****

С О Д Е Р Ж А Н И Е

1.Пояснительная записка ……………………………….………………………………………3

2.Организационно-методические указания ………………………………………………….4

3.Календарный учебный график……………………………………………………………….7

4. Учебный план .…………………………………………………………………………….…10

5. Программный материал для теоретических и практических занятий…………… …….11

5.1. Теоретическая подготовка ……………………………………………………………..11

5.2. Общая физическая подготовка…………………………………………………………11

5.3. Специальная физическая подготовка………………………………………….………12

5.4. Техническая и тактическая подготовка...……..………………………………………12

6. Педагогический контроль …………… ....………………………………………………….14

7. Восстановительные мероприятия .…………………………………………………………15

8. Психологическая подготовка….……………………………………………………………16

9. Воспитательная работа ...……………………………………………………………………17

10. Условия реализации программы…..………………………………………………………18

11. Кадровое обеспечение……………………………………………………………………...19

12.Перечень информационного обеспечения программы …………………………….….…20

Приложение……………………………………………………………………………….……21

**1. Пояснительная записка**

Программа физкультурно-спортивной направленности по виду спорта лыжные гонки составлена для муниципального автономного учреждения Спортивная школа Александровского района Оренбургской области. Разработана в соответствии с Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007. Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Программа рассчитана для работы в группах физкультурно-оздоровительной направленности.

**Направленность программы - физкультурно-оздоровительная.**

Срок освоения программы – 1 год.

Программа направлена на оздоровление и физическое развитие, формирование таких физических и психических качеств и способностей, которые позволяют освоить навыки лыжной подготовки и на удовлетворение потребностей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое и нравственное развитие воспитанников, психологическую подготовку при формировании личностных и волевых качеств.

**Цель программы -** обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья. Воспитание гармоничной, социально активной личности.

Задачи:

* привитие интереса к систематическим занятиям;
* укрепление здоровья средствами физической культуры;
* развитие физических качеств;
* овладение основами техники лыжных ходов;
* выявление перспективных воспитанников для последующего этапа обучения.

Программа предоставляет возможность лицам, достигшим 8 -18летнего возраста, имеющим различный уровень физической подготовки приобщиться к активным занятиям лыжными гонками, укреплять здоровье, получать социальную практику общения в коллективе. Программа так же предоставляет возможность спортсменам, ранее занимающимся лыжными гонками, и по каким- либо причинам, прекратившим занятия, продолжить обучение по данной программе.

**2. Организационно-методические указания**

В группы принимаются обучающиеся8-18 лет, желающие заниматься лыжными гонками, при отсутствии противопоказаний по состоянию здоровья, согласно заявлению родителей (законных представителей). Группы формируются в начале учебного года, согласно Устава СШ Александровского района, санитарно-эпидемиологических правил и требований к наполняемости групп.

**Режим занятий и наполняемость учебных групп**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап подготовки | Период обучения  (лет) | Возраст  (лет) | Оптимальный  количест-  венный состав группы  (чел.) | Занятия | |
| всего за неделю  (час.) | продолжительность занятия  (мин.) |
| Физкультурно-оздоровительный | 1 | 8 – 18 | 15 | 6 | 80 |

**Формы и методы работы.**

Подготовка лыжников характеризуется широким применением различных способов и методов тренировок. Лучшим методом обучения в лыжных гонках является квалифицированный показ и объяснения. При обучении нужно использовать наглядные пособия и технические средства. На занятиях в физкультурно-оздоровительных группах целесообразно применять игровой метод, а также упражнений из других видов спорта (легкая атлетика, подвижные и спортивные игры). Большое значение в тренировочном процессе имеет равномерный метод тренировок в восстанавливающем, поддерживающем, развивающем режиме. Для совершенствования скоростной выносливости чаще всего применяется повторный метод. Этим методом выполняются скоростно-силовые упражнения. Методы организации тренировочных занятий: фронтальный, групповой, индивидуальный.При начальном обучении, используется фронтальный метод обучения, так как он позволяет более полно контролировать и корректировать деятельность занимающихся.

Основными формами обучения в лыжных гонках, являются:

- групповые тренировочные занятия;

- теоретические занятия (беседы, лекции, тестирование, просмотр видео материалов по спортивной тематике и др.);

- контрольные испытания;

- участие в соревнованиях;

- тренировочные занятия в спортивно-оздоровительном лагере.

По окончании учебного года по результатам сдачи контрольно-переводных нормативов по общефизической подготовке обучающиеся переходят на следующий этап обучения, либо остаются на повторное обучение.

**Особенности содержания программы:**

На первом году обучения периодизация процесса носит игровой характер и строится по типу общей подготовки. Основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств ОФП, подвижных игр, освоению техники лыжных ходов. На этом этапе не надо планировать занятия со значительными физическими и психологическими нагрузками, которые допускают использование однообразного и монотонного материала. Во время обучения технике лыжных ходов игры следует ориентироваться на использование необходимого количества различных подготовительных упражнений. Надо стабилизировать технику передвижения на лыжах и добиваться стойких двигательных навыков. В это время у юных спортсменов закладывается разносторонняя техническая база – такой подход является предпосылкой для последующего технического совершенствования.

На этом этапе обучения можно привлекать юных спортсменов к соревнованиям по общей физической подготовке, по лыжным гонкам и к выполнению контрольных упражнений для этой возрастной группы.

По окончанию учебного года обучающиеся должны выполнить нормативные требования по общей физической подготовке.

Результатом деятельности по программе лыжные гонки, являются показатели, характеризующие оздоровление и развитие занимающихся:

* рост уровня развития физических качеств,
* освоение техники лыжных ходов,
* приобретение теоретических знаний, в том числе основ здорового образа жизни,
* рост личностного развития,
* продолжение обучения на последующих этапах обучения.

Применяются следующие формы контроля:

* Теоретическая подготовка: опрос, собеседование, тест-задания.
* Общефизическая подготовка: сдача контрольных нормативов.
* Освоение программного материала: тестирование, наблюдения.

**Режим занятий.**

Программа рассчитана как на 216 часов в год по 6 часов в неделю, так и на 144 часа по 4 часа в неделю. Продолжительность занятий определяется в соответствии с требованиями СанПинов 2.4.4.3172 – 14 и регламентирована годовым планом на 36 недель. Занятия проводятся в групповой форме в соответствии с утвержденным расписанием. В период обучения тренер ведет наблюдение за поведением и деятельностью детей при выполнении различных упражнений и участии в подвижных играх, отслеживает уровень освоения основ техники лыжных гонок, выявляет перспективных детей для перевода на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе. Закончив обучение в спортивно-оздоровительной группе, желающие могут повторно продолжить заниматься в этой же группе на следующий год. Перевод спортсменов, освоивших программу, в группы начальной подготовки и тренировочные группы проводится в соответствии с Порядком приема на обучение по программам в области физической культуры и спорта в муниципальном учреждении. Организация приема и проведения индивидуального отбора, поступающих в учреждение определена Положением «О приемной и апелляционной комиссии».

**Формы организации процесса.** Формы организации тренировки: - командная; - групповая; - индивидуальная. Формы проведения занятий: - тренировочные занятия; - беседы; - учебные игры; - контрольные испытания; - спортивные конкурсы.

**Способы программы**: повседневное систематическое наблюдение; - участие в спортивных конкурсах, соревнованиях СШ; - сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке. Формы подведения итогов реализации программы: выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке: - тестирование по теоретической подготовке.

**Формы и способы фиксации результатов**: - протоколы контрольных нормативов.

**Технологии работы:**

1. Здоровьесберегающие технологии - формирование знаний, навыков, умений, связанных с сохранением собственного здоровья, в том числе навыков предохранения от перегрузок, профилактики травматизма, соблюдение гигиенических норм спортсменов.

2.Личностно-ориентированное и дифференцированное обучение - целенаправленное формирование личности воспитанника посредством его физического развития с учетом его способностей, применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности спортсменов.

3.Информационно-коммуникационные технологии - показ презентаций, видеозаписей для улучшения мотивации к занятиям и в приобретении знаний основ данного вида спорта.

4. Игровые образовательные технологии - включение в тренировочные занятия подвижных и спортивных игр, проведение соревнований внутри тренировочных групп и между группами.

**Ожидаемый результат Планируемый результат**: - улучшение состояния здоровья занимающегося; - соблюдение режима дня и правил личной гигиены; - прирост показателей ОФП; - овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений; - освоение основ техники лыжных гонок; - вовлечение в систему регулярных занятий лыжами; - переход на следующий этап обучения.

Планируемый результат воспитательной деятельности: - позитивное отношение к процессу организации и проведения тренировочных занятий; - дисциплинированность и осознанное принятие правил школьной жизни; развитие взаимопомощи, коммуникабельности, умения работать в коллективе; - уважение чужого мнения, умение аргументировать свою точку зрения; - развитие чувства патриотизма к своему виду спорта, к школе, к стране; - желание пробовать свои силы в занятиях физической культуры и спортом.

**3. Календарный учебный график год**

Календарный график Учреждения обсуждается и принимается Тренерским советом, и утверждается приказом директора Учреждения.

Изменения в годовой календарный график вносятся приказом директора по согласованию с Тренерским Учреждения.

Календарный график Учреждения учитывает в полном объеме индивидуальные, возрастные, психофизические особенности обучающихся и отвечает требованиям охраны их жизни и здоровья.

1. Учреждение работает в режиме шестидневной недели с одним выходным днем (в зависимости от учебной нагрузки по видам спорта и этапу подготовки) для тренерского персонала и административно- управленческого персонала.
2. Тренировочные занятия в отделениях по видам спорта проводятся по программам, рассчитанным на 42 недели для ППП, 36 недель для ОРП, 3 недели - летняя оздоровительная кампания по специальному плану тренера и 7 недель - самостоятельная работа спортсменов по индивидуальным планам на период активного отдыха.
3. Годовой план распределения тренировочных часов на 42 недели по ППП, на 36 по ОРП тренировочных занятий по теории и практике представлен в рабочих программах тренеров.
4. Тренировочные занятия в Учреждении начинаются в 11.00. часов, заканчиваются в 20. 00 час.
5. Продолжительность одного тренировочного часа в Учреждении составляет 45 минут. Между занятиями устанавливается перерыв 10 минут. Учреждение в установленном законодательством Российской Федерации порядке несет ответственность за реализацию не в полном объеме программ в соответствии с годовым календарным графиком.

Основные положения в учебном году:

Виды реализуемых образовательных программ:

- программы физкультурно - оздоровительной направленности;

- программы спортивной направленности;

Продолжительность тренировочного года:

42 календарные недели, в условиях спортивной школы;

3 недели - летняя оздоровительная кампания по специальному плану тренера;

7 недель - самостоятельная работа спортсменов по индивидуальным планам на период активного отдыха;

НП - 15.09 - 31.12.2018 г., 01.01- 31.08.2019 г.

ТЭ - 01.09 - 31.12.2018 г., 01.01 - 31.08.2019 г.

36 календарные недели, в условиях спортивной школы;

ФОР - 01.09 -31.12.2021 г., 01.01 - 31.05.2021 г.

В каникулярное время занятия проводятся в соответствии с календарными планами. Допускается изменение форм занятий.

Продолжительность Тренировочной недели:

- на этапе начальной подготовки (до года) - не более 3 дней;

- на этапе начальной подготовки (свыше года) - не более 3 дней;

- на тренировочном этапе (до 2-х лет) - не более 4 дней;

- на тренировочном этапе (свыше 2-х лет) - не более 5 дней;

- на физкультурно-оздоровительном (весь период)- не более 3 дней.

Продолжительность одного занятия:

- на этапе начальной подготовки до года и физкультурно-оздоровительном не более 2-х академических часов;

- на этапе начальной подготовки свыше года - не более 3-х академических часов;

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до 2 лет не более 3-х академических часов;

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) свыше 2 лет - не более 3 - х академических часов.

Занятия проводятся:

С 01 сентября по 31 августа.

С 11.00. до 20.00.- для групп этапа начальной подготовки, тренировочного этапа, групп ФОР.

Расписание тренировочных занятий утверждается директором Учреждения не позднее 01.10. на первое полугодие и не позднее 01.02. года на второе полугодие.

Режим работы Учреждения на учебный год:

- 08.00 - 20.00 часы работы Учреждения;

- 08.30-17.30часы работы директора, (выходные дни суббота, воскресенье);

- 13.00 - 14.00 перерыв на обед директора;

- часы работы тренеров-преподавателей согласно тарификации и утвержденному расписанию занятий; обед тренеров согласно их расписания;

- выходные дни тренеров согласно их расписания.

В случае производственной необходимости, допускается работа Учреждения в нерабочие и праздничные дни.

В случае решения тренера о необходимости проведения тренировочного занятия в выходной день в целях соблюдения периодичности и неразрывности тренировочного процесса в недельном цикле, занятия проводятся согласно утвержденному расписанию.

Режим работы Учреждения в летний период устанавливается в соответствии с графиком отпусков.

Непосредственно тренировочная деятельность ведется в соответствии планом распределения часов на этапах подготовки.

Контрольные мероприятия проводятся по графику, утвержденному приказом руководителя организации.

1. Контроль уровня физической и технической подготовленности спортсменов проводит тренер:

2.Входящий контроль уровня физической и технической подготовленности спортсменов .

3. Сдача вступительных контрольных нормативов:

сентябрь. промежуточная аттестация - май.

По результатам промежуточной аттестации формируется предварительный план комплектования групп на следующий год.

Проверка тренировочных занятий проводится директором в соответствии с утвержденным графиком.

По результатам проверки тренировочных занятий группы могут быть расформированы.

Итоговая аттестация.

Май - по результатам сдачи контрольных нормативов, разработанных на основании программ по видам спорта по завершению обучения по программе.

Организация мониторинга планируемых результатов освоения программы.

В Учреждении проводится следующие виды мониторинга:

- мониторинг уровня физической и технической подготовленности;

- мониторинг результатов участия в соревнованиях;

- мониторинг присвоения спортивных разрядов.

**4. Учебный план**

Примерный учебный план на 40 недель, из расчета 36 недель занятий в условиях спортивной школы и 4 недели в условиях летнего оздоровительного лагеря.

**Примерный учебный план распределения учебного материала**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программный материал** | **Физкультурно-оздоровительная группа** | |
| **36 недель** | **40 недель** |
| **6 часов в неделю** | **6 часов в неделю** |
| Теория | 4 | 6 |
| Практика: |  |  |
| ОФП | 140 | 150 |
| СФП | 28 | 36 |
| Техническая подготовка | 20 | 20 |
| Тактическая подготовка | 8 | 10 |
| Учебные и тренировочные игры | 12 | 14 |
| Контрольно-переводные нормативы | 4 | 4 |
| Соревнования | По календарному плану | |
| Восстановительные мероприятия и медицинский контроль | По плану тренеров-преподавателей | |
| Всего | 216 | 240 |

**5. Программный материал для теоретических и практических занятий**

**5.1. Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке юных лыжников. Она органически связана с физической, морально-волевой и технико-тактической подготовкой и проводится непосредственно во время тренировочного занятия в форме бесед, лекций.

Примерные темы теоретической подготовки:

1. Развитие лыжного спорта в России и за рубежом.

2. Гигиенические знания и навыки.

3. Режим и питание спортсменов.

4. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

5. Места занятий, оборудование, инвентарь.

6. Техника безопасности, охрана здоровья воспитанников на занятии.

7. Правила соревнований по лыжным гонкам

**5.2. Общая физическая подготовка**

Общая физическая подготовка (ОФП) решает задачу повышения общей работоспособности. В качестве основных средств, применяются: общеразвивающие упражнения, на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости, 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 выносливости.Все эти средства оказывают общее воздействие на организм занимающихся, при этом развивается и укрепляется опорно-двигательный аппарат, совершенствуются функции внутренних органов и систем, укрепляются защитные функции организма.

**Средства развития ОФП**

1. Строевые упражнения.

· Основная стойка, построение в колонну и шеренгу по одному самостоятельно и по сигналу. Повороты на месте. Размыкание в колонне на месте и в движении.

2. Общеразвивающие упражнения без предметов (развитие гибкости, силы, ловкости).

· Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание, вращение, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на мести и в движении.

· Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

· Упражнения для туловища.

· Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лёжа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

· Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

· Упражнения с сопротивлением.

· Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления

3. Общеразвивающие упражнения с предметами (мяч, скакалка, гимнастическая палка).

· Упражнения с мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.

· Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении.

· Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча,

· Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

· Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

· Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

4. Подвижные игры и эстафеты (развитие ловкости, быстроты, силы)

· Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание координацию: «Мяч ловцу», «Салки», «Попади в цель», «Пятнашки» и др.

· Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

5. Легкоатлетические упражнения (развитие быстроты, ловкости, выносливости).

· Бег на 30, 60, 100, 300, 400, 500, 800м.

· Кроссы до 1500 м. (в зависимости от возраста).

· Прыжки в длину с места.

· Многоскоки. Пятикратный прыжок с места.

6. Спортивные игры.

· баскетбол

· волейбол

**.**  футбол

**5.3.**  **Специальная физическая подготовка**

Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника – гонщика.

**5.4. Технико-тактическая подготовка**

Техническая подготовка лыжника – это процесс целенаправленного изучения и совершенствования техники способов передвижения на лыжах. Обучение общей схеме выполнения классических и коньковых способов передвижения на лыжах. 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 на лыжах различными способами. 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, скользящи, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», упором, поворотом, соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении.

Овладение способами передвижения и применения их в зависимости от внешних условий и индивидуальных особенностей имеют наибольшее значение в тактической подготовке лыжников-гонщиков.

**Особенности обучения техническим приёмам.**

В процессе реализации физической и технической подготовки в ФО группах наиболее универсальным тренировочным средством являются подвижные и спортивные игры, позволяющие придать тренировочному процессу эмоциональную окраску и тем самым поддержать интерес к занятиям лыжным спортом.

**6. Педагогический контроль**

Важнейшей функцией управления педагогическим процессом является контроль, определяющий эффективность учебной работы на всём её протяжении. Применяются следующие виды и формы контроля:

- предварительный контроль (оценка уровня развития физических качеств), осуществляется тренером в форме тестирования;

- текущий контроль (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья) осуществляется тренером в форме наблюдения;

- годовая аттестация, проводится в конце учебного года, в форме выполнения контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке, а также теоретических знаний. Нормативные требования по всем компонентам подготовки и описание тестов см. в приложении к программе.

Теоретическая подготовка .

Выявление глубины и прочности полученных знаний раздела теоретическая подготовка осуществляется по средствам использования таких методов как опрос, собеседование, творческое задание. Формами проведения проверки теоретических знаний является опрос.

Общефизическая подготовка.

Контроль эффективности применяемых средств по общефизической подготовке проводится по результатам контрольных упражнений. Обучающиеся выполняют следующие контрольные задания:

- бег на короткие дистанции (60м.);

- бег на длинные дистанции (1000 м., 2000 м.);

- подтягивание на высокой перекладине (мальчики);

- сгибание разгибание рук в упоре (девочки);

- прыжок в длину с места.

Тестирование проводится в начале и конце учебного года.

Техническая подготовка

Контроль освоения обучающимися технических элементов проверяется систематическим визуальным наблюдением за качеством выполнения движения.

Ожидаемые результаты.

К концу учебного года обучающиеся

- приобретают теоретические знания по всем разделам теоретической подготовки;

- осваивают основные средства ОФП;

- осваивают основные элементы техники передвижения на лыжах;

- повышают уровня функциональной подготовки.

**7. Восстановительные мероприятия**

Восстановительные мероприятия носят комплексный характер и включают в себя четыре группы средств: педагогические, медико-биологические, психологические и гигиенические. Они могут проводиться в повседневном тренировочном процессе и в условиях соревнований.

Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, их системы в микроциклах и на отдельных этапах тренировочного цикла. В процессе работы необходимо варьировать нагрузку и условия проведения занятий, вводить в ходе тренировки упражнения для активного отдыха.

Психологические средства способствуют снижению психологического утомления, обеспечивают устойчивость и стабильность психического состояния занимающихся..

Медико-биологическая группа включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления, они осуществляются под наблюдением врача.

Гигиенические средства включают в себя рациональный распорядок дня, личную гигиену, закаливание, гигиенические условия тренировочного процесса.

**8. Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка лыжников является основным фактором при формировании личностных и волевых качеств. Основной задачей психологической подготовки является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, эмоциональной устойчивости.

Выделяют общую психологическую подготовку и подготовку к соревнованиям.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений. Она решает такие задачи, как воспитание моральных и волевых качеств (смелость, решительность, целеустремленность, выдержка, самообладание, дисциплинированность) занимающихся, формирование положительного психологического климата в коллективе, развитие процессов восприятия, развитие тактического мышления.

Психологическая подготовка к соревнованиям проводится как в течение всего года, так и непосредственно перед выступлением на конкретных соревнованиях. Психологическую подготовку спортсмена осуществляет главным образом тренер. Положительные межличностные отношения между тренером и воспитанником значительно облегчают процесс обучения, так как при них обучающийся более внимательно и охотно усваивает информацию тренера.

Главные средства и методы психологической подготовки: беседа, убеждение, педагогическое внушение, метод моделирования соревновательной ситуации через игру.

**9. Воспитательная работа**

Целенаправленная и систематически организованная воспитательная работа ведет к повышению спортивных результатов, успеваемости обучения в школе и определяет дальнейший жизненный путь юных лыжников. Тренер формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, коллективизм) в сочетании с волевыми качествами (настойчивость, трудолюбие, целеустремленность). Кроме воспитания у обучающихся понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо уделять серьезное внимание на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее.

**10. Условия реализации программы**

Кадровое обеспечение: тренеры, имеющие среднее и высшее специальное образование, имеющие опыт работы с коллективом воспитанников, обладающие знаниями и практическими умениями лыжных гонок, стремящиеся к профессиональному росту.

Информационное обеспечение: дидактические и учебные материалы, DVD- записи соревнований с участием ведущих спортсменов лыжников, методические разработки в области лыжных гонок.

Материально- техническая база:

Оборудование: - лыжная трасса

Инвентарь: - лыжи - 15 пар;

- лыжные ботинки - 15 пар;

- лыжные палки - 15 пар;

- скакалки - 20 шт.;

- мяч волейбольный - 2 шт.;

- футбольный мяч - 2 шт.;

- баскетбольный мяч - 2 шт.;

- жгуты, экспандеры - по 4 шт.

- конуса - 20 шт.

**11. Кадровое обеспечение**

Реализация программы обеспечивается педагогическими кадрами, имеющими среднее профессиональное образование или высшее образование, соответствующее направленности дополнительной общеобразовательной программы. Требования к педагогам дополнительного образования и преподавателям:

- среднее профессиональное образование – программы подготовки специалистов среднего звена или высшее образование – бакалавриат, направленность (профиль) которого, соответствует направленности дополнительной общеобразовательной программы;

- дополнительное профессиональное образование – профессиональная переподготовка, направленность (профиль) которого, соответствует направленности дополнительной общеобразовательной программы;

При отсутствии педагогического образования – дополнительное профессиональное педагогическое образование; дополнительная профессиональная программа может быть усвоена после трудоустройства. Рекомендуется обучение по дополнительным профессиональным программам по профилю педагогической деятельности не реже чем один раз в три года.

**12. Перечень информационного обеспечения программы**

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

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

3. В. В. Ермаков, Техника лыжных ходов. – Смоленск: СГИФК, 1989.

4. Лыжный спорт/ Под ред. В. Д. Евстратова, Г. Б. Чукардина, Б. И. Сергеева. – М.: Физкультура и спорт, 1989.

5. Система подготовки спортивного резерва/ Под общ. ред. В. Г. Никитушкина – М.: МГФСО, ВНИИФК, 1994.

6. Современная система спортивной подготовки/ Под ред. Ф. П. Суслова, В. Л. Сыча,

Б. Н. Шустина – М., «СААМ», 1995.

7. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. – Киев: Здоровья, 1990.

8. Раменская Т.И. Техническая подготовка лыжника. – М.: Физкультура и спорт, 1999.

9. П.В. Квашук, Л.Н. Бакланов, О.Е. Левочкина Лыжные гонки: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР. – М., Советский спорт, 2005.

10. А.А. Смирнов. Искусство и основные принципы смазки лыж: Учебное пособие – М.: Физкультура и спорт, 2006.

11. Д.И. Нестеровский, Теория и методика обучения. – М.: «Академия», 2008.

12. Стивен Гаскил, Беговые лыжи для всех. – Мурманск: «Тулома», 2009.

Приложение

Контрольные нормативы по ОФП для лыжников-гонщиков

на физкультурно-оздоровительном этапе

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения (тесты)** | **Результат** | |
| **мальчики** | **девочки** |
| Бег 60 м. (сек.) | 11,4 | 11,6 |
| Бег 200 м. (сек.) | 40,30 | 40,80 |
| Прыжок в длину с места (см.) | 120 | 115 |
| Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз) (мал.) | 2 - 3 |  |
| Сгибание разгибание рук в упоре  (кол-во раз) (дев.) |  | 5 - 7 |

Контрольные нормативы в спортивно-оздоровительных группах носят главным образом контролирующий характер.

Контрольные упражнения выполняются в начале и конце учебного года.

По результатам контрольных упражнений оценивается индивидуальная динамика изменений уровня физической подготовленности каждого обучающегося.

**Методические указания к выполнению упражнений**

**по общей физической подготовке**

**Бег 30 м., 200 м. с высокого старта.**

Проводится на дорожке в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается две попытки.

Оборудование: Секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды, тщательно промеренная дистанция 30 метров, 200 метров, финишная отметка, флажок.

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

Результат: Время с точностью до десятой доли секунды заносится в протокол.

**Челночный бег 3х10 м.**

Проводится в спортивном зале в спортивной обуви.

Оборудование: Секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды.

Тщательно отмеряют участок в 10 метров на дорожке в 15 метров, отмечая начало его и конец линией. За каждой чертой два полукруга радиусом 50 см, на дальний конец (полукруг) от финишной линии кладут кубик 5 см.

Описание теста: Спортсмен становится за ближней чертой на линии старта и по команде "Марш" начинает бег в сторону финишной черты; обегая полукруг, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик (бросать не разрешается) в полукруг на стартовой линии и снова бежит к финишной черте, пробегая её.

Результат: Учитывается время выполнения задания от команды "Марш" до пересечения линии финиша, разрешается одна попытка.

**Прыжок в длину с места**: проводится в спортивном зале на резиновом покрытии, исключающем жесткое приземление.

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

Описание теста: выполняется толчком двух ног от линии или края доски на покрытие.

Результат: Дальность прыжка измеряется в см. Разрешается выполнить три попытки. Итоговым берётся лучший результат.

**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание).**

Выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, голова, туловище и ноги

составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола или предмета

высотой не более 4 см., не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится

до полного выпрямления рук, при сохранении тела. Пауза между повторениями не должна

превышать 3 секунды.

Дается 1 попытка. Фиксируется количество отжиманий от пола при условии правильного выполнения теста.

**Подтягивание на высокой перекладине.**

Упражнение выполняется из исходного положения – вис хватом сверху, с выпрямленными в вертикальной плоскости руками и туловищем, руки на ширине плеч, стопы вместе.

Подтянутся непрерывным движением так, чтобы подбородок оказался над перекладиной. Опустится в вис. Зафиксировать на 0,5 секунды положение виса. Не допускается сгибать

руки поочередно, делать рывки ногами или туловищем, опускать хват раскрыв ладонь, останавливаться при выполнении очередного подтягивания. Пауза между повторениями

не должна превышать 3 секунды.