**Учебно-тематический план (2 год обучения)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела, тема** | **Количество часов** | | | **Формы контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| Раздел 1. Теоретическая подготовка | | **6** | **6** |  |  |
|  | Вводное занятие. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. | 2 | 2 |  | Тестирование |
|  | Врачебный контроль и гигиена спортсмена | 2 | 2 |  | Собеседование |
|  | Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь | 2 | 2 |  | Тестирование |
| Раздел 2. Общая физическая подготовка | | **18** |  | **18** |  |
| 2.1. | Контрольные упражнения. | 6 |  | 6 | Контрольные упражнения |
|  | Циклические упражнения | 12 |  | 12 | Контрольные упражнения |
| Раздел 3. Специальная физическая подготовка | | **26** | **2** | **24** |  |
| 3.1. | Беговая подготовка |  | 2 | 8 | Тестирование |
| 3.2. | Комплекс упражнений с собственным весом на тренажерах |  |  | 8 | Контрольные упражнения |
| 3.3. | Комплекс расслабляющих и восстанавливающих упражнений |  |  | 8 | Контрольные упражнения |
| Раздел 4.Спортивные игры | | **24** |  | **21** |  |
| 4.1. | Комплекс упражнений для развития ловкости | 12 | 2 | 10 | Контрольные упражнения |
| 4.2. | Комплекс упражнений для развития быстроты | 12 |  | 12 | Контрольные упражнения |
| Раздел 5. Техническая подготовка | | **126** | **24** | **88** |  |
| 5.1. | Имитация лыжных ходов на месте | 18 | 6 | 12 | Тестирование |
| 5.2. | Одновременный безшажный ход | 18 |  | 18 | Контрольные упражнения |
| 5.3. | Одновременный двухшажный ход. | 18 |  | 18 | Контрольные упражнения |
| 5.4. | Попеременный двухшажный ход | 18 |  | 18 | Контрольные упражнения |
| 5.5. | Коньковый ход | 18 | 6 | 12 | Контрольные упражнения |
| 5.6. | Преодоление спуска и подъема | 18 | 6 | 12 | Тестирование |
| 5.7. | Лыжероллеры | 18 | 6 | 12 | Контрольные упражнения |
| Раздел 7. **Контрольные упражнения и соревнования.** | | **28** | **8** | **20** |  |
| **7.1.** | Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. | 6 | 4 | 2 | Контрольные упражнения |
| **7.2.** | Со­ревнования юных лыжников | 22 | 4 | 18 | Самоконтроль |
|  | ИТОГО | **228** | **40** | **188** |  |

**Содержание программы**

Раздел 1. Теоретическая подготовка.

* 1. Вводное занятие.

*Теория.* Лыж­ный спорт в России. Эволюция лыж и снаряжения лыжника. Популярность лыжных гонок в России. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Со­ревнования юных лыжников. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учеб­но-тренировочном занятии.

* 1. Врачебный контроль и гигиена спортсмена.

*Теория.* Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Личная гигиена спортсмена. Построение в шеренгу с лыжами на руках. Выполнение команд «Равняйсь», «Смирно», «По порядку рассчитайсь», «Вольно».

* 1. Лыжный инвентарь, мази, одежда, обувь

*Теория.* Правила обращения с лыжами и лыжны­ми палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыж­ного снаряжения.

Раздел 2. Общая физическая подготовка.

2.1. Контрольные упражнения.

*Практика.* Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на раз­витие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости.

**2.2.** Циклические упражнения.

***Практика.*** Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.Игровая тренировка Общая физическая подготовка.Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упраж­нения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка.

3.1. Беговая подготовка.

*Теория.* Роль специальных беговых упражнений в развитии скоростно-силовых качеств. Техника бега (следить за толчком ноги и за расслаблением после толчка), самоконтроль физического состояния (пульс, дыхание, способность выполнять те или иные упражнения), правила безопасности поведения на улице, как во время беговых тренировок, так и после них.

*Практика.* ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Финиширование. Линейная эстафета. Челночный бег (3 х 10). Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба. Упражнения, 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.

3.2. Комплекс упражнений с собственным весом на тренажерах

*Практика.* Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Выполнение комбинации упражнений на гимна­стической скамейке и общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. Подтягивания в висе. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Приседания, бег и ходьба по лестнице, поднимание ног, упражнения на брюшной пресс, упражнения на укрепление мышц торса и рук, прыжки через скакалку, прыжки и т.д.

3.3. **Комплекс расслабляющих и восстанавливающих упражнений**

*Практика****:*** назначение упражнений основные правила их применения; упражнения на растягивание;упражнения на дыхание;вис на перекладине. Выполнение ОРУ с гимнастической палкой (5-6 упражнений). Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувы­рок назад в полушпагат.

Раздел 4. Спортивные игры.

4.1. **Комплекс упражнений для развития ловкости.**

*Теория:* техника безопасности: во время выполнения упражнений, при использовании снарядов

*Практика:* упражнения со скакалкой (самостоятельно, в парах); упражнения с мячом (в парах); упражнения для развития равновесия - развитие координации (ходьба и бег по скамейке, по перекладинам на высоте до 1,5 метра от земли, прыжки вокруг своей оси…); упражнение со скакалкой (различные комбинации подскока и прокрутки скакалки).

4.2. Комплекс упражнений для развития быстроты

*Практика*: правила игры, эстафеты и ограничения к ним; спринтерские упражнения; прыжковые упражнения; игры с выраженными моментами ускорений (футбол, мини-футбол баскетбол, весёлые старты, эстафеты, различные игры с мячом (квадрат, вышибалы…). Передвижение игрока. Повороты с мячом. Оста­новка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротив­лением. Игровые задания (2 х2, 3 х 3). Игры: «К своим флажкам», «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами.

Раздел 5. Техническая подготовка.

5.1. Имитация лыжных ходов на месте.

*Теория.* Основные правили имитации лыжных ходов на месте. Способы передвижение ступающим и скользящим шагами.

*Практика***.** Имитация лыжных ходов на месте. Передвижение ступающим и скользящим шагами. Попеременный двухшажный ход. Спуск в стойке устойчивости. Спуски в низкой, основной и высокой стойках. Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой». Повороты переступанием на месте/ в движении. Торможение падением, повороты переступанием. Непрерывное передвижение до /800м/1000м/1500м./. Совершенствование основных элементов тех­ники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты». Развитие скоростных качеств. Бег на 1000м. Специальная физическая подготовка.

**5.2.** Одновременный безшажный ход.

*Практика.* Одновременный безшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Имитация. Строевая подготовка с лыжами. Подъем скользящим и ступающим шагом. Торможение «плугом». Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. «Удержи равновесие», «Общий старт», «С горы в ворота» / «Догони преподавателя»/ эстафеты.

5.3. Одновременный двухшажный ход.

*Практика.* Одновременный двухшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Имитация. Развитие физических качеств. Попеременный двухшажный ход: посадка лыжника; согласованность движений рук и ног - упражнения. Передвижение на 50-100 м без палок. Дистанция 3 км. Переход с одновременных ходов на попеременные. Совершенствование основных элементов тех­ники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов. Дистанция 5 км.

5.4.Попеременный духшажный ход

**Практика.** Знакомство с основ­ными элементами попеременного двухшажного хода. Цикл движений в попеременном двухшажном ходе. 1-я фаза - свободное скольжение . 2-я фаза - скольжение с выпрямлением опорной ноги. 3-я фаза - скольжение с подседанием. 4-я фаза - выпад с подседанием. 5-я фаза - отталкивание с выпрямлением толчковой ноги.

5.5. Коньковый ход.

*Теория.* Основ­ные элементы конькового хода.

*Практика.* Коньковый ход без палок. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на раз­витие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спуск в высокой стойке. Дистанция 4 – 5 км. Прыжковая имитация. Работа рук. Работа ног. Совершенствование основных элементов тех­ники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Совершенствование координационной и ритмической структуры при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами.

**5.6. Преодоление спуска и подъема.**

***Теория.*** Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках.

***Практика.*** Совершенствование техники подъема ступающим шагом и «лесенкой», спуск в основной стойке и торможение падением. Игра «с горки на горку». Прохождение дистанции 3 км попеременным 2-ух ш. ходом в умеренном темпе. Подъем «полуелочкой». Эстафета на лыжах. Торможение «плугом». Игры на лыжах. Дистанция 3 - 4км. Обуче­ние технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стой­ках. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении.

5.7. Лыжероллеры.

*Теория.* Модели и фирмы лыжероллеров

*Практика.* Лыжероллеры. Техника классических ходов. Шаговая и прыжковая имитация.

**Раздел 7. Контрольные упражнения и соревнования.**

**7.1.** Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям

*Теория.* Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям.

*Практика.* Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Одежда лыжника.

**7.2. Соревнования по лыжным гонкам.**

***Теория.*** Виды соревнований. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки. Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта лыжные гонки

***Практика.*** Соревнования с раздельным стартом, с масс-стартом, гонки преследования, эстафеты, индивидуальный и командный спринт. Участие в 12-14 соревнованиях по лыжным гонкам на дистан­циях 1-2 км., 3-4 км., 4-5 км. в годичном цикле. Подъем «полуёлочкой», «лесенкой»; спуски в основной стойке. Эстафета на лыжах. Техника спуска и подъёма Коньковый ход. Дистанция 5 км.

**Учебно-тематический план (3 год обучения)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела, тема** | **Количество часов** | | | **Формы контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| Раздел 1. Теоретическая подготовка | | **6** | **6** |  |  |
|  | Вводное занятие. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. | 2 | 2 |  | Тестирование |
|  | Психологическая подготовка спортсмена | 4 | 4 |  | Собеседование |
| Раздел 2. Общая физическая подготовка | | **18** |  | **18** |  |
| 2.1. | Легкая атлетика | 6 |  | 6 | Контрольные упражнения |
|  | Гимнастика с элементами акробатики | 12 |  | 12 | Контрольные упражнения |
| Раздел 3. Специальная физическая подготовка | | **50** | **2** | **45** |  |
| 3.1. | Упражнения для развития общей (аэробной) вынос­ливости |  | 2 | 8 | Тестирование |
| 3.2. | Упражнения для развития скоростной выносливости |  |  | 8 | Контрольные упражнения |
| 3.3. | Упражнения для развития быстроты реакции, быст­роты движений и скорос­ти бега |  |  | 8 | Контрольные упражнения |
| 3.4. | Специальная физическая подготовка для развития нижних конечностей | 12 | 2 | 10 | Контрольные упражнения |
| 3.5. | Развитие скоростно-силовых качеств, прыгу­чести | 12 |  | 12 | Контрольные упражнения |
| Раздел 4. Техническая подготовка | | **154** | **32** | **122** |  |
| 4.1. | Техника имитационных упражнений | 18 | 6 | 12 | Тестирование |
| 4.2. | Совершенствование техники одновременного безшажного хода | 18 |  | 18 | Контрольные упражнения |
| 4.3. | Совершенствование техники одновременного двухшажного хода. | 18 |  | 18 | Контрольные упражнения |
| 4.4. | Совершенствование техники попеременного двухшажного хода | 18 |  | 18 | Контрольные упражнения |
| 4.5. | Совершенствование техники конькового хода | 18 | 6 | 12 | Контрольные упражнения |
| 4.6. | Совершенствование техники четырехшажного хода | 36 | 12 | 24 | Тестирование |
| 4.7. | Со­ревнования юных лыжников. | 28 | 8 | 20 | Контрольные упражнения |
|  | ИТОГО | **228** | **40** | **188** |  |

**Содержание программы**

Раздел 1. Теоретическая подготовка.

* 1. Вводное занятие.

*Теория.* Лыж­ный спорт в России. Эволюция лыж и снаряжения лыжника. Популярность лыжных гонок в России. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Со­ревнования юных лыжников. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учеб­но-тренировочном занятии.

* 1. Психологическая подготовка спортсмена.

*Теория.* Морально-эстетическое воспитание: дисциплинированность и организованность; способность произвольно управлять своим поведением в аффектирующих условиях соревнований. Волевая подготовка: - преодоление пробелов в развитии волевых качеств.

***Практика.*** Преодоление неожиданно возникающих препятствий: - развитие умения быстро овладевать собой, правильно оценивать ситуацию, принимать адекватные решения и реализовать их в необходимые действия. Повышение помехоустойчивости при неблагоприятных внешних условиях соревновательной обстановки: развитие интенсивности и устойчивости внимания; развитие выдержки и самообладания. Настройка на выполнение соревновательной деятельности: совершенствование приёмов идеомоторной подготовки к гонке; уточнение индивидуальных особенностей настройки на соревнование. Саморегуляция неблагоприятных психических состояний: овладение приёмами адекватной самооценки внешних проявлений эмоциональной напряженности, произвольного расслабления и коррекции психического состояния

Раздел 2. Общая физическая подготовка.

2.1. **Легкая атлетика**

***Теория:*** Легкая атлетика - "королева спорта". Мировые рекорды. Названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях. Влияние бега на здоровье человека, элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метаниях.

***Практика:*** Спринтерский бег: высокий, низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции (30, 60 м), финиширование. Медленный бег до 10 мин. Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча.

***2.2.* Гимнастика с элементами акробатики**

***Теория:*** Многообразие гимнастических упражнений, их влияние на организм человека. Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц.

***Практика:*** Строевые упражнения. Построения и перестроения. Шеренга, колонна, размыкание. Расчет по порядку. Рапорт. Ходьба в ногу. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами (мячами, скакалками, гимнастическими палками), на гимнастических снарядах (стенках, скамейках). Акробатические упражнения. Группировка. Перекаты. Кувырок вперед, назад. "Мост" самостоятельно и с помощью. Стойка на лопатках. Комбинации из разученных упражнений. Лазанье по канату, висы, упоры. Опорный прыжок.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка.

3.1. **Упражнения для развития общей (аэробной) вынос­ливости**

*Теория.* Техника бега

*Практика.* Длительный бег в равномерном темпе по пересеченной местности, бег в умерен­ном темпе на 400—800 м по стадиону. Бег по пересеченной местности 3 км (юноши), 2 км (девушки)

3.2. **Упражнения для развития скоростной выносливости**

*Практика.* Бег на 400—800 м в умеренном темпе с 2—4 ускорениями по 30—100 м; бег с околопредельной скоростью на 100—300 м; повторное пробегание 100 м с максимальной скоростью; повторное пробегание 30 и 60 м с максимальной скоростью; повторное пробегание всей дистанции, 100, 400 м на результат; участие в соревнованиях на 100, 200, 400 м

3.3. Упражнения для развития быстроты реакции, быст­роты движений и скорос­ти бега

*Практика****:*** Прыжки вверх из полуприседа с доставанием предметов; бег на месте с опо­рой руками о барьер с правильным дыханием; бег с горы с максимальной скоростью; пробегание с низкого стар­та с ходу 30 и 60 м на время; бег с низ­кого старта 30, 60 м под команду; уча­стие в соревнованиях на 30, 60, 100 м

3.4. **Специальная физическая подготовка для развития нижних конечностей**

*Теория:* техника безопасности: во время выполнения упражнений, при использовании штанги

*Практика:* Упражнение со штангой — приседание и вставание (вес штанги 60—70 кг). Полуприсед и быстрое вставание и подъем на носки — вес штанги 100—170 кг. Выпрыгивание из полуприседа с весом 35—50 кг. Ходьба широким выпадом с весом 40—60 кг. Подскоки на носках за счет работы одной стопы — 30—40 кг.

3.5. Развитие скоростно-силовых качеств, прыгу­чести

*Практика:* Упругий бег на передней части стопы. Прыжковые упражнения; прыжки с ноги на ногу, на двух ногах; скачки на левой и правой ноге; маховые движения ног в прыжках в высоту; различные прыжки с доставанием предметов головой, ногой и рукой

Раздел 4. Техническая подготовка.

4.1. **Техника имитационных упражнений**.

*Теория.* Основные правили имитации лыжных ходов на месте. Способы передвижение ступающим и скользящим шагами.

*Практика***.** Имитация лыжных ходов на месте. Передвижение ступающим и скользящим шагами. Попеременный двухшажный ход. Спуск в стойке устойчивости. Спуски в низкой, основной и высокой стойках. Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой». Повороты переступанием на месте/ в движении. Торможение падением, повороты переступанием. Непрерывное передвижение до /800м/1000м/1500м./. Совершенствование основных элементов тех­ники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты». Развитие скоростных качеств. Бег на 1000м. Специальная физическая подготовка.

**4.2.** Совершенствование техники одновременного безшажного хода.

*Практика.* Совершенствование техники одновременного безшажного хода. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Имитация. Строевая подготовка с лыжами. Подъем скользящим и ступающим шагом. Торможение «плугом». Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. «Удержи равновесие», «Общий старт», «С горы в ворота» / «Догони преподавателя»/ эстафеты.

4.3. Совершенствование техники одновременного двухшажного хода.

*Практика.* Совершенствование техники одновременного двухшажного хода. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Имитация. Развитие физических качеств. Попеременный двухшажный ход: посадка лыжника; согласованность движений рук и ног - упражнения. Передвижение на 50-100 м без палок. Дистанция 3 км. Переход с одновременных ходов на попеременные. Совершенствование основных элементов тех­ники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов. Дистанция 5 км.

5.4. Совершенствование техники попеременного духшажного хода

**Практика.** Совершенствование техники попеременного духшажного хода**.** Цикл движений в попеременном двухшажном ходе. 1-я фаза - свободное скольжение . 2-я фаза - скольжение с выпрямлением опорной ноги. 3-я фаза - скольжение с подседанием. 4-я фаза - выпад с подседанием. 5-я фаза - отталкивание с выпрямлением толчковой ноги.

5.5. Совершенствование техники конькового хода.

*Теория.* Элементы конькового хода.

*Практика.* Совершенствование техники конькового хода. Коньковый ход без палок. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на раз­витие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спуск в высокой стойке. Дистанция 4 – 5 км. Прыжковая имитация. Работа рук. Работа ног. Совершенствование основных элементов тех­ники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Совершенствование координационной и ритмической структуры при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами.

**5.6.** Совершенствование техники четырехшажного хода.

***Теория.*** Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках.

***Практика.*** Совершенствование техники четырехшажного хода. Совершенствование техники подъема ступающим шагом и «лесенкой», спуск в основной стойке и торможение падением. Игра «с горки на горку». Прохождение дистанции 5 км 4-ух ш. ходом в умеренном темпе. Подъем «полуелочкой». Эстафета на лыжах. Игры на лыжах. Дистанция 3 - 4км. Торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.

**5.6. Соревнования по лыжным гонкам.**

***Теория.*** Виды соревнований. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки. Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта лыжные гонки.

***Практика.*** Соревнования с раздельным стартом, с масс-стартом, гонки преследования, эстафеты, индивидуальный и командный спринт. Участие в 12-14 соревнованиях по лыжным гонкам на дистан­циях 3-4 км., 4-5 км., 5-12 км. в годичном цикле. Подъем «полуёлочкой», «лесенкой»; спуски в основной стойке. Эстафета на лыжах. Техника спуска и подъёма. Дистанция 5-12 км. Упражнения на восстановление дыхания, снижение ЧСС.

**Ожидаемые результаты и диагностика результативности образовательного процесса (средства контроля).**

Успешное осуществление спортивной тренировки во многом зависит от правильного контроля за подготовленностью обучающихся. В практических и научных работах отечественных и зарубежных исследованиях по лыжному спорту можно встретить большое количество разнообразных контрольных испытаний и тестов по определению уровня тренированности. С помощью этих тестов определяется уровень развития специальных физических качеств: выносливости, скорости, силовой выносливости; уровень развития двигательной работоспособности; уровень развития  технических и тактических навыков. В течение тренировочного года такие испытания проводятся 2-3 раза. Метод тестирования дает возможность оценить уровень подготовленности обучающихся группы, прирост их физического развития и совершенствования технического мастерства. Контроль осуществляется по таблице нормативов, разработанной на основе Примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ.

Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке для лыжников-гонщиков 1-3-го года обучения на этапе начальной подготовки

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п-п** | **Контрольное упражнение** | **возраст** | **Оценка** | | | | | |
| **мальчики** | | | **девочки** | | |
| **1** | **2** | **3** | **1** | **2** | **3** |
| **1. Общая физическая подготовка** | | | | | | | | |
| 1. | Бег 30м (сек) | 7-9 | 6,6 | 6,0 | 5,4 | 6,8 | 6,2 | 5,5 |
| 10-13 | 6,5 | 5,8 | 5,1 | 6,6 | 6,0 | 5,2 |
| 2. | Бег 60 м (сек) | 7-9 | 11,8 | 11,2 | 10,6 | 12,2 | 11,6 | 10,8 |
| 10-13 | 11,2 | 10,6 | 10,0 | 11,4 | 10,8 | 10,1 |
| 14-17 | 10,6 | 10,0 | 9,4 | 11,1 | 10,4 | 9,8 |
| 3. | Прыжок в длину с места (см) | 7-9 | 145 | 155 | 165 | 135 | 145 | 155 |
| 10-13 | 155 | 165 | 175 | 145 | 155 | 165 |
| 14-17 | 160 | 170 | 190 | 150 | 160 | 170 |
| 4. | Подтягивание на перекладине (раз) | 7-9 | 3 | 4 | 6 | - | - | - |
| 10-13 | 4 | 6 | 8 | - | - | - |
| 14-17 | 5 | 7 | 9 |  |  |  |
| 5. | Отжимание в упоре на руках (раз) | 7-9 | 12 | 14 | 16 | 8 | 11 | 14 |
| 10-13 | 14 | 16 | 18 | 10 | 14 | 16 |
| 14-17 |  |  |  | 14 | 16 | 18 |
| **2. Специальная физическая подготовка** | | | | | | | | |
| 1. | Лыжи. Классический стиль. 1 км (мин, сек) | 7-9 | 7,38 | 6,17 | 5,17 | 8,17 | 7,38 | 6,32 |
| 10-13 | 6,17 | 5,47 | 5,12 | 7,38 | 6,32 | 5,47 |
| 14-17 | 5.40 | 5,00 | 4,30 | 7,10 | 6,00 | 5,15 |
| 2. | 2 км (мин,сек) | 7-9 | 15,18 | 13,39 | 12,44 | 16,34 | 15,19 | 13,52 |
| 10-13 | 13,28 | 12,44 | 11,19 | 15,19 | 13,52 | 12,38 |
| 14-17 | 12,50 | 12,00 | 10,40 | 14,40 | 13,00 | 12,10 |

Контроль за уровнем нагрузки на занятия проводится по карте педагогического наблюдения за степенью утомления обучающихся:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Объект наблюдения | Степень и признаки утомления | | |
| Небольшая | Средняя | Большая (недопустимая) |
| Цвет кожи лица | Небольшое покраснение | Значительное покраснение | Редкое покраснение, побледнение или синюшность |
| Речь | Отчетливая | Затрудненная | Крайне затрудненная или невозможная |
| Мимика | Обычная | Выражение лица напряженное | Выражение страдания на лице |
| Потливость | Небольшая | Выраженная верхней половины тела | Резкая верхней половины тела и ниже пояса, выступание соли |
| Дыхание | Учащенное, ровное | Сильно учащенное | Сильно учащенное, поверхностное, с отдельными глубокими вдохами, сменяющимися беспорядочным дыханием |
| Движения | Бодрая походка | Неуверенный шаг, покачивание | Резкое покачивание, дрожание, вынужденная поза с опорой, падение |
| Самочувствие | Жалоб нет | Жалобы на усталость, боль в мышцах, сердцебиение, одышку, шум в ушах. | Жалобы на головокружение, боль в правом подреберье, головная боль, тошнота, иногда икота, рвота |

Самоконтроль в подготовке

Самоконтроль играет в подготовке юных лыжников важную роль. Для самоконтроля предлагается несколько простых и доступных для занимающихся самонаблюде­ний за своим физическим развитием и состоянием здоровья. Их цель - сохранение спортивной работоспособности и совершенство­вание подготовленности юных лыжников. Комплекс достаточно простых методов самонаблюдения дает возможность получить субъективные и объективные данные. Рекомендуется ежедневно учитывать самочувствие, желание выполнять тренировочные и со­ревновательные нагрузки, длительность ощущения усталости после них, характер сна, аппетит, сердцебиение, различного характера боли. Непременное условие самоконтроля: обязательность и постоянство самонаблю­дений, их систематичность, а также анализ показателей, проводи­мый совместно с тренером и врачом.

Требования к технике безопасности

в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Общие требования безопасности

К занятиям по лыжным гонкам допускаются дети школьного возраста прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. При проведении занятий по лыжным гонкам должны соблюдаться расписание учебных занятий, правила проведения, установленные режимы занятий и отдыха. При проведении занятий по лыжным гонкам возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов: - обморожения при проведении занятий при ветре более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже -20º С; - травмы при ненадежном креплении лыж к обуви; - потертости ног при неправильной подгонке лыжных ботинок; - травмы при падении во время спуска с горы. При проведении занятий по лыжным гонкам должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить преподавателю, который сообщает об этом администрации учреждения. При неисправности лыжного инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру- преподавателю. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать установленный порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда. Требования безопасности перед началом занятий

Надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки и перчатки или варежки. При температуре ниже -10º С должна применяться специализированная одежда. Проверить исправность лыжного инвентаря и подогнать крепление лыж к обуви. Лыжные ботинки должны быть подобраны по размеру ноги. Проверить подготовленность лыжни или трассы, отсутствие в месте проведения занятий опасностей, которые могут привести к травме. Требования безопасности во время занятий Соблюдать интервал при движениях на лыжах по дистанции 3-4 м, при спусках с гор – не менее 30 м. При спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки.9 После спуска с горы не останавливаться у подножия горы во избежание столкновений с другими лыжниками. Следить друг за другом и немедленно сообщить преподавателю о первых же признаках обморожения. Во избежание потертостей ног не ходить на лыжах в тесной или свободной обуви.

Требование безопасности в аварийных ситуациях

При поломке или порче лыжного снаряжения и невозможности починить его в пути, сообщить об этом тренеру-преподавателю и с его разрешения двигаться к месту расположения учреждения. При первых же признаках обморожения, а также при плохом самочувствии сообщить об этом тренеру-преподавателю. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации учреждения.

Требования безопасности по окончании занятий.

Проверить по списку наличие всех обучающихся. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь. Общие требования безопасности К спортивным соревнованиям допускаются обучающиеся, прошедшие медосмотр и инструктаж по охране труда. Участники спортивных соревнований обязаны соблюдать правила их проведения. При проведении спортивных соревнований возможно воздействие на их участников следующих опасных факторов: - травмы при проведении спортивных соревнований с использованием неисправных спортивных снарядов и оборудования; - травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии; - травмы при столкновениях во время бега или спортивной игре, при падениях во время спуска с горы на лыжах или при прыжках с лыжного трамплина; - обморожения при проведении спортивных соревнований по лыжным гонкам при ветре более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже -20º С; - травмы и утопления во время проведения спортивных соревнований по плаванию; - проведение соревнований без разминки. Спортивные соревнования необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви, соответствующей виду соревнований, сезону и погоде. При проведении спортивных соревнований должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим. О каждом несчастном случае с участниками соревнований немедленно сообщить руководителю спортивных соревнований и администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение. При неисправности спортивного инвентаря и оборудования соревнования прекратить и сообщить об этом руководителю соревнований. Во время спортивных соревнований участники должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

Требования безопасности перед началом соревнований

Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой, соответствующей сезону и погоде. Проверить исправность и надежность установки спортивного инвентаря и оборудования.10 Провести разминку. Требования безопасности во время соревнований Начинать и заканчивать соревнования только по сигналу (команде) судьи соревнований. Не нарушать правила проведения соревнований. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

Требование безопасности в аварийных ситуациях

При возникновении неисправности спортивного инвентаря и оборудования прекратить соревнования и сообщить об этом судье соревнований. Соревнования продолжать только после устранения неисправности или замене спортивного инвентаря и оборудования. При плохом самочувствии прекратить участие в спортивных соревнованиях и сообщить об этом судье соревнований. При получении травмы участникам соревнований немедленно сообщить об этом судье соревнований, медицинскому работнику и администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

Требования безопасности по окончании соревнований.

Проверить по списку наличие всех участников соревнований. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и оборудование. Снять спортивную одежду и обувь и принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом

**Условия реализации программы**

Для успешной реализации программы необходимо наличие материально-технической базы. Наличие спортивного зала и спортивного инвентаря (мячи, скакалки, гимнастические маты, самокаты, гимнастические палки), для проведения занятий в холодную погоду, помещения лыжной базы, где хранится лыжный инвентарь в специально оборудованных стеллажах. Наличие необходимого количество комплектов исправного лыжного инвентаря (комплект включает в себя: лыжи с жестким креплением, лыжные ботинки, палки), пронумерованного и закрепленного за учащимися. Наличие набора инструментов для установки креплений и мелкого ремонта. Наличие комплекта лыжных мазей для различных температур.

Занятия проводятся в специально подготовленных местах, расположенных недалеко от школы. Имеется учебная площадка во дворе школы, предназначена для первоначального обучения технике передвижения на лыжах. Учебная лыжня готовится в овраге, проходит по пересеченной местности, служит для закрепления и совершенствования техники изученных способов передвижения.

**Список литературы для педагога**

1. Верхошанский Ю.В., «Основы специальной физической подго­товки спортсменов» - М.: Физкультура и спорт, 2008г.,.244 с.
2. Евстратов В.Д., «Коньковый ход? Не только...» - М.: Физкультура и спорт, 2006, 123с
3. Ермаков В.В. «Техника лыжных ходов» - Смоленск: СГИФК, 2009.,234с
4. Манжосов В.Н., «Лыжный спорт» -М.: Высшая школа, 2009г., 43с
5. Манжосов ВН, «Тренировка лыжника-гонщика» - М.: Физ­культура и Спорт, 2010.,187с.
6. Мищенко B.C.,«Функциональные возможности спортсменов» - К: Здоровье, 2010г., 111с.
7. «Основы управления подготовкой юных спортсменов»/ Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. - М.: «Физкультура и спорт», 2002г,213с
8. Поварницин Л.П., «Волевая подготовка лыжника-гонщика» - М.: ФиС, 2006г., 188с
9. Раменскам Т.Н. «Техническая подготовка лыжника» - М.: Физ­культура и спорт, 2009.
10. «Современная система спортивной подготовки» / Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. — М.: Издательство «СААМ», 2005.,191с

**Список литературы для обучающихся**

1. Аграновский М.А. Лыжный спорт: Учебник для ИФК.- М.: физкультура и спорт, 1980.
2. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учебник для студентов педагогических институтов. - М: Просвещение, 1983.
3. Гурская Л.А. Организация, содержание и проведение лыжной подготовки в общеобразовательной школе: Учебное пособие для студентов академий и институтов физической культуры, учителей физической культуры, общеобразовательных школ. - Смоленск: СГИФК, 1996.- 73с.
4. Гурский А.В., Ермаков В.В., Кобзева Л.Ф., Рыженкова Л.И. лыжные гонки: Учебное пособие для преподавателей и студентов институтов физической культуры, тренеров и спортсменов /СГИФК.-Смоленск, 1990.
5. Игры на лыжах: Методические рекомендации для студентов институтов физической культуры, учителей школ и тренеров ДЮСШ. – Смоленск :СГИФК, 1993.
6. Лыжная подготовка в школе: 1-11 кл.: Метод. пособие. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001.
7. Контроль за физическими качествами: Методические рекомендации. - Смоленск: СГИФК, 1988.- 19с.
8. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта / Пер. с венгер.-М: Радуга, 1982.
9. Ромашова Л.Т., Тухватулин Р.М., Комарова Т.К., Кореневская Г.П., Пирог А.В. Планирование учебной работы по физической культуре в общеобразовательной школе: Учебное пособие для преподавателей, методистов, студентов институтов физической культуры, учителей физической культуры общеобразовательных школ. - Смоленск: СГИФК, 1993.

**Интернет-ресурсы:**

* 1. Министерство спорта Российской Федерации ( [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru))
  2. Департамент физической культуры и спорта города Москвы (<http://sport.mos.ru>)
  3. Центр спортивных инновационных технологий и сборных команд Департамента физической культуры и спорта города Москвы (ГКУ «ЦСТ и СК» Москомспорта) (<http://cstsk.ru>)
  4. ГБУ «Спортивная школа олимпийского резерва «Воробьевы горы» Москомспорта (http://vorobgori.mossport.ru) 5. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
  5. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
  6. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru>)
  7. Международный олимпийский комитет (http://www.olympic.org/) 9. Федерация бобслея и скелетона России (http://www.flgr.ru/)

**Учебно-методический комплекс**

**Игры на лыжах**

**Удержание равновесия**

Для проведения этой игры на ровной площадке заранее подготавливается хорошо накатанная лыжня, на которой двумя флажками ограничивается 10-метровый отрезок. Задача учащихся — пройти 10 м одноопорным скольжением, делая как можно меньше скользящих шагов. Побеждает тот, кто сделал меньше шагов. Победитель определяется отдельно среди мальчиков и среди девочек. По числу шагов на десятиметровом отрезке может оцениваться техника скользящего шага в баллах.

**Общий старт**

На линии старта в первой шеренге строятся мальчики, во второй — девочки. Учитель встает на финише и подает рукой команду «Марш!». Первыми стартуют мальчики. Ученик, первым достигший фи­ниша, объявляется победителем. Затем стартуют девочки. В то время, пока девочки проходят дистанцию, мальчики возвращаются на исходную позицию, и наоборот. В зависимости от возраста детей длина дистанции и количество повторений может варьироваться. В этой игре учитель может предложить ученикам проходить дистанцию любым удобным для них ходом или задать опреде­ленный ход, например тот, который изучался на данном уроке.

**Переноска палок**

На лыжне устанавливаются флажки по числу играющих уче­ников. Учащиеся строятся в две шеренги. Учитель стоит на линии финиша. По команде «Марш!» мальчики начинают движение попеременным двухшажным ходом (или каким-либо другим, по выбору учителя) к флажкам, огибают их, оставляют около них палки и возвращаются на финиш скользящим шагом. Учитель определяет победителя среди мальчиков. Девочки по команде «Марш!» начинают движение скользящим шагом в сторону флажков, берут палки, оставленные там мальчиками, и возвращаются на финишную линию попеременным двухшажным ходом. Учитель объявляет победителя среди девочек.

**Старт шеренгами**

Перед началом игры все учащиеся строятся на старте в четы­ре шеренги: две шеренги образуют мальчики, две — девочки. По сигналу учителя первая шеренга начинает быстрое дви­жение к финишу заданным ходом. Затем поочередно дается старт остальным шеренгам. В каждой шеренге определяются учащиеся, которые пришли на финиш первым и вторым. В конце игры проводится совместный финальный старт мальчиков и девочек и определяется абсолютный победитель.

**Быстрый лыжник**

Для проведения игры необходимо подготовить отрезки лыжни длиной 60—100 м. Учащиеся разбиваются на группы по 4 человека. Каждой группе дается отдельный старт. По результатам гонки формируются 4 новых группы: первая — из тех, кто пришел к финишу первыми, вторая — из финишировавших вторыми и т. д. Всем группам дается повторный старт, победители которого образуют группу финалистов. Гонка финалистов определяет самого быстрого лыжника на занятии.

**Быстрая команда**

Для проведения игры необходимо подготовить отрезки лыж­ни по количеству команд, которые будут участвовать в гонке. В конце каждого отрезка лыжни устанавливаются флажки. Команды из 4—5 человек выстраиваются на линии старта в колонны по одному. По сигналу все команды начинают движе­ние заданным ходом. Обойдя флажок, они возвращаются на исходную позицию. Побеждает команда, все участники кото­рой раньше других закончили прохождение дистанции.

**Кто меньше**

На учебной площадке, где изучался коньковый ход без па­лок, ограничить двумя флажками участок длиной 30—40 м. Учащиеся, передвигаясь по учебному кругу коньковым хо­дом, ведут счет шагов. Побеждает тот, кто прошел круг, сделав наименьшее число шагов. Победитель определяется отдельно среди мальчиков и среди девочек.

**С горы в ворота**

Разделить учащихся на 3—4 команды. На длинном склоне подготовить параллельные лыжни по числу команд. На каждой лыжне поставить ворота из флажков. Команды построить в колонны по одному напротив ворот. Учащиеся, спускаясь по лыжне, проезжают ворота, стараясь их не разрушить. Побеждает та команда, игроки которой сбили наименьшее число ворот.

**Встречная эстафета с переноской палок**

Команды делят пополам и располагают двумя колоннами на расстоянии 60 - 100м друг напротив друга. Первые номера каж­дой команды держат в руках палки. По сигналу они начинают движение заданным ходом по направлению к второй колонне своей команды, передают палки направляющему и занимают место в этой колонне. Получив палки, направляющий второй колонны начинает движение в сторону первой, колонны, пере­дает палки игроку, стоящему во главе колонны, и остается в этой части команды. Побеждает та команда, игроки которой первы­ми возвратятся на места первоначального построения.

**Правильно применяй ход**

Для проведения игры необходимо проложить на местности с уклоном 2—3° две параллельные лыжни длиной 80 - 100м, в конце которых устанавливаются флажки. Учащиеся делятся на две команды. Команды выстраиваются в колонны по одному на линии старта (каждая на своей лыжне, идущей под уклон). По сигналу по одному игроку от каждой команды начинают движение одновременным двухшажным ходом до флажка, огибают флажок и возвращаются на исходную позицию попеременным двухшажным ходом. После того, как игрок команды пересек финишную линию, стартует следующий.

Команда, финишировавшая первой, получает 20 очков, вто­рой — 18 очков. За каждого участника команды, сделавшего ошибку в применении хода, вычитается 2 штрафных очка. Побеждает та команда, которая набрала больше очков

**Командная гонка**

Эту игру можно проводить на учебной площадке. Гонка проходит по кругу периметром не менее 300—400 м. Команды по 6—8 человек стартуют по сигналу учителя с интервалом в одну минуту. Время прохождения трассы фиксируется для каждой команды по последнему участнику, завершившему гонку. Побеждает та команда, которая пройдет трассу за наименьшее время