Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Спарта»
МКУ «Управления культуры, спорта и молодежной политики»
г. Рубцовска

Принята на заседании
тренерского совета
от 03.04.2023 г.
Протокол № 3

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО «СШ «Спарта»
_____ Милосердов М.С.
Приказ № 30
«17» апреля 2023 г.

Милосердов Максим Сергеевич
Подписано цифровой подписью: Милосердов Максим Сергеевич
Дата: 2024.03.05 09:59:43 +07'00'

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «лыжные гонки»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: с 4 лет

Разработчик: **Кутовая Галина Николаевна,**
заместитель директора по спортивной подготовке;
Голова Евгения Сергеевна,
инструктор-методист

г. Рубцовск

Содержание

1. Комплекс основных характеристик программы…….. 4

1.1. Пояснительная записка……. 4

1.2. Цель и задачи программы. Планируемые результаты программы... 14

1.3. Содержание программы. Учебный план. Содержание учебного плана…….. 16

1.3.1. Учебно-тематический план модуля «Первая ступень»……... 17

- Теоретический раздел……... 18

- Практический раздел……. 19

Общая физическая подготовка……... 19

Тренировочная подготовка……. 22

Специальная физическая подготовка…… 22

Средства физического воспитания…… 23

Технико-тактическая подготовка…… 23

Техническая подготовка……. 24

- Контрольный раздел…….. 25

1.3.2. Учебно-тематический план модуля «Вторая ступень»…….. 25

- Теоретический раздел…….. 26

- Практический раздел……. 28

Общая физическая подготовка……... 28

Тренировочная подготовка……. 31

Специальная физическая подготовка…… 32

Средства физического воспитания…… 32

Технико-тактическая подготовка……... 33

Техническая подготовка……. 34

- Контрольный раздел…….. 34

2. Комплекс организационно-педагогических условий……... 36

2.1. Календарный учебный график……. 36

2.2. Формы аттестации и оценочные материалы……... 37

2.3. План годичного цикла подготовки……. 38

2.4. Оснащение тренировочного процесса……. 40

2.5. Рекомендации по проведению тренировочного занятия. 41

Структура типового практического тренировочного занятия……...
2.6. Рекомендации по организации психологической подготовки…….. 45
2.7. Требования к организации психологического, медико-биологического контроля…… 47
2.8. Требования к технике безопасности в условиях тренировочного занятия и соревнованиях……. 49
2.9. Планы применения восстановительных средств…… 51
2.10. Виды контроля общей и специальной физической, специально-технической подготовки…… 55
2.11. Воспитательная работа……... 57
2.12. Иные компоненты……... 58
2.13. Информационные ресурсы и литература…….. 59
Приложения

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по виду спорта «лыжные гонки» (далее – Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность, является нормативным документом муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Спарта» (МБУ ДО «СШ «Спарта») (далее – учреждение).

Программа разработана в соответствии с:

– Федеральным законом от 30 апреля 2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

– Приказом Министерства спорта РФ от 30 октября 2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями), редакция с изменениями № 575 от 07 июля 2022 г.;

– Постановлением главного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил и норм САНПИН 1.2. 3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

– Приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 г. № 1144 н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного

комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях»;

– Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

– Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.12.2014 г. № 1601 «О продолжительности рабочего времени (нормах часов педагогической работы за ставку заработной платы) педагогических работников и о порядке определения учебной нагрузки педагогических работников, оговариваемой в трудовом договоре».

Новизна Программы учитывает специфику дополнительного образования и охватывает большое количество желающих заниматься спортом, предъявляя к ним посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться избранным видом спорта, сформировать привычки к здоровому образу жизни, всестороннему подходу к воспитанию гармонично развитого человека. По своему воздействию вид спорта «лыжные гонки» является комплексным и универсальным средством развития психологической крепости человека.

Новизна Программы заключается в следующем:

– внедрение начальных форм упражнений по лыжной подготовке для детей с 4-летнего возраста;

– реализация технологии содействия сохранению и укреплению здоровья детей младшего возраста;

– систематизация требований к физической подготовленности занимающихся (по показателям физического развития, функционального состояния и развития психофизических качеств);

– преемственность изучения программного материала, отраженная в перспективном, текущем и оперативном планировании;

– разнообразие средств и методов, включенных в различные формы работы с обучающимися (физкультурные занятия, праздники, дни здоровья, физкультминутки).

Актуальность Программы состоит в удовлетворении потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечении физического, психологического и нравственного оздоровления воспитанников. Программа позволяет эффективно проводить спортивно-оздоровительную работу с юными лыжниками-гонщиками и осуществлять отбор наиболее перспективных и спортивно одаренных детей в целях подготовки спортивного резерва по лыжным гонкам.

Лыжные гонки – это циклический вид спорта, который входит в программу Олимпийских игр с 1924 года.

В большинстве районов нашей страны, где зима продолжительная и снежная, занятия лыжными гонками – один из самых доступных и массовых видов физической культуры и спорта.

Передвижение на лыжах в условиях равнинной и пересеченной местности с преодолением подъемов и спусков различной крутизны вовлекает в работу большие группы мышц и оказывает положительное воздействие на развитие и укрепление функциональных систем организма и в первую очередь на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную.

Физическая нагрузка при занятиях на лыжах очень легко дозируется как по объёму, так и по интенсивности. Это позволяет рекомендовать лыжи как средство физического воспитания для любого возраста, пола, физического состояния и уровня физической подготовленности.

Лыжные гонки представляют собой передвижение на скорость по местности на определенные дистанции различными способами. Все способы передвижения на лыжах в зависимости от целей, условий их применения и способов выполнения разделяются на следующие группы: лыжные ходы, переходы с хода на ход, подъёмы, спуски со склона, торможения, повороты на месте и в движении.

В классификации техники передвижения насчитывается более 50 способов, среди которых доминирующее положение как по количеству, так и по значимости занимают лыжные ходы, которые подразделяются на две подгруппы: коньковые и классические.

Как классические, так и коньковые способы передвижения на лыжах технически сложны. Чтобы достичь высоких результатов в гонках, спортсмены должны овладеть всеми способами передвижения на лыжах и уметь рационально чередовать их при изменении рельефа трассы.

Основные виды лыжных гонок:

– *соревнования с раздельным стартом.* При раздельном старте спортсмены стартуют с определенным интервалом в определенной последовательности. Как правило, интервал составляет 30 секунд (реже 15 секунд или 1 минуту). Последовательность определяется жеребьевкой или текущим положением в рейтинге спортсменов (сильнейшие стартуют последними). Возможен парный раздельный старт. Итоговый результат спортсмена вычисляется по формуле «финишное время» минус «стартовое время»;

– *соревнования с масс-стартом.* При масс-старте все спортсмены стартуют одновременно. При этом спортсмены с наилучшим рейтингом занимают наиболее выгодные места на старте. Итоговый результат совпадает с финишным временем спортсмена;

– *гонки преследования* (персьют, англ. *pursit* – преследование) представляют собой совмещенные соревнования, состоящие из нескольких этапов. При этом стартовое положение спортсменов на всех этапах (кроме первого) определяется по результатам предыдущих этапов. Как правило, в лыжных гонках пасьют проходит в два этапа, один из которых спортсмены бегут классическим стилем, другой – коньковым. **Гонки преследования с перерывом** проводятся в два дня, реже – с интервалом в несколько часов. Первая гонка обычно проходит с раздельным стартом. По её итоговым результатам определяется отставание от лидера для каждого из участников. Вторая гонка проходит с гандикапом, равным этому отставанию. Победитель первой гонки стартует первым. Итоговый результат гонки преследования совпадает с финишным временем второй гонки. **Гонка преследования без перерыва** (дуатлон; в июне 2011 г. Международная Федерация лыжных гонок FIS официально переименовала «дуатлон» в «скиатлон») начинается с общего старта. После преодоления первой половины дистанции одним

стилем спортсмены в специально оборудованной зоне меняют инвентарь и сразу преодолевают вторую половину дистанции другим стилем. Итоговый результат гонки совпадает с финишным временем спортсмена;

– *эстафеты.* В эстафетах соревнуются команды, состоящие из четырех спортсменов (реже – трех). Лыжные эстафеты состоят из четырёх этапов (реже – трёх). Эстафеты могут проходить одним стилем или двумя стилями. Эстафета начинается масс-стартом, при этом наиболее выгодные места на старте определяются жеребьевкой, 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 равно нулю);

– *индивидуальный спринт.* 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 шести 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 четверть финалов, не прошедшие квалификацию участники;

– *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. На официальных соревнованиях длина дистанции колеблется от 800 м

до 50 км, при этом одна дистанция может состоять из нескольких кругов (для зрелищности).

Модульный принцип построения учебного плана программы определяет создание наиболее благоприятных условий развития личности обучающегося за счет вариативности содержания, ориентации на индивидуальные потребности и уровень подготовки, гибкости управления образовательным процессом.

Программа представляет собой дидактическую конструкцию, состоящую из двух модулей («Первая ступень», «Вторая ступень»), каждый из которых является относительно самостоятельной и завершенной информационной единицей, обустроенной соответствующим методическим обеспечением, и имеет свой уровень сложности.

Данная структура Программы позволяет определять индивидуальный темп продвижения по полному или углубленному варианту.

Информационный материал формируется вокруг базовых понятий изучаемой дисциплины с учетом целей Программы, ориентированных на личностный рост обучающихся. Содержание модулей представляет собой совокупность практико-ориентированных комплексов, реализуемых как в форме занятий, мастер-классов, так и в соревновательной, исполнительной и социокультурной деятельности. Содержание каждого модуля отвечает требованиям последовательности, целостности, компактности и определенной автономности.

Модули построены с учетом возрастных особенностей детей – дошкольники с 4 лет занимаются по модулю «Первая ступень». Обучающиеся, освоившие первый модуль, имеют возможность углублять и совершенствовать знания, умения и навыки, изучая модуль «Вторая ступень». Образовательные модули Программы проектируются на едином методическом основании, учитывают возрастные особенности занимающихся и позволяют проходить модули как последовательно, углубляя свои знания, так и начинать изучение Программы с модуля «Вторая ступень» (в зависимости от возраста).

Педагогическая целесообразность Программы заключается в систематизации имеющегося педагогического опыта, методических и практических приемов, используемых в процессе воспитания и спортивной подготовки обучающихся, с учетом условий и спортивной материально-технической базы учреждения.

Программа педагогически целесообразна, так как использование современных технологий (здоровьесбережение, личностно-ориентированное, групповое обучение и др.), организация самостоятельной творческой практики (в том числе соревновательной), позволяет обучающимся развиваться, формировать компетентные действия в области лыжных гонок, которые, в свою очередь, готовят возможность для самореализации и профессионального самоопределения. Основная педагогическая задача заключается в формировании потребности у обучающихся в регулярных занятиях физической культурой и спортом.

Адресат программы – дети от 4 лет и старше.

На обучение по Программе принимаются все желающие в возрасте от 4 лет, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям спортом (наличие медицинской справки), по заявлению (личному или от родителей/ законных представителей).

Младшая возрастная группа – дети 4-9 лет, очень активны, стремятся к позитивному самовыражению, любят играть, выполнять различного рода физические упражнения. Произвольное внимание в этом возрасте непрочно. И если появляется что-то интересное, в меру сложное и в тоже время посильное, ребенок с увлечением преодолевает трудности и достигает успеха. Занятия хоккеем в полной мере позволяют ребенку реализовать свои двигательные потребности, а также задействовать все свои ресурсы, включая творческие и коммуникативные, для успешного выступления по итогам определенного учебного периода. Учебная программа для младшей группы ориентирована на поддержку ребенка и развитие его социальных компетенций. Учитывая это, Программа предусматривает создание положительного эмоционального фона занятий.

Подростковый возраст охватывает период от 10-15 лет и является одним из самых сложных и ответственных в жизни ребенка и его родителей. Этот возраст считается кризисным, поскольку происходят резкие качественные изменения, затрагивающие все стороны развития и жизни ребенка. Подросток занимает промежуточное положение между детством и взрослостью. Кризис подросткового возраста связан с изменением развития и ведущей деятельности – учебной. В подростковом возрасте она сменяется на интимно-личностное общение. Именно в процессе общения со сверстниками происходит становление нового уровня самосознания ребенка, формируются навыки социального взаимодействия, умение подчиняться и в тоже время отстаивать свои права. Кроме того, общение является для подростков очень важным информационным каналом.

Систематические занятия лыжными гонками будут очень интересны детям этого возраста. Они компенсируют у обучающихся дефицит двигательной активности, приобщат к здоровому образу жизни, будут содействовать укреплению здоровья, расширят кругозор детей, помогут найти друзей и единомышленников в социуме. К тому же, в процессе занятий и соревнований по лыжным гонкам у детей воспитываются и морально-волевые качества: смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм, способность к преодолению трудностей любого характера, что в настоящее время крайне важно для социализации детей и подростков, формирования важных социальных компетенций.

В группах старшего возраста подростки и молодые люди в основном 16-18 лет. Этот возраст принято считать одним из самых сложных периодов в жизни человека. Это время, когда подростки и молодые люди пытаются оценивать свои возможности. Актуальны стремления к самоопределению и самоутверждению среди сверстников. Это пора достижений, стремительного наращивания знаний, умений, становление «Я». Специфическая для этого возраста реакция группирования со сверстниками проявляется в повышенном интересе к общению с ними, ориентации на выработку групповых норм и ценностей. Коллективное творческое дело объединяет и воспитывает детей. Положительная эмоциональная атмосфера влияет на результативность.

Особое значение имеет обсуждение результатов и действий, позволяющее повысить творческий уровень коллектива в целом. Психологическое содержание этого этапа связано с развитием самосознания, решением задач профессионального самоопределения, самосовершенствования и вступления во взрослую жизнь. Формируются профессиональные интересы, потребность в труде, способность строить жизненные планы, утверждается самостоятельность личности. Занятия лыжными гонками помогают обучающимся в создании своего стиля, что у многих перерастает в сознательный выбор профессии, т.е. в профессиональное самоопределение.

Формирование учебных групп обучающихся осуществляется на добровольной основе по заявлению родителей (законных представителей) ребёнка или самого обучающегося старше 14 лет, при наличии медицинского допуска от врача.

Группы разновозрастные, формируются с учетом возрастных особенностей и физической подготовленности обучающихся. Для качественного овладения материалом наполняемость учебных групп – 10-30 человек. Дозировка нагрузок и выбор заданий учебного курса дифференцируется в зависимости от способностей и уровня подготовленности обучающихся.

Форма обучения: очная, по необходимости – дистанционная с применением дистанционных образовательных технологий.

Режим занятий: занятия проводятся по расписанию в соответствии с учебным планом каждого модуля.

Периодичность проведения занятий:

– модуль «Первая ступень» - 4 раза в неделю по 30 минут*[1], допускается проведение двух занятий в день с обязательным перерывом – 10 минут;

– модуль «Вторая ступень» - 6 раз в неделю по 45 минут*, допускается проведение двух занятий в день с обязательным перерывом – 10 минут.

Срок реализации программы: 2 года, 72 недели, 360 часов, из них:

– 144 ч (4-7 лет), 36 недель по модулю «Первая ступень»;

[1] Постановление главного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил и норм САН-ПИН 1.2. 3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

– 216 ч (с 7 до 18 лет и старше), 36 недель по модулю «Вторая ступень».

Срок обучения по программе: в соответствии с календарным учебным графиком МБУ ДО «СШ «Спарта».

Помимо учебных занятий по расписанию спортсмены должны ежедневно выполнять утреннюю гигиеническую гимнастику (зарядку) и самостоятельно выполнять задания тренера-преподавателя по развитию необходимых физических качеств. Перевод на следующий модуль обучения осуществляется по ходатайству тренера-преподавателя решением тренерского совета после успешного освоения модуля Программы текущего года обучения.

Формы работы:

– групповые и индивидуальные теоретические занятия (в виде бесед, лекций, семинаров и т.д.);

– просмотр и анализ учебных фильмов и видеоматериалов по лыжным гонкам;

– групповые и индивидуальные практические тренировочные занятия в соответствии с требованиями Программы для группы каждого года подготовки по утвержденному расписанию;

– тренировочные занятия в условиях спортивно-оздоровительных лагерей;

– спортивные соревнования различного масштаба;

– психологическая и спортивная диагностика, тестирование (сдача контрольных нормативов).

Сведения об обеспеченности образовательных прав и обязанностей обучающихся:

– обучающиеся имеют право осуществлять самостоятельную подготовку к занятиям, выполнять задания, данные тренером-преподавателем в рамках Программы;

– обучающиеся имеют право принимать участие в организации и проведении массовых мероприятий учреждения, в том числе вместе с родителями (законными представителями) обучающихся.

Программа не предусматривает обучение детей с ОВЗ.

Программа предполагает ежегодное обновление/корректировку с учетом развития спорта, образования, науки, техники, культуры и социальной сферы, а также в связи с изменением нормативно-правовых документов в области образования и спорта.

1.2. Цель и задачи программ. Планируемые результаты

Цель настоящей Программы – физическое воспитание личности, формирование знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта у занимающихся лыжными гонками в МБУ ДО «СШ «Спарта», физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей в лыжных гонках, обучение основам техники лыжных ходов; формирование необходимых умений и навыков для занятий лыжными гонками; привитие детям положительного отношения к занятию лыжными гонками и спортом; увеличение двигательной активности занимающихся, формирование должных норм общественного поведения, устойчивого интереса к занятиям физической культурой, к здоровому образу жизни.

Задачи:

– привлечение максимально возможного числа детей к занятиям лыжными гонками, формирование у них устойчивого интереса к данному виду спорта;

– повышение уровня общего физического развития детей;

– развитие физических качеств обучающихся, приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие выносливости, быстроты, скорости, гибкости, силовых и координационных возможностей;

– поиск, отбор талантливых, спортивно одаренных детей на основе морфологических критериев и двигательных возможностей и их подготовка для прохождения этапов спортивной подготовки;

– помощь в развитии разносторонних способностей, отказ от негативных привычек и черт характера и т.д.;

– обучение теории и практике лыжных гонок, основам техники передвижения на лыжах и широкому кругу двигательных навыков;

– воспитание морально-этических и волевых качеств;

– воспитание волевых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов.

Ожидаемые результаты освоения настоящей Программы

Обучающийся будет знать:

– спортивную терминологию;

– историю мировых и отечественных лыжных гонок;

– основные виды профилактики заболеваний и травм;

– правильность выполнения различных физических упражнений.

Обучающийся будет уметь:

– выполнять основные физические упражнения;

– правильно распределять свои силы для выполнения физических нагрузок;

– поддерживать свой уровень физической и технической подготовленности;

– выполнять поставленные задачи и адаптироваться среди других.

У обучающегося будут воспитаны, развиты и сформированы:

– мотивация к занятиям лыжными гонками;

– устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды;

– внимание, память, мышление, воображение;

– выносливость, быстрота, сила, гибкость, координация (ловкость), скорость реакции;

– стремление к достижению результата;

– высокий уровень технической подготовки;

– общечеловеческие ценности, общая культура;

– навыки ведения здорового образа жизни;

– коммуникативные навыки, умение свободно общаться с окружающими, толерантность;

– чувство патриотизма;

– чувство ответственности за личный и командный общий результат;

– организованность и пунктуальность.

Требования к результатам реализации Программы

Результатом реализации Программы является:

– привлечение большого количества детей и подростков к занятию лыжными гонками;

– стабильность состава занимающихся;

– формирование знаний, двигательных умений и навыков по лыжным гонкам;

– динамика прироста индивидуальных показателей по выполнению программных требований по уровню подготовленности (общей физической, специальной физической, теоретической);

– отбор перспективных занимающихся для дальнейших занятий лыжными гонками;

– подготовка занимающихся к сдаче вступительного тестирования для прохождения в спортивной школе спортивной подготовки.

1.3. Содержание программы. Учебный план. Содержание учебного плана по модулям

Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 36 недель по каждому модулю Программы и отражен в годовом учебном плане (таблица № 1). Всего 72 недели, 360 часов (144 ч модуль «Первая ступень», 216 ч «Вторая ступень»).

Таблица № 1. «Годовой учебный план на 36 недель тренировочных занятий по виду спорта лыжные гонки»

Модуль	Минимальный	Кол-во	Раздел	Кол-во

	возраст для зачисления, лет	лет обучения	Общая физическая подготовка, часов	Специальная физическая подготовка, часов	Техническая подготовка	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	часов в год
Первая ступень	4-7	от 1 года	90	28	24	2	**144**
Вторая ступень	7		137	41	34	4	**216**

Каждый модуль состоит из трех разделов: «Теоретический», «Практический», «Контрольный».

Теоретической раздел формирует систему теоретических знаний по лыжным гонкам, интерес и ценностное отношение к занятиям физической культурой и спортом. В нем представлены основные термины и понятия лыжных гонок, история развития лыжных гонок, даются требования техники безопасности.

Практический раздел обеспечивает гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовленность, укрепление здоровья детей, формирование двигательных умений и навыков, обучение основам техники передвижения на лыжах.

Завершается модуль контрольным разделом, в котором изложены требования к уровню специальной и общефизической подготовленности занимающихся.

1.3.1. Учебно-тематический план модуля «Первая ступень»

Таблица № 2. Примерный план распределения программного материала в годичном цикле для модуля «Первая ступень».

Виды подготовки	Кол-во (ч)	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка (ч)	89	11	11	10	10	10	10	10	10	7	-	-	-
Специальная физическая подготовка	26	2	2	3	4	4	3	3	3	2	-	-	-

(ч)													
Техническая подготовка (ч)	26	2	2	3	4	4	3	3	3	2	-	-	-
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3		2	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-
Итого	**144**	**15**	**17**	**16**	**18**	**18**	**16**	**16**	**17**	**11**	**-**	**-**	**-**

Теоретический раздел

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме. На теоретических занятиях следует широко применять наглядные пособия (видеозаписи, плакаты, фотографии, макеты). Целесообразно проводить просмотры и разбор тренировочных занятий спортсменов более высоких по классу. В конце занятий занимающимся (учитывая возраст) необходимо рекомендовать специальную литературу для самостоятельного изучения.

При изучении модуля «Первая ступень» необходимо ознакомить тренирующихся с правилами гигиены, правилами поведения в спортивном зале и тренировочном занятии на лыжных трассах. Основное внимание при построении бесед и рассказов должно быть направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и формирование желания добиться высоких спортивных результатов.

Теоретические занятия органически связаны с физической и технической подготовками. Начинающих спортсменов необходимо приучать посещать спортивные соревнования, просматривать фильмы и спортивные репортажи по лыжному спорту.

Тема 1. Лыжные гонки в мире, России, спортивной школе.

Вводное занятие. Знакомство с видом спорта, правила поведения в спортивной школе, на тренировочных занятиях. Лыжные гонки в программе Олимпийских игр. Чемпионаты мира и Европы по лыжным гонкам. Городские соревнования юных лыжников-гонщиков.

Тема 2. Спорт и здоровье.

Поведение, техника безопасности. Питание спортсмена. Личная гигиена. Особенности одежды лыжника в различных погодных условиях. Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности.

Тема 3. Лыжный инвентарь, мази и парафины.

Выбор лыж, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Снаряжение лыжника, подгонка инвентаря.

Тема 4. Основы техники лыжных ходов.

Классификация классических лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений попеременного, двухшажного и одновременных лыжных ходов. Типичные ошибки при передвижении классическими лыжными ходами. Классификация коньковых лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений.

Тема 5. Правила соревнований по лыжным гонкам.

Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников соревнований. Правила поведения на старте. Правила прохождения дистанции лыжных гонок. Финиш.

Тема 6. Основные средства восстановления.

Водные процедуры как средство восстановление. Баня.

Тема 7. Антидопинг. Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта.

План основных антидопинговых мероприятий приведен в приложении № 1.

Практический раздел

Общая физическая подготовка

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

Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие быстроты.

Строевые упражнения применяются в целях организации занимающихся, воспитания дисциплины, хорошей осанки, целесообразного размещения занимающихся во время разминки и в подготовительной части урока.

Общеразвивающие упражнения должны быть направлены на всестороннее физическое развитие занимающихся: равномерное развитие мышечной системы, укрепление опорно-двигательного аппарата координации движений и умения сохранять равновесие, а также улучшение функции сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.

Упражнения без предметов и с предметами:

– **для рук:** движения руками в различных плоскостях и направлениях в различном темпе. В различных положениях (стоя, сидя, лежа) одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и запястных суставах (сгибание и разгибание, отведение и приведение, маховые и круговые движения). В упоре лежа сгибание рук, отталкивание и др. Упражнения с эспандером и эластичной резиной;

– **для туловища:** упражнения на формирование правильной осанки. В различных стойках наклоны вперед, в стороны, назад. Круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз прогибание с различными положениями и движениями руками и ногами. Из положения лежа на спине поднимание рук и ног поочередно и одновременно, поднимание и медленное опускание прямых ног, поднимание туловища, не отрывая ног от пола;

– в различных стойках наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями руками, с использованием отягощений (предметов). Круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз прогибание. Из положения лежа на спине, ноги закреплены, поднимание туловища;

– **для ног:** из основной стойки – различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на двух и одной ноге. Маховые движения, выпады, выпады

с дополнительными пружинящими движениями, поднимание на носки. Различные прыжки и многоскоки на месте и в движении на одной и двух ногах;

– **упражнения для развития силы** мышц рук, ног, туловища и шеи: выполняются на месте, стоя, сидя, лежа и в движении индивидуально или с партнером, без предмета и с различными предметами (набивными мячами, скакалками). К ним также относятся упражнения в прыжках в длину с места тройные, пятерные, десятерные;

– **упражнения для развития быстроты:** подвижные и спортивные игры, эстафеты, акробатические и гимнастические прыжки, легкоатлетические виды: бег на короткие дистанции (старты, ускорения и рывки), прыжки с разбега в длину и высоту и различные метания;

– **упражнения для развития выносливости:** наиболее распространенными средствами, используемыми для развития выносливости, служат разнообразные движения циклического характера, т.е. ходьба, бег, туризм, спортивные игры;

– **упражнения для развития ловкости:** одновременные разнохарактерные движения конечностями и туловищем; упражнения с мячами, скакалками; спортивные игры и сложные эстафеты; тройной прыжок, метания;

– **упражнения на гибкость:** одновременные и поочередные маховые движения руками вверх, вниз-назад, вращение руками в локтевых и плечевых суставах, вращения кистями; одновременные и поочередные маховые движения ногами лежа, сидя и стоя вперед, назад и в стороны. Поочередные и одновременные сгибания ног лежа, сидя и стоя. Глубокие выпады вперед, назад, в стороны. Наклоны вперед, назад, в стороны и вращения туловища. Прыжки вверх, прогибаясь, с маховыми движениями рук вверх-назад и ног назад;

– **упражнения на расслабление:** стоя в полунаклоне вперед, приподнимать и опускать плечи, полностью расслабляя руки, свободно ими покачивая и встряхивая; поднять руки в стороны или вверх, затем свободно их опустить и покачать расслабленными руками. Размахивание свободно

опущенными руками, одновременно поворачивая туловище. Лежа на спине, полностью расслабить мышцы ног, встряхивание их. Стоя на одной ноге, делать свободные маховые движения другой ногой, полностью расслабив ее.

Другие виды спорта: из других видов спорта необходимо применять следующие упражнения:

– легкая атлетика: бег на короткие дистанции, средние дистанции, кроссы от 500 до 1000 м;

– гимнастика: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа, различные висы на перекладине;

– спортивные игры: обучение технике, ознакомление с тактикой и правилами игр волейбол, футбол, мини-футбол, настольный теннис. Участие в товарищеских встречах;

– подвижные игры: «День и ночь», «Догонялки», «Лапта», «Чехарда» и т.д.; эстафеты с предметами, лазанием и перелезанием;

– катание на роликовых коньках;

– плавание.

Тренировочная подготовка

В условиях применения больших нагрузок важное значение в тренировочном процессе приобретает системность и направленность различных восстановительных средств. Для занимающихся основными являются средства – это рациональное планирование тренировочных нагрузок в циклах разной продолжительности. Из средств, стимулирующих восстановление работоспособности, рекомендуется систематическое применение рационального питания, гигиенического душа, ванны, массажа и других средств восстановления.

Витаминизация должна проводиться с учетом возрастных и сезонных особенностей, а также количества витаминов, поступающих в пищевой рацион.

В плане психологического восстановления рекомендуется планомерная смена тренировочных средств, посещение театров, кино, концертов и т.п.

Эффективность восстановления идёт за счет оптимального планирования и программирования подготовки и соблюдения режима спортсмена. Под этим подразумеваются следующие мероприятия: индивидуализация тренировочного процесса, установление интервалов отдыха между тренировками и соревнованиями, применение средств и восстановительных методов тренировки, разнообразие нагрузок, изменение условий проведения занятий, планирование специальных дней отдыха и восстановления, организация оптимального режима жизни.

Специальная физическая подготовка

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах и без лыж на ограниченной опоре для развития координации.

Имитационные упражнения на пересечённой местности.

Лыжероллерная подготовка. Техника лыжника в бесснежный период подготовки.

Средства физического воспитания

– Гимнастические и акробатические упражнения;

– легкоатлетические упражнения: ходьба с разновидностями, бег с максимальной скоростью до 60 м, длительный равномерный бег до 10 минут, челночный бег 3х10, прыжки в длину с места, прыжки на одной и двух ногах на месте и с поворотом на 90 градусов, эстафета, метание мяча на дальность и в цель правой и левой руками из различных положений;

– плавание: упражнения для освоения в воде, движение рук и ног в плавании на груди и спине, проплывание одним из способов 25-50 метров;

– лыжная подготовка: передвижение различными лыжными ходами, подъемы и спуски, повороты на лыжах на месте и в движении, прохождение дистанций;

– подвижные игры: игры, направленные на развитие творчества, воображения, внимания, проявление инициативы, самостоятельных действий;

– общеразвивающие упражнения: используются для увеличения запаса двигательных действий и воздействия на развитие различных групп мышц.

Технико-тактическая подготовка

Определение способов передвижений в зависимости от внешних условий и индивидуальных данных. Развитие чувства скорости. Выбор и поддержание скорости передвижения в зависимости от длинны дистанции, рельефа местности и уровня подготовленности. Приемы борьбы на лыжне при непосредственной близости противника (с общего старта, при обгоне и на финише). Требования безопасности.

Обучение тактике идёт параллельно с освоением техники и ростом уровня подготовленности.

Успешность преодоления сложностей, вызванных объективными факторами, определяются техническим мастерством спортсмена. Со сложностями субъективного характера легче справляются волевые спортсмены, овладевшие приёмам саморегуляции. Знания по тактике, только накопленные, но не подкреплённые личным двигательным опытом спортсмена, не могут значительно положительно повлиять на спортивный результат. Высшей практической формой спортивно-тактической подготовки являются соревнования. Наибольшее внимание и время отдаётся тактической подготовке на этапах, непосредственно предшествующим основным состязаниям и между основными соревнованиями.

Обобщенные данные по срокам сенситивных фаз развития физических качеств приведены в приложении № 2. Опираясь на эти данные, в соответствии с указанными сроками целесообразно определять и преимущественную направленность тренировочного процесса.

При планировании и проведении занятий необходимо учитывать возрастные особенности и строго нормировать физические нагрузки. В занятия включать общеразвивающие упражнения, направленные

на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости.

На всех этапах подготовки лыжников-гонщиков тренировочные и соревновательные нагрузки следует строго дозировать в зависимости от возрастных особенностей, от состояния их здоровья и от уровня накопленных умений.

Средние показатели физического развития спортсменов приведены в приложении № 3.

Техническая подготовка

Обучение общей схеме выполнения классических и коньковых способов передвижения на лыжах. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой (ступающего шага), 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, скользящим беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотом на месте и в движении.

Контрольный раздел

Комплекс контрольных испытаний к модулю «Первая ступень» по общей физической подготовке:

– бег 30 (60) м с высокого старта (секунд);

– прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами с приземлением на обе ноги (см);

– И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук (количество раз);

– И.П. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сцеплены в замок за головой. Поднимание туловища до касания бедер и опускание в И.П. (количество раз).

При изучении модуля «Первая ступень» жесткие требования к уровню подготовленности заканчивающих обучение не применяются. Тренер-преподаватель отмечает прирост физических показателей конкретного ребенка. По итогам контрольных испытаний спортсмен может быть оставлен на изучение модуля еще на один год, либо переведен на обучение по модулю «Вторая ступень».

Методические указания по организации тестирования приведены в приложении № 4.

1.3.2. Учебно-тематический план модуля «Вторая ступень»

Таблица № 3. Примерный план распределения программного материала в годичном цикле для модуля «Вторая ступень».

Виды подготовки	**Кол-во (ч)**	**сентябрь**	**октябрь**	**ноябрь**	**декабрь**	**январь**	**февраль**	**март**	**апрель**	**май**	**июнь**	**июль**	**август**
Общая физическая подготовка (ч)	136	18	18	18	13	13	13	18	18	7	-	-	-
Специальная физическая подготовка (ч)	40	4	4	4	6	6	6	4	4	2	-	-	-
Техническая подготовка (ч)	37	4	4	4	5	5	5	4	4	2	-	-	-
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3		2	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-
Итого	**216**	**26**	**28**	**26**	**24**	**24**	**24**	**26**	**27**	**11**	**-**	**-**	**-**

Теоретический раздел

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме. На теоретических занятиях следует широко применять наглядные пособия (видеозаписи, плакаты, фотографии, макеты). Целесообразно проводить просмотры и разбор

тренировочных занятий спортсменов более высоких по классу. В конце занятий занимающимся (учитывая возраст) необходимо рекомендовать специальную литературу для самостоятельного изучения.

При изучении модуля «Первая ступень» необходимо ознакомить тренирующихся с правилами гигиены, правилами поведения в спортивном зале и тренировочном занятии на лыжных трассах. Основное внимание при построении бесед и рассказов должно быть направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и формирование желания добиться высоких спортивных результатов.

Теоретические занятия органически связаны с физической и технической подготовками. Начинающих спортсменов необходимо приучать посещать спортивные соревнования, просматривать фильмы и спортивные репортажи по лыжному спорту.

Тема 1. Лыжные гонки в мире, России, спортивной школе.

Вводное занятие. Знакомство с видом спорта, правила поведения в спортивной школе, на тренировочных занятиях. Лыжные гонки в программе Олимпийских игр. Чемпионаты мира и Европы по лыжным гонкам. Результаты выступлений российских лыжников на международной арене. Всероссийские, региональные, городские соревнования юных лыжников-гонщиков.

Тема 2. Спорт и здоровье.

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

Тема 3. Лыжный инвентарь, мази и парафины.

Выбор лыж, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Снаряжение лыжника, подгонка инвентаря, мелкий ремонт, подготовка инвентаря к соревнованиям. Классификация лыжных мазей и парафинов. Особенности их применения и хранения.

Тема 4. Основы техники лыжных ходов.

Классификация классических лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений попеременного, двухшажного и одновременных лыжных ходов. Типичные ошибки при передвижении классическими лыжными ходами. Классификация коньковых лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений.

Тема 5. Правила соревнований по лыжным гонкам.

Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников соревнований. Правила поведения на старте. Правила прохождения дистанции лыжных гонок. Финиш. Определение времени и результатов индивидуальных гонок.

Тема 6. Основные средства восстановления.

Основы спортивного массажа, и значение его в тренировочном процессе. Основные приемы самомассажа. Гидромассаж и его применение. Водные процедуры как средство восстановление. Баня.

Тема 7. Оценка уровня знаний по теории лыжного спорта.

В спортивно-оздоровительной группе осваивается большое количество различных двигательных действий как из лыжного, так и из других видов спорта. Успешность овладения новыми двигательными действиями во многом будет зависеть от сформированности представления об изучаемом двигательном действии.

Для формирования и контроля специальных знаний по теоретико-методическим основам лыжного спорта рекомендуется использовать теоретические тесты, включающие вопросы истории лыжного спорта, гигиены, лыжного инвентаря, техники выполнения различных способов передвижения на лыжах (ходов, спусков, торможений, поворотов, подъёмов). На каждый вопрос теста приводится 2-3 варианта ответа, из которых один правильный. В качестве примера приводятся тесты на знание техники выполнения поворота переступанием в движении, одновременного бесшажного хода и торможения «плугом».

Тема 8. Антидопинг.

– общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта;

– антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями.

План основных антидопинговых мероприятий приведен в приложении № 1.

Практический раздел

Общая физическая подготовка

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленных 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.

Строевые упражнения применяются в целях организации занимающихся, воспитания дисциплины, хорошей осанки, целесообразного размещения занимающихся во время разминки и в подготовительной части урока.

Общеразвивающие упражнения должны быть направлены на всестороннее физическое развитие занимающихся: равномерное развитие мышечной системы, укрепление опорно-двигательного аппарата координации движений и умения сохранять равновесие, а также улучшение функции сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.

Упражнения без предметов и с предметами:

– **для рук:** движения руками в различных плоскостях и направлениях в различном темпе. В различных положениях (стоя, сидя, лежа) одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и запястных суставах (сгибание и разгибание, отведение и приведение, маховые и круговые движения). В упоре лежа сгибание рук, отталкивание и др. Упражнения с эспандером и эластичной резиной;

– **для туловища:** упражнения на формирование правильной осанки. В различных стойках наклоны вперед, в стороны, назад. Круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз прогибание с различными

положениями и движениями руками и ногами. Из положения лежа на спине поднимание рук и ног поочередно и одновременно, поднимание и медленное опускание прямых ног, поднимание туловища, не отрывая ног от пола;

– в различных стойках наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями руками, с использованием отягощений (предметов). Круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз прогибание с использованием отягощений. Из положения лежа на спине, ноги закреплены, поднимание туловища;

– **для ног:** из основной стойки – различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на двух и одной ноге. Маховые движения, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями, поднимание на носки. Различные прыжки и многоскоки на месте и в движении на одной и двух ногах. Прыжки через гимнастическую скамейку на месте и с продвижением вперед в равномерном и переменном темпе;

– **упражнения для развития силы** мышц рук, ног, туловища и шеи: выполняются на месте, стоя, сидя, лежа и в движении индивидуально или с партнером, без предмета и с различными предметами (гантелями, штангой, набивными мячами, скакалками). К ним также относятся упражнения в прыжках в длину с места тройные, пятерные, десятерные, прыжки в высоту;

– **упражнения для развития быстроты:** подвижные и спортивные игры, эстафеты, акробатические и гимнастические прыжки, легкоатлетические виды: бег на короткие дистанции (старты, ускорения и рывки), прыжки с разбега в длину и высоту и различные метания, спринтерская тренировка на велосипеде;

– **упражнения для развития выносливости:** наиболее распространенными средствами, используемыми для развития выносливости, служат разнообразные движения циклического характера, т.е. ходьба, бег, плавание, велосипедный спорт, туризм, спортивные игры;

– **упражнения для развития ловкости:** одновременные разнохарактерные движения конечностями и туловищем; упражнения с мячами, скакалками; спортивные игры и сложные эстафеты; тройной прыжок, метания;

– **упражнения на гибкость:** одновременные и поочередные маховые движения руками вверх, вниз-назад, вращение руками в локтевых и плечевых суставах, вращения кистями; одновременные и поочередные маховые движения ногами лежа, сидя и стоя вперед, назад и в стороны. Поочередные и одновременные сгибания ног лежа, сидя и стоя. Глубокие выпады вперед, назад, в стороны. Наклоны вперед, назад, в стороны и вращения туловища. Прыжки вверх, прогибаясь, с маховыми движениями рук вверх-назад и ног назад;

– **упражнения на расслабление:** стоя в полунаклоне вперед, приподнимать и опускать плечи, полностью расслабляя руки, свободно ими покачивая и встряхивая; поднять руки в стороны или вверх, затем свободно их опустить и покачать расслабленными руками. Размахивание свободно опущенными руками, одновременно поворачивая туловище. Лежа на спине, полностью расслабить мышцы ног, встряхивание их. Стоя на одной ноге, делать свободные маховые движения другой ногой, полностью расслабив ее.

Другие виды спорта: из других видов спорта необходимо применять следующие упражнения:

– легкая атлетика: бег на короткие дистанции, средние дистанции, кроссы от 500 до 2000 м;

– гимнастика: подтягивания на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа, различные висы на перекладине;

– спортивные игры: обучение технике, ознакомление с тактикой и правилами игр волейбол, футбол, мини-футбол, настольный теннис. Участие в товарищеских встречах;

– подвижные игры: «День и ночь», «Догонялки», «Лапта», «Чехарда» и т.д.; эстафеты с предметами, лазанием и перелезанием;

– велосипедный спорт: езда на велосипеде по пересечённой местности, езда на велосипеде на тренировочные занятия на лыжную трассу и возвращение обратно.**;**

– катание на роликовых коньках;

– плавание.

Тренировочная подготовка

В условиях применения больших нагрузок важное значение в тренировочном процессе приобретает системность и направленность различных восстановительных средств. Для занимающихся основными являются средства – это рациональное планирование тренировочных нагрузок в циклах разной продолжительности. Из средств, стимулирующих восстановление работоспособности, рекомендуется систематическое применение рационального питания, гигиенического душа, ванны, массажа и других средств восстановления.

Витаминизация должна проводиться с учетом возрастных и сезонных особенностей, а также количества витаминов, поступающих в пищевой рацион.

В плане психологического восстановления рекомендуется планомерная смена тренировочных средств, посещение театров, кино, концертов и т.п.

Эффективность восстановления идёт за счет оптимального планирования и программирования подготовки и соблюдения режима спортсмена. Под этим подразумеваются следующие мероприятия: индивидуализация тренировочного процесса, установление интервалов отдыха между тренировками и соревнованиями, применение средств и восстановительных методов тренировки, разнообразие нагрузок, изменение условий проведения занятий, планирование специальных дней отдыха и восстановления, организация оптимального режима жизни.

Специальная физическая подготовка

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развития волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах и без лыж на ограниченной опоре для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса, координации.

Имитационные упражнения на пересечённой местности.

Лыжероллерная подготовка. Техника лыжника в бесснежный период подготовки. Скорость, длина, частота шагов, угловые характеристики, фазовый анализ движений лыжника в имитации и на лыжеролллерах.

Применение лыжероллеров различной конструкции для совершенствования технического мастерства. Совершенствование техники коньковых ходов с помощью лыжероллеров и имитационных упражнений.

Средства физического воспитания

– Гимнастические и акробатические упражнения;

– легкоатлетические упражнения: ходьба с разновидностями, бег с максимальной скоростью до 60 м, длительный равномерный бег до 10 минут, челночный бег 3х15, прыжки в длину с разбегом и с места, прыжки в высоту, прыжки на одной и двух ногах на месте и с поворотом на 90-360 градусов, эстафета, метание мяча на дальность и в цель правой и левой руками из различных положений;

– плавание: упражнения для освоения в воде, погружение в воду с открытыми глазами, задержка дыхания под водой с выдохом в воду, «поплавок», «скольжение» на груди и спине, движение рук и ног в плавании на груди и спине, брассом, проплывание одним из способов 25-50 метров;

– лыжная подготовка: передвижение различными лыжными ходами, подъемы и спуски, повороты на лыжах на месте и в движении, прохождение дистанций;

– подвижные игры: игры, направленные на развитие творчества, воображения, внимания, проявление инициативы, самостоятельных действий;

– общеразвивающие упражнения: используются для увеличения запаса двигательных действий и воздействия на развитие различных групп мышц.

Технико-тактическая подготовка

Определение способов передвижений в зависимости от внешних условий и индивидуальных данных. Развитие чувства скорости. Выбор и

поддержание скорости передвижения в зависимости от длинны дистанции, рельефа местности и уровня подготовленности. Приемы борьбы на лыжне при непосредственной близости противника (с общего старта, при обгоне и на финише). Требования безопасности.

Обучение тактике идёт параллельно с освоением техники и ростом уровня подготовленности.

Успешность преодоления сложностей, вызванных объективными факторами, определяются техническим мастерством спортсмена. Со сложностями субъективного характера легче справляются волевые спортсмены, овладевшие приёмам саморегуляции. Знания по тактике, только накопленные, но не подкреплённые личным двигательным опытом спортсмена, не могут значительно положительно повлиять на спортивный результат. Высшей практической формой спортивно-тактической подготовки являются соревнования. Наибольшее внимание и время отдаётся тактической подготовке на этапах, непосредственно предшествующим основным состязаниям и между основными соревнованиями.

В приложении № 2 приведены обобщенные данные по срокам сенситивных фаз развития физических качеств. Опираясь на эти данные, в соответствии с указанными сроками целесообразно определять и преимущественную направленность тренировочного процесса.

При планировании и проведении занятий необходимо учитывать возрастные особенности и строго нормировать физические нагрузки. В занятия включать общеразвивающие упражнения, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости.

На всех этапах подготовки лыжников-гонщиков тренировочные и соревновательные нагрузки следует строго дозировать в зависимости от возрастных особенностей, от состояния их здоровья и от уровня накопленных умений.

Средние показатели физического развития спортсменов приведены в приложении № 3.

Техническая подготовка

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, скользящим беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотом на месте и в движении.

Контрольный раздел

Комплекс контрольных испытаний к модулю «Вторая ступень» по общей физической подготовке:

– бег 30 (60) м с высокого старта (секунд);

– прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами с приземлением на обе ноги (см);

– И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук (количество раз);

– И.П. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сцеплены в замок за головой. Поднимание туловища до касания бедер и опускание в И.П. (количество раз).

При изучении модуля «Вторая ступень» заканчивающие обучение сдают контрольные испытания. Тренер-преподаватель не только отмечает прирост физических показателей конкретного ребенка, но и фиксирует результат. По итогам контрольных испытаний спортсмен может быть оставлен на изучение модуля еще на один год, либо зачислен в учреждение на соответствующий этап спортивной подготовки. Контрольные нормативы

по ОФП приведены в приложении № 3. Методические указания по организации тестирования приведены в приложении № 4.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1.Календарный учебный график

Период	Сроки/дата
Начало реализации Программы	Не позднее 15 октября
Окончание освоения программы	Не позднее 30 июня
Продолжительность обучения	36 недель по каждому модулю
Продолжительность занятия	30 минут – второй модуль; 45 минут – третий модуль.
Начало и окончание занятий	8:00 - 21:00*[2]
Сроки входного контроля (при необходимости)	В первые две недели занятий
Сроки промежуточной аттестации	Последняя неделя работы по модулю
Сроки аттестации по итогам освоения Программы	Последняя неделя работы по модулю «Вторая ступень»
Каникулярный период	На основании учебно-тренировочного плана

Учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебным планом круглогодичной подготовки рассчитан исходя из астрономического часа (60 минут)*[3]

В рабочее время педагогических работников включается учебная (преподавательская) и воспитательная работа, в том числе практическая подготовка обучающихся, индивидуальная работа с обучающимися, научная, творческая и исследовательская работа, а также другая педагогическая работа, предусмотренная трудовыми (должностными) обязанностями и (или) индивидуальным планом, - методическая, подготовительная, организационная, диагностическая, работа по ведению мониторинга, работа,

[2] Постановление главного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил и норм САН-ПИН 1.2. 3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

[3] Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 3 августа 2022 года N 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки

предусмотренная планами воспитательных, физкультурно-оздоровительных, спортивных, творческих и иных мероприятий, проводимых с обучающимися.*[4]

2.2. Формы аттестации и оценочные материалы

Отслеживание результатов усвоения знаний и формирования навыков происходит на каждом занятии *методом повторения пройденного материала* (в разных формах). Для определения результативности освоения программы обучающимися, как правило, используются *разные виды аттестации/ контроля.*

Входной контроль (при необходимости) – оценивание стартового уровня образовательных возможностей учащихся при поступлении ранее не занимающихся по данной Программе.

Текущий контроль проводится на каждом занятии в форме визуального педагогического наблюдения, анализа на каждом занятии педагогом и обучающимися качества выполнения упражнений, которые позволяют проверить степень усвоения пройденного материала и выявить ошибки.

Промежуточная аттестация проводится в конце изучения модуля Программы, позволяет оценить уровень и качество освоения учащимися материала. Аттестация проводится в форме тестирования, зачета, сдачи контрольных нормативов по ОФП и СФП по изучению модуля Программы.

Аттестация по итогам освоения Программы проводится в конце всего периода обучения в форме сдачи контрольных испытаний.

Формы проведения аттестации:

- контрольная тренировка;
- контрольное тестирование;
- зачетное занятие;
- открытое занятие.

[4] Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.12.2014 № 1601 «О продолжительности рабочего времени (нормах часов педагогической работы за ставку заработной платы) педагогических работников и о порядке определения учебной нагрузки педагогических работников, оговариваемой в трудовом договоре» пункт 2.8.2

По итогам аттестационных мероприятий возможно заполнение протокола аттестации, в котором определяется уровень результатов – высокий, средний, низкий (для каждого модуля обучения).

Оценка образовательных результатов обучающихся носит вариативный характер, проводится в формах, определённых учебным планом и является составной частью Программы.

Таблица № 4. Формы контроля.

№ п/п	Вид контроля	Средства	Цель	Действия
1	Вводный	Диагностическая беседа, опрос, наблюдения	Выявление требуемых на начало обучения знаний	Возврат к повторению базовых знаний. Продолжение процесса обучения в соответствии с планом.
2	Текущий	Тестирование, практические задания, наблюдения, эстафеты	Контроль за ходом обучения	Коррекция процесса усвоения знаний, умений, навыков.
3	Итоговый	Промежуточная аттестация	Выявление уровня полученных знаний, умений и навыков. Готовность перехода на следующий модуль освоения Программы	Оценка уровня теоретической и практической подготовки.

Программа содержит разделы, в которых изложен материал по видам подготовки (теоретическая, физическая, технико-тактическая, психологическая), средства, методы, формы подготовки, систему контрольных нормативов и упражнений.

Содержание программного материала обеспечивает непрерывность и последовательность процесса на протяжении всего периода тренировки.

2.3. План годичного цикла подготовки

Особенность спортивно-оздоровительной работы – занятия с занимающимися с разным уровнем физического развития – целесообразно проводить по месячным и недельным циклам в годичном цикле.

Величина нагрузки зависит, прежде всего, от возраста и уровня подготовленности. При установлении нагрузки в каждом занятии, на каждом этапе и периоде подготовки следует исходить из поставленных задач, а также направленности нагрузки с учетом принципов постепенности, систематичности, последовательности, повторности, непрерывности и др.

Построение цикличности обычно начинают с больших циклов, определяя годичную периодизацию тренировки. Периодизация тренировки лыжных гонок основывается на общих закономерностях развития тренированности и становления спортивной формы. В связи с сезонностью занятий по лыжным гонкам периодизация связана с временами года.

В лыжных гонках принято следующее построение основного варианта периодизации – год составляет один большой цикл. И делится на три периода: подготовительный соревновательный и переходный.

Подготовительный период направлен на становление спортивной формы, создание прочного фундамента (общего и специального) подготовки к основным соревнованиям и участия в них, совершенствование спортивной подготовленности.

Соревновательный период ориентирован на стабилизацию спортивной формы через дальнейшее совершенствование различных сторон подготовленности, интегральную подготовку, подготовку к основным соревнованиям и участие в них.

Переходный период (период временной утраты спортивной формы) направлен на восстановление физического и психического потенциала после интенсивных и больших по объёму тренировочных и соревновательных нагрузок, на подготовку к следующему макроциклу.

Определять структуру процесса подготовки – значит, предвидеть, как будет развертываться построенный процесс во времени. Принципиальное значение при этом имеет выбор интервалов, в расчёте на которые ведется конкретное планирование.

Процесс построения спортивной подготовки имеет и свои противоречия – чем длиннее намечаемый интервал времени, чем на большие сроки рассчитывается план, тем сложнее предвидеть, какими будут конкретные черты планируемого процесса в действительности.

Для преодоления этого противоречия разрабатывают структуру процесса подготовки как правило в трёх вариантах: многолетнем (4-8 лет), годичном и более краткосрочном (оперативном).

Общепринятым является выделение трёх этапов: подготовительного, соревновательного и переходного. Соответственно соответствующий периодизации тренировки определяют задачи подготовки, объёмы основных тренировочных средств, методы тренировки.

Традиционное построение годичной подготовки характеризуется повышением уровня разносторонней подготовленности, акцентированным развитием общей выносливости в подготовительном периоде за счёт использования больших объёмов нагрузок низкой интенсивности и повышения в соревновательном периоде специальной выносливости за счёт использования высокоинтенсивных нагрузок при снижении общего объёма тренировочной работы.

В настоящее время в связи с интенсификацией тренировочного процесса, увеличением количества соревнований, включением в календарь летних соревнований экспериментально обосновано эффективность планирования годичного цикла тренировки по типу сдвоенного цикла, каждый из полуциклов включает подготовительный и соревновательный периоды.

2.4. Оснащение тренировочного процесса

– инструкции по технике безопасности при занятии лыжными гонками;

– методическая литература по виду спорта;

– учебные фильмы и другие видеоматериалы о лыжных гонках, лучших спортсменах и достижениях;

– спортивный инвентарь, экипировка и оборудование, необходимое для реализации программы.

2.5. Рекомендации по проведению тренировочных занятий. Структура типового практического тренировочного занятия

Эффективная организация тренировочного процесса во многом зависит от уровня подготовки и квалификации тренерского состава. Каждое тренировочное занятие должно выстраиваться так, чтобы дети получали удовольствие от выполнения упражнений, чтобы у них формировался интерес и любовь к занятиям по лыжным гонкам.

Учебный курс включает теоретические и практические занятия. Основные задачи теоретических занятий – дать необходимые знания по физической культуре и спорту в России, истории развития лыжного спорта, общей гигиене лыжника, о врачебном контроле и самоконтроле, о первой медицинской помощи при травмах и обморожениях, об инвентаре, лыжных мазях, технике и тактике лыжника, правилах соревнований.

Теоретические сведения сообщаются в течение 10-15 минут перед практическими занятиями или непосредственно в процессе их проведения, а также на специально организуемых теоретических занятиях-лекциях, беседах.

На практических занятиях приобретаются умения и навыки выбора оборудования, ремонта и хранения лыжного инвентаря, пользования лыжными мазями, на базе всесторонней физической подготовки и развития физических качеств изучаются и совершенствуются техника и тактика, развитие специальных качеств, необходимые лыжнику.

Каждое тренировочное занятие разделено на четыре части:

– организационная;
– вводная;
– основная;
– заключительная.

Организационная часть включает подготовку инвентаря, построение и выход на рабочую дистанцию.

Вводная часть включает разминку, в том числе различные общеразвивающие упражнения и бег. На нее вместе с организационной частью отводится не более 30-35% от всего времени занятия.

В основную часть входят изучение техники и тактики лыжных ходов, развитие и совершенствование необходимых физических качеств.

Большая часть времени отводится на основную часть. В основной части тренировочного занятия применяются различные средства обучения: передвижение на лыжах по ровной или пересеченной местности, подъемы разной крутизны, эстафеты. Основная часть (60-70% от всего времени занятия) предназначена для решения конкретных задач спортивной подготовки.

Заключительная часть включает восстанавливающие упражнения и работу с инвентарем. В заключительной части занятия выполняются дыхательные упражнения и упражнения на расслабление, восстанавливающий бег. На нее отводится 5-10% от общего времени занятия. Главная задача этой части – постепенное снижение нагрузки, проведение комплекса восстанавливающих упражнений и заданий.

Содержание подготовительной и заключительной частей зависит от построения основной части. В целях решения узких специальных задач, дополнительной разминки, психологической разгрузки и активного отдыха допускается использование методик других видов спорта, а также атлетических упражнений.

Одним из основных методов обучения является квалифицированный показ и объяснение. При обучении используются наглядные пособия и технические средства. На занятиях с младшими подростками целесообразно применение игрового метода. Помимо игровых заданий, подвижных игр, в тренировочных занятиях используется элементы спортивных игр на уменьшенных площадках по упрощенным правилам. Большое значение в тренировочном процессе имеет равномерный метод тренировок в восстанавливающем, поддерживающем и развивающем режиме.

Для совершенствования скоростной выносливости чаще всего применяется повторный метод. Этим методом выполняются скоростно-силовые упражнения.

В течение года тренировки проводятся следующим образом:

– в зимний период много проводится различных эстафет, игр на лыжах, направленных на развитие быстроты;
– в весенний период проводятся беговые тренировки, игровые и прыжковые, а также силовые тренировки;
– в осенний период проводятся беговые, силовые, прыжковые тренировки, кросс-походы, имитационные тренировки в движении и на месте, игровые тренировки, проводятся соревнования и контрольные испытания.

Решение воспитательных задач предусматривает воспитание нравственных и волевых качеств. Оздоровительные задачи позволяют контролировать развитие форм и функций организма, сохранять и укреплять здоровье на основе использования восстановительных и медицинских мероприятий.

На теоретических занятиях занимающиеся овладевают знаниями по истории вида спорта, правилам соревнований.

Занятия подразделяются на:

– учебные;
– тренировочные;
– контрольные;
– соревнования.

На *учебных занятиях* изучают различные элементы техники и тактической борьбы, исправляют ошибки, закрепляют знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми упражнениями. В тренировочных занятиях многократно повторяют хорошо освоенные элементы техники упражнений, совершенствуют их в условиях различного объема и интенсивности тренировочных нагрузок.

Тренировочные занятия – представляют собой тип занятий, объединяющий учебные и тренировочные занятия. В них осваивают новый учебный материал и закрепляют пройденный.

Контрольные занятия проводятся с конкретной задачей проверки оценки уровня подготовленности по разделам подготовки физической и морально-волевой.

На *практических занятиях* решаются вопросы обучения двигательным действиям и воспитанию необходимых физических качеств. В данном случае разминка стоит на первом месте, включая различные упражнения –для разных групп мышц.

Основные методы тренировки подготовки для развития физических качеств, воспитания морально-волевых качеств и психологической подготовки:

– равномерный метод характеризуется длительным и непрерывным выполнением тренировочной нагрузки в циклических упражнениях (в беге, в передвижении на лыжероллерах, лыжах) без изменения заданной интенсивности от начала до окончания работы;

– переменный метод заключается в постепенном изменении интенсивности при прохождении заданной дистанции на лыжах в течение какого-либо времени;

– повторный метод – многократное прохождение заданных отрезков с установленной интенсивностью;

– интервальный метод – многократное прохождение отрезков дистанции со строго установленными интервалами отдыха;

– соревновательный метод – это проведение занятий или контрольного соревнования в условиях, максимально приближенных к обстановке важнейших соревнований сезона. Соревнования при достижении определенного уровня тренированности играют важную роль в развитии специальной подготовленности лыжников, дальнейшего совершенствования техники и тактики, в воспитании специальных волевых качеств, а главное, в достижении наивысшей спортивной формы;

– контрольный метод применяется для проверки подготовленности лыжника-гонщика на различных этапах и в периодах годичного цикла. С этой целью проводятся заранее запланированные испытания по одному или целому комплексу упражнений. Контроль за ростом подготовленности и уровнем

развития отдельных физических качеств проводится регулярно, в течение всего года, но чаще всего в конце месячных циклов подготовки или в конце этапов периодов.

Вместе с тем используются и разнообразные варианты, и сочетания указанных основных методов: переменно-повторный, повторно-восходящий, повторно-убывающий и другие.

Основные компоненты содержания образовательного процесса обеспечивают целостное развитие физических, специальных способностей и нравственно-эмоционального потенциала личности воспитанников.

2.6. Рекомендации по организации психологической подготовки

Специфика лыжных гонок, прежде всего, способствует формированию психологической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

– вербальные (словесные) – лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка;

– комплексные – всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные.

Сопряженные методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.

Специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки.

Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение.

Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у спортсменов мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости.

Проводить тренировки в любую погоду (оттепель, мороз, метель) на открытых для ветра участках трассы.

Наиболее благоприятные возможности для практического овладения приемами, помогающими преодолевать развивающееся утомление усилиями воли, дает участие в соревнованиях.

Для воспитания смелости и самообладания, решительности, способности преодолевать различные формы страха и неуверенности необходимо повышать степень риска при прохождении сложных участков дистанции (крутых и закрытых спусков и др.) с различным качеством снежного покрова.

Выполнение сложных тренировочных занятий и освоение трудных упражнений вызывает у спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, даёт уверенность в своих силах.

Поэтому важно, чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определённый этап тренировки с выраженными положительными показателями.

Общая психологическая подготовка проводится на протяжении всей многолетней подготовки юных хоккеистов. На ее основе решаются следующие задачи:

– воспитание личностных качеств спортсмена;

– формирование спортивного коллектива и психологического климата в нем;

– воспитание волевых качеств;

– развитие процесса восприятия;

– развитие процессов внимания, его устойчивости, сосредоточенности, распределения и переключения;

– развитие способности управлять своими эмоциями;

– развитие оперативного (тактического) мышления.

2.7. Требования к организации психологического и медико-биологического контроля

Психологический контроль

Психологический контроль включает совокупность показателей средств, методов, мероприятий относительно индивидуально-типологических особенностей спортсменов, их общих и специальных психомоторных способностей, психических состояний, проявляемых в экстремальных (стрессовых) условиях соревнований.

Психологическая подготовленность спортсменов изменяется в процессе спортивной подготовки и подлежит качественной оценке в условиях этапного, текущего и промежуточного контроля. Психологическая подготовленность спортсменов предусматривает такие направления как:

– формирование мотивации занятий спортом;

– воспитание волевых качеств при преодолении повышающейся нагрузки;

– аутогенная, идеомоторная, психомышечная тренировка;

– совершенствование быстроты реагирования;

– совершенствование специальных умений и навыков;

– регулирование психологической напряженности в стрессовых ситуациях;

– выработка толерантности к эмоциональному стрессу;

– управление предстартовыми состояниями.

В процессе контроля психологической подготовленности оценивают следующее:

– личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение

высоких спортивных результатов на соревнованиях (способность к лидерству, мотивация на достижение наивысшего спортивного результата, умение концентрировать все силы, способность к перенесению высоких нагрузок, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и др.);

– стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях;

– объем и сосредоточенность внимания в различных соревновательных ситуациях;

– способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе соревнований (устойчивость к стрессовым ситуациям);

– степень восприятия параметров движений (визуальных, кинетических), способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации;

– возможность осуществления анализа деятельности, проявления сенсомоторных реакций в пространственно-временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др.

Медико-биологический контроль

К тренировочным занятиям допускаются лица, имеющие медицинское заключение по форме, соответствующей требованиям действующего законодательства.

Врачебный контроль предусматривает наблюдение врача непосредственно в процессе тренировочных занятий и соревнований и включает:

– оценку организации и методики проведения тренировочных занятий с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности спортсменов;

– оценку воздействия физических нагрузок на организм спортсменов;

– проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест проведения занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви спортсменов;

– соблюдение мер профилактики спортивного травматизма, выполнение правил техники безопасности.

Одним из основных факторов, определяющих рост спортивных результатов, являются максимальные функциональные показатели систем энергообеспечения.

Медико-биологическое обследование

Осуществляется системой мониторинга:

– результатов углубленного медицинского обследования;

– динамики результатов профилактических осмотров (диспансеризации) по наличию хронических заболеваний;

– динамика количества дней, пропущенных по болезни за отчётный период, подтверждённых медицинскими справками.

На каждого спортсмена заводится и заполняется карта установленного образца.

Задача медико-биологических обследований: определить функциональную подготовку и состояние здоровья спортсменов. В случае выявления каких-либо отклонений назначить лечение, восстановительные мероприятия, отдых, либо дать практические рекомендации.

Углубленное медицинское обследование проводится не менее двух раз в год. В начале и в конце года подготовки.

В случае выявления серьезных отклонений в состоянии здоровья спортсмена, препятствующих полноценной подготовке по Программе учреждение имеет право отказать данному спортсмену в дальнейшей.

Углубленное медицинское обследование производится не менее 2-х раз в год. Основной задачей обследования является определение состояния здоровья спортсмена и выявление различных отклонений от нормы в сравнении с предыдущими обследованиями. Задачами этапного обследования является контроль за динамикой состояния здоровья, выявление ранних признаков перенапряжения, адаптации к различным тренировочным режимам. Как правило, этапное обследование проводится в лабораторных условиях.

Биохимический контроль включает:

– текущие обследования;

– этапные комплексные обследования;

– углубленные комплексные обследования.

2.8. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

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.

Общие требования безопасности:

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

– При осуществлении тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивной школе, спортивном зале, время тренировок.

– При проведении занятий по лыжам должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

– При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, который сообщает об этом администрации учреждения.

– В процессе занятий занимающиеся должны соблюдать установленный порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

– Тренировочные занятия должны проводиться в соответствии с расписанием тренировочных занятий, составленными с учетом режима занятий в общеобразовательных организациях и отдыха.

Требования безопасности перед началом занятий

– Проверить подготовленность лыжни или трассы.

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

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

Требования безопасности во время занятий

– Начинать тренировку (выходить на трассу) только при участии и разрешении тренера.

– Соблюдать интервал при движении на лыжах по дистанции 3-4 м, при спусках с горы не менее 30 м.

– При спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки.

– После спуска с горы не останавливаться у подножия горы.

– Следить друг за другом и немедленно сообщать тренеру о первых же признаках обморожения.

– Во избежание потертостей не ходить на лыжах в тесной или слишком свободной обуви.

Требования безопасности при аварийных ситуациях

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

– При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии, сообщить об этом тренеру.

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

Требования техники безопасности по окончании тренировочных занятий.

– Проверить по списку наличие всех занимающихся.

– Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

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

2.9. Планы применения восстановительных средств

Проблема восстановления работоспособности спортсменов приобретает особо важное значение. Для восстановления работоспособности юных спортсменов используется широкий круг средств и методов.

Средства и методы восстановления принято подразделять на педагогические, медико-биологические, психологические, гигиенические и физические (активные). Наиболее эффективно комплексное проведение восстановительных мероприятий с учетом возраста спортсменов, конкретных физических и психических нагрузок, специфики этапа (периода) подготовки, состояния здоровья юных лыжников, уровня их подготовленности, квалификации и индивидуальных особенностей спортсменов.

Педагогические мероприятия – основная часть системы управления работоспособностью спортсменов в процессе спортивной тренировки и выступлений на соревнованиях. К методико-педагогическим мероприятиям восстановления относятся:

– рациональная организация и планирование, предусматривающие оптимальные соотношения различных видов и направленности физических нагрузок и их динамику, сочетание нагрузок и отдыха с учетом состояния и возможностей тренируемых, задач и особенностей конкретного тренировочного этапа;

– целесообразное построение одного тренировочного занятия, тренировочного дня и микроцикла, предполагающее оптимальное сочетание различных тренировочных нагрузок и отдыха, подбор соответствующих средств и методов, использование эффекта переключения с одних упражнений на другие, соотношение активного и пассивного отдыха, создание оптимального эмоционального фона;

– рациональная организация и построение различных межигровых циклов, с оптимальным чередованием развивающих, поддерживающих и восстанавливающих тренировочных занятий;

– строгая индивидуализация нагрузок, отдыха и восстановительных мероприятий в зависимости от уровня здоровья спортсмена, состояния и

подготовленности в данный момент, типа нервной деятельности, задач конкретного этапа.

Медико-биологические мероприятия включают в себя питание, витаминизацию и фармакологические препараты, восстановительные напитки, коктейли, физиотерапевтические средства:

– рациональное питание – одно из средств восстановления работоспособности, оно должно быть калорийным, разнообразным, полноценным, с оптимальным соотношением белков, жиров и углеводов, минеральных солей, витаминов и микроэлементов;

– фармакологические препараты способствуют интенсификации восстановительных процессов юных лыжников, применяются в небольшом объеме с разрешения врача;

– физиотерапевтические средства восстановления включают в себя водные процедуры (ванна, душ), баню, сауну, физические факторы (электро-, свето- и баропроцедуры), массаж. Баня и сауна способствуют ускорению восстановительных процессов в сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной системах благодаря повышению обмена, улучшению микроциркуляции и перераспределению крови.

Для восстановления и профилактики повреждений и заболеваний опорно-двигательного аппарата используют физические факторы воздействия: электропроцедуры и светолечение. Эффективным средством восстановления и лечения травм в лыжных гонках служит массаж – общий, сегментарный и точечный. Он выполняется руками и с помощью инструментов (гидро- и вибромассаж).

Психологические средства восстановления

Напряженные тренировочные и соревновательные нагрузки утомляют психику лыжника и ведут к снижению его работоспособности. Рациональное использование психологических средств восстановления снижает психическое утомление и создает благоприятный фон для восстановления физиологических систем организма.

В качестве психологических средств восстановления используют различные психотерапевтические приемы регуляции психического

состояния спортсмена: аутогенную и психорегулирующую тренировки, внушение, сон, приемы мышечной релаксации, различные дыхательные упражнения.

Монотонность соревновательной и тренировочной деятельности вызывают у лыжника отрицательные психические реакции, выражающиеся в снижении работоспособности. В такой ситуации необходимо изменить обычное течение тренировочного процесса, исключить монотонность, однообразие за счет включения новых, необычных упражнений, изменения мест занятий, использования факторов, повышающих эмоциональный фон (зрители, музыка и др.). Определенное значение как психологическое средство восстановления имеют: посещение театра, различные развлекательные программы, встречи с интересными людьми.

Гигиенические средства восстановления

В лыжных гонках чрезвычайно важное значение имеет обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, помещениям для отдыха и инвентарю, а также соблюдение спортсменами правил личной гигиены.

Физические (активные) средства восстановления

Важнейшим средством восстановления после тренировочных и соревновательных нагрузок является обеспечение рационального режима дня, создание необходимых условий во время тренировочных занятий и бытовых удобств во время отдыха.

К активным средствам восстановления следует отнести упражнения равносторонней подготовки, проводимые на открытом воздухе и в зале, вариативность тренировочных занятий, оптимальное чередование нагрузок и отдыха:

– правильно спланированный режим дня (ежедневно, в соответствии с текущими задачами);

– переключение на другой вид деятельности в период активного отдыха – различные подвижные и спортивные игры;

– посещение бассейна (2-4 раза в месяц).

При применении восстановительных средств следует учитывать

некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм спортсмена. Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что в начале надо применять средства общего воздействия, а затем – локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях.

Самоконтроль

Самоконтроль состоит из простых, доступных всем методов наблюдения и складывается из учета следующих показателей: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, нарушение гигиенических норм, вес, пульс, дыхание, потоотделение и др. Учет данных самоконтроля проводится юными спортсменами самостоятельно. На первых этапах вести дневник самоконтроля юному лыжнику помогает тренер и врач. В дальнейшем они должны периодически (раз в неделю) проверять, как осуществляется спортсменом самоконтроль и ведение дневника.

Для ведения дневника самоконтроля необходима тетрадь, которую следует разграфить по показателям самоконтроля и датам.

Таблица № 5. Примерные комплексы основных средств восстановления

Время проведения	**Средства восстановления**
После тренировки	– гигиенический душ; – влажные обтирания с последующим растиранием сухим полотенцем.
После тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях.	– гигиенический душ; – комплексы средств, рекомендуемые врачом индивидуально; – массаж, УВЧ-терапия, теплый душ; – сауна (баня); – массаж.

2.10. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической подготовки

Контроль является составной частью подготовки юных лыжников и одной из функций управления тренировочным процессом.

Объективная информация о состоянии лыжников в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки.

В теории и практике спорта принято различать следующие виды контроля: этапный, текущий и оперативный.

Этапный контроль предназначен для оценки устойчивого состояния спортсмена и кумулятивного тренировочного эффекта. Проводится в конце конкретного этапа.

В программу этапного контроля входят:

- врачебные обследования;
- антропометрические обследования;
- тестирование уровня физической подготовленности;
- тестирование технико-тактической подготовленности;
- расчет и анализ тренировочной нагрузки за прошедший этап;
- анализ индивидуальных и групповых соревновательных действий.

Текущий контроль проводится для получения информации о состоянии лыжника после серии занятий и игр для внесения соответствующих коррекций в тренировочную и соревновательную деятельность. В его программу входят оценки:

- объема эффективности соревновательной деятельности;
- объема тренировочных нагрузок и качества выполнения тренировочных заданий.

Оперативный контроль направлен на получение срочной информации о переносимости тренировочных нагрузок и оценки тренировочного эффекта конкретного упражнения или их серии. С этой целью проводятся наблюдения

за ходом занятия с регистрацией ЧСС до выполнения упражнения и после него.

При проведении занятий физкультурно-спортивной направленности должны практиковаться все виды контроля. Однако наибольшее внимание следует уделять оперативному контролю, как наиболее доступному и информативному.

Оперативный контроль по направленности и содержанию охватывает три основные раздела:

– контроль уровня подготовленности лыжников (оценка физической подготовленности и уровня технико-тактического мастерства);
– контроль соревновательной деятельности (оценка соревновательных нагрузок и эффективности соревновательной деятельности);
– контроль тренировочной деятельности (оценка тренировочных нагрузок и эффективности тренировочной деятельности).

Оценка и контроль текущего состояния лыжника осуществляется врачами. Заключение о состоянии каждого лыжника чрезвычайно важно для тренера, что позволяет ему более эффективно осуществлять тренировочный процесс, реализуя принцип индивидуализации.

Оценка и контроль тренировочной деятельности

Контроль тренировочной деятельности ведется на основе оценки тренировочной нагрузки и эффективности тренировочной деятельности.

К показателям объема следует отнести количество:

– тренировочных дней;
– тренировочных занятий;
– часов, затраченных на тренировочные занятия.

Эффективность тренировочного процесса определяется по степени выполнения тренировочных заданий в занятиях, по динамике контрольных показателей, технико-тактической и физической подготовленности, по результатам соревнований.

2.11. Воспитательная работа

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, эстетического и трудового воспитания с учётом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательной, тренировочной деятельности, влияние их на личность молодого человека. Воспитательное воздействие входит в тренировочно-соревновательную деятельность и жизнь спортивной школы.

В работе с юными спортсменами применяются различные средства и методы воспитания. В качестве средств используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания. В качестве методов нравственного воспитания применяются формирования нравственного сознания и общественного поведения, использование положительного примера, предупреждение и обсуждение отрицательных действий.

Важнейшим фактором воспитания юных спортсменов, является спортивный коллектив.

При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма, используются поездки на просмотр соревнований высокого уровня, встречи с знаменитыми спортсменами, «день именинника», экскурсии. Формируются и поддерживаются традиции.

Инициатива в реализации нравственного воспитания юных спортсменов принадлежит тренеру. В воспитательной работе тренера используется гибкая и многообразная система воздействия. Выполнение требований оценивается тренером с учётом возрастно-половых и индивидуальных особенностей ребёнка, в процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которое осуществляется в единстве с самоанализом, самоанализ завершается самооценкой личности.

Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности. Средствами и методами самовоспитания могут быть все формы активности воспитанников по преодолению трудностей.

При планировании воспитательной работы определяется цель, избираются средства и методы, разрабатываются тематические планы, определяется методическая последовательность. Эффективность тренировочного процесса, достижение образовательных целей во многом зависит от взаимодействия тренера с родителями, его умения сотрудничать

с ними, опираться на их помощь и поддержку. Основными принципами работы с родителями являются:

- принцип доверия и принятия ребёнка;
- принцип единства требований;
- принцип открытого диалога;
- принцип сотрудничества и сотворчества.

2.12. Иные компоненты

Материально-техническое обеспечение программы предусматривает наличие: тренажерного зала, оборудование и спортивный инвентарь, спортивная экипировка.

Перечень инвентаря и экипировки: лыжи, палки лыжные, ботинки лыжные, свисток; секундомер.

2.13. Информационные ресурсы и литература

1. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учебное пособие для педагогических училищ. – М.: Просвещение, 1988.
2. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: ФиС, 1977.
3. Гилязов Р.Г. Дополнительные средства и методы тренировки высококвалифицированных лыжников-гонщиков: Методические разработки для студентов, слушателей факультета повышения квалификации ГЦОЛИФКа. – М., 1988.
4. Донской Д.Д. Специальные упражнения лыжника-гонщика. 2-е изд., доп. – М.: ФиС, 1958.
5. Донской Д.Д., Гросс Х.Х. Техника лыжника-гонщика. М.: ФиС, 1971.
6. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: ФиС, 1970.
7. Кондрашов А.В. Техника коньковых лыжных ходов. – М.: РИО ГЦОЛИФК, 1990.
8. Кондрашов А.В., Манжосов В.Н. Методика совершенствования техники лыжника-гонщика. – М.: РИО ГЦОЛИФК, 1984.
10. Копс К.К. Упражнения и игры лыжника. – М.: ФиС, 1969.

11. Кузин В.С., Макаров А.А. Методика обучения имитационных упражнениям и коньковым ходам на лыжах: Учебное пособие. – М.: РИО РГАФК, 1998.

12. Макаров А.А. Методика начального обучения технике лыжных ходов: Методическая разработка для студентов заочного обучения академии. – М.: РИО РГАФК, 1993.

13. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под общ.ред. М.Я. Набатниковой. – М.: ФиС, 1982.

14. Поварницин А.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. – М.: ФиС, 1976.

15. Раменская Т.И. Специальная подготовка лыжника: Учебная книга. – М.: СпортАкадемПресс, 2001.

16. Раменская Т.И. Техническая подготовка лыжника: Учебно-практическое пособие. – М.: ФиС, 1999.

17. Раменская Т.И. Юный лыжник: Учебно-популярная книга о многолетней тренировке лыжников-гонщиков. – М.: СпортАкадемПресс, 2004.

18. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: ФиС, 1980.

Приложение № 1

План основных антидопинговых мероприятий

В соответствии с законодательством Российской Федерации в области физической культуры и спорта к числу обязанностей организаций, осуществляющих спортивно-оздоровительную работу, относится реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним.

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

– ежегодное проведение с юными спортсменами занятий, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;

– проведение профилактики употребления и антидопингового мониторинга юных спортсменов;

– регулярный антидопинговый контроль в период подготовки спортсменов к соревнованиям;

– установление постоянного взаимодействия тренера с родителями несовершеннолетних спортсменов и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

Допинг – запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности в достижении высокого спортивного результата. Прием допинга сопряжен с нанесением морального ущерба спорту, вреда здоровью спортсмена, морального ущерба обществу.

Таблица № 6. Тематика антидопинговых занятий, форма, продолжительность и периодичность проведения.

№	Тема	Форма	Продолжительность занятия (в мин)	Периодичность проведения
1.	Процедура допинг-контроля. Процесс управления результатом	семинар	45	По мере обновления, не реже одного раза в год
2.	Список запрещённых веществ и методов.	лекция	45	по мере обновления,

	Разрешение на терапевтическое использование запрещённых веществ и методов			не реже одного раза в год
3.	Всемирная и национальная антидопнговая программа. Нарушение антидопинговых правил и санкции	лекция	45	по мере обновления, не реже одного раза в год
4.	Принципы Олимпийского движения. Морально-этические аспекты применения допинга	беседа	15	по мере обновления, не реже одного раза в год

Приложение № 2

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Таблица № 7.

Морфофункциональные показатели, физические качества	**Возраст**													
	5	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**
Рост								+	+	+	+			
Мышечная масса								+	+	+	+			
Быстрота				+	+	+	+							
Скоростно-силовые качества						+	+	+	+	+				
Сила								+	+	+				
Выносливость (аэробные возможности)					+	+					+	+	+	+
Анаэробные возможности					+	+	+				+	+	+	+
Гибкость	+	+	+	+	+	+								
Координационные способности		+	+	+	+	+	+	+						
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				

Приложение № 3

Средние показатели физического развития спортсменов

Таблица № 8.

Возраст (лет)	Показатели физического развития					
	Длина тела (см)	Вес тела (кг)	Окружность грудной клетки (см)	Жизненная емкость легких (мл)	Динамометрия правой кисти (кг)	Динамометрия левой кисти (кг)
4-5	105.9-112	20.1	58.0			
5-6	112-118	22.6	60.2			
6-7	126.2	25.4	64	1700	9	9
7-8	132.1	30.3	65	1769	13	12
8-9	134.8	30.9	66	1777	15	14
9-10	138-142	30-35	65-67	1900	22	20
10-11	143-146	36	68	2058	25	23
11-12	147-152	38	71	2288	28	27
12-13	149-165	38-46	73	2489	31	30
13-14	155-170	46-56	77	2645	32	31
14-15	165-170	55-60	80	2800	36	35
15-16	170-175	60-65	81	3000	40	38
16-17	172-178	65-70	83	3300	44	43
17-18+	175-180	68-72	86	3445	46	45

Приложение № 4

Методические указания по организации тестирования. Оценка общей физической подготовленности

1. Бег на 30 м, 60 м с высокого старта.

Спортсмены стартуют по одному с позиции низкого или высокого старта. Отсечка времени начинается «по движению», в момент выноса бедра маховой ноги вперед, то есть спортсмен стартует без команды. И заканчивается при пересечении спортсменом финишной черты.

2. Прыжок в длину с места, отталкиваясь двумя ногами, с последующим приземлением на две ноги.

Спортсмен принимает исходное положение (ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Спортсмену предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

3. И.П. – упор лежа, сгибание и разгибание рук (количество раз).

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется из исходного положения (ИП): упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Выполнение сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее. Спортсмен, сгибая руки, касается грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 1 с, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом в ИП.

4. И.П. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сцеплены в замок за головой. Поднимание туловища

до касания бедер и опускание в И.П. (количество раз).

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения (И.П.): лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Спортсмен выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в И.П. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени.

Затем участники меняются местами.

Приложение № 5

Контрольные нормативы по общей физической подготовке для занимающихся по модулю «Вторая ступень»

Таблица № 9. Контрольные нормативы по ОФП. Мальчики

Контрольные упражнения (тесты)	**Нормативы**											
	Возраст, лет											
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
*Бег 60 м с высокого старта (с)	11,3	11,2	11,0	10,8								
*Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами с приземлением на обе ноги (см)	132	135	140	145								
*И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук (кол-во раз, не менее)	7	8	9	10								
И.П. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сцеплены в замок за головой. поднимание туловища до касания бедер и опускание в И.П. (кол-во раз)	9	11	13	15								

Таблица № 10. Контрольные нормативы по ОФП. Девочки.

Контрольные упражнения (тесты)	**Нормативы**											
	Возраст, лет											
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
*Бег 30 м с высокого старта (с)	6,8	6,6	6,4	6,2								
*Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами с приземлением на обе ноги (см)	127	129	132	135								
*И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук (кол-во раз, не менее)	3	4	5	5								
И.П. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сцеплены в замок за головой. поднимание туловища до касания бедер и опускание в И.П. (кол-во раз)	6	7	8	10								