Муниципальное автономное образовательное

учреждение дополнительного образования

«Детско-юношеская спортивная школа» города Шумерля



|  |  |
| --- | --- |
| ПРИНЯТОрешением педагогического советаМАОУ ДО «ДЮСШ» г. ШумерляПротокол № 04 от «18» апреля 2023 г. | УТВЕРЖДЕНОПриказом директораМАОУ ДО «ДЮСШ» г. Шумерля \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С.В. Кузнецов№ 45/1 от «18» апреля 2023 г.  |

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

 **«ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»**

Срок реализации программы: 8 лет

|  |  |
| --- | --- |
|  | ***Программу разработал:***Тренер- преподаватель- А.В. Орлов |

 ***Рецензенты:***

 Заместитель директора по УСР - А.Л. Лазарева

 Инструктор по спорту – А.С. Малова

2023 год

город Шумерля

**ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА**

|  |  |
| --- | --- |
| Год создания | 2023 |
| Тип программы | Общеразвивающая |
| Образовательная область | Физическая культура и спорт |
| Направленность | Физкультурно-спортивная |
| Уровни сложности | Базовый и углубленный уровень  |
| Пол | Смешанный |
| Уровень освоения содержания образования | Физкультурно-спортивная |
| Форма | Групповая |
| Продолжительность реализации | 8 года |
| Возраст обучающихся | 9-17 лет |

**СОДЕРЖАНИЕ**

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА……………………………………………………………….4

 2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ………………………………………………….………….4

3. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ…………………………………………………………………..…...7

4. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ……………………………………………………………………..11

I. Базовый уровень…………………………………………………………………………….……11

II. Углубленный уровень…………………………………………………………………………..14

5. ТРЕБОВАНИЯ К УСЛОВИЯМ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО

ПРОЦЕССА………………………………………………………………………………………..19

6. КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧНИЕ ПРОГРАММЫ………………………………………………...20

7.  ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ…………………………………….20

**1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

 Настоящая программа является основным документом, определяющим направленность и содержание тренировочного и воспитательного процессов на отделении лыжные гонки МАОУ ДО «ДЮСШ» г. Шумерля. Программа разработана по двум уровням сложности - базовый и углубленный

 **Актуальность.**Значение лыжного спорта определяется его воздействием на здоровье занимающихся, широким развитием физических, моральных и волевых качеств, привитием жизненно важных двигательных умений и навыков. Немало важным является оздоровительное воздействие, лыжного спорта, которое заключается в благотворной обстановке занятий, вовлечении в динамическую разностороннюю работу при передвижении на лыжах всех основных групп мышц, активной деятельности органов дыхания и

кровообращения, протекающей в благоприятной обстановке, возможности легко регулировать нагрузку. Ходьба на лыжах доступна детям любого возраста. Это прекрасное средство отдыха. Лыжные прогулки на свежем воздухе оказывают положительное влияние на нервную систему, снижают неадекватные последствия гиподинамии.

       Существенно и образовательное значение лыжного спорта. В процессе занятий обучающийся приобретает новые знания, умения и навыки, связанные с техникой передвижения на лыжах, закономерностями тренировки, гигиеной и т.д.. В тренировках и соревнованиях  развиваются физические качества – выносливость, сила, ловкость, быстрота, координация движений, воспитывается смелость, настойчивость и другие психологические качества.

      Лыжный спорт относится к циклическим видам спорта и поэтому основной акцент в нём делается на  развитие выносливости. Это физическое качество считается основным (наряду с силой) качеством лыжника..Все остальные качества  - быстрота, гибкость, ловкость, равновесие, координация – следует отнести к дополнительным, но тесно связанным с основным.

     Вместе  с другими видами лыжный спорт является важным средством всесторонней физической подготовки и развития  гармоничной личности.

      **Новизна**программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться лыжными гонками  всем детям, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

 **Педагогическая целесообразность**позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта. Программа предусматривает последовательное, органически взаимосвязанное системное обучение. В учебном процессе лыжные гонки используется как важное средство общей физической подготовки учащихся.

**2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

 Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» города Шумерля (МАОУ ДО «ДЮСШ» г. Шумерля), являясь учреждением дополнительного образования, призвана способствовать формированию здорового образа жизни, развитию физических, интеллектуальных  и нравственных способностей детей, профессиональному самоопределению, достижению уровня спортивных результатов, согласно индивидуальным особенностям.

            Программа по виду спорта лыжные гонки предназначена для детей с 9-ти летнего возраста, прошедшим подготовку по общеразвивающей программе, для начинающих лыжников.

 Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки резервов квалифицированных лыжников-гонщиков и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

         **Цель  программы** формирование и сохранение физического здоровья подрастающего поколения, социальная адаптация каждого ребёнка в коллективе сверстников и в обществе в целом средствами лыжного спорта, используя дисциплину лыжные гонки.

**Задачи:**

*Обучающие:*

-      создать представление о лыжном спорте, в части дисциплине «лыжные гонки», истории возникновения, пути развития;

-      обучить терминологии  дисциплины «лыжные гонки» лыжного спорта;

-      обучить техническим элементам  и передвижения на лыжах различными видами ходов;

-      обучить приёмам и методам контроля  физической нагрузки при самостоятельных занятиях;

-      подготовка инструкторов и судей по лыжным гонкам;

-      обучить правильно, использовать средства лыжного спорта в досуговой деятельности; -    научить правилам безопасности во время занятий лыжными гонками; *Развивающие:*

-      способствовать развитию физических качеств лыжника;

-      укрепить здоровье;

-      расширить функциональные возможности организма;

-      развитие познавательных процессов в области лыжного спорта;

-      развитие мышления, памяти, внимания, воображения;

-      развитие умений эффективности решения проблемных ситуаций и выхода из непредвиденной ситуации;

-      развитие коммуникативных навыков, работа в команде;

*Воспитательные:*

-      воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким  уровнем социальной активности и ответственности юных спортсменов лыжников;

-      воспитать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом в свободное время;

-      воспитание черт спортивного характера;

-      формировать потребность к ведению здорового образа жизни;

-      воспитание личности , мотивированной на физическое саморазвитие;

-      привить способность соблюдения требований и следование правилам как спортивных так и общепринятых социальных.

 В программе отражены основные *принципы*спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований.

*Принцип системности*предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

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

*Принцип вариативности* предусматривает в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей юного лыжника вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи. Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса лыжников-гонщиков на различных этапах  подготовки.

 Результатом реализации программы спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки, является положительная динамика показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся:

     **Адресат программы**девочки и мальчики, девушки и юноши в возрастеот 9 до 17 лет, интересующиеся лыжными гонками.

      **Форма обучения** – очная.

      **Форма организации деятельности обучающихся** – групповая. Наполняемость группы 14-18 человек на базовом уровне обучения, 10-20 человек на углубленном уровне обучения. Группа формируется с учётом индивидуального физического развития и подготовленности каждого участника образовательной деятельности. Группы, смешанные девочки и мальчики обучаются вместе.        На обучение зачисляются все желающие заниматься лыжными гонками, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям избранным видом физкультурно-спортивной деятельности. Допускается в группу дети с разницей возраста, не более, чем в два года.

**Основными формами занятий являются**:

-групповые практические занятия;

-индивидуальные тренировочные занятия по индивидуальным планам, в группе под руководством тренера-преподавателя;

-теоретические занятия с просмотром видео материалов, беседы;

-соревновательные, участие в соревнованиях различного уровня;

- контрольные занятия, по текущему, промежуточному и итоговому контролю; - открытые занятия.

       **Режим обучения** – три - четыре занятия в неделю по два академических часа.

       **Срок обучения**. Программа рассчитана на 4 года -39 учебных недель с сентября по май включительно – базовый уровень;  рассчитана на 4 года – 42 (46) учебных недель с сентября по июль  – углубленный  уровень.

1) Б**азовый уровень.**В  группы базового уровня подготовки принимаются дети с 9  лет, желающие заниматься спортом и имеющие разрешение врача. В группе  подготовки на первом месте стоит не только общая физическая подготовка, но и овладение основами техники выбранного вида спорта – лыжные гонки, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на базовый уровень  подготовки.

**Задачи этапа:**

-отбор детей, имеющих способности к занятиям лыжными гонками;

-освоение основных двигательных навыков и умений;

-освоение основ техники вида спорта «лыжные гонки»;

-укрепление здоровья, закаливание организма;

-общие знания об антидопинговых правилах в спорте;

-всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

-привитие навыков соревновательной деятельности;

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

2) **Углубленный уровень**.На данном этапе группа комплектуется из числа перспективных детей и подростков, прошедших начальную подготовку и выполнивших нормативные требования по общей физической и специальной подготовке.

**Задачи этапа:**

-     формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «Лыжные гонки»;

-     воспитание физических качеств с учётом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;

-     повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и теоретической  подготовки;

-     соблюдение тренировочного плана, режима восстановления и питания;

-    формирование спортивной мотивации;

-     знание антидопинговых правил;

-    укрепление здоровья;

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

Формами подведения итогов реализации программы по виду спорта лыжные гонки являются соревнования и сдача контрольных нормативов по физической подготовке.

**3. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

 Организационно-методические особенности многолетней подготовки юных лыжников.

Многолетняя подготовка спортсмена строится на основе следующих методических положений:

1. Единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности многолетней подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах.

|  |  |
| --- | --- |
| **Базовый уровень** | **Углубленный уровень** |
|  9-14 лет | 15-17 лет |

2.  Целевая направленность по отношению к спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп.

 3. Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки.

 4. Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес средств общей подготовки.

 5. Поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней подготовки. Каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годичного цикла.

 6. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми, подростками, юношами и девушками. Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней тренировки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям спортсмена.

  Преимущественная направленность тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки определяется с учетом сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств. Вместе с тем необходимо уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных способностей и силы, т. е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы.

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

Режим учебно-тренировочной работы  и требования по физической и технической подготовке

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап подготовки | Год обучения | Минималь ныйвозраст для зачисления | Минимальное число учащихся  в группе | Максимальное число часов в неделю | Требования по физической,технической, подготовки |
| Тренировочный этап  начальной подготовки базовый уровень сложности | 1 |  9  |  14-18 |  6 |  Выполнение норм поОФП |
| 2 | 10 | 14-18 | 8 |
| 3 | 11 | 14-18 | 8 |
| 4 | 12 | 14-18 | 10 |
|  Тренировочный этап | 1 | 13 | 10-20 | 10 | Выполнение норм поОФП, СФП и |
| 2 | 14 | 10-20 | 10 |
| Углубленный уровень  | 3 | 15 | 10-20 | 10 | технической подготовки |
| 4 | 16 | 10-20 | 10 |

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах по виду спорта лыжные гонки

|  |  |
| --- | --- |
| Разделы подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Базовый уровень сложности | Углубленный уровень |
| 1 год | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Общая физическая подготовка (%) |  57-62 |  52-57 |  43-47 |  28-42 |
| Специальная физическая подготовка (%) |  18-22 |  23-27 |  28-32 |  28-42 |
| Техническая подготовка(%) | 18-22 | 18-22 | 18-22 | 23-27 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) |  - |  - |  5-7 |  5-7 |
| Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%) |   0,5-1 |   1-3 |   3-4 |   5-6 |

Показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле (количество соревнований)

|  |  |
| --- | --- |
| Разделы подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Базовый уровень  | Углубленный уровень |
| 1 год | 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 |

Примерный учебный план на 46 недель учебно-тренировочных занятий в МАОУ ДО «ДЮСШ» г. Шумерля по лыжным гонкам (ч)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Виды подготовки** | **Базовый уровень -** 46 недель | **Углубленный уровень -** 46 недель |
| **1-й год** | **2-й год** | **3-й год** | **4-й год** | **1-й год** | **2-й год** | **3-й год** | **4-й год** |
|  Общая физическая подготовка |  104 |  100 |  92 |  90 |  84 |  82 |  78 |  72 |
| Специальная физическая подготовка | 30 | 46 | 48 | 70 | 72 | 74 | 74 | 116 |
| Техническая подготовка | 52 | 74 | 76 | 114 | 116 | 148 | 152 | 164 |
| Тактическая,теоретическая,  психологическая подготовка,медиковосстановительные мероприятия | 50 | 72 | 74 | 100 | 102 | 122 | 122 | 138 |
| Технико-тактическая(интегральная подготовка) | 20 | 40 | 40 | 44 | 44 | 72 | 72 | 90 |
| Промежуточная и итоговая аттестация | 6 | 6 | 6 | 7 | 7 | 7 | 7 | 8 |
| Участие всоревнованиях,тренерская и судейская практика | 14 | 30 | 32 | 35 | 35 | 47 | 47 | 56 |
|  Нормативные требования | Выполнен ие нормпо физ и техн.подг отовки не менее30% всех видов | Выполнени е норм по физ итехн.подго товки неменее 30% всех видов | Выполнени е норм по физ итехн.подгот овки неменее 30% всех видов | Выполнени е норм пофиз и техн.подготовки не менее40% всех видов | Выполнени е норм пофиз и техн.подготовки не менее50% всех видов | Выполнениенормативов  по ОФПи СФП | Выполнениенормативо в спорт. разряда | Выполнениенормативов по ОФПиСФП и спорт.разр яда |
| Часов в неделю | **6** | **8** | **8** | **10** | **10** | **12** | **12** | **14** |
| Общее количество тренировок в год | 138 | 184 | 184 | 230 | 184-230 | 184-230 | 230-276 | 276-322 |
| **Всего часов:** | **276** | **368** | **368** | **460** | **460** | **552** | **552** | **644** |

**4. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

**I. Базовый уровень**

**Задачи и преимущественная направленность тренировки:**

-                       укрепление здоровья;

-                       привитие интереса к занятиям лыжным спортом;

-                       приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр;

-                       овладение основами техники лыжных ходов и других физических упражнений;

-                       формирование черт спортивного характера;

-                       формирование должных норм общественного поведения;

-                       выявление задатков, способностей и спортивной одаренности.

**Программный материал**

**Теоретическая подготовка**

1.  Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире. Порядок и содержание работы секции. Значение лыж и жизни народов Севера. Эволюция лыж и снаряжение лыжника. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

 2.   Правила проведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.

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

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

**Практическая подготовка**

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

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

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

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

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

Бег: 20, 30, 60м, повторный бег – два-три отрезка по 20-30м  (с 12лет) и по 40м (с 14 лет), три отрезка по 50-60м (с 16 лет). Бег  с низкого старта 60м (с 13 лет), 100м (с 15 лет). Эстафетный бег  с этапами до 40м (10-12 лет), до 50-60м (с 13 лет). Бег  с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег  или кросс 500-1000м.

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

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты (250-700г) с места с разбега; толкание ядра весом 3кг (девочки 13-16 лет), 4кг (мальчики 1315 лет), 5кг (юноши 16 лет); метание копья в цель и на дальность с места и с шага.

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

*Спортивные и подвижные игры.*Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета  с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу

(преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

2.  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. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

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

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

Нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на базовом уровне

|  |  |
| --- | --- |
| **Развиваемое физическое  качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** |
| **Юноши** | **Девушки** |
| Бег 30 м   с высокого  старта (с) | - | 6,2 с |
| Бег 60 м   с высокого  старта (с) | 10,8 | 6,2 |
| Прыжок в длину с места, отталкиваясь двумя ногами,    с последующим приземлением на две ноги (см) | 145 | 135 |
| И.П. -упор лёжа, сгибание и разгибание рук (кол.раз) | 10 | 5 |
| И.П.-лёжа на спине, ноги согнуты в коленх на ширине плеч, руки согнуты и сцеплены в замок за головой. Поднимание туловища до касания бёдер и опускание в и.п | 15 | 10 |

**Восстановительные мероприятия**

В процессе занятий на тренировочном этапе начальной подготовки используют педагогические средства восстановления путем правильного чередования физических нагрузок и отдыха, правильной установки интервалов отдыха, рационального чередования различных упражнений, использования игровых форм и влияния на психику ребенка положительных эмоций.

 **II.  Углубленный уровень (1-2 год обучения)**

**Задачи и преимущественная направленность тренировки:**

-                       укрепление здоровья;

-                       повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;

-                       углубленное изучение основных элементов техники лыжных ходов;

-                       приобретение соревновательного опыта;

-                       приобретение навыков в организации и проведении соревнований по общей и специальной физической подготовке.

Эффективность спортивной тренировки на тренировочном этапе углубленного уровня обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой лыжных ходов и физической подготовкой 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. Однако стремление чрезмерно увеличить объем специальных средств подготовки приводит к относительно быстрому росту спортивных результатов, что в дальнейшем отрицательно отражается на становлении спортивного мастерства.

Преобладающей тенденцией динамики нагрузок на тренировочном этапе углубленного уровня должно быть увеличение объема без форсирования общей интенсивности тренировки.

**Нормативы по общей физической и специальной подготовки для зачисления на углубленный уровень**

|  |  |
| --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** |
| **Юноши** | **Девушки** |
| Бег 60 м с высокого старта (с) | - | 10,8 |
| Бег 100 м с высокого старта (с) | 16 | - |
| Прыжок в длину с места, отталкиваясь двумя ногами,    с последующим приземлением на две ноги (см) | 170 | 155 |
| Бег 1000 м с высокого старта (с) | 4,00 | 4,15 |
| Бег на лыжах. Классический стиль 3 км мин,с. | - | 15,20 |
| Бег на лыжах. Классический стиль 5 км. мин,с. | 21,00 | - |
| Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км. мин,с. | - | 14,30 |
| Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км. мин,с. | 20,00 | - |

**Программный материал**

**Теоретическая подготовка**

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

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

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.

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

 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.

**Практическая подготовка**

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

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

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

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

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

Бег: 20, 30, 60м, повторный бег – два-три отрезка по 20-30м (с 12лет) и по 40м (с 14 лет), три отрезка по 50-60м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60м (с 13 лет), 100м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40м (10-12 лет), до 50-60м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег  или кросс 500-1000м.

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

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты (250-700г) с места с разбега; толкание ядра весом 3кг (девочки 13-16 лет), 4кг (мальчики 1315 лет), 5кг (юноши 16 лет); метание копья в цель и на дальность с места и с шага.

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

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

**2.  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. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

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

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

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

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

**Углубленный уровень (3-4 год обучения)**

**Задачи и преимущественная направленность тренировки:**

-   совершенствованиетехники классических и коньковых лыжных ходов;

-   воспитание специальных физических качеств;

-   повышение функциональной подготовленности; - освоение допустимых тренировочных нагрузок; - 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 этапе углубленной тренировки спортсмен начинает совершенствовать свои тактические способности, овладевает умением оперативно решать двигательные задачи, возникающие в процессе гонки.

**Программный материал**

**Теоретическая подготовка**

**1. Перспективы подготовки юных лыжников.** Индивидуализация целей и задач на спортивный сезон. Анализ недостатков подготовленности и путей повышения спортивного мастерства лыжников групп спортивной специализации.

**2.  Педагогический и врачебный контроль, физические возможности и функциональное состояние организма спортсмена.** Значение комплексного педагогического тестирования и углубленного медико-биологического обследования. Резервы функциональных систем организма и факторы, лимитирующие работоспособность лыжника-гонщика. Анализ динамики физических возможностей и функционального состояния спортсменов учебно-тренировочной группы в годичном цикле. Особенности энергообеспечения физических упражнений различной интенсивности.

Значение разминки и особенности ее содержания перед тренировочными занятиями различной направленности, контрольными тренировками и соревнованиями. Понятия переутомления и перенапряжения организма.

**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 групп углубленного уровня. Типичные ошибки.

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

**Практическая подготовка**

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

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

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

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

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

Бег: 20, 30, 60м, повторный бег – два-три отрезка по 20-30м         (с 12лет) и по 40м (с 14 лет), три отрезка по 50-60м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60м (с 13 лет), 100м (с 15 лет). Эстафетный бег

с этапами до 40м (10-12 лет), до 50-60м (с 13 лет). Бег                               с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег  или кросс 500-1000м.

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

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты (250-700г) с места с разбега; толкание ядра весом 3кг (девочки 13-16 лет), 4кг (мальчики 1315 лет), 5кг (юноши 16 лет); метание копья в цель и на дальность с места и  с шага.

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

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

**2. 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. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

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

**Контрольные упражнения и соревнования.**

Учащиеся 3-го года обучения  в течение сезона должны принять участие в 13-16 стартах на дистанциях 3-5 км (девушки), 5-10 км (юноши). Учащиеся 4-го года обучения  в течение сезона должны принять участие в 17-18 стартах на дистанциях 3-5 км (девушки), 5-10 км (юноши).

 **Инструкторская и судейская практика**

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

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

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

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

**5. ТРЕБОВАНИЯ К УСЛОВИЯМ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

Лыжи гоночные Палки  лыжные

 Ботинки лыжные (классические и коньковые)

 Крепления лыжные (классические и коньковые ).

Секундомер .   Эспандер .   Коврик гимнастический.

Мяч баскетбольный, мяч волейбольный, мяч футбольный

Метбол: 2кг , 3кг, 4 кг,  5кг

Гири: 8кг, 12кг. Гриф для штанги .

Блины для штанги: 2,5кг, 5кг, 10кг.

Лыжная трасса, лыжероллерная трасса шириной  не менее 3-х метров.

Спортивная площадка: баскетбольная, волейбольная, футбольная

**6. КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧНИЕ ПРОГРАММЫ**

 Данная программа реализуется тренером- преподавателем, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

**7.  ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

1.      .БаталовА.Г. Краткий курс дисциплины «Лыжный спорт»/А.Г.Баталов, Т.Н.Раменская, П.В.Головкин и др –М.;РиО.РГАФК, 2002.

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

3.      Раменская Т.И. Техническая подготовка лыжника. - М.: Физкультура и спорт, 1999

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

1977

5.      Евстратов В.Д., Виролайнен П.М., Чукардин Г.Б. Коньковый ход? Не только... -М.: Физкультура и спорт, 1988

6.      Ермаков В.В. техника лыжных ходов. - Смоленск: СГИФК, 1989

7.      Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М.: Издательство «СААМ», 1995

8.      Камаев О.И. Теоретические и методические основы оптимизации системы многолетней подготовки лыжников-гонщиков: Дисс. докт. пед. наук. - Харьков, 2000

9.      Раменская Т.И. Лыжный спорт. - М., 2000

10.  И.М.Бутин , «Лыжный спорт», изд. «Владос-пресс», М., 2003

11.  Манжосов В.Н., Огольцов И.Г., Смирнов Г.А. Лыжный спорт. -М.: Высшая школа, 1979.

12.  Манжосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и спорт, 1986.

13.Сайт Министерства спорта России: minsport.gov.ru

14. Сайт Федерации лыжных гонок России (flgr.ru);

15.Кобзева Л.Ф. Лыжный спорт. Учебное пособие/Л.Ф.Кобзева-Смоленск СГИФК, 2003г.

 16. П.В.Квашук, Н.Н.Кленин*.*Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ по лыжным гонкам специализированных детско-юношеских  школ олимпийского резерва.- М.: Советский спорт, 2004г.

17.Е.Н.Литвинов, М.Я. Виленский, Б.И.Туркунов*.*Программы. Физическое воспитание, 2000г.

18.Периодический журнал Физкультура в школе за 2007 год.

19.       Кальюсто Ю.-Х.А. Основы техники лыжных ходов. Учебное пособие/Ю.-Х.А.-Кальюсто-

Тарту.1990.

20.       .Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Лыжные гонки» ,утверждённый       приказом Министерства спорта РФ от 20 марта 2019 г. N 250 (зарегестрирован в  Министерстве юстиции РФ от 04 июня 2019 года № 54833).

21.       Багин Н.А. Лыжный спорт(гонки):Учебное пособие/Под ред. Н.А.Брагина-В.-Луки,1999.