план									
Разделы подготовки	СОГ	Базовый уровень						Углубленный уровень	
		I	II	III	IV	V	VI	I	II
Общая физическая подготовка (%)	61-64	58-60	40-42	34-36	34-36	34-36	34-36	25-27	25-27
Специальная физическая подготовка (%)	18-21	18-21	25-28	28-30	28-30	30-32	30-32	35-37	35-37
Спортивные соревнования (%)	-	1-2	1-3	2-4	2-4	10-12	10-12	12-14	12-14
Техническая подготовка (%)	15-18	15-18	10-12	16-18	16-18	10-12	10-12	10-12	10-12
Тактическая, теоретическая, психологическая (%)	1-2	1-2	2-4	2-4	2-4	3-5	3-5	4-6	4-6
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	1-3	1-3	2-4	2-4	2-4	2-4

(%)									
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	1-3	2-4	2-4	2-4	2-4	4-6	4-6
Всего	168-252	168-252	252-378	252-378	336-504	336-504	504-672	588-756	588-756

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1 МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА.

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

Многолетняя подготовка спортсмена строится на основе следующих методических положений.

- ~ Единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности многолетней подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах.
- ~ Целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп.
- ~ Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки.
- ~ Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес средств общей подготовки
- ~ Поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней подготовки. Каждый период очередного годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годового цикла.

Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней тренировки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям спортсмена.

Реализуя принципы индивидуализации и дифференциации для каждого учащегося, подбираются соответствующие методы и методические приемы обучения и воспитания. Воспитательные задачи в учебном процессе решаются только с использованием принципов педагогики сотрудничества. Образовательные задачи в учебно-тренировочном процессе решаются при сочетании обучения двигательным действиям и развития физических качеств с формированием у обучающихся определенных знаний. Овладению правильными основами техники на начальном этапе уделяется особое внимание. Хорошая

техническая подготовка позволит в дальнейшем и без форсирования тренировочных нагрузок успешно выступить на соревнованиях.

В классической схеме формирования двигательного навыка условно выделяют три фазы: обучение, закрепление и совершенствование. А в процессе обучения способам передвижения на лыжах, соответственно три взаимосвязанных этапа обучения.

На первом этапе формируется общее представление об обучаемом движении, происходит ознакомление с элементами техники и первоначальное овладение лыжами и палками как инвентарем, освоение со снежной средой, происходит уточнение и закрепление элементов, связок и общей координации работы рук, ног, туловища в избранном способе передвижения. В результате постепенного устранения излишней напряженности мышц - антагонистов повышается межмышечная координация, точность, скорость, исчезает несогласованность в маховых и толчковых движениях рук и ног.

На втором этапе обучения осуществляется совершенствование техники передвижения на лыжах. В выполнении движения снижается доля участия активных мышечных усилий, но увеличивается удельный вес использования «пассивных» сил тяжести, инерции, реактивных, центробежных и др.

Эти два этапа обучения составляют единое целое и исключают иную последовательность выполнения, т.е. осуществить второй и затем третий этап невозможно без первого. Более того, в формировании стабильной и рациональной, но, в то же время, вариативной и эффективной техники передвижения на лыжах определяющее значение имеют первые этапы.

На всех этапах обучения от занимающихся требуется правильное выполнение движений. Поправляются ошибки, чтобы при дальнейшем повторении не образовался и не закрепился стереотип неправильного движения, который будет мешать достижению высоких результатов. Потому контроль за правильностью выполнения упражнений ведется непрерывно на всех этапах обучения.

При планировании учебного материала учитываются особенности образования навыков передвижения на лыжах у детей. Обусловлено это тем, что продолжительность овладения любым способом передвижения целиком и полностью зависит от умения сохранять динамическое равновесие при скольжении на лыжах. Ставятся задачи по овладению не только отдельными способами передвижения, но и связками, т.е. переходами с одного способа на другой. Овладение системой движений происходит осознано, что обеспечивает более успешное формирование двигательных навыков, а также освоение детьми основ рациональной техники различных способов передвижения с самого начала обучения.

Так как способы передвижения на лыжах предоставляют собой сложные системы движений, состоящие из отдельных подсистем и элементов техники, овладение отдельными способами происходит в течение нескольких лет. С целью повышения эффективности обучения на одной тренировке планируется изучение не более одного - двух элементов техники лыжного хода. А при выполнении хода в целом внимание учащихся всегда сосредотачивается только на одном движении, которое необходимо правильно освоить. Обучение одному элементу техники в течение нескольких тренировок способствует лучшему запоминанию лыжной терминологии, повышению знаний техники хода в целом и отдельных его элементов, более быстрому освоению правильной координации движений, рациональному приложению усилий, формированию высокой мышечно-суставной чувствительности при различных движениях туловища, рук и ног. Подбор упражнений при обучении конкретным способом передвижения на лыжах осуществляется с учетом поставленных задач, возраста и физической подготовленности. Обучение технике начинаются с подготовленных упражнений. И только после выполнения комплекса простейших упражнений на овладение лыжным инвентарем, основами ступающего шага на лыжах, спецификой скольжения на лыжах и сцепления лыж со снегом, координацией маховых и толчковых движений ногами и руками с использованием лыж и палок начинается обучение технике способов передвижения на лыжах.

Научиться технично ходить на лыжах можно только на снегу. Однако техническая подготовка лыжника осуществляется и в бесснежный период. Причем бесснежная подготовка является базой для работы над техникой на снегу, она занимает 5-7 месяцев в году. В бесснежный период решают следующие основные задачи:

1. Обеспечивать предварительную подготовку к овладению способами передвижения на лыжах по снегу.
2. Подготовить опорно-двигательный аппарат (мышцы, суставы, связки) к продолжительному выполнению характерных для лыжников двигательных действий и с достаточно высокой мощностью.
3. Начать формирование двигательных, вестибулярных, зрительных слуховых, дыхательных рефлексов, соответствующих условиям снежной среды.
4. Создать умозрительные и двигательные представления о технике согласования движений ногами, руками, туловищем.
5. Овладеть требованиями к выполнению элементов и способа в целом на месте и в движении.
6. Освоить общее согласование движений в разных способах по элементам, в связках и в общей координации.

Для решения этих задач используют подводящие, имитационные упражнения, в том числе с применением лыжероллеров и других специальных тренажеров. Причем упражнения на лыжероллерах усложняют условия - необходимо сохранить равновесие на подвижной опоре, привыкать к необычным отягощениям на ногах. Поэтому применение лыжероллеров представляет собой более высокий этап обучения технике в бесснежный период. С учетом этого переход на лыжероллеры осуществляется после овладения основными элементами и способом в целом в имитационных упражнениях.

Разучиваются имитационные упражнения после разминки в начале основной части занятия. В одно занятие включается не более трех таких упражнений. В начале они выполняются медленно. Иногда даже с остановками, чтобы проконтролировать положение рук, ног и туловища. Затем слитно, одно за другим, в среднем темпе (на этапе начальной подготовки) и более высоком (на учебно-тренировочном этапе). В начале обучения многие упражнения выполняются под счет, в дальнейшем преобладает произвольная корректировка ритмо-темповых параметров упражнения.

Последовательность обучения технике передвижения на лыжах определяется с учетом взаимодействия навыков, чтобы преобладал так называемый положительный перенос, когда освоенный навык не препятствует образованию нового. Этот подход и положен в основу последовательности подбора упражнений для овладения техникой.

3.2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

3.2.1. Общая физическая подготовка (для всех видов учебных групп).

В предметной области «Общая физическая подготовка» для базового уровня результатом освоения программы является:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- формирование двигательных умений и навыков;
- освоение комплексов обще подготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- формирование социально-значимых качеств личности;
- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);
- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

В предметной области «Общая физическая подготовка» для углубленного уровня результатом освоения программы является:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;
- развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта;
- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.

Строевые упражнения - общие понятия о строе и команде. Построения. Строй, шеренга, фланг, дистанция, интервал. Предварительная и исполнительная команды. Ходьба в строю. Повороты на месте и в движении. Перестроения, размыкания.

Возраст учащихся 9-14 лет:

Упражнения для развития быстроты: Бег с высоким подниманием бедра и переходом на быстрый бег. Бег на месте под уклон. Семенящий бег. Повторный бег на 20-30 м с максимальной скоростью. Различные эстафеты. Подвижные и спортивные игры (лапта, ручной мяч, настольный теннис).

Упражнения для развития силы: Отжимания в упоре о стену, скамейку и лежа; сгибание рук в сопротивлении с партнером; прыжки и ходьба на руках; различные броски набивных мячей и камней (масса 1-3 кг). Прыжки в высоту и длину с места, многоскоки на одной и двух ногах, выпрыгивание из глубокого приседа, приседания на двух и одной ноге. Наклоны, повороты, вращательные движения корпуса, поднимание ног в положении лежа, удержание угла в вися; различные упоры, висы, лазанье и перелазание.

Упражнения для развития ловкости, гибкости и координации движений: Ходьба и бег по бревну, прыжки через препятствия и прыжковые упражнения из необычного положения (дополнительно усложняемые движениями рук и ног и различными поворотами перед приземлением). Комплексы упражнений, состоящие из различных движений рук и ног, с постепенным нарастанием темпа их выполнений. Удары по мячу, броски камней, палок, мячей с места и с разбега.

Упражнения на равновесие: Различные упражнения на уменьшенной и повышенной опоре с движениями рук, ног, туловища; с поворотами и передвижением по гимнастической скамейке, бревну.

Упражнения для развития выносливости: Различные варианты ходьбы и бега. Кроссы. Езда на велосипеде, гребля, плавание, спортивные игры.

Упражнения на расслабление: Поочередное потряхивание расслабленными ногами и руками, вращение расслабленного туловища. Стоя на одной ноге (с опорой и без опоры руками) свободное раскачивание другой, с максимальным расслаблением мышц. Лежа на спине, ноги вверху, встряхивание ног поочередно и одновременно, расслабленная езда на велосипеде. Различные упражнения на расслабление в парах. Поднимание рук вверх и постепенное 34 опускание вниз расслабленных кистей, предплечий, плеч с наклоном туловища вперед.

Возраст обучающихся 15-18 лет

Упражнения для развития быстроты: Повторный бег на коротких отрезках 30-60 м; бег в упоре в максимальном темпе. Имитация движений рук при беге в максимальном темпе. Бег на короткие дистанции (30-80 м) с низкого и высокого старта. Ускорения (100-150 м) на велосипеде. Плавание с максимальной интенсивностью на коротких отрезках 20-40 м. Прыжки с места – тройной, пятерной; многоскоки на отрезках 20-40 м. Спортивные игры: футбол, баскетбол.

Упражнения для развития силы: Прыжки в приседе, выпрыгивание из приседа с отягощением 2-4 кг; прыжки через препятствия на одной ноге. Подтягивание в висе и другие упражнения с использованием собственного веса. Лазанье по канату или шесту с помощью и без помощи ног. **Упражнения для развития ловкости, гибкости и координации движений:** Элементы акробатики. Спортивные игры: баскетбол, ручной мяч, теннис. Из положения сидя и стоя на коленях наклоны туловища вперед и назад.

Упражнения для развития равновесия: Катание на роликовых коньках.

Упражнения для развития скоростной выносливости: Повторный бег на отрезках 100-200-400-600 м с интенсивностью 60% от максимальной. Переменный бег на отрезках 50-300 м с интенсивностью не выше 70% от максимальной.

Упражнения для развития специальной выносливости: Смешанное передвижение по пересеченной местности; различные чередования бега равномерной и переменной интенсивности с ходьбой и имитацией попеременного двухшажного хода в подъеме (без палок и с палками). Чередование ускорения и имитации в подъеме (с интенсивностью 70% от максимальной) с равномерным бегом со слабой интенсивностью.

3.2.2. Специальная физическая подготовка

Этап базового уровня

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

Этап углубленного уровня

- ~ 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.

Этап углубленного уровня обучения

- ~ 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.

3.2.3. Контрольные упражнения и соревнования.

Этап базового уровня 1-3 года обучения

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

Этап базового уровня 4-6 года обучения

Учащиеся 4-го года обучения в течение сезона должны принять участие в 7-8 стартах на дистанциях 1-5 км.

Учащиеся 5-го года обучения в течение сезона должны принять участие в 9-12 стартах на дистанциях 2-10 км

Учащиеся 6-го года обучения должны принять участие в 13-16 стартах на дистанциях 3-5 км (девушки), 5-10 км (юноши).

Этап углубленного уровня обучения

Учащиеся 1-2-го года обучения в течение сезона должны принять участие в 17-18 стартах на дистанциях 3-5 км (девушки), 5-10 км (юноши).

Учащиеся 3-4-го года обучения в течение сезона должны принять участие в 19-20 стартах на дистанциях 3-10 км (девушки), 5-15 км (юноши).

3.2.4. Техническая подготовка

Этап базового уровня 1-3 года обучения

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:

- ~ Надевание и снятие лыж,
- ~ Прыжки на лыжах на месте,
- ~ Передвижение приставными шагами в стороны на лыжах,
- ~ Способы поворотов на месте: переступанием, махом через лыжу, прыжком; и в движении
- ~ Спуски с горы,
- ~ Варианты подъемов в гору («елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом),
- ~ Варианты торможения («плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением).
- ~ Передвижение классическим ходом,
- ~ Основные элементы конькового хода,
- ~ Формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений,
- ~ Углубленное изучение классического хода (обучение подседанию, отталкиванию, махам руками и ногами, активной постановке палок),
- ~ Изучение и совершенствование элементов 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);
- ~ Формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении классическими и коньковыми ходами.

Этап углубленного уровня

- ~ Достижение автоматизма и стабилизации двигательных действий лыжников, совершенствование координационной и ритмической структуры при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами;
- ~ Совершенствованию отдельных деталей, отработке четкого выполнения подседания, эффективного отталкивания и скольжения, активной постановке лыжных палок, овладению жесткой системой рука-туловище.

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.

3.2.5. Теоретическая подготовка

Цель теоретической подготовки - привить интерес к избранному виду спорта, формирование культуры здорового образа жизни, умений 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 возрастных групп занимающихся и распределен на весь период обучения.

Результатом освоения образовательной программы в предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта» для базового уровня является:

- знание истории развития лыжного спорта;
- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;
- знания, умения и навыки гигиены;
- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- знание основ здорового питания;
- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

В предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта» для углубленного уровня:

- знание истории развития избранного вида спорта;
- знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;
- знание этических вопросов спорта;
- знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;
- знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований;
- знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта;
- знание основ спортивного питания.

Программный материал

Тема 1. Знакомство со школой, лыжные гонки в мире, России, ДЮСШ.

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.

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 2. Спорт и здоровье

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 3. Лыжный инвентарь, мази, парафины

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

Тема 4. Основы 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 попеременным двухшажным и одновременными ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов. Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах. Правила поведения на соревнованиях.

Тема 5. Правила соревнований по лыжным гонкам

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

Тема 6. Перспективы подготовки юных лыжников в учебно-тренировочных группах.

Анализ индивидуальных особенностей технической подготовленности по критериям эффективности, стабильности, вариативности и экономичности двигательных действий лыжников. Анализ индивидуальных особенностей физической подготовленности (определение сильных и слабых сторон). Средства и методы совершенствования технического мастерства и двигательных способностей лыжников на этапах подготовительного и соревновательного периодов. Психологическая и тактическая подготовка к соревнованиям.

Тема 7. Педагогический и врачебный контроль, физические возможности и функциональное состояние организма спортсмена

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.

3.2.6. Инструкторская и судейская практика.

В предметной области «Инструкторская и судейская практика» для углубленного уровня результатом освоения программы является:

- освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;
- знание этики поведения спортивных судей;
- освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории «Юный спортивный судья» по избранному виду спорта.

3.3 ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ И ПРОФИОРИЕНТАЦИОННАЯ РАБОТА

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется их свободное время.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость), эстетические чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов. Основные воспитательные мероприятия:
- торжественный прием вновь поступивших в школу;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- тематические диспуты и беседы;
- трудовые сборы и субботники;

оформление стендов и газет. Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у учеников понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее. Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями учеников во время игр, тренер может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

План воспитательной и профориентационной работы в ходе реализации дополнительной предпрофессиональной программы содержит:

- групповую и индивидуальную работу с обучающимися;
- профессиональную ориентацию обучающихся;
- творческую работу;
- проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, творческих и иных мероприятий;
- организацию встреч, лекций, бесед, мастер-классов с известными спортсменами, тренерами, специалистами в области физической культуры и спорта;
- организацию посещения музеев, имеющих экспозиции по спортивной тематике, театров, цирков, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему или иную тему, связанную с воспитательной работой;
- иные мероприятия.

3.4. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ЛЫЖНЫМИ ГОНКАМИ

Основными опасными факторами при занятиях лыжными гонками являются:

- обморожения при проведении занятий при ветре более 1.5-2.0 м/с и при температуре воздуха ниже 20 градусов,
- травмы при ненадежном креплении лыж к обуви

- травмы при падении во время спуска с горы.

1. Общие требования безопасности

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

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

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

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

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

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

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Проверить подготовленность лыжни или трассы.

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

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

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Начинать тренировку только, выходить на трассу только при участии и разрешении тренера-преподавателя.

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

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

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

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

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

4. Требования безопасности при аварийных ситуациях

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

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

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

5. Требования техники безопасности по окончании занятий.

5.1. Проверить по списку наличие всех учащихся.

5.2. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

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

**Допустимый объем основных средств подготовки для групп
Базового уровня 1, 2, 3 годов обучения (с учетом работы по индивидуальным планам)**

№ пп	Показатели	Мальчики			Девочки		
		Год обучения					
		1	2	3	1	2	3
1.	Общий объем циклической подготовки (км)	1200-1250	1450-1600	1700-1750	1000-1200	1150-1200	1300-1350
2.	Объем лыжной подготовки (км)	400	500	600	300	350	400
3.	Объем лыжероллерной подготовки (км)	250-300	300-350	350-400	200-250	250-300	300-350
4.	Объем бега, ходьбы, имитация (км)	550	650	750	500	550	600

Допустимый объем основных средств подготовки для групп базового уровня 3-6 годов обучения (с учетом работы по индивидуальным планам)

№ п п	Показатели	Юноши		Девушки	
		Г од обучения			
		3-4	5-6	3-4	5-6
1	Общий объем циклической нагрузки (км)	2500 - 3000	3100-3600	1900-2150	2200 - 2600
2	Объем лыжной подготовки (км)	900-1100	1200-1300	700 - 800	800-1000
3.	Объем лыжероллерной подготовки (км)	300 - 400	400 -600	300-350	350-400
4.	Объем бега, ходьбы, имитация (км)	1400-1600	1500-1700	1000-1100	1100-1200

Допустимый объем основных средств подготовки для групп углубленного обучения 1-4 годов обучения (с учетом работы по индивидуальным планам)

№ п п	Показатели	Юноши			Девушки		
		Год обучения					
		1	2	3-4	1	2	3-4
1	Общий объем циклической нагрузки (км)	3400-3700	3800-4300	4400-5500	2800-3100	3200-3600	3700-4500
2	Объем лыжной подготовки (км)	1300-1400	1500-1700	1800-2500	1100-1200	1300-1400	1500-2000
3.	Объем лыжероллерной подготовки (км)	800-900	1000-1100	1200-1400	600-700	800-900	1000-1100
4.	Объем бега, ходьбы, имитация (км)	1300-1400	1300-1500	1400-1600	1100-1200	1100-1300	1200-1400

IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а также влияния физических упражнений на организм учащихся осуществляется медико-педагогический контроль. Контроль должен быть комплексными, проводится регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль за состоянием здоровья, допуск к занятиям лыжными гонками и участия в соревнованиях осуществляется врачами медицинских учреждений. Допуск к занятиям на этапе начальной подготовки проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов амбулаторно-поликлинических учреждений. Учащиеся тренировочного этапа ежегодно проходят углубленное медицинское обследование и по результатам обследования осуществляется допуск к занятиям спортом. Для оперативного контроля состояния их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам (после болезни, травмы), а также допуска спортсмена к тренировочным занятиям и соревнованиям - осуществляются текущие медицинские наблюдения.

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 и специальной подготовки.

Педагогический контроль в виде аттестации проводится для определения уровня освоения программного материала, физической и специальной подготовленности учащихся. Промежуточная аттестация проводится ежегодно по всем разделам учебного плана в соответствии с этапом подготовки, итоговая — после освоения программы.

Основными формами аттестации являются:

- тестирование (аттестация по теоретической подготовке для этапа углубленной специализации),
- сдача контрольных нормативов (для определения уровня общей, специальной и технической подготовленности)
- мониторинг индивидуальных достижений учащихся (определение уровня развития физических качеств и специальной подготовки).

4.1 Методические указания по организации промежуточной аттестации.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно в конце учебного года (март-июнь). Для приема контрольных нормативов создается аттестационная комиссия из представителей администрации, утверждается план проведения промежуточной аттестации.

Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Представленные контрольные упражнения и нормативы (раздел 4.3.) являются определяющими для проведения индивидуального отбора с целью выявления у поступающих физических, психологических способностей и двигательных умений, необходимых для освоения данной программы обучения и программы спортивной подготовки по лыжным гонкам. Представленные контрольные нормативы являются переводными. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации. Учащиеся тренировочного этапа, кроме практической части сдают зачет по теоретической подготовке в виде тестирования. Темы для тестирования выбираются на основании учебных планов по теоретической подготовке.

Для приема на обучение по данной образовательной программе, перевода на следующий год обучения, поступающие, учащиеся, должны выполнить определенное для

каждого этапа подготовки число нормативов и набрать определенное количество баллов (таблица № 1).

Таблица №1.

Этап подготовки	Необходимое количество:		
	Нормативов		Баллов
	ОФП	СФП (обязательной технической программе)	
БУ-1	2	-	8
БУ-2	2	1	13
БУ-3	2	2	18
БУ-4	3	2	22
БУ-5	3	2	22
БУ-6	3	3	26
УУ-1-2	3	3	27
УУ-3-4	3	4	30

Обучающиеся, 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 группы, обучающиеся по дополнительной общеразвивающей программе.

4.2 Порядок и требования по зачислению на этапы и перевод в группы по годам обучения

В основу комплектования групп положена обоснованная система многолетней спортивной подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Группы формируются в соответствии с возрастом, стажем занятий, уровнем физической подготовленности при условии выполнения контрольно-переводных нормативов.

На этап базового уровня подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ по заявлению родителей, достигшие 9 летнего возраста, желающие заниматься лыжными гонками, имеющие письменное разрешение врача-педиатра. Зачисление на этап базового уровня 1 года обучения осуществляется по результатам индивидуального отбора. Индивидуальный отбор осуществляется с целью выявления лиц, обладающих способностями, необходимыми для освоения данной предпрофессиональной программы.

Группы базового уровня 4 года обучения формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших подготовку на этапе базового уровня 1-3 года обучения (не менее 2 лет), и выполнившие требования контрольно-переводных нормативов.

4.3 Контрольные упражнения и нормативы.

С целью определения уровня общей и специальной физической подготовленности за основу контрольно переводных нормативов по ОФП и СФП принимаются упражнения и нормативы на основе федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки.

Общая физическая подготовка

1. Бег 30 (60, 100)м .

Проводится на дорожке в спортивной обуви. Количество стартующих в забеге определяется условиям, при которых бегущие не мешают друг другу.

Оборудование: секундомеры по количеству участвующих в забеге, фиксирующие десятые доли секунды, тщательно промеренная дистанция 30 (60, 100) метров, финишная отметка, стартовый флажок.

Описание теста: по команде "На старт" испытуемые становятся у стартовой линии в положении высокого старта. Когда испытуемые приготовились и замерли, даётся сигнал стартера.

Результат: Время с точностью до десятой доли секунды заносится в протокол, после чего вписывается фамилия испытуемого.

2. Прыжок в длину с места.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами проводится на стадионе, при наличии прыжковой ямы или на резиновом покрытии, исключая жесткое приземление. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью.

Оборудование: прыжковая яма или резиновая дорожка, рулетка или линейка для измерения прыжка.

Описание теста: участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед в прыжковую яму или на покрытие. Мах руками разрешен. Разрешается две попытки.

Результат: Дальность прыжка измеряется в сантиметрах по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

- 1) заступ за линию измерения или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) отталкивание ногами разновременно.

3. Бег 800 (1000) м.

Проводится на дорожке в спортивной обуви. Количество стартующих в забеге определяется условиям, при которых бегущие не мешают друг другу.

Оборудование: Секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды, тщательно промеренная дистанция, финишная отметка, стартовый пистолет или флажок.

Описание теста: По команде "На старт" испытуемые становятся у стартовой линии в положении высокого старта. Когда испытуемые приготовились и замерли, даётся сигнал стартера.

Результат: Время с точностью до десятой доли секунды заносится в протокол, после чего вписывается фамилия испытуемого.

4. Метание теннисного мяча.

Метание теннисного мяча на дальность проводится на стадионе или любой ровной площадке.

Оборудование: Рулетка для измерения дальности метания.

Специальная физическая подготовка (обязательная техническая программа)

Упражнения по обязательной технической программе выполняются по правилам проведения соревнований по лыжным гонкам.

5. Классический ход.

Проводится на подготовленной дистанции.

Оборудование: Секундомер. Дистанция 2, 3, 5 км.

Описание теста: Старт раздельный через 30 секунд, либо общий. По команде стартера испытуемые начинают движение. Стилль передвижения строго классический (согласно правил проведения соревнований по лыжным гонкам).

Результат: Время с точностью до секунды заносится в протокол.

6. Коньковый ход.

Проводится на подготовленной дистанции.

Оборудование: Секундомер. Дистанция 2, 3, 5 км.

Описание теста: Старт отдельный через 30 секунд, либо общий. По команде стартера испытуемые начинают движение. Стиль передвижения коньковый (согласно правил проведения соревнований по лыжным гонкам).

Результат: Время с точностью до секунды заносится в протокол.

**Нормативы по физической подготовке и специальной физической подготовке
(обязательной технической программе) (юноши)**

Упражнения	балл	Этап зачисления							
		БУ-1	БУ-2	БУ-3	БУ-4	БУ-5	БУ-6	УУ-1-2	УУ-3-4
Бег 30 м.	«5»	5.8	5.6	5.3					
	«4»	6.1	5.8	5.6					
	«3»	6.3	6.1	5.8					
Бег 60 м.	«5»	10.7	10.3	9.9					
	«4»	11.1	10.7	10.3					
	«3»	11.4	11.0	10.7					
Бег 100м	«5»				15.4	15.2	14.9	14.4	14.0
	«4»				15.8	15.5	15.2	14.9	14.4
	«3»				16.2	16.0	15.5	15.2	14.9
Прыжок в длину с места, см.	«5»	150	160	170	180	190	205	215	230
	«4»	145	155	165	175	186	200	210	225
	«3»	147	150	162	172	182	197	207	222
Метание теннисного мяча с места, м.	«5»	18	24	28					
	«4»	17	22	26					
	«3»	16	20	25					
Бег 1000м., мин.с.	«5»				3.45	3.35	3.30	3.20	3.10
	«4»				3.55	3.40	3.38	3.25	3.15
	«3»				4.00	3.50	3.43	3.30	3.20
Лыжи классический стиль 1км. мин.с.	«5»		5.17	5.10					
	«4»		5.25	5.20					
	«3»		5.45	5.35					
Лыжи классический	«5»		12.15	11.00					

стиль 2км. мин.с.	«4»		12.25	11.20					
	«3»		12.50	11.40					
Лыжи классический стиль 5км. мин.с.	«5»				21.00	19.00	17.30	16.40	16.00
	«4»				21.15	19.15	17.45	16.55	16.25
	«3»				21.25	19.30	18.00	17.20	16.40
Лыжи классический стиль 10км.мин.с.	«5»				44.00	40.30	37.20	36.00	34.00
	«4»				44.30	40.50	37.40	36.20	34.20
	«3»				44.50	41.20	38.05	36.45	34.45
Лыжи свободный стиль 5км. мин.с.	«5»				20.00	18.20	17.20	16.15	15.20
	«4»				20.25	18.40	17.40	16.35	15.40
	«3»				20.50	19.00	18.00	17.00	16.00
Лыжи свободный стиль 10км. мин.с.	«5»				42.00	39.30	35.30	33.30	32.00
	«4»				42.25	39.50	35.50	33.50	32.25
	«3»				42.50	40.20	36.25	34.25	32.50

**Нормативы по физической подготовке и специальной физической подготовке
(обязательной технической программе) (девушки)**

Упражнения	балл	Этап зачисления							
		БУ-1	БУ-2	БУ-3	БУ-4	БУ-5	БУ-6	УУ-1-2	УУ-3-4
Бег 30 м. с.	«5»	6.0	5.8	5.6					
	«4»	6.2	5.9	5.8					
	«3»	6.5	6.1	6.0					
Бег 60 м. с.	«5»				10.8	10.4	10.2	9.7	9.3
	«4»				11.0	10.6	10.4	9.9	9.5
	«3»				11.3	10.9	10.6	10.2	9.8
Прыжок в длину с места, см	«5»	145	155	160	165	170	180	190	200
	«4»	140	150	155	160	165	176	186	195
	«3»	137	145	152	152	162	172	180	190
Метание теннисного мяча с места, м.	«5»	14	18	21					
	«4»	13	17	20					

	«3»	12	16	19					
7. Бег 800 м. мин.с.	«5»				3.35	3.25	3.15	3.00	2.50
	«4»				3.45	3.35	3.25	3.10	3.00
	«3»				3.55	3.45	3.35	3.20	3.10
Лыжи классический стиль 1км. мин.с.	«5»		6.00	5.25					
	«4»		6.15	5.40					
	«3»		6.30	6.05					
Лыжи классический стиль 2км. мин.с.	«5»		12.45	11.55					
	«4»		13.00	12.10					
	«3»		13.15	12.25					
Лыжи классический стиль 3км. мин.с.	«5»				15.20	13.50	12.20	11.30	11.00
	«4»				15.35	14.10	12.35	11.45	11.20
	«3»				15.50	14.30	12.50	12.00	11.35
0. Лыжи классический стиль 5км. мин.с.	«5»				24.00	22.15	21.00	19.30	18.30
	«4»				24.20	22.30	21.15	19.45	18.40
	«3»				24.35	22.40	21.35	20.00	18.55
11. Лыжи свободный стиль 3км. мин.с..	«5»				14.30	13.10	11.35	10.50	10.15
	«4»				14.45	13.25	11.45	11.05	10.30
	«3»				15.00	13.40	12.00	11.20	10.45
12. Лыжи свободный стиль 5км. мин.с..	«5»				23.30	21.25	19.45	18.30	17.45
	«4»				23.40	21.35	19.55	18.40	17.55
	«3»				23.55	21.50	20.10	18.55	18.15

V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

5.1 Список литературы

Нормативные документы

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.12 г.
2. Федеральный закон «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 127-ФЗ от 30 апреля 2021 г.;
3. Приказ Министерства спорта РФ от 27 июля 2022 г. № 629 "Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Требованиям СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 29.01.2021, регистрационный № 62296;
5. Приказ Министерства Просвещения РФ от 27 июля 2022 г. "629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
6. Приказа Министерства спорта РФ от 22 февраля 2023 г. №117 "Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурного-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Учебно-методическая литература:

1. Лыжные гонки: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. П.В. Квашук и др. – М.: Советский спорт, 2009 – 72 с.
2. Система лыжной подготовки. Конспекты занятий. Видякин М.В. г. Волгоград, издательство «Учитель» 2006 г. 171 стр.
3. Методика обучения классическим лыжным ходам и переходам. Балясников В.Г. г. Красноярск. КГПУ, 2006 г.
4. Урок лыжной подготовки. Методическое пособие. Березенко Е.П. Красноярск. КГПУ. 2006 г. 79 стр.
5. Методика обучения способам передвижения на лыжах. Орешкин А.А., Балясников В.Г., Березенко Е.П. г. Красноярск КГПУ. 2008 г. 48 стр.
6. Лыжный спорт. Учебник для студентов образовательных учреждений среднего профессионального образования. Бутин И.М. г.Москва Издательство ВЛАДОС-ПРЕСС. 2003 г. 192 стр.

7. Юный лыжник. Учебно-популярная книга о многолетней подготовке лыжников-гонщиков. Издательство СпортАкадемПресс. 2004 г. 204 стр.
8. Свободным стилем. Коньковый одновременный одношажный ход. Рудберг М. Москва. ООО Атлет-пресс. 2013 г. 88 стр.
9. Искусство и основные принципы смазки лыж. Смирнов А.А. Издательство «Физкультура и спорт» 2006 г. 96 стр.

5.2. Интернет ресурсы:

1. www.flgr.ru — федерация лыжных гонок России
2. www.minsport.gov.ru — министерство спорта России
3. минобрнауки.рф/ - министерство образования РФ
4. <http://www.skisport.ru/> - Журнал «Лыжный спорт»