Принято на Педагогическом совете «УТВЕРЖДАЮ»

Протокол №06 от 07 сентября 2020 г. Директор МАУДО «ДЮСШ-ФСК «Паттар»

Батыревского района Чувашской Республики

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.Е.Краснов

«\_\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ г.

Приказ №49/2 от 01 сентября 2020 г.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА-ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС «ПАТТАР» БАТЫРЕВСКОГО РАЙОНА ЧУВАШСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ

Возраст детей: 7-17 лет

Срок реализации: 10 лет

Составители:

Зам. директора А.С. Афанасьев

Тренер-преподаватель :А.В.Кузьмин

Тренер-преподаватель :Н.Н.Кузьмина

Батырево

2020 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

      Программа для ДЮСШ  по лыжным гонкам составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» (в редакции Федерального Закона от 13.01.96 г. № 12-ФЗ). Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей (постановление Правительства Российской Федерации от 7.03.95 г. № 233), нормативными документами Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, регламентирующими работу спортивных школ (Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ, от 25.01.95 г. № 96-ИТ).

Программа служит основным документом для эффективного построения подготовки резервов квалифицированных лыжников – гонщиков и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста. В данной программе предоставлено содержание работы в учреждении дополнительного образования детей на спортивно- оздоровительном этапе и этапе начальной подготовки.

Срок реализации программы до 10 лет.

Формой проведения занятий по программе дополнительного образования детей являются учебно тренировочные занятия продолжительностью от 2 до 4 академических часов 3-6 раз    в неделю в зависимости от этапа подготовки.

Цельреализации программы дополнительного образования детей заключается в подготовке физически крепких, с гармоническим развитием физических и духовных сил юных спортсменов, в воспитании социально активной личности, готовые к трудовой деятельности в будущем.

 Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих вид подготовки лыжников: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую и соревновательную. Представлены разделы, в которых раскрывается содержание восстановительных мероприятий, проводимых в ДЮСШ в обязательном порядке, в пределах объема учебных часов, в зависимости от года обучения,  перечень основных мероприятий по воспитательной работе, психологической подготовке, а также контрольные нормативы по физической подготовке лыжников-гонщиков по годам обучения.

Программный  материал  объединен  в  целостную  систему  многолетней  спортивной  подготовки  и  предполагает  решение  следующих  основных  задач:

- содействие  гармоничному  физическому  развитию, разносторонней  физической  подготовленности   и  укреплению  здоровья  учащихся;

- подготовка  лыжников-гонщиков  высокой  квалификации, спортсменов для сборной команды района.

- воспитание  волевых, дисциплинированных, обладающим  высоким   уровнем   социальной  активности  и  ответственности  молодых  спортсменов;

- приобретение теоретических знаний по спортивной тренировке, основам физиологии,  психологии спорта.

   -привитие устойчивого интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

- выявление задатков и функциональных возможностей воспитанников для специализации в данном виде спорта.

 Результатом реализации программы дополнительного образования детей является положительная динамика показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся:

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;

- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся;

- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля;

- уровень освоения техники лыжных ходов;

       Программа является основным государственным документом при проведении занятий в спортивных школах, однако она не должна рассматриваться как единственно возможный вариант планирования тренировочного процесса. Различные региональные и климатические условия, материальная база, тренажерные и восстановительные средства могут служить основанием для корректировки рекомендуемой программы.

Актуальность программы:

Данная программа разработана для многолетней подготовки лыжников- гонщиков, применительно к современным требованиям нормативных документов и условиям тренировок МАУ ДО «ДЮСШ-ФСК «Паттар» Батыревского района Чувашской Республики , даны методические рекомендации и задачи для каждой учебной группы.

Цель программы:

Подготовка лыжника-гонщика для перехода в группу высшего спортивного мастерства, резерва сборной команды Чувашской Республики

Задачи программы:

1. Содействовать гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся;

**2**. Подготовка лыжников-гонщиков высокой квалификации, резерва сборной команды Чувашской Республики;

3. Воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов.

Организационно-методические особенности.

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап  подготовки | Год  обучения | Минимальный возраст для зачисления | Минимальное число учащихся | Максимальное кол-во учебных часов в неделю | Требования по физической и технической   подготовке. |
| Базовый уровень сложности | 1-2 г. об | 7-17 | 15 | 6 | Сдача норм ОФП |
| 3-4 г.об | 9-10 | 15 | 6 | Выполнение нормативов по ОФП |
| 5-6 г.об | 10-11 | 15 | 9 | Выполнение нормативов по ОФП |
| Углубленный уровень сложности | 1-2 г.об | 11-12 | 15 | 12 | Выполнение нормативов по ОФП, выполнение юношеских спорт. разрядов |
| 3-4 г.об | 13-14 | 15 | 12-14 | Выполнение нормативов по ОФП, выполнение 3,2 спорт. разрядов |

Учебный план

учебно-тренировочных занятий по лыжным гонкам

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание занятий | Базовый уровень сложности | | | | Углубленный уровень сложности | |
| 1-2г.об | 3-4 г.об | 5-6 г.об | 1-2г.об | | 3-4 г.об |
| 1 | Теоретическая подготовка | 12 | 17 | 20 | 36 | | 36 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 115 | 170 | 250 | 150 | | 150 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 40 | 60 | 100 | 200 | | 200 |
| 4 | Техническая подготовка | 27 | 44 | 64 | 80 | | 80 |
| 5 | Контрольные нормативы | 4 | 6 | 8 |  | |  |
| 6 | Участие в соревнованиях | 10 | 15 | 26 | 56 | | 56 |
| 7 | Инструкторская и судейская работа | - | - |  | 10 | | 10 |
| 8 | Восстановительные мероприятия | - | - |  | 10 | | 10 |
| 9 | Медицинское обследование | Вне сетки часов | Вне сетки часов | Вне сетки часов | 10 | | 10 |
| 10 | Общее количество часов | 208 | 312 | 468 | 552 | | 552 |

Учебный план-график. для  групп базового уровня сложности 1-2 г.об.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание занятий | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Теория | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | - | - | - | - | - | - |
| Бег-ходьба   ОФП | 1 | 9 | 6 | - | - | - | 4 | - | - | 5 | 5 | 5 |
| Игры-вело | 7 | 2 | 3 | - | - | - | 4 | 6 | 8 | 5 | 5 | 5 |
| Имитация – прыжки | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 4 | 3 | 1 | 1 | 1 |
| Лыжи роллеры | 1 | 2 | 1 | - | - | - | - | 3 | 2 | 5 | 5 | 5 |
| СФП круговая | 2 | - | - | 7 | 10 | 10 | 4 | 3 | 3 | 5 | 5 | 5 |
| Лыжи | - | - | 2 | 5 | 3 | 4 | 3 | - | - | - | - | - |
| Соревнование | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Мед. обследование, вост. мероприятия, инструкторская | 2 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Итого:208 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 17 | 16 | 16 | 21 | 21 | 21 |

Учебный план-график для групп базового уровня сложности 3-4 г.об.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание занятий | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Теория | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | - | 1 | - | - | - | - |
| Бег-ходьба   ОФП | 9 | 12 | 9 | 7 | - | 3 | 4 | 6 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| Игры-вело | 7 | 7 | 3 | - | - | - | 4 | 5 | 8 | 7 | 7 | 7 |
| Имитация – прыжки | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Лыжероллеры | 1 | 4 | 6 | - | - | - | - | 4 | 6 | 4 | 4 | 4 |
| СФП круговая | 2 | - | - | 8 | 12 | 10 | 6 | 5 | 3 | 6 | 6 | 6 |
| Лыжи | - | - | 2 | 7 | 13 | 8 | 8 | - | - | - | - | - |
| Соревнование | - | - | - | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Мед. обследование, вост. мероприятия, инструкторская | 2 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Итого: 312 | 26 | 28 | 24 | 26 | 28 | 24 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 |

Учебный план-график для групп базового уровня сложности 5-6 г.об.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание занятий | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Теория | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Бег-ходьба   ОФП | 23 | 28 | 15 | 8 | 10 | 9 | 10 | 13 | 15 | 15 | 12 | 12 |
| Техника | 7 | 5 | 6 | 6 | 7 | 8 | 8 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| Тактика | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Лыжероллеры | 2 | 6 | 6 | - | - | - | - | - | 12 | 12 | 12 | 12 |
| СФП круговая | - | - | 6 | 7 | 10 | 12 | 12 | 10 | 11 | 6 | 6 | 6 |
| Лыжи | - | - | - | 12 | 16 | 4 | 2 | 5 | - | - | - | - |
| Соревнование | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Мед. обследование, вост. мероприятия, инструкторская | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |
| Итого :468 | 36 | 42 | 36 | 36 | 45 | 36 | 36 | 36 | 45 | 40 | 40 | 40 |

Группы базового уровня сложности

     Зачисляются  учащиеся  начальной  общеобразовательной школы (6-8 лет), желающие заниматься спортом и имеющие медицинский  допуск   врача-педиатра  и  согласие родителей.  Максимальный состав спортивно-оздоровительных групп не должен  превышать двух минимальных с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. Возраст занимающихся в спортивно-оздоровительных группах 7-18 лет.

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

**-**укрепление здоровья;

- повышение функциональных возможностей детского организма;

- формирование осанки;

- развитие физических  качеств,  наиболее благоприятно развивающихся в этом возрасте;

- овладение основами техник упражнений лыжника.

- приобретение знаний о значении физических упражнений для здоровья человека, о

   двигательном  режиме,  личной гигиене и закаливании;

-  воспитание  устойчивого  интереса   к занятиям спортом.

**ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ**

**Теоретическая подготовка**

1. Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях лыжным спортом.

2. Особенности лыжного спорта. Виды лыжного спорта. Российские лыжники на Олимпийских играх.

3.Гигиена, значение и способы закаливания, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах.

  4.  Лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ним. Лыжные мази, парафин.

Выбор лыж. Способы обработки скользящей поверхности лыж. Выбор лыжных палок. Уход за лыжным инвентарем. Свойства и назначение лыжных мазей и парафинов. Факторы, влияющие на выбор мази. Обувь, одежда и снаряжение для лыжных гонок.

5.  Основы техники способов передвижения на лыжах.

Понятие о технике лыжного спорта. Классификация способов передвижения на лыжах. Структура скользящего шага. Техника ходов, спусков, подъемов, торможений, поворотов на месте и в движении. Ошибки при выполнении способов передвижения на лыжах и их исправление.

**Практическая подготовка**

**1.** **Общая физическая подготовка.**

Комплексы общеразвивающих упражнений, специальные беговые упражнения, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Повторные беговые упражнения с ускорениями. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие общей выносливости, скоростной выносливости; работа на подъемах. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие  правильной осанки, групп мышц рук, ног, туловища,  без предметов, с предметами,  выполняемые  индивидуально  и в парах,  в  различных  положениях  (стоя, лёжа, сидя), на месте и в движении.  Упражнения для дальнейшего развития гибкости и подвижности в суставах, умение расслаблять мышцы, дыхательная гимнастика. Подвижные  игры,  направленные на развитие быстроты, ловкости, общей выносливости.

**2.** **Специальная физическая подготовка.**

 Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения в зале на амортизаторах и в подъем с лыжными палками,  ходьба,  Специально-беговые  упражнения. Равномерный бег. Бег на выносливость.

**3.** **Техническая подготовка.** Ознакомление с некоторыми элементами техники ходьбы, бега, прыжков. Стойка лыжника.   Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях.   Обучение поворотам на месте и в движении.

**4.** **Контрольные упражнения**

 В начале и в конце учебного года прием зачетов по общей физической подготовке . Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей);

**5. Соревнования.**

 - участие в 3-6 соревнованиях по ОФП в годичном цикле;

Группы базового уровня сложности

На этап начальной подготовки зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ, достигшие 8-летнего возраста, желающие заниматься лыжными гонками и имеющие письменное разрешение родителей и врача-педиатра. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники лыжных гонок, выполнение контрольных нормативов для зачисления в УТ. Учебная программа для этого этапа подготовки рассчитана на трёхлетний период обучения в спортивной школе.

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;
* воспитание  черт  спортивного  характера;
* формирование должных  норм  общественного  поведения;
* выявление  задатков, способностей  и  спортивной  одаренности.
* правила поведения на соревнованиях.
* приобретение  знаний  о  здоровом  образе  жизни.

**Групп углубленного уровня сложности**

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- укрепление здоровья;

повышения 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.

**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 в жизни народов Севера. Эволюция лыж и снаряжения лыжника. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России.

Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

2. Правила поведения 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. ( оставление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую 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  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 и передвижения на лыжах. Задачи спортивных соревновании 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.

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

Упражнения выполняются без предметов и с предметами, в движении и на месте (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат).

*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:*  упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: короткие дистанции: 20, 30, 60м, повторный  на  отрезках  по 20-30-60м.  Челночный бег. Кроссовый бег  от 500 до 5000 метров.

Прыжки: в длину  с места, с разбега, с места в высоту, тройной прыжок, повторные из полного приседа и т.д.

 Метания: малого мяча с места; на дальность; метание гранаты (250-700г) с места с разбега; толкание ядра весом 3кг (девочки 13-16 лет), 4кг (мальчики 13-15 лет), 5кг (юноши 16 лет).

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Показатели | | | | | Допустимые обьемы  Юноши | | | | | | Девушки | | |
| Год обучения |  | | | | | | | |  | | | | |
|  |  | | | Базовый уровень сложности | | | |  | Углубленный уровень сложности | | | | |
| Общий объем циклической нагрузки, км | |  | 2100-2500 | | |  | 2600-3300 | |  | 1800-2100 | |  | 2200-2700 | |
| Объем лыжной подготовки, км | |  | 700-900 | | |  | 900-1200 | |  | 600-700 | |  | 700-1000 | |
|  | |  |  | | |  |  | |  |  | |  |  | |
| Объем лыжероллерной подготовки, км | |  | 300-400 | | |  | 500-700 | |  | 200-300 | |  | 400-500 | |
| Объем бега, ходьбы, имитации, км | |  | 1100-1200 | | |  | 1200-1400 | |  | 1000-1100 | |  | 1100-1200 | |

*Спортивные и подвижные игры:* игры, направленные  на  развитие  ловкости, быстроты, выносливости; эстафеты  и  прыжковые упражнения, направленные  на  развитие  скоростно-силовых  способностей  и  быстроты;  циклические  упражнения, направленные  на  развитие общей  выносливости.

  Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (зрительному, звуковому) бег на 5,10, 15м из различных исходных положений.

  Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие общей выносливости,( кросс по пересеченной местности, повторная работа с максимальной интенсивностью, переменная работа со сменой интенсивности) скоростной выносливости и силовой выносливости; работа на подъемах.

**2.** **Специальная физическая подготовка.**

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения в зале на амортизаторах и с лыжными палками на подъемах, 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. Велогонка.

**3.** **Техническая подготовка.**

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

**4.** **Контрольные упражнения**

В начале и в конце учебного года прием зачетов по общей физической подготовке (ОФП),  на всех этапах  обучения и по специальной физической подготовке (СФП)  начиная с  3 года обучения. Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей);

**5. Соревнования.**

 - участие в 3-6 соревнованиях по ОФП в годичном цикле;

- участие в 3-6 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях , в годичном цикле.

**МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ  В ГРУППАХ**

**1.** **Контроль за состоянием здоровья спортсмена.**

     Осуществляется врачом ДЮСШ и специалистами врачебно-физкультурного диспансера. Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год, как правило, в конце подготовительного (осень) и соревновательного (весна) периодов.

    Углубленное медицинское обследование включает: анамнез; врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование; клинический анализ крови и мочи; обследование у врачей-специалистов (хирурга, невропатолога, окулиста, оториноларинголога, дерматолога, стоматолога, гинеколога).

     В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

     К занятиям лыжным спортом допускаются дети и подростки, отнесенные к основной медицинской группе.

     Кроме болезней и патологии, являющихся противопоказанием для занятий всеми циклическими видами спорта, к лыжным гонкам не допускаются дети с доброкачественными новообразованиями носовой полости (полипы и др.), гнойными и смешанными формами заболеваний придаточных полостей носа (гаймориты и др.), с хроническими гнойными и негнойными воспалениями среднего уха.

**2.** **Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена.**

     Проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

     В исследовании используются стандартные тестирующие процедуры с дозированными или максимальными физическими нагрузками. Результаты тестирования оцениваются на основании эргометрических, вегетативных и метаболических показателей.

    Для получения объективной оценки уровня физической работоспособности и функционального состояния спортсмена необходимо стандартизировать методику тестирования:

- режим дня, предшествующий тестированию, должен строиться по одной схеме; в нем исключаются средние и большие нагрузки, но могут проводиться занятия восстановительного характера;

- разминка перед тестированием должна быть стандартной (по длительности, подбору упражнений, последовательности их выполнения);

- тестирование, по возможности, должны проводить одни и те же люди;

- схема выполнения теста не изменяется и остается постоянной от тестирования к тестированию;

- интервалы между повторениями одного и того же теста должны ликвидировать утомление, возникшее после первой попытки;

-  спортсмен должен стремиться показать в тесте максимально возможный результат.

**ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА В ГРУППАХ**

        Методы воспитания можно сгруппировать в систему ***методов убеждения и методов приучения.***

     Это достигается через:

-  сообщение спортсменам и усвоение ими важных для воспитания знаний;

-  развитие положительных черт поведения и исправление отрицательных.

Используя методы убеждения и приучения, необходимо соблюдать определенные условия.

Предъявляя требования и осуществляя контроль в процессе воспитания, необходимо соблюдать следующие правила:

- требование должно предъявляться на основе взаимного уважения;

- требование должно быть ясным и недвусмысленным;

- требование должно соответствовать уровню развития спортсмена и коллектива;

- требование должно быть предметным и понятным спортсменам и коллективу, поэтому требования нужно объяснять;

- требование в косвенной форме может быть действенным, если оно проводится через коллектив;

- контроль должен не только регистрировать, но и вносить изменения в аспекте поставленной цели; его не следует превращать в выискивание ошибок;

- контроль не должен ограничиваться лишь внешней картиной поведения, он призван вскрывать причины;

- контроль должен побуждать спортсмена к самоконтролю, становясь неотъемлемой составной частью самовоспитания.

**МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ.**

1.Лыжероллеры (1шт.)

2.Лыжный комплект (12 пар)

3.Ботинки (3 пары)

4. Комплект лыжный для классического хода (2 пар)

5. Комплект лыжный для конькового хода (3пары)

6. Стол для настольного тенниса/ СтарРоллер (1 шт)

7. Сетка для настольного  тенниса (1 шт)

8.Лыжный комбинезон (10 шт)

9.Станок для подготовки беговых лыж (1 шт)

10.Куртка спортивная КС – 10 ВЗЛ (4 шт)

11. Шапочка для лыжных гонок Ш – 11-1 (3 шт)

12. Обувь для легкой атлетики / EКSIS (10 пар)

13. Мяч баскетбольный Mikasa BQ 1000 (3 шт)

14. Мяч волейбольный Mikasa MV (1 шт)

15. Мяч футбольный (глянцевый микор) (1 шт)

16. Аптечка универсальная (1 шт)

**Использованная литература.**

**-**Лыжные гонки: Примерная программа для системы  дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва / П.В.Квашук и др. – М.: Советский спорт, 2005. – 72 с.;

-Физическая культура 5,6,7 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений авторы –составители: М.Я.Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю.Торочкова Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации,   Москва «Просвещение» 2010.

  -  Журнал «Физическая культура в школе».

 - «Лыжные гонки» П.Н.Людсков, К.Н.Спиридонов издательство «Физическая культура и спорт» Москва 1986г.

- «Начинающему учителю физкультуры» М.В. Видянкин издательство «Учитель» 2004г.

- «Техническая подготовка лыжника» Т.И. Раменская издательство «Физическая культура и спорт» Москва 1999г.