**СОДЕРЖАНИЕ**

1. Пояснительная записка…………………………………………………….3
2. Учебный план………………………………………………………………9
3. Методическая часть……..………………………………………………...11
4. Система контроля и зачетные требования………………………………19
5. Перечень информационного обеспечения…...………………………….21
6. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

 Дополнительная общеразвивающая образовательная программа по виду спорта лыжные гонки (далее – Программа) разработана в соответствии с требованиями:

* Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 29.06.2015) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»,
* Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 21.07.2014) "Об образовании в Российской Федерации";
* Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (утверждены [приказом](http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70426902/#0) Министерства спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013 № 730);
* Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации;
* Приказа Министерства спорта России от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (зарегистрирован Минюстом России 05.03.2014, регистрационный № 31522);
* Приказа Министерства образования России от 29.08.2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (зарегистрирован Минюстом России 27.11.2013, регистрационный № 30468);
* Устава МБУ ДО «ДЮСШ № 3» г. Норильска.

Содержание Программы строится с учетом особенностей индивидуального развития детей, а также национальных и культурных особенностей субъекта Российской Федерации.

*Основными задачами реализации Программы являются:*

* формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
* формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;
* формирование навыков адаптации к жизни в обществе.

*Программа направлена на:*

* создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
* формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
* организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

*Программа содержит следующие предметные области:*

* теория и методика физической культуры и спорта;
* общая физическая подготовка;
* избранный вид спорта;
* другие виды спорта и подвижные игры.

*Результатом освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях.*

*В области теории и методики физической культуры и спорта:*

* история развития избранного вида спорта;
* место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
* основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
* основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранного вида спорта, требования, нормы и условия выполнения спортивных разрядов в избранном виде спорта; антидопинговые правила);
* сведения о строении и функциях организма человека;
* гигиенические знания, умения и навыки;
* режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
* основы спортивного питания;
* требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
* требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

*В области общей и специальной физической подготовки:*

* освоение комплексов физических упражнений;
* развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
* укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

*В области избранного вида спорта:*

* овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта;
* приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
* повышение уровня функциональной подготовленности;
* освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок.

*В области других видов спорта и подвижных игр:*

* умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для других видов спорта и подвижных игр правилами;
* умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений.

**Наполняемость учебных групп и режим**

 **учебно-тренировочной работы**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Период обучения | Минимальный возраст зачисления | Минимальная наполняемость групп (чел.) | Максимальный количественный состав групп (чел.) | Максимальный объём учебно-тренировочной нагрузки (час./нед.) | Спортивно-технические результаты |
| Спортивно-оздоровительный |
| 1 год | 8 | 15 | 15 | 6 | Выполнение нормативов ОФП |

**Краткая характеристика лыжного спорта**

Задолго до возникновения спорта, лыжи были известны в качестве основного транспортного средства у народов севера, как в Европе, так и на территории нынешней России. Первое упоминание о лыжах, как транспорте, датируется шестым тысячелетием до н.э., согласно находкам у Синдорского озера. Подобные находки были обнаружены в странах скандинавского полуострова: Норвегии, Швеции и Финляндии. Тогда лыжи использовались во время охоты, рыбалки и других занятий, связанных с преодолением пространства в зимнее время. В более позднее время лыжи стали использовать и в военных целях. У Карамзина, в 12 томе Истории Государства Российского, описывается противостояние русских и поляков во времена Смуты и царствования Лжедмитрия II: «Глубина снегов затрудняла воинские действия: Князь Иван Куракин с Россиянами и Шведами выступил на лыжах из Лавры к Дмитрову и под стенами его увидел Сапегу. Началось кровопролитное дело, в коем Россияне блестящим мужеством заслужили громкую хвалу Шведов, судей непристрастных». Во многих армиях мира и сейчас есть лыжные подразделения.

Появлению лыжного спорта мы обязаны норвежским и шведским пехотным отрядам. Именно из подготовительных упражнений этих солдат-лыжников (спуск с горы по рельефной местности, стрельба по мишеням на спуске, кросс по пересечённой местности с полной боевой выкладкой) впоследствии родились такие виды лыжного спорта как слалом, биатлон и лыжные гонки.

Через 110 лет после первых соревнований, в 1877 г. норвежцы организовали первое спортивное лыжное общество, а финны открыли спортивный клуб. В России первой организацией, объединившей поклонников лыж, стал Московский клуб лыжников - МКЛ, который открылся 16 декабря 1895 г. Вторым открылся клуб «Полярная звезда» в Петербурге, в 1897 году. К 1910 году лыжные кружки, общества и клубы были организованы уже в 32 городах России. И с этого времени лыжный спорт стал одним из самых популярных видов зимнего отдыха в стране.

Первый чемпионат по лыжному спорту прошёл в рамках I Зимних Олимпийских игр в Шамони, Франция, в 1924 г. Тогда в трёх видах лыжного спорта участвовали только мужчины, и было разыграно четыре комплекта медалей: в лыжных гонках на дистанции 18 и 50 км, прыжках на лыжах с трамплина и в северном двоеборье (лыжное двоеборье). На последней Олимпиаде в Сочи лыжная часть олимпийской программы увеличилась в 15 раз и включала 60 дисциплин по семи видам лыжного спорта: лыжные гонки - 12, горные лыжи - 10, биатлон - 11, фристайл - 10, сноуборд - 10, прыжки на лыжах с трамплина - 4, лыжное двоеборье - 3. Фристайл и сноуборд получили ощутимую прибавку в дисциплинах по сравнению с Олимпиадой в Солт-Лейк-Сити. Также в Сочи были впервые включены в программу женские соревнования на трамплине К-95.

Лыжный спорт включает в себя семь видов и шестьдесят соревновательных дисциплин:

1. Лыжные гонки

1.1. Дуатлон (м/ж)

1.2. Гонка с раздельным стартом (м/ж)

1.3. Эстафета (м/ж)

1.4. Командный спринт (м/ж)

1.5. Индивидуальный спринт (м/ж)

1.6. Марафон (м/ж)

2. Горные лыжи

2.1. Скоростной спуск (м/ж)

2.2. Слалом (м/ж)

2.3. Слалом-гигант (м/ж)

2.4. Супергигант (м/ж)

2.5. Суперкомбинация (м/ж)

3. Биатлон

3.1. Спринт (м/ж)

3.2. Гонка - преследование (м/ж)

3.3. Индивидуальная гонка (м/ж)

3.4. Масс-старт (м/ж)

3.5. Эстафета (м/ж)

3.6. Смешанная эстафета

4. Фристайл

4.1. Могул (м/ж)

4.2. Лыжная акробатика (м/ж)

4.3. Ски-кросс (м/ж)

4.4. Слоуп-стайл (м/ж)

4.5. Хаф-пайп (м/ж)

5. Сноуборд

5.1. Паралельный гигантский слалом (м/ж)

5.2. Паралельный слалом (м/ж)

5.3. Хафпайп (м/ж)

5.4. Сноубор-кросс (м/ж)

5.5. Слоуп-стайл (м/ж)

6. Прыжки на лыжах с трамплина

6.1. К-95 (м)

6.2. К-125 (м)

6.3. К-125 (командные соревнования)

6.4. К-95 (ж)

7. Лыжное двоеборье

7.1. Командное первенство (м)

7.2. Трамплин К-95 (м)

7.3. Трамплин К-125 (м)

**Лыжные гонки** - это соревнование в передвижении на беговых лыжах на установленную дистанцию, проложенную в естественных природных условиях, как правило, по пересечённой местности. Оценкой результата служит время прохождения дистанции.

Впервые состязания в лыжном беге на скорость состоялись на территории современной Норвегии в 1767 году. Затем примеру норвежцев последовали шведы и финны, позже увлечение гонками возникло и в Центральной Европе. В конце XIX -- начале XX вв. во многих странах появились национальные лыжные клубы. В России первый чемпионат прошёл в Москве в 1910 году. В то время в соревнованиях принимали участие только мужчины. На единственной дистанции в 30 вёрст победителем и обладателем звания «Первый лыжебежец России» стал Павел бычков. Женщины стали соревноваться лишь спустя 11 лет: Натялья Кузнецова - первая чемпионка страны в беге на 3 километра.

Современные лыжные гонки - один из самых массовых среди зимних олимпийских видов спорта в России.

Существует две значительно различающиеся техники катания на лыжах. Как и в плавании, когда-то в лыжном спорте целью была лишь скорость, а не техника. Сейчас же важно проплыть быстрее, например, кролем или баттерфляем. Также и в лыжном спорте. Когда-то существовал лишь один стиль катания - классический. Около 30 лет назад начал развиваться новый стиль катания на лыжах - коньковый ход. С 1988 года этот стиль стал частью Олимпийских игр.

С начала 1850-х, когда установился классический стиль катания с двумя палками, спорт благодаря выступлениям именитых спортсменов стремительно развивался, набирая популярность. Лыжи все больше и больше совершенствовались, и спортсмены начали заниматься изучением физиологии и методов подготовки к соревнованиям. Однако появление конькового хода дало толчок к развитию другой техники.

В 1960-х появились специальные машины, прокладывающие лыжню. Ранее этим занимались военные. Трассы для соревнований готовили сотни солдат на лыжах. Лыжня состояла из двух углублений, лыжникам было необходимо держать лыжи параллельно, отталкиваясь попеременно правой и левой ногой. Однако примерно в это же время финский полицейский Паули Сиитонен начал экспериментировать с техникой конькового хода, когда спортсмен в лыжне держит лишь одну лыжу, а другой ногой отталкивается.

Конечно, при такой технике нога быстро уставала, и ее приходилось менять. Такой способ катания называли "Шаг Сиитонена" или "полуконьковый". Когда лыжники, в особенности те, кто готовился к спринту, так как у них были сильные ноги, начали экспериментировать с новыми техниками на лыжне, проложенной машиной, они обнаружили, что, отталкиваясь попеременно правой и левой ногой, можно двигаться на 10% быстрее - так зародился коньковый стиль катания.

В классическом спринте лыжи должны находиться параллельно направлению движения, а лыжник передвигается "шагами", подобными обычному шагу, однако при каждом шаге происходит легкое отталкивание и скольжение. Ощущение такое, как если бы Вы скользили по гладкому полу в носках. Такая техника предпочтительна для начинающих, так как ее проще изучить, нежели технику конькового хода; она более естественна и требует меньшей физической подготовки.

Техника конькового хода больше похожа на катание на коньках или на роликах. Чтобы передвигаться спортсмены должны отталкиваться краями лыж, а затем скользить. В этой технике отталкивание палками и развитие мускулатуры играет большую роль.

Новая техника конькового хода не всегда была популярной. Когда в 1970-х ей впервые начали пользоваться, сторонники традиционной техники выражали протест, так как новую технику они считали нечестной, заставляющей лыжников двигаться по неподготовленной трассе. Организаторы соревнований даже предотвращали использование техники конькового хода, устанавливая по краям трассы специальные ограждения, такие как балки или сети. Тем не менее, популярность этого стиля продолжала расти, и в 1984 году Международная федерация лыжного спорта (МФЛ) узаконила этот стиль, и в 1988 году он был включен в программу Олимпийских игр. Теперь на Играх присутствовал и классический и свободный (лыжники сами выбирают технику катания) стили катания на дистанциях от 1,5 до 50 км.

В лыжных гонках шесть дисциплин, различающихся у мужчин и женщин длиной дистанции.

Дуатлон, другие названия скиатлон и гонка преследование, начинается с общего старта. После преодоления первой половины дистанции классическим стилем спортсмены в специально оборудованной зоне меняют лыжи и сразу преодолевают вторую половину дистанции свободным стилем. Итоговый результат гонки преследования без перерыва совпадает с финишным временем спортсмена.

При раздельном старте спортсмены стартуют с определённым интервалом в определённой последовательности. Как правило интервал составляет 30 с (реже -- 15 с или 1 мин). Последовательность определяется жеребьёвкой или текущим положением спортсменом в рейтинге (сильнейшие стартуют последними). Возможен парный раздельный старт. Итоговый результат спортсмена вычисляется по формуле «финишное время» минус «стартовое время».

В эстафетах соревнуются команды, состоящие из четырёх спортсменов (реже -- трёх). Лыжные эстафеты состоят из четырёх этапов (реже -- трёх). Эстафеты могут проходить одним стилем (все участники бегут свои этапы классическим или свободным стилем) или двумя стилями (1 и 2 этапы участники бегут классическим стилем, а 3 и 4 этапы -- свободным стилем). Эстафета начинается с масс-старта, при этом наиболее выгодные места на старте определяются жеребьёвкой, или же их получают команды, занявшие наиболее высокие места на предыдущих аналогичных соревнованиях. Передача эстафеты осуществляется касанием ладони любой части тела стартующего спортсмена своей команды, в то время как оба спортсмена находятся в зоне передачи эстафеты. Итоговый результат эстафетной команды вычисляется по формуле «финишное время последнего члена команды» минус «стартовое время первого члена команды» (обычно равное нулю).

Командный спринт проводится как эстафета с командами, состоящими из двух спортсменов, которые поочередно сменяют друг друга, пробегая 3-6 кругов трассы каждый. При достаточно большом числе заявленных команд проводятся два полуфинала, из которых равное количество лучших команд отбирается в финал. Командный спринт начинается с масс-старта. Итоговый результат командного спринта вычисляется по правилам эстафеты.

Соревнования по индивидуальному спринту начинаются с квалификации (пролог), которая организуется в формате раздельного старта. После квалификации отобранные спортсмены соревнуются в финалах спринта, которые проходят в виде забегов разного формата с масс-стартом из четырёх человек (изменяется). Количество спортсменов, отбираемых в финальные забеги, не превышает 30. Сначала проводятся четвертьфиналы, затем полуфиналы и, наконец, финал А. Таблица итоговых результатов индивидуального спринта формируется в таком порядке: результаты финала А, участники полуфиналов, участники четвертьфиналов, не прошедшие квалификацию участники.

В марафоне все спортсмены стартуют одновременно. При этом спортсмены с наилучшим рейтингом занимают наиболее выгодные места на старте. Итоговый результат совпадает с финишным временем спортсмена.

1. **УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

При составлении учебного плана учтен режим тренировочной работы в неделю с расчётом на 46 недель непосредственно в условиях спортивной школы и 6 недель для тренировок в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам на период их активного отдыха.

Учебный план раскрывает:

* содержание и последовательность изучения программного материала;
* объёмы основных параметров подготовки;
* распределение объёмов основных средств тренировки;
* комплекс контрольных испытаний.

Планирование годичного цикла тренировки обучающихся спортивных школ определяется:

* задачами, которые поставлены в годичном цикле;
* закономерностями развития и становления спортивной формы;
* периодизацией, принятой в конкретном виде спорта;
* календарём и системой спортивных соревнований, в том числе и сроками проведения основных из них.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки осуществляется в соответствии с конкретными задачами тренировки.

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

* оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся (в объеме от 60% до 90% от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по избранному виду спорта);
* теоретическая подготовка в объеме от 5% до 10% от общего объема учебного плана;
* общая и специальная физическая подготовка в объеме от 30% до 35% от общего объема учебного плана;
* избранный вид спорта в объеме не менее 45% от общего объема учебного плана;
* другие виды спорта и подвижные игры в объеме от 5% до 15% от общего объема учебного плана;
* самостоятельная работа обучающихся в пределах до 10% от общего объема учебного плана.

**Продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям.**

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание занятий |  |
| Кол-во часов в неделю | 6 |
| Количество часов в год на освоение программного материала | 312 |
| Теоретические занятия | 17 |
| Общая физическая подготовка | 189 |
| Специальная физическая подготовка | 46 |
| Обучение технике избранного вида | 54 |
| Контрольно – переводные испытания | 2 |
| Календарные соревнования | 4 |

**Навыки из других видов спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в избранном.**

1. *УПРАЖНЕНИЯ НА ГИМНАСТИЧЕСКИХ СНАРЯДАХ.* Различные упражнения на гимнастической стенке: индивидуальные и парные. То же на гимнастической скамейке. Групповые упражнения с гимнастическими скамейками. Упражнения в равновесии и в сопротивлении, лазании по канату, шесту, лестнице, в перелазании, подтягивании. Простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах(перекладина, кольца, брусья, конь, бревно).Прыжки через козла, коня и стол с подкидным мостиком. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой.
2. *АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ.* Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках. мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, «полушпагат» и «шпагат» напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх , прыжки вверх с трамплина без поворота и с поворотом на 180гр. и 360 гр. сальто вперед (с помощью ), колесо(переворот боком).
3. *БАСКЕТБОЛ.* Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке вперед, в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча, Тактика нападения, выбор места и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двусторонние игры по упрощенным правилам.
4. *ФУТБОЛ.* Удары по мячу ногой (левой, правой)на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы . Двусторонние игры по упрошенным правилам.
5. *ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ.* Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием. Комбинированные эстафеты.
6. *ПЛАВАНИЕ.* Обучение умению держаться на воде. Плавание произвольным способом на скорость и на выносливость. Простейшие прыжки в воду с места и.с разбега (вход в воду ногами и головой ). Игры на воде. Плавание вольным стилем без учета времени.

**III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

**Содержание и методика работы по предметным областям**

В основу подготовки лыжников положены основополагающие принципы спортивной тренировки:

1.*Принцип комплектности* предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического и медицинского контроля).

2.*Принцип приемственности* определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем тренировочном процессе приемственность задач, средств и методов подготовки, объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

3.*Принцип вариативности* предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок.

4.*Направленность на максимально возможные достижения*. Максимально возможные (высшие) показатели достигаются при использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, использования полноценного питания, отдыха и восстановления, выполнения гигиенических норм и требований.

5.*Программно-целевой подход к организации спортивной подготовки.* Данный принцип выражается в прогнозировании спортивного результата и его составляющих, моделировании основных сторон соревновательной деятельности, уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической, теоретической), структуры тренировочного и соревновательного процессов в различных циклах, составлении конкретных программ спортивной подготовки для каждого этапа подготовки с возможностью внесения корректировок при их реализации, обеспечивающих достижение конечной целевой установки - побед на определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов.

*6. Непрерывность и цикличность процесса подготовки.* Спортивная подготовка строится как круглогодичный и многолетний взаимосвязанный процесс. Цикличность спортивной подготовки проявляется в необходимости проведения систематического тренировочного процесса и одновременного изменения его содержания в соответствии с продолжительностью занятий данным видом спорта и этапа спортивной подготовки.

*7. Возрастание нагрузок.* Правильное использование физических и психологических нагрузок в процессе подготовки спортсмена основывается на принципе их возрастания, где объемы и способы (постепенность, ступенчатость, волнообразность) возрастания нагрузок определяются в зависимости от этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства спортсмена.

*8. Индивидуализация спортивной подготовки.* Процесс спортивной подготовки строиться с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния, спортивной подготовленности.

*9. Единство общей и специальной спортивной подготовки.* На основе общей физической подготовки, заложенной на начальных этапах многолетней подготовки спортсмена должно происходить увеличение доли специальных упражнений вида спорта в общем объеме тренировочных средств.

*10.Взаимосвязанность спортивной подготовки и соревновательной деятельности.* Рациональное построение процесса подготовки спортсмена предполагает его строгую направленность на успешное выступление предусмотренных календарным планом спортивных мероприятий по виду спорта.

Большое влияние на периодизацию этапов подготовки оказывают темпы прироста отдельных физических качеств у мальчиков и девочек. Суммируя данные различных исследований, можно считать наиболее эффективными для развития физических качеств следующие возрастные периоды:

**Выносливость** анаэробные возможности (общая выносливость) – с 10 до 12 лет и с 17 до 18 лет; специальная выносливость (спринтерская) – с 14 до 16 лет; анаэробные возможности (специальная выносливость бегунов на средние и длинные дистанции) – с 15 до 18 лет.

**Быстрота** темп движения – с 9 до 13 лет; двигательной реакции – с 9 до 12 лет;

**Скоростно-силовые качества** с 10-12 лет до 13-14 лет; абсолютная сила: с 14 до 17 лет.

**Гибкость** с 6 до 10 лет.

**Ловкость** с 9 до 10 лет и с 16 до 17 лет.

Особая роль в достижения высоких спортивных результатов принадлежит отбору талантливых юных спортсменов. Отбор и спортивная ориентация представляет собой сложный и длительный процесс.

В спортивной практике выделены следующие критерии отбора:

* морфофункциональные показатели (антропометрические данные, возраст);
* уровень развития физических качеств (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость);
* координационные способности и способность к обучаемости сложным упражнениям;
* уровень морально-волевых (психологических) качеств;
* генетические факторы.

Одним из необходимых условий роста спортивного мастерства является многолетняя планомерная тренировка. Причем в процессе этой подготовки следует последовательно ставить задачи, выбирать средства и методы тренировки в соответствии с возрастными особенностями и уровнем подготовленности спортсменов.

 **На общеразвивающий этап** набираются дети, не имеющие противопоказаний к занятиям лыжными гонками

Для юных спортсменов основными задачами являются:

* укрепление здоровья,
* улучшение физического развития,
* овладение основами техники выполнения упражнений
* разносторонняя физическая подготовленность,
* выявление задатков и способностей, привитие интереса к тренировочным занятиям,
* воспитание черт характера.

На данном этапе основное внимание уделяется общей физической подготовке. Половина занятий приходится на подвижные и спортивные игры. В процессе тренировки спортсмены знакомятся с основами техники лыжных ходов. Пробуют свои силы на соревнования, сдают контрольные нормативы.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП)

* Строевые упражнения;
* Разновидности ходьбы, бега, прыжков;
* Общеразвивающие упражнения;
* Гимнастические упражнения для развития физических качеств (координации, ловкости, быстроты) без предметов и с использованием предметов и оборудования (набивные мяси, гимнастические скамейки и лестницы, скакалки, резиновые амортизаторы);
* Легкоатлетические упражнения: бег 30, 60, 100 метров, прыжки в длину, многоскоки, метание;
* Подвижные игры и эстафеты,
* Спортивные игры ( ручной мяч, футбол)

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (СФП)

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

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

***Упражнения в бесснежный период:***

1. Изучение стойки лыжника

2. Имитация попеременного двухшажного хода без палок и с палками

***Подготовительные упражнения на снегу и на месте:***

* Надевание и снимание лыж,
* Прыжки на лыжах на месте,
* Передвижение приставными шагами в стороны на лыжах,
* Способы поворотов на месте: переступанием, махом через лыжу, прыжком; и в движении
* Спуски с горы,
* Варианты подъемов в гору («елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом),
* Варианты торможения («плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением).
* Передвижение классическим ходом,
* Основные элементы конькового хода

**Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка является одной из важнейших составных частей спортивной тренировки. Она во многом определяет качество реализации на практике методического принципа физического воспитания – сознательности и активности, позволяет тренеру в ходе занятий приобрести в лице занимающихся не исполнителей, а единомышленников в достижении намеченных целей, рациональном использовании тренировочных методов и средств.

Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической и морально-волевой подготовкой. При проведении теоретических занятий в группах следует учитывать возраст занимающихся и излагать теоретический материал в доступной им форме, без сложных специальных терминов. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

**Классификация тренировочных заданий**

Ориентация на создание блока тренировочных заданий направленного воздействия в форме комплексов упражнений и игр является основой для планирования и организации учебно-тренировочного занятия. Исходя из этого, тренировочные задания условно классифицируются на четыре группы:

1. обучающие;
2. комплексы, развивающие физические качества;
3. игры, развивающие физические качества;
4. специальные.

**ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ЛЫЖНЫМИ ГОНКАМИ**

 Основными опасными факторами при занятиях лыжными гонками являются:

- обморожения при проведении занятий при ветре более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже 20 градусов,

- травмы при ненадежном креплении лыж к обуви

- травмы при падении во время спуска с горы.

 **1. Общие требования безопасности**

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

* 1. При осуществлении тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивной школе, спортивном зале, время тренировок.
	2. При проведении занятий по лыжам должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств, для оказания первой помощи при травмах
	3. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации учреждения.
	4. В процессе занятий учащиеся должны соблюдать установленный порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены
	5. Тренировочные занятия должны проводиться в соответствии с расписанием учебных занятий, составленными с учетом режима занятий в общеобразовательных организациях и отдыха.

 **2. Требования безопасности перед началом занятий**

2.1 Проверить подготовленность лыжни или трассы.

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

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

 **3. Требования безопасности во время занятий**

* 1. Начинать тренировку и выходить на трассу только при участии и разрешении тренера-преподавателя.
	2. Соблюдать интервал при движении на лыжах по дистанции 3-4 м., при спусках с горы не менее 30 м.
	3. При спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки.
	4. После спуска с горы не останавливаться у подножия горы.
	5. Следить друг за другом и немедленно сообщать тренеру-преподавателю о первых же признаках обморожения.
	6. Во избежании потертостей не ходить на лыжах в тесной или слишком свободной обуви.

 **4. Требования безопасности при аварийных ситуациях**

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

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

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

 **5. Требования техники безопасности по окончании занятий.**

5.1. Проверить по списку наличие всех учащихся.

5.2. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

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

**ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Спорт – это такое поле деятельности, где открываются большие возможности для осуществления всестороннего воспитания спортсменов. Лыжные гонки являются одним из самых трудных видов спорта, поэтому спортсмен должен твёрдо усвоить, что он встретится с большими трудностями. Формируя у спортсменов отношение к лыжным гонкам как к мужественному и по-своему прекрасному виду спорта, но требующему больших физических напряжений, не надо бояться, что это отпугнёт желающих заниматься лыжными гонками. Для подростков и юношей как раз характерно стремление проявить себя в трудных условиях, испытать свои физические возможности. Скорее, надо опасаться того, что при встрече с трудностями спортсмен окажется психологически неподготовленным к их преодолению. Нужно напомнить, что именно психологическая неподготовленность к преодолению трудностей является одной из причин медленного роста спортивного мастерства или вообще ухода из лыжного спорта.

Главной задачей в занятии с юными спортсменами является воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства ответственности перед товарищами, обществом и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер имеет для нее только то, время, которое отведено на тренировку, за исключением тренировочного сбора или спортивно-оздоровительного лагеря, когда можно использовать для этого и свободное время. Воспитывать сознательное отношение к делу, организованность, ответственность должна сама организация тренировочного процесса.

Правильный выбор и успешное применение методов воспитания в спорте зависят:

- от знаний и умений тренера, его педагогических способностей и методических навыков, от отношения к ученикам,

- от основных идеологических убеждений, возраста, опыта, характера, темперамента и положения в коллективе,

- от спортивного коллектива, общественного мнения в нем, традиций и коллективных форм поведения.

Центральной фигурой этого процесса является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством проведением учебно-тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам **убеждения.** Убеждение, во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобраны аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит, прежде всего от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок.

Важным методом нравственного воспитания является **поощрение** юного спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера или команды. Любое поощрение должно соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является **наказание,** выраженное в осуждении, отрицательной оценки поступков и действий. Виды наказаний разнообразны: замечание, разбор поступка в коллективе, отстранение от соревнований. Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков и действий.

 Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий, строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, хорошее поведение в школе и дома - на все это обращать внимание тренер. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя. Тренер, работающий с юными спортсменами, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательными и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца, постоянно учиться.

 Особое место в воспитательной работе с юными лыжниками должно отводиться соревнованиям. Наблюдая за особенностями выступлений, поведения и высказываний воспитанника, тренер может сделать вывод, насколько у юного лыжника выражены волевые качества. Так как именно напряженная атмосфера ответственных соревнований проверяет не только устойчивость спортивно-технических навыков, но и уровень психологической подготовленности лыжника, его личностные качества.

**Психологическая подготовка** - воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Психологическая подготовка включает мероприятия, которые обеспечивают формирование у спортсменов таких психологических качеств, которые необходимы для успешного решения задач тренировки и участия в соревнованиях.

 Психологическая подготовка осуществляется в процессе всего учебного года, на каждом занятии. Для целенаправленного формирования психики юного лыжника тренеру необходимо планомерно применять систему психологических воздействий, которая должна пронизывать все виды подготовки – физическую, техническую и теоретическую. Тренер-преподаватель должен знать, что совершенствование психологических возможностей гораздо сложнее физической и технической подготовки.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоление трудностей (ситуация преодоление страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.) Используя их в учебно-тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность.

Психологическая подготовка состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной) и специальной психологической подготовки непосредственно к соревнованиям.

**Общая психологическая подготовка** предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, правильную мотивацию, развитие спортивного интеллекта, основ спортивного характера. К ней относится формирование у спортсменов дисциплинированности, организованности, коллективизма, а так же способности произвольно управлять собой в условиях соревнований. Общая психологическая подготовка направлена на развитие навыков преодоления определенных трудностей в спортивной деятельности, т. е. волевой подготовки. Воля – это одна из сторон психики, которая в единстве с разумом и чувствами позволяют человеку управлять собой.

**Специальная психологическая подготовка** обеспечивает готовность к выступлению в конкретном соревновании. Она характеризуется уверенностью в себе, высоком уровнем желания бороться до конца и победить, значительной эмоциональной устойчивостью, умением управлять своими действиями, настроением, чувствами. Важно формировать способности спортсмена к самооценке и оценке возможностей соперников в соответствии с задачами в конкретных соревнованиях, умение настраиваться на игру, независимо от ее исхода. Успешность психологической подготовки обеспечивает ее индивидуализация.

**ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ**

Неотъемлемой составной частью каждого плана тренировки должно быть использование средств восстановления. Все многочисленные средства восстановления подразделяются на три группы: педагогические, психологические, медико-биологические.

*Педагогические средства восстановления.* Наиболее естественными из всех используемых являются педагогические средства восстановления. Применение этих средств предполагает как использование отдельных упражнений, так и грамотное построение тренировки в занятии, микро-, мезо- и макроциклах. О правильном использовании педагогических средств можно говорить тогда, когда у спортсмена после серии занятий отмечается нарастание тренированности и повышение работоспособности за счет выполнения нагрузки и накопления энергетических ресурсов.

*Психологические средства воспитания.* К психологическим средствам относятся:

- аутогенная тренировка;

- психопрофилактика;

- психомышечная тренировка, внушение, мышечная релаксация, сон, отдых;

- психорегулирующая тренировка, активизирующая терапия, специально отвлекающие факторы, интенсивный индивидуальный или коллективный отдых, исключение отдельных эмоций.

Применение психологических средств позволяет снизить уровень нервно-психического напряжение и уменьшить психическое утомление. Психологические средства восстановления применяются тренировочных группах, и особенно в группах спортивного совершенствования. В группах начальной подготовки психологическое восстановление достигается построением занятий в игровой форме, по схеме круговой тренировки, частой сменой разнообразных упражнений.

*Медико-биологические средства восстановления.* Медико-биологические средства восстановления: рациональное питание, витаминизацию, массаж и его разновидности, спортивные растирки, гидро– и бальнеопроцедуры, физиотерапию, курортотерапию, фармакологические и растительные средства.

При планировании использования восстановительных средств необходимо учитывать, что течение процессов восстановления обусловлено как направленностью тренировочной работы, так и объемом и интенсивностью нагрузок в занятии, микро- и мезоцикле тренировки, частотой участия в соревнованиях. Характер восстановления зависит от возраста, состояния здоровья спортсмена в данный момент, уровня его подготовленности, влияния внешней среды.

**IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

Система контроля за выполнением Программы и зачетные требования спортивной подготовки должны включать оценку общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и сроки проведения контрольных испытаний.

**Методические указания по организации промежуточной и итоговой (после освоения Программы) аттестации обучающихся.**

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная и итоговая (после освоения Программы) аттестация обучающихся.

Контроль подготовки спортсменов предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик тренировочного процесса – тренировочных и соревновательных нагрузок, а также тех необходимых дополнительных параметров, которые своей информативной значимостью отражают специфику подготовки в виде спорта.

Контрольные тесты и нормативы спортивной подготовленности устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в соответствии с видами подготовки и оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки.

Нормативы спортивной подготовленности предъявляют обязательные требования к общей физической подготовленности и специальной спортивной подготовленности являются основанием для перевода спортсмена на следующий этап.

Контроль подготовки проводится с целью выявления динамики физического развития, оценки общей и специальной подготовленности занимающихся, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся, учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области.

Явка на прохождение аттестации обязательна для всех обучающихся. Отсутствие на сдаче какой-либо предметной области без уважительной причины может являться поводом для отчисления обучающегося.

Для обучающихся не явившихся на аттестацию по уважительной причине аттестация будет назначена на другое время.

В случае неудачной сдачи требований аттестации обучающийся имеет право на повторную аттестацию, но не более одного раза.

Для досрочного перехода на этап (период) подготовки необходимо успешно сдать требования промежуточной аттестации предшествующего данному этапу (периоду) периода подготовки.

**Требования к результатам освоения Программы, выполнение которых дает основание для перевода, обучающегося на другие программы спортивной подготовки.**

Обучающиеся, по собственному желанию и по результатам сдачи аттестации могут быть переведены на другие программы подготовки.

Для перехода необходимо:

* показать соответствующие программе спортивные соревновательные результаты;
* выполнить требования для зачисления на соответствующую программу по общей и специальной физической подготовке;
* выполнить требования соответствующей программы по освоению предметных областей.

**V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

**Интернет-ресурсы:**

1. http://www.minsport.gov.ru/ - Министерство спорта Российской Федерации
2. http://www.olympic.ru/ - Олимпийский Комитет России
3. http://www.olympic.org/ - Международный Олимпийский Комитет
4. [www.flgr.ru](http://www.flgr.ru/#_blank) — федерация лыжных гонок России
5. [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru/#_blank) — министерство спорта России
6. минобрнауки.рф/ - министерство образования РФ
7. [http://www.skisport.ru/](http://www.skisport.ru/#_blank) - Журнал «Лыжный спорт»

**Литературные источники:**

**Нормативные документы:**

1. ФЗ «Об образовании в Российской федерации» № 273-ФЗ от 29.12.12 г.

2. Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуре и спорта (по циклическим, скоростно-силовым видам спорта и многоборьям)и к срокам обучения по этим программам;

3. Особенности организации и осуществления образовательной , тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (Приказ Минспорта от 27.12.13. № 1125)

4. Порядок приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта

5. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки (Приказ от 14 марта 2013г. №111)

**Учебно-методическая литература:**

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

7. Физиология спорта / Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. – Киев. Олимпийская литература, 2001.

8. БутинИ.М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 368 с.

9. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1977.

10. Мартынов В.С. Комплексный контроль в лыжных видах спорта.- М., 1990.

11. Поварницин А.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. – М.: Физкультура и спорт, 1976

12. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие. – М.: Издательский центр «Академия», 2000