



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ВИЧУГА**

155331 Ивановская обл., г. Вичуга, ул. Парковая, д.9, тел. (49354)2-51-75



Утверждаю

Директор МБУ ДО ДЮСШ

С.С. Авдеева

Приказ № 44 от «04» 09 2019 г.

ге (ах)

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОЙ СПОРТИВНОЙ ШКОЛЫ
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ВИЧУГА НА 2019-2020 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Принято на педагогическом совете
МБУ ДО ДЮСШ
от 29.08.2019 г. Протокол №1

СОДЕРЖАНИЕ

1.Пояснительная записка.....	3
2.Историческая справка.....	3
3.Характеристика учреждения.....	4
4.Аналитическое обоснование программы.....	5
5.Структура управления.....	8
6.Кадровое обеспечение.....	9
7.Цели, предмет и виды деятельности.....	9
8. Содержание и структура образовательного процесса.....	10
9. Учебный план.....	11
10.Календарный учебный график.....	19
11.Программное обеспечение.....	20
12.Модель выпускника.....	21

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа – является управленческим документом Учреждения, представляющим собой характеристику открытой социально-педагогической системы, определяет цели воспитания и образования в системе дополнительного образования с учетом приоритетов и стратегии государственного образования в государственной политике, помогает построить концепцию содержания дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, наметить и структурировать проблемы, разработать направления работы школы, а также план действий и поэтапную их реализацию.

Дополнительная общеобразовательная программа МБУ ДО ДЮСШ направлена:
-на создание условий для личностного развития, укрепления здоровья, профессионального самоопределения и творческого труда, труда детей и учащейся молодежи в возрасте преимущественно от 5 до 18 лет, их адаптация к жизни в обществе, организация содержательного досуга, воспитание гражданственности, трудолюбия, уважения к правам и свободе человека, любви к окружающей природе, Родине, семье, формирование здорового образа жизни.

2. ИСТОРИЧЕСКАЯ СПРАВКА

В 1956 году от 24 августа Решением исполкома Вичугского городского Совета Депутатов Трудящихся была открыта детско-юношеская спортивная школа при Вичугском ГОРОО. Школа начинала работу с тремя отделениями: спортивная гимнастика, легкая атлетика, лыжные гонки. С 1980 года продолжила работу только с одним отделением лыжные гонки. Так же были открыты спортивно-оздоровительные группы с направлением спортивная гимнастика, спортивные игры. В 1996 году школе присвоили статус Специализированная детско-юношеская школа олимпийского резерва.

В 2003 году согласно Устава Учреждение называется – Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования детей Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва.

Учреждение получило наименование муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детей Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва на основании Постановления администрации городского округа Вичуга №1118 от 15 ноября 2011г.

На основании Постановления администрации городского округа Вичуга № 550 от 15 мая 2015 года школа переименована в муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детско-юношескую спортивную школу городского округа Вичуга. От 26.05.2016 г на основании Постановления администрации городского округа Вичуга за № 594 учреждение переименовано на муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа городского округа Вичуга.

В настоящее время Учреждение работает под девизом «Рекорды – сильнейшим, здоровье - всем».

Важным направлением в работе является привлечение как можно большего числа детей к систематическим занятиям спортом и физической культурой, направленным на развитие их личности.

Учреждение организывает целостный педагогический процесс, где главными лицами являются обучающиеся, родители (законные представители), педагогические работники.

Их совместная деятельность направлена на сотрудничество с общей социально - педагогической системой города.

Благодаря интеграции общего и дополнительного образования сформировалась благоприятная атмосфера, способствующая формированию здорового образа жизни, профилактике вредных привычек и правонарушений, привлечению детей к занятиям физической культурой и спортом.

Учреждение в 2009 году было победителем муниципального конкурса лучших учреждений дополнительного образования в рамках ПНПО 2009 года.

В 2010 году МБОУ ДО ДЮСШ Лауреат областного конкурса учреждений дополнительного образования детей в номинации «Школа» Ивановской области.

В 2013 году МБОУ ДО ДЮСШ Победитель муниципального конкурса лучших образовательных учреждений, внедряющих инновационные образовательные программы в рамках реализации национального проекта «Образование».

3.ХАРАКТЕРИСТИКА УЧРЕЖДЕНИЯ

3.1Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа городского округа Вичуга (далее по тексту - Учреждение) создано путем изменения наименования муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детско-юношеской спортивной школы городского округа Вичуга, реализующим дополнительные общеразвивающие и дополнительные предпрофессиональные программы в области физической культуры и спорта.

3.2. Организационно-правовая форма Учреждения: муниципальное бюджетное учреждение.

3.3. Тип образовательного Учреждения: дополнительное образование

3.4. Полное наименование Учреждения: муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования детско - юношеская спортивная школа городского округа Вичуга.

Сокращенное наименование Учреждения: МБУ ДО ДЮСШ.

3.5. Фактический адрес Учреждения: 155331, Ивановская область, г.Вичуга, ул.Парковая, д.9

Юридический адрес Учреждения: 155331, Ивановская область, г.Вичуга, ул.Парковая, д.9.

3.6. В соответствии с Законом о некоммерческих организациях Учреждение признается муниципальным учреждением, созданным муниципальным образованием, по типу – бюджетным.

3.7. По своей организационно-правовой форме Учреждение является муниципальным бюджетным учреждением, т.е. некоммерческой организацией, созданной Учредителем для выполнения работ, оказания услуг, обеспечения реализации предусмотренных законодательством Российской Федерации полномочий органов местного самоуправления в сфере физической культуры и спорта.

3.8. Тип Учреждения в статусе образовательной организации - учреждение дополнительного образования.

3.9. Учреждение осуществляет свою деятельность в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее Закон об образовании в Российской Федерации), Конституцией Российской Федерации, Конвенцией о правах ребенка, Федеральным законом от 12.01.1996 №7-ФЗ «О некоммерческих организациях», Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (далее Закон о спорте в Российской Федерации), Указами Президента РФ, Постановлениями Правительства РФ, нормативными правовыми актами Министерства образования и науки Российской Федерации (далее Минобрнауки РФ) и Министерства спорта Российской Федерации (далее Минспорта России), нормативными правовыми актами Ивановской области, Уставом городского округа Вичуга, иными нормативными правовыми актами городского округа Вичуга, настоящим Уставом и локальными актами Учреждения.

3.10. Работа педагогического коллектива строится по двум направлениям:

- достижение высоких спортивных результатов на отделение лыжные гонки;
 - оздоровление подрастающего поколения на спортивно-оздоровительных группах.
- Работа спланирована поэтапно. На каждом этапе – конкретные цели и задачи, взаимодополняющие и раскрывающие суть деятельности педагогического коллектива.
- Цели и задачи педагогической деятельности подчинены и направлены на выполнение муниципального задания, на оказание муниципальной услуги.

4.АНАЛИТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОГРАММЫ

4.1. Описание потребностей социума.

С целью выявления интересов и потребностей социума, следовательно, определения муниципального заказа, адресованного МБУ ДО ДЮСШ, были изучены:

- требования, предъявляемые к МБУ ДО ДЮСШ;
- потребности учащихся, их родителей, мнение педагогического коллектива о путях развития МБУ ДО ДЮСШ;
- характеристика условий деятельности, спектр услуг, оказываемых населению другими учреждениями дополнительного образования;

Проведенный анализ показал, что муниципальный заказ состоит в том, чтобы МБУ ДО ДЮСШ занимала ведущее место в процессе формирования единого образовательного пространства в городе. Заказ предполагает организацию воспитательной, досуговой деятельности детей и подростков.

Внешняя среда ждет от Учреждения:

- воспитания востребованных спортсменов и ориентацию их на ценности демократического общества;
- общечеловеческие нравственные приоритеты, гармонизацию ребенка с окружающим социумом и самим собой;
- формирование у обучающихся готовности к самостоятельному выбору в пользу здорового образа жизни;
- формирование у обучающихся уважения к старшему поколению, родителям.

Родители хотят, чтобы Учреждение обеспечивало:

- занятость досуговой деятельности ребенка;
- укрепление здоровья;
- достижение оптимальных спортивных результатов;
- подготовку в учебные заведения физкультурно-спортивной направленности.

Обучающиеся хотят, чтобы в Учреждении:

- было интересно заниматься спортом;
- были комфортные психолого-педагогические и материальные условия для успешной деятельности, общения, самореализации;
- была возможность получить качественные знания для продолжения образования;
- была атмосфера понимания и уважения со стороны педагогов;
- создавались возможности быть успешными, хотят участвовать в общественной жизни школы;

Педагоги ожидают:

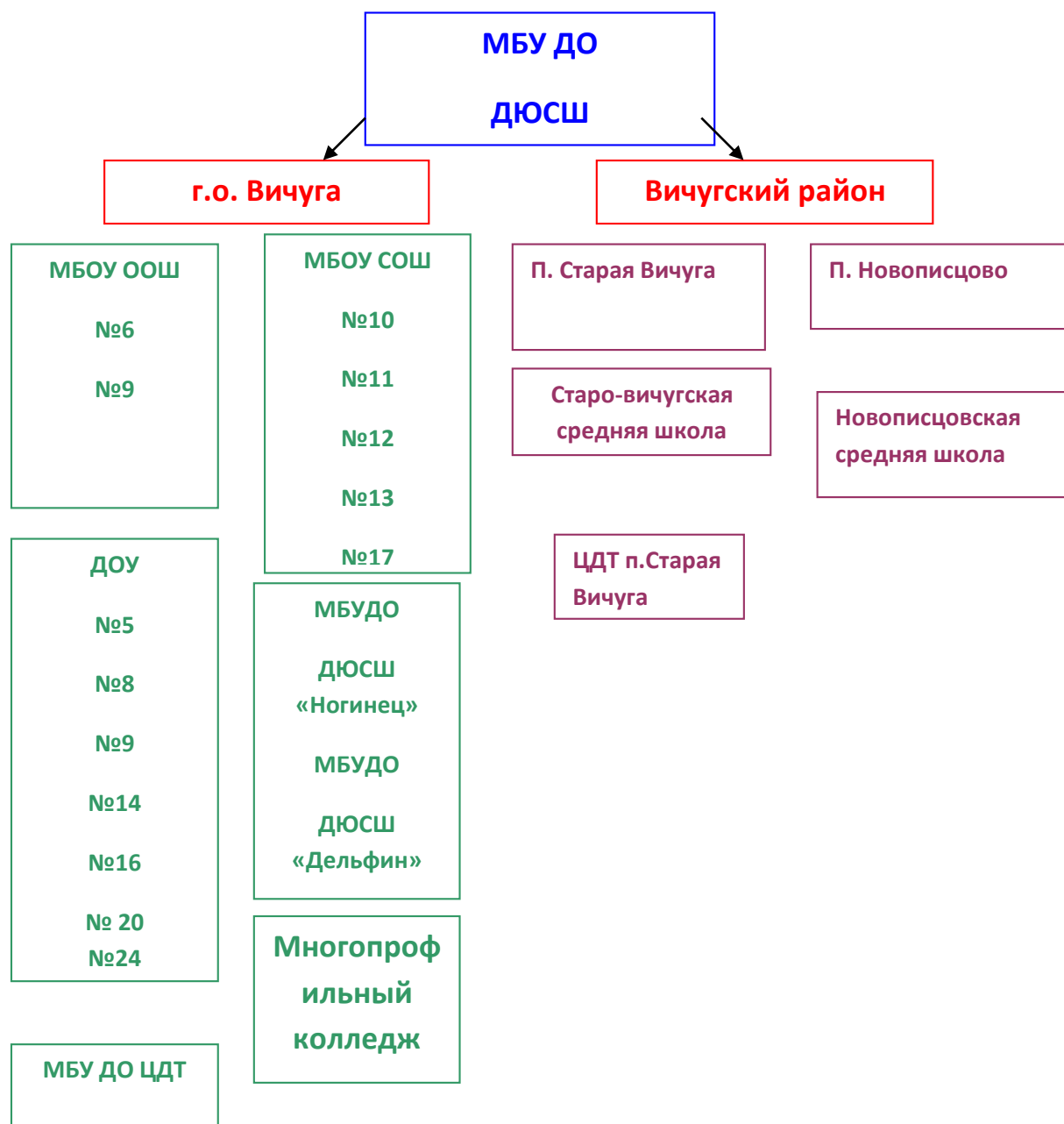
- создания в школе психолого-педагогических и материальных условий для осуществления профессиональной деятельности;
- улучшения материально-технического обеспечения образовательного процесса;
- создания условий для творческой самореализации в профессиональной деятельности;
- адекватную оценку своего труда;
- социальную защищенность.

4.2. Социальная активность и социальное партнерство.

В городском округе Вичуга муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа городского округа Вичуга – это одно из ведущих учреждений дополнительного образования детей с физкультурно-оздоровительной направленностью.

Учреждение ведет совместную работу с образовательными учреждениями города и района, физкультурно-спортивными организациями.

Дополнительное образование создает для личности и семьи, для каждого образовательного учреждения, образовательной системы в целом зону перспективного развития. МБУ ДО ДЮСШ – площадка для воспитания способных и одаренных детей, база для развития здоровьесберегающих технологий.



5. СТРУКТУРА УПРАВЛЕНИЯ

Структура управления МБУ ДО ДЮСШ традиционная. Непосредственное руководство Учреждением осуществляется директором, назначенным учредителем. В школе функционирует общее собрание работников, педагогический совет, тренерский совет, родительский комитет, профсоюзный комитет. Порядок формирования органов управления спортивной школы, их компетенция, порядок организации деятельности регламентируются соответствующими локальными актами



6. КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Педагогический коллектив представлен опытными, высококвалифицированными тренерами-преподавателями и молодыми специалистами.

Кадровый потенциал тренерско-преподавательского состава стабилен и достаточно высок. Благодаря стабильности в кадровой политике Учреждения, удается эффективно решать задачи по осуществлению учебно-тренировочного процесса, обеспечивать сохранность контингента и высокие результаты спортивной деятельности. Несмотря на высокий уровень профессиональной квалификации, потенциал тренерско-преподавательского состава не исчерпан, тренеры-преподаватели регулярно обучаются на курсах повышения квалификации, посвященных современным подходам к управлению тренировочным процессом.

Квалификация педагогов:

с 1 категорией – 6 человек
соответствие занимаемой должности 5 чел.

Возрастной состав педагогов:

от 25 до 35 лет – 4 человека
свыше 35 лет – 9 человек

Стаж работы педагогов:

До 5 лет – 1 человек
От 5 до 20 лет – 2 человека
От 20 лет – 8 человек

Тренеры - преподаватели МБУ ДО ДЮСШ имеют следующие награды и отличия:

- два тренера-преподавателя награждены значком «Отличник образования РФ»;
- два тренера-преподавателя награждены значком «Отличник физической культуры и спорта»;
- один тренер-преподаватель награжден Грамотой Министерства образования.

Большинство тренеров – преподавателей являются выпускниками МБУ ДО ДЮСШ.

Тренеры-преподаватели принимают участие в городских и областных конкурсах. Победителями городского конкурса «Педагог дополнительного образования» становились восемь тренеров-преподавателей.

7. ЦЕЛИ, ПРЕДМЕТ И ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

7.1 Целями деятельности Учреждения является образовательная деятельность по дополнительным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта.

7.2 Основные задачи Учреждения:

- физическое воспитание личности;
- приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта;
- физическое совершенствование;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- укрепление здоровья;
- выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков;
- создание условий для прохождения спортивной подготовки;
- подготовка кадров в области физической культуры и спорта.

7.3. Основными видами деятельности Учреждения является реализация дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта.

7.4. Учреждение осуществляет следующие виды деятельности, не являющиеся основными видами деятельности, так как это служит достижению целей, ради которых оно создано, и соответствующие указанным целям:

- Организация и проведение мероприятий по реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».
- Организация и проведение физкультурных и спортивных мероприятий.
- Участие в организации физкультурных и спортивных мероприятий.

8.СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

8.1. Обучение в Учреждении ведется на русском языке.

8.2. Общие требования к организации образовательного процесса в Учреждении по общеобразовательным программам устанавливаются законодательством Российской Федерации в области физической культуры и спорта.

8.3. Деятельность Учреждения осуществляется на основе дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта, разрабатываемых и утверждаемых непосредственно самим Учреждением:

- дополнительные общеразвивающие программы в области физической культуры и спорта, которые направлены на физическое воспитание личности, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте (программы физического воспитания и физкультурно-оздоровительные программы);

- дополнительные предпрофессиональные программы, дополнительные предпрофессиональные программы в области физической культуры и спорта, которые направлены на отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития, получение ими начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта (в том числе избранного вида спорта) и подготовку к освоению этапов спортивной подготовки.

8.4. Содержание дополнительных общеразвивающих программ и сроки обучения определяются общеобразовательной программой, разработанной и утвержденной Учреждением,

8.5. Содержание дополнительных предпрофессиональных программ определяется общеобразовательной программой, разработанной и утвержденной Учреждением, в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта (ФССП), перечень которых регламентируется локальными актами Учреждения.

8.6.В основе программ, реализуемых Учреждением, лежит тренировочный процесс.

8.7. Организация занятий по реализуемым программам осуществляется по этапам (периодам) подготовки.

8.8. Сроки реализации программ, этапы подготовки и их продолжительность, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы подготовки, количество занимающихся в группах на этапах подготовки, объем учебно-тренировочной нагрузки, требования по физической и специальной подготовке определяются утвержденными программами.

8.9. Учебно-тренировочный процесс в Учреждении ведется в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на основе утвержденных программ.

8.10. Продолжительность одного занятия при реализации программ, рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки. Продолжительность академического часа составляет 45 минут.

8.11. Продолжительность занятий и их кратность устанавливается расписанием занятий.

8.12. Занятия с учетом возрастных особенностей занимающихся проводится в любой день недели, включая воскресенье и каникулярные дни.

8.13. Учреждение организует работу с обучающимися в течение всего календарного года, включая каникулярное время.

8.14. Продолжительность учебного года с 1 сентября по 31 августа. Комплектование групп осуществляется до 15 октября текущего года.

8.15. Основными формами организации учебно-тренировочного процесса являются:

- тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими обучающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

8.16. Правила приема лиц на реализуемые программы, устанавливается локальным нормативным актом Учреждения.

8.17. Перевод обучающихся (в т.ч. досрочно) на следующий этап (период) подготовки осуществляется в соответствии локальным нормативным актом Учреждения.

8.18. Формы, порядок и периодичность тестирования, промежуточной аттестации обучающихся устанавливаются локальными нормативными актами Учреждения.

8.19. Для подготовки к соревнованиям команд и обучающихся Учреждение в пределах выделенных ассигнований проводит учебно-тренировочные сборы продолжительностью, установленной действующим законодательством Российской Федерации.

8.20. Режим работы Учреждения, продолжительность работы, перерывы для отдыха и питания устанавливаются в соответствии с трудовым законодательством Российской Федерации, правилами внутреннего трудового распорядка, санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами.

9. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план является нормативно-регулирующим документом, регламентирующим деятельность учреждения, разработан на основе

- Закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273 -ФЗ;
- Закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ ;
- Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН 2.4.4.1251 -03 ,СанПиН 2.4.2.2821-10. 03.04.2003г.) для учреждений дополнительного образования;
- Устава МБУ ДО ДЮСШ;

• Дополнительных общеразвивающих программ по видам спорта и предпрофессиональным программам;

Учебный план отражает:

- Целостную систему многолетней спортивной подготовки через реализацию программ.
- Поэтапность обучения в детско-юношеской спортивной школе учащихся.
- Развитие индивидуальных способностей в области физкультуры и спорта.
- Профессиональную подготовку детей и подростков, проявление у них профессионального интереса.

Детско-юношеская спортивная школа, являясь частью системы общего и дополнительного образования, организует учебно-воспитательную и спортивно - досуговую деятельность. В основе образовательной деятельности учреждения находится создание благоприятных условий для физического, духовного, социального развития детей, раскрытия их личностного потенциала, формирование культуры отдыха, здорового образа жизни, развития волевых и гражданских качеств через физкультурно-спортивную деятельность, выявление и поддержка спортивно-одаренных детей.

Учебный план составлен с учетом возрастных особенностей детей. Предусмотрены как групповые занятия, так и индивидуальные. Деятельность детей осуществляется в разновозрастных и разновозрастных объединениях по интересам.

Учебный план отражает специфику детско-юношеской спортивной школы, как многопрофильного учреждения дополнительного образования детей, образовательная деятельность в котором строится на основе социального заказа родителей, интересов и индивидуальных особенностей детей, а также кадровых, методических и экономических возможностей по дополнительной общеобразовательной программе физкультурно-спортивной направленности следующих видов:

- Лыжные гонки
- Баскетбол.
- Спортивная гимнастика

Учебный план включает в себя следующие этапы подготовки и максимальную нагрузку на учащихся разного возраста и разных лет обучения:

1 этап - группа начальной подготовки до года и свыше года по предпрофессиональным программам до года 6 часов, свыше года 8 часов.

2 этап - учебно-тренировочная группа 1- 5 год по предпрофессиональным программам до 2 лет -12 часов, 3год-14 часов, 4 год-16 часов, 5 год-18 часов.

Все этапы программы спортивной подготовки вид спорта «лыжные гонки»

Минимальная наполняемость группы:

- группа начальной подготовки по предпрофессиональным программам до года 12-15 человек, свыше года 12-15 человек.
- учебно-тренировочные группы 1-2 год обучения по предпрофессиональным программам 10-12 человек.
- учебно-тренировочные группы 3- 5 год обучения по предпрофессиональным программам 8-10 чел.

Этап начальной подготовки.

1. Стабильность состава занимающихся.
2. Уровень освоения программ МБУ ДО ДЮСШ.
3. Уровень освоения основ техники видов спорта, навыки гигиены и самоконтроля.

Этап учебно-тренировочной подготовки.

1. Стабильность состава занимающихся
2. Выполнение нормативных показателей по теоретической, общей и специальной подготовки.
3. Состояния здоровья, уровень физического развития занимающихся.
4. Участие в турнирах, соревнованиях.

Условия зачисления в группы:

На этапе начальной подготовки принимаются лица, желающие заниматься спортом и не имеющих медицинских противопоказаний в установленном для вида спорта минимальном возрасте.

На учебно-тренировочном этапе подготовки зачисляются практически здоровые спортсмены, прошедшие не менее одного года необходимую подготовку, при выполнении ими требований по общие и специальные подготовки.

Учащиеся, не выполнившие программные требования продолжают обучение повторно, но не более одного раза на данном этапе подготовки; в случае повторного невыполнения требований, учащиеся переводятся в спортивно- оздоровительную группу.

Возраст учащихся в спортивно-оздоровительных группах 5-18 лет. Максимальная нагрузка 6 часов.

Основными формами учебно-тренировочного процесса в МБУ ДО ДЮСШ являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, тестирование и медицинский контроль, просмотр учебных фильмов, по индивидуальным планам. Участие в соревнованиях, турнирах и матчевых встречах согласно календарю спортивно-массовых мероприятий.

Продолжительность одного занятия не должно превышать:

- в группах начальной подготовки 1-го года обучения 2х академических часов;
- в группах начальной подготовки 2-го года обучения 3х академических часов;
- в учебно-тренировочных группах 3-х академических часов при не менее четырёхразовых занятий в неделю.

Объединение в одну группу занимающихся разных по возрасту и спортивной подготовленности, разница в уровнях их спортивного мастерства не должна превышать двух разрядов.

Учебный план рассчитан на 46 недель учебных в условиях МБУ ДО ДЮСШ, 6 недель дополнительно по индивидуальным планам на период активного отдыха или в спортивно-оздоровительном лагере.

Начало и окончание учебного года зависит от специфики вида спорта, календаря спортивных соревнований, периодизация спортивной подготовки и устанавливается администрацией для каждого вида спорта и индивидуально.

Основные виды содержания спортивной подготовки.

1. Физическая подготовка включает:

Общую физическую подготовку (ОФП), направленную на повышение общей работоспособности;

Специальную физическую подготовку (СФП), направленную на развитие специальных физических качеств.

1. Техническая подготовка включает базовые упражнения, специальные, вспомогательные, характерные для данного спортивного направления.

2. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций. Учебный материал распределяется на весь период обучения, учитывая возраст занимающихся и излагается в доступной для них форме. Может осуществляться в ходе практических занятий и самостоятельно.

3. Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств

4. Инструкторско-судейская практика. Одной из задач МБУ ДО ДЮСШ является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Решение этих задач осуществляется на УТ этапе и продолжается на последующих этапах подготовки. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

3. Контрольно-нормативные мероприятия проводятся в целях объективного определения перспективности спортсменов и своевременного выявления недостатков в их подготовке.

Проводится регулярное тестирование и заносится в протокол.

6. Соревнования. Проводятся в соответствии с календарем спортивно-массовых мероприятий.

7. Восстановительные мероприятия используются для восстановления работоспособности учащихся МБУ ДО ДЮСШ. Используется широкий круг средств и мероприятий педагогических, гигиенических и психологических с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена.

Медицинское обследование проводится вне сетки часов. В задачи контроля входят: диагностики спортивной пригодности ребенка; оценка его перспективности, оказание первой доврачебной помощи.

Методическое обеспечение образовательного процесса.

Методическое обеспечение образовательного процесса осуществляется на уровне:

Научно-педагогической помощи:

разработка и внедрение образовательных учебных программ физкультурно-спортивной направленности. Участие в семинарах для тренеров-преподавателей по видам спорта с целью изучения передовых и представления собственных разработок по различным направлениям видов спорта.

Консультативно-методической помощи:

Проведение педагогических и тренерских советов в рамках МБУ ДО ДЮСШ. Методические семинары и консультации с привлечением учителей физической культуры общеобразовательных школ.

Организация и проведение районных спартакиад школьников. Организация и проведение городских, областных соревнований.

Аттестация тренеров-преподавателей МБУ ДО ДЮСШ.

Повышение квалификации:

Изучение передового опыта работы в области спорта и физической культуры.

Участие в соревнованиях регионального, всероссийского уровней, и в их судействе.

Участие в городских, областных конкурсах и семинарах, семинарах и курсах по судейству соревнований.

Обеспечение современной методической литературой.

Изучение правил соревнований и изменений в них.

Самовыдвижение на присвоение квалификационной категории.

Самообразование.

Участие в конкурсах учреждений дополнительного образования.

Одним из ключевых компонентов образовательной программы является Учебный план. Учебный план определяет количество часов на освоение образовательных программ в определенных видах спорта и определяет максимально возможную нагрузку для детей различного возраста, связанную с их физиологическими возможностями и занятостью в общеобразовательной школе.

Учебный план учреждения обеспечивает:

- полноту образования, развития личности, учет потребностей детей и социума;
- целостность и сбалансированность ступеней развития спортивного мастерства;
- актуальность и перспективность.

Учебный план.

№	Этап подготовки	Год обучения	Максимальный объём учебно-тренировочной работы (часы)	Годовая учебно-тренировочная нагрузка на 46 недель (часы)
1.	Дополнительная общеразвивающая программа			
	СОГ (направления: лыжные гонки, спортивная гимнастика, баскетбол)	Весь период	6	276
2.	Дополнительная предпрофессиональная программа вид спорта лыжные гонки			
	Группа начальной подготовки 1 года	1 год	6	276
3.	Группа начальной подготовки 2 года	1 год	8	368
4.	Группа начальной подготовки 3 года	1 год	8	368
5.	Учебно-тренировочная группа 1 года обучения	1 год	12	552

6.	Учебно-тренировочная группа 2 года обучения	1 год	12	552
7.	Учебно-тренировочная группа 3 года обучения	1 год	14	644
8.	Учебно-тренировочная группа 4 года обучения	1 год	16	736
9.	Учебно-тренировочная группа 5 года обучения	1 год	18	828
Программа на основе Федерального стандарта спортивной подготовки вид спорта «лыжные гонки»				
	Этап начальной подготовки		6	312
	1 год	3	8	468
	2 год		8	468
	3 год			
	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
	1 год учебно-тренировочный		12	728
	2 год учебно-тренировочный		14	728
	3 год учебно-тренировочный	5	16	1040
	4 год учебно-тренировочный		18	1040
	5 год учебно-тренировочный		20	1040
	Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	28	1456
	Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	32	1664

**11. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
НА 2019-2020 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Продолжительность учебного года	Режим работы	Продолжительность учебного года	Промежуточная и итоговая аттестация
Начало учебного года: <u>01.09.2019 год</u> Окончание учебного года: <u>31.08.2020год</u>	Учреждение осуществляет свою деятельность в режиме 6-тидневной рабочей недели с одним выходными. Учебно-тренировочные занятия в зависимости от загруженности зала, нагрузки тренера и пожелания детей могут проводиться в субботу и воскресенье. Спортивно-массовые мероприятия могут проводиться в выходные и в праздничные дни. Учебно-тренировочные занятия и спортивно-массовые мероприятия с детьми проводятся в течение дня в период с 8.00 ч. до 20.00 ч. Недельный режим работы: -Административных работников – 40 часов в неделю. График работы: понедельник-суббота с 8.00 до 17.00, обеденный перерыв: с 12.00 до 13.00. Выходной день: воскресенье. Недельный режим работы: -Тренеров-преподавателей – согласно расписанию.	Общая продолжительность учебного года - 52 недели. Из них: недель с учебно-тренировочными занятиями непосредственно в условиях ДЮСШ – 46, недель с самостоятельными занятиями детей или с занятиями в условиях оздоровительных лагерей – 6 (в период летних каникул). В период школьных каникул, (за исключением семи недель в летний период) учебно-тренировочные занятия проводятся по расписанию.	Промежуточная аттестация: Сентябрь-октябрь 2019 года сдача вводных контрольных нормативов. Итоговая аттестация: май 2020 года по результатам сдачи контрольно-переводных нормативов, результатам соревнований.
Продолжительность учебного года: <u>46 недель</u> учебно-тренировочные занятия непосредственно в условиях ДЮСШ <u>6 недель</u> – в условиях оздоровительного лагеря и (или) самостоятельно, по	Продолжительность занятий: определяется в академических часах: 1 час - 45 минут, продолжительность одного учебно-тренировочного занятия – от 1 до 3 академических часов (в зависимости от нагрузки по учебному плану, этапа подготовки, условий спортивного зала, занятий детей в основной школе)		

индивидуальным планам на период летнего активного отдыха	Занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором ДЮСШ и согласованного с Профсоюзным комитетом.		
	Праздничные дни в 2019-20 уч. году 4 ноября – День народного единства 1,2,3,4,5,6 и 8 января – Новогодние каникулы 7 января – Рождество Христово 23 февраля – День Защитника Отечества 8 марта – Международный женский день 1 мая – Праздник Весны и Труда 9 мая – День Победы 12 июня – День России Переносы праздников, выпавших на выходные субботу и воскресенье, производятся согласно Постановлению Правительства РФ.		

12. ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

В МБУ ДО ДЮСШ реализуются дополнительные общеразвивающие программы физкультурно-спортивной направленности по видам спорта.

Все дополнительные образовательные программы составлены на основании примерных программ спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва по видам спорта, являются основным документом, определяющим направленность и содержание образовательной деятельности на отделениях по видам спорта.

N п/п	Основные и дополнительные общеобразовательные программы		
	вид образовательной программы (основная, дополнительная)	Наименование (направленность) образовательной программы	нормативный срок освоения
1	2	4	5
1.	Дополнительная общеразвивающая программа - вид спорта лыжные гонки	физкультурно-спортивная	Весь период
2.	Дополнительная общеразвивающая программа - вид спорта спортивная гимнастика	физкультурно-спортивная	Весь период
3.	Дополнительная общеразвивающая программа - вид спорта баскетбол	физкультурно-спортивная	Весь период
4.	Дополнительная предпрофессиональная программа вид спорта – лыжные гонки. (разработана на основе Приказа от 12 сентября 2013 г №730 Минспорта РФ)	физкультурно-спортивная	8 лет
5	Программа на основе Федерального стандарта спортивной подготовки вид спорта «лыжные гонки»	физкультурно-спортивная	Без ограничений

13.МОДЕЛЬ ВЫПУСКНИКА МБОУ ДО ДЮСШ

Конечным результатом всей деятельности МБУ ДО ДЮСШ является воспитание морально развитой личности, социально-ориентированной, способной к самореализации. В результате выпускник МБУ ДО ДЮСШ приобретает ориентиры как социально активная личность, способная не только адаптироваться в динамично меняющемся обществе, но и положительно влиять на него.

Результатом эффективного внедрения современных подходов является выпускник, имеющий морально-ценностные ориентации, лидерские качества и оптимальные результаты спортивной деятельности.

Ценностные ориентации:

- здоровый образ жизни;
- толерантное отношение к окружающим;
- нравственные принципы.

Лидерские качества:

- активная гражданская позиция;
- мотивация на непрерывную самообразовательную деятельность;
- мобильность (способность быстро перестраиваться);
- коммуникабельность.

Оптимальные результаты в спортивной деятельности:

– личность, реализовавшая свой выбор в спорте, в спортивных достижениях, в уровне освоения психологических и теоретических основ профессионального спорта, мотивах и ценностных ориентациях через развитие собственного опыта спортивной деятельности.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка
- 2 Учебный план
 - 2.1. Продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям
 - 2.2. Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства
 - 2.3. Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся, в том числе и по индивидуальным планам
- 3 Методическая часть
 - 3.1 Методические рекомендации по организации тренировочного процесса
 - 3.2 Содержание программного материала
 - 3.2.1 Практическая подготовка
 - 3.3. Техника безопасности при занятиях лыжными гонками
 - 3.4. Воспитательная и психологическая подготовка
- 4 Система контроля и зачетные требования
- 5 Перечень информационного обеспечения программы

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа является основным документом, определяющим направленность и содержание тренировочного и воспитательного процесса на отделение лыжные гонки МБУ ДО ДЮСШ.

Составлена программа в соответствии с Законом Российской Федерации от 29.12.2012 г № 273-ФЗ «Об образовании», Приказа Минспорта от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической культуры и спорта, Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 г № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам», "Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.13 №1008).

Дополнительная предпрофессиональная программа по лыжным гонкам предназначена для детей с девятилетнего возраста. Срок реализации программы 8 лет.

Формой проведения занятий по дополнительной предпрофессиональной программе по лыжным гонкам является учебно-тренировочные занятия.

Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки лыжников-гонщиков и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста. В данной программе предоставлено содержание работы в учреждении дополнительного образования детей на этапах: начальной подготовки, учебно-тренировочном.

Цель реализации дополнительной предпрофессиональной программы по лыжным гонкам заключается в подготовке физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов, в воспитании социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем.

Образовательная деятельность по дополнительной предпрофессиональной программе направлена на:

- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания учащихся;
- выявление, развитие и поддержку талантливых учащихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- профессиональную ориентацию учащихся;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья, профессионального самоопределения и творческого труда учащихся;
- подготовку спортивного резерва и спортсменов высокого класса в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки;
- подготовка инструкторов и судей по лыжному спорту.

Программа разработана с учетом следующих основных принципов спортивной подготовки:

- 1) принцип комплексности, который предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической, теоретической подготовок)

2) принцип преемственности, который определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения для обеспечения в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;

3) принцип вариативности, который предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенных задач спортивной подготовки.

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

1. в области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);

- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

2. в области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

3. в области избранного вида спорта:

- овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

4. в области других видов спорта и подвижных игр:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в подвижных играх правилами;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества в избранном виде спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки сохранения собственной физической формы.

Лыжные гонки - это циклический вид спорта, который входит в программу олимпийских игр.

В большинстве районов нашей страны, где зима продолжительная и снежная, занятия лыжами 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 объему, так и по интенсивности. Это позволяет рекомендовать лыжи как средство физического воспитания для людей любого возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности.

Достижение высоких результатов в лыжных гонках возможно только при многолетней и круглогодичной подготовке в течение ряда лет, начиная с юношеского возраста. Возраст когда лыжники-гонщики достигают наивысших спортивных результатов находится в пределах 22 - 32 года. Данный возрастной период следует считать зоной высоких результатов. Особенности лыжных гонок, биологические законы развития отдельных органов и систем и организма в целом требуют от лыжников определенного числа лет систематических занятий физической культурой и спортом, чтобы пройти путь от новичка до мастера спорта, а затем до сильнейшего спортсмена. В лыжных гонках такой период занимает в среднем около 10 лет. Учитывая эти данные (стаж занятий и возраст наивысших достижений), можно с достаточной вероятностью определить время начала регулярных тренировок. Это не означает, что вся подготовка должна начинаться именно в этом возрасте - систематические занятия физической культурой следует начинать значительно раньше. Вполне естественно, что и на этом временном отрезке могут быть индивидуальные различия. Вместе с тем практика работы по лыжному спорту показывает порой, что юные лыжники, слишком рано

приступившие к систематическим тренировкам, достигают (и относительно рано) высоких результатов. Как правило, раннее достижение успехов в лыжных гонках очень часто приводит к тому, что лыжники останавливаются в спортивном росте, полностью не раскрывают свои возможности или рано заканчивают выступления. Не следует считать, что это связано с длительным (с раннего возраста) занятием лыжным спортом.

Причины следует искать в неверном построении многолетнего процесса подготовки, чаще всего в чрезмерном завышении объема нагрузки, односторонней подготовке, слишком ранней специализации по лыжным гонкам.

При планировании многолетней подготовки недопустимо превышение максимальных объемов нагрузки, и отсутствие разносторонней подготовки юных лыжников. Термин «ранняя специализация» неприменим в отношении лыжных гонок, следует говорить о своевременной специализации с учетом возрастных особенностей развивающегося организма.

Преимущественная направленность тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки определяется с учетом сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств. Вместе с тем необходимо уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных способностей и силы, т. е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы. Оптимальными периодами для развития физических качеств у мальчиков являются: аэробные возможности организма возраст от 8 до 10 лет и после 14 лет; анаэробно-гликолитические возможности - возраст 15-17 лет, анаэробно-алактатный механизм энергообеспечения - 16-18 лет. У девочек сенситивные периоды формирования физических качеств наступают приблизительно на один год раньше.

Исходя из специфики лыжных гонок как вида спорта, требующего полной зрелости организма, а также естественного развития физических и психических возможностей организма спортсмена, весь процесс многолетней подготовки лыжников гонщиков подразделяется на следующие этапы: начальная подготовка, тренировочный этап (спортивная специализация), этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства.

Изучение программного материала осуществляется на двух этапах спортивной подготовки.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Оптимальная наполняемость групп (человек)	Максимальное кол-во чел. в группе
Этап начальной подготовки (НП)	3	9	12-15	20-25
Тренировочный этап	Начальная Специализация 2	11	10-12	14
	Углубленная Специализация 3	13	8-10	12

Годовой тренировочный процесс делится на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный, имеющих специфические задачи, структуру и содержание. Длительность периодов и этапов тренировок зависит от возраста и уровня подготовленности занимающихся. С учетом местных климатических условий подготовительный период начинается в июне и заканчивается в ноябре, который подразделяется на два этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный.

Задачей обще подготовительного этапа является создание и развитие предпосылок для приобретения спортивной формы занимающихся. Задачей второго, специально подготовительного этапа, включающего и подготовку на снегу «вкатывание», является создание и становление непосредственно спортивной формы.

Основными средствами решения задач подготовительного периода являются общефизические и специальные упражнения с целью совершенствования техники и развития двигательных качеств, кроссовый бег в сочетании с имитацией попеременного двухшажного хода, специализированная ходьба, гребля, плавание, езда на велосипеде, спортивные игры.

Соревновательный период начинается с декабря и продолжается до последних соревнований сезона. Задачей этого периода является сохранение и упрочение спортивной формы и на основе этого достижения высоких спортивных результатов. Главным средством этого периода являются тренировочные занятия на снегу и специально - подготовительные упражнения.

Средства общей физической подготовки в этом периоде применяются для поддержания общей тренированности и обеспечения активного отдыха путем переключений, позволяющих успешно применять высокие нагрузки на различных тренировочных дистанциях и в соревнованиях.

Переходный период начинается после окончания последних соревнований и тренировочных занятий на снегу с середины апреля (в зависимости от наличия снежного покрова) продолжается до конца мая. Основной задачей переходного периода является восстановление организма занимающихся после длительных и значительных физических нагрузок подготовительного и соревновательного периодов, обеспечение активного отдыха и вместе с тем сохранение определенного уровня тренированности. Средствами тренировочных занятий могут быть спортивные и подвижные игры, плавание, прогулки, езда на велосипеде, гимнастические упражнения.

Следует иметь в виду, что если спортсмены не имели достаточно высоких нагрузок в подготовительном и соревновательном периодах тренировки, необходимость в переходном периоде отпадает. В этом случае по окончании соревновательного периода следует подготовительный период нового годичного цикла тренировки.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок.

Она строится на основе следующих методических положений: - ориентация уровней нагрузок юных спортсменов на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими спортсменами;

- увеличение темпов роста нагрузок от этапа начальной спортивной специализации на последующих этапах;

- соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности юных спортсменов;

- учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма спортсмена.

2.1. ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ И ОБЪЕМЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

С учетом изложенных выше задач в таблице 2 ниже представлен примерный учебный план с расчетом на 52 недели: 46 недель занятий непосредственно в условиях

Учреждения и дополнительные 6 недель в спортивно-оздоровительном или физкультурно-спортивном лагере или по индивидуальным планам подготовки обучающихся на период активного отдыха.

В данном плане часы распределены не только по годам и этапам обучения, но и по времени на основные предметные области:

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

Основными формами тренировочного процесса в Учреждении являются: - групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия; - тренировочные сборы; - участие в соревнованиях и мероприятиях; - инструкторская и судейская практика; - медико-восстановительные мероприятия; - тестирование и контроль. Самостоятельная работа обучающихся допускается начиная с тренировочного этапа. На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка, другие виды спорта и подвижные игры. Тренер-преподаватель осуществляет контроль за самостоятельной работой обучающихся на основании ведения дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы).

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Содержание занятий	Год обучения							
	НП			УТГ				
	6	8		12	12	14	16	18
	1 год	свыше 1 года		1	2	3	4	5
		2	3	год	год	год	год	год
Теория и методика физической культуры и спорта	22 7%	30 7%	33 7%	31 5%	31 5%	36 5%	42 5%	47 5%
Общая физическая и специальная подготовка	94 30%	125 30%	125 30%	219 35%	219 35%	228 34%	287 31%	281 30%
Избранный вид спорта	141 45%	191 45%	191 47%	270 49%	270 49%	364 50%	365 50%	454 55%
1.Техническая подготовка	61	84	84	138	138	199	200	229
2.Участие в соревнованиях (интегральная подготовка)	40	57	57	62	62	70	70	110

3.Восстановительные мероприятия	-	-	-	20	20	30	30	45
4.Инструкторская практика и судейская практика	-	-	-	-	-	15	15	20
5.Промежуточная (итоговая) аттестация	40	50	50	50	50	50	50	50
Другие виды спорта и подвижные игры	19 6.9%	22 6%	22 6%	32 5.8%	32 5.8%	36 5.6%	42 5.7%	46 5.5%
Всего часов на 46 недель	276	368	368	552	552	644	736	828
Индивидуальные	-	12 2.9%	12 2,9%	36 5.77%	36 5.77%	48 6.59%	60 7.21%	72 7,69%
самостоятельные занятия	31 10%	36 8,65%	36 8,65%	36 5.77%	36 5.77%	36 4.94%	36 4.32%	36 3.84%
Итого часов на 52 недели	312	416	416	624	624	728	832	936

Учебный план составлен в академических часах. В таблице указано соотношение объемов тренировочного процесса по разделам спортивной подготовки.

Соотношение объемов образовательного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся, в том числе и по индивидуальным планам в рамках Программы.

В соответствии с федеральными государственными требованиями, Программой предусмотрено следующее соотношение объемов содержания и форм организации обучения по отношению к общему объему учебного плана:

-оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся в объеме от 60 до 90% от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки (объемы тренировочной и соревновательной деятельности в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки приведены;

-теоретическая подготовка в объеме от 5% до 10% от общего объема учебного плана;

-общая и специальная физическая подготовка в объеме от 30% до 35% от общего объема учебного плана;

-избранный вид спорта в объеме не менее 45% от общего объема учебного плана;

-другие виды спорта и подвижные игры в объеме от 5% до 15% от общего объема учебного плана;

-самостоятельная работа обучающихся в пределах до 10% от общего объема учебного плана;

-организация возможности посещений обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации;

организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями.

Навыки в других видах спорта

1. Упражнения для развития быстроты

Общеразвивающие упражнения, выполняемые с максимальной быстротой, повторный бег с хода и со старта на дистанциях от 10 до 50 м, эстафетный бег и с гандикапом, спортивные игры (баскетбол, футбол на уменьшенном поле и т.п.), бег в гору и с горы, бег за лидером, старты из различных положений (спиной вперед, правым и левым боком).

2. Увеличение мышечной массы

Задачи: повышение способности в проявлении силы, повышение силовой выносливости, улучшение подвижности суставов и эластичности мышц.

Упражнения с отягощениями (штанга, гири, гантели, эспандер, амортизаторы, жим стоя и лежа, рывок, толчок, приседания, наклоны, повороты, выпрыгивания, упражнения с набивными мячами, метания.

Упражнения с преодолением собственного веса и веса партнера: отжимание из упора лежа, подтягивание на высокой перекладине, приседания на одной и двух ногах, лазанье по канату, шесту, лестнице, упражнения в парах.

Прыжковые упражнения: с ног и на ногу, на одной ноге и на двух, прыжки в сторону, назад, выпрыгивания с одной и двух ног, прыжки в длину с места и с разбега (одинарный, тройной, пятерной, десятерной) в высоту.

3. Развитие способности проявлять силу в различных движениях

Задачи: развитие способности к проявлению максимальных усилий, развитие способности к концентрации внимания и усилия, повышение быстроты движений.

4. Упражнения со штангой с интенсивностью 80-100%, то же с интенсивностью 75-80% упражнения изометрического характера, прыжковые упражнения с предметной нацеленностью (дотянуться до подвешенного предмета, вспрыгнуть на максимальную высоту, перепрыгнуть через препятствие, преодолеть дистанцию за минимальное время или за наименьшее количество шагов и т.д. с максимальной интенсивностью. Метание снарядов (набивной мяч, граната, ядро, камень и т.д.) весом 1-7 кг в цель, метание снарядов на дальность, велоезда на треке.

Развитие общей выносливости

Задачи: воспитание воли к преодолению утомления, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие способности к расслаблению.

Равномерный бег при ЧСС 130-140 уд/мин до 2 ч, езда на велосипеде с различной скоростью, катание на лыжах, длительные походы, фартлек, кроссовый бег, комплексы общеразвивающих упражнений, выполняемых круговым методом. Эпизодически используется плавание и гребля, марш-броски, спортивные и подвижные игры.

Развитие гибкости

Задачи: повышение эластичности мышц, связочного аппарата, улучшение координации движений.

Общеразвивающие упражнения с максимальной амплитудой во всех направлениях и суставах (наклоны, повороты, вращения, размахивания и т.д.) на снарядах, с предметами и без них. Упражнения с помощью партнера: пассивные наклоны, шпагаты (поперечный и

продольный), мост.

Упражнения с гимнастической палкой с изменением ширины хвата или со сложенной вчетверо гимнастической скакалкой: наклоны, повороты туловища с различным положением предметов (вверху, впереди, внизу, за головой, за спиной), перешагивание и перепрыгивание. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Динамические упражнения— увеличение и уменьшение амплитуды движения в ритмическом чередовании, комбинированные упражнения.

Координация движений и развитие ловкости

Задачи: развитие способности к проявлению взрывной силы, воспитание смелости и решительности, развитие гибкости, укрепление мускулатуры, воспитание ловкости на основе координационной сложности и точности движений.

Разнонаправленные движения рук и ног. Акробатические упражнения. Кувырки вперед и назад, в стороны с места, разбега, с прыжка через препятствие. Перевороты вперед и назад, в стороны. Стойки на голове, руках, лопатках. Опорные прыжки через коня, козла, с различным расстоянием отнесения гимнастического мостика. Прыжки с подкидного мостика, прыжки на батуте. Упражнения на снарядах (размахивания, перевороты, подъемы и т.д.).

Общеподготовительные упражнения.

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроится: в одну, две шеренги, в колонну по-одному, по-два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег и с бега на шаг.

Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа)—сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, тоже во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой вперед и в боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; седы из положения лежа на спине; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития силы. Упражнения для преодоления собственного веса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «Геркулес». Борьба. Гребля.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места. Многоскоки с ног и на ногу, и на двух ногах, многократные прыжки с ног и на ногу и на двух ногах. Бег и прыжки в гору и с горы, по лестнице, чехарда, бег и прыжки на воде, песке, снегу с предельной интенсивностью и отягощениями, прыжки по прямой и повороту, бег со старта, эстафета на 1/2 круга с командой 2-4 человека.

Воспитание специальной выносливости. Бег с временем преодоления дистанции от 20 до 180 с.

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки в рамках Программы.

Процесс подготовки обучающихся в рамках Программы строится в соответствии с задачами, стоящими перед каждой учебной группой в соответствии с этапом обучения по Программе и спецификой вида спорта. Изучаемый материал Программы распределяется по годам обучения в определенной последовательности в соответствии с подготовленностью лиц, проходящих обучение по Программе.

Спортивная подготовка лыжников — многолетний целенаправленный процесс представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп. Многолетняя подготовка спортсмена строится на основе следующих методических положений.

- Единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности многолетней подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах.

- Целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп. Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки.

- Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес средств общей подготовки

- Поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней подготовки. Каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годичного цикла.

Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми, подростками, юношами и девушками. Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней тренировки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям спортсмена.

Специфика и особенности обучения по Программе на этапах.

Этап начальной подготовки.

Основные задачи спортивной подготовки на этапе начальной подготовки:

- всестороннее физическое развитие, укрепление здоровья;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта, подвижных игр;
- овладение основами техники лыжных ходов и других физических упражнений;
- воспитание черт спортивного характера;
- выявление задатков, способностей и спортивной одаренности.

Занятия в основном проводятся игровым методом, возможно и применение «круговых» занятий. Юные спортсмены выступают в соревнованиях по различным видам спорта, в том числе и по видам лыжного спорта. Однако на этом этапе не ставится задача достижения высоких спортивных результатов. Необходимо тщательно спланировать количество соревнований и их сроки на весь год с тем, чтобы не допустить перегрузки юных лыжников соревновательной нагрузкой. Особое внимание уделяется воспитанию волевых качеств (дисциплинированности, трудолюбия, смелости и т.д.).

Тренировочный этап.

Задачи периода начальной специализации (1-2 год обучения):

- укрепление здоровья;
- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- углубленное изучение основных элементов техники лыжных ходов;
- приобретение соревновательного опыта.

Эффективность спортивной тренировки на данном этапе обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой лыжных ходов и физической подготовки занимающихся. В этом периоде наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие специальной выносливости лыжников-гонщиков. Однако стремление чрезмерно увеличить объем специальных средств подготовки приводит к относительно быстрому росту спортивных результатов, но в дальнейшем может отрицательно отразиться на становлении спортивного мастерства.

На данном этапе особое место уделяется изучению и совершенствованию техники всех способов передвижения на лыжах, дальнейшее повышение уровня ОФП, воспитание волевых качеств. В рамках ОФП основное внимание уделяется развитию скоростно-силовых качеств и динамической силы, приступают к развитию выносливости. В ходе специальной подготовки на этом этапе лыжники участвуют в соревнованиях, где совершенствуются технические навыки, изучается тактика, воспитываются волевые качества. Количество стартов за сезон и длина дистанций соревнований должны строго соответствовать возрасту лыжников.

Задачи периода углубленной специализации:

- совершенствование техники классических и коньковых лыжных ходов;
- воспитание специальных физических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности, освоение допустимых тренировочных нагрузок,
- приобретение опыта и достижение стабильности выступлений на официальных соревнованиях.

Этап углубленной специализации приходится на период, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем подростка, обеспечивающих высокую работоспособность. На этом этапе продолжается дальнейшее

совершенствование техники способов передвижения на лыжах, повышение уровня физических качеств, укрепление здоровья. На данном этапе проводятся специализированные занятия со все возрастающей тренировочной нагрузкой как по объему, так и по интенсивности, закладываются прочные основы высокого спортивного мастерства в специальной подготовке - в развитии специальной выносливости как основного физического качества, необходимого лыжнику-гонщику, большое внимание уделяется и дальнейшему совершенствованию скоростно-силовых качеств. Продолжается работа и по повышению уровня общей выносливости.

Вместе с тем при планировании нагрузки необходимо учитывать, что продолжительность данного этапа достаточно велика - целых три года. Поэтому, несмотря на значительное повышение всех видов нагрузок, требуется неукоснительное соблюдение основных принципов многолетней подготовки, и прежде всего принципов постепенности и индивидуализации. Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает за счет увеличения времени, отводимого на специальные подготовительные и соревновательные упражнения. В лыжных гонках доминирующее место занимают длительные и непрерывно выполняемые упражнения, которые способствуют развитию специальной выносливости лыжника. На этапе углубленной тренировки лыжники овладевают умением оперативно решать двигательные задачи, возникающие в процессе гонки.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Теоретическая подготовка

Цель теоретической подготовки - привить интерес к избранному виду спорта, формирование культуры здорового образа жизни, умений применять полученные знания в тренировочном процессе в жизни.

Теоретические знания даются непосредственно в тренировочном процессе, а так же в форме лекционных занятий, дискуссий, бесед. Эти занятия органически связаны с физической, технической, тактической, психологической и волевой подготовкой.

Программный материал по теоретической подготовке объединен в систему многолетней теоретической подготовки, построен с учетом разновозрастных групп занимающихся и распределен на весь период обучения.

План теоретической подготовки этапа начальной подготовки

	Темы	Количество часов		
		1 год	2 год	3 год
	Вводное занятие	2	2	2
	Физическая культура как средство всестороннего развития личности.	4	5	6
	Основы здорового образа жизни	4	5	6
	Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России.	3	5	5
	Правила поведения и техники безопасности на занятии. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.	3	4	4
	Краткая характеристика техники лыжных ходов.	3	5	5

	Врачебный контроль и самоконтроль	3	4	4
	Всего часов	22	30	33

Программный материал

Тема 1. Вводное занятие.

История спортивной школы, достижения и традиции. Лыжные гонки как вид спорта. Права и обязанности учащегося спортивной школы. Школьные традиции. Лучшие достижения учащихся отделения лыжных гонок. Правила поведения в спортивной школе. Правила поведения на тренировочном занятии. Инструктаж по технике безопасности при занятии лыжными гонками.

Тема 2. Физическая культура как средство всестороннего развития личности.

Понятие о физической культуре и спорте. Спорт как средство воспитания характера, укрепление здоровья человека. Конкретные примеры улучшения показателей быстроты, силы, ловкости у юных лыжников, приступивших к тренировкам в прошлом году. Перспективы роста этих показателей у новичков через год занятий.

Тема 3. Основы здорового образа жизни

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Режим дня школьников, занимающихся спортом. Роль закаливания при занятиях лыжами. Рациональное питание. Основы профилактики инфекционных заболеваний. Вредные привычки и их профилактика.

Тема 4 Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России.

Эволюция лыж и снаряжение лыжников. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

Тема 5. Правила поведения и техники безопасности на занятии. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.

Поведение на улице во время движения к месту тренировок и на учебно-тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения.

Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям.

Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.

Тема 6. Краткая характеристика техники лыжных ходов.

Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным душажным и одновременными ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного душажного и одновременных лыжных ходов.

Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах. Правила поведения на соревнованиях.

Тема 7. Врачебный контроль и самоконтроль

Временное ограничение спортивных нагрузок после перенесенных заболеваний. Профилактика травм и заболеваний. Физические упражнения как средство профилактики нарушения осанки. Основные способы контроля и самоконтроля за физической нагрузкой. Правила поведения и безопасности во время тренировок и соревнований.

План теоретической подготовки тренировочного этапа

	Тема	Т				
		1	2	3	4	5
		год	год	год	год	год
	Физическая культура как средство всестороннего развития личности.	2	2	2	2	2
	Лыжные гонки в области, России, мире. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	2	2	2	2	2
	Краткие сведения о строении и функциях организма	2	2	2	2	2
	Врачебный контроль и самоконтроль	2	2	3	3	3
	Физиологические основы спортивной тренировки	2	2	2	3	3
	Питание спортсмена	3	3	3	3	3
	Лыжный инвентарь, мази, парафины	4	4	4	4	4
	Основы техники лыжных ходов	4	4	5	7	9
	Правила соревнований по лыжным гонкам	4	4	5	5	5
	Антидопинговые правила	2	2	2	2	4
	Основы совершенствования спортивного мастерства	4	4	5	8	12
	Всего часов	31	31	36	42	47

Программный материал

Тема 1. Физическая культура как средство всестороннего развития личности.

Понятие «физическая культура», ее связь с культурой общества. Спорт и его роль в обществе, развитие современного спорта. Органы управления физкультурным

движением, организация работы федерации по лыжным гонкам (международной, российской, региональной)

Тема 2. Лыжные гонки в области, России, мире. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта

Лыжные гонки в программе Олимпийских игр. Чемпионаты мира и Европы по лыжным гонкам. Результаты выступлений российских лыжников на международной арене. Всероссийские, региональные, областные, соревнования лыжников. ЕВСК по лыжным гонкам, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий. Почетные звания и спортивные разряды. Федерация лыжных гонок России. Стандарт спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки.

Тема 3. Краткие сведения о строении и функциях организма

Системы жизнедеятельности человека. Сердечно-сосудистая система: сердце, изменение кровообращения при мышечной работе. Состав и функции крови. Виды дыхания, измерение жизненной емкости легких. Функции нервной системы. Строение и функции пищеварительной и выделительной систем. Общая характеристика органов чувств. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижений высоких спортивных результатов.

Тема 4. Врачебный контроль и самоконтроль

Временное ограничение спортивных нагрузок после перенесенных заболеваний. Профилактика травм и заболеваний. Физические упражнения как средство профилактики нарушения осанки. Основные способы контроля и самоконтроля за физической нагрузкой. Правила поведения и безопасности во время тренировок и соревнований.

Тема 5. Физиологические основы спортивной тренировки

Тренированность. Функциональные изменения, обеспечивающие повышение работоспособности. Нагрузка и отдых как компоненты тренировочного процесса. Характеристика двигательных умений и навыков, закономерности их формирования.

Тема 6. Питание спортсмена

Понятие о рациональном питании спортсменов. Режим питания, время приема пищи до и после тренировок. Значение белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных солей в питании. Пищевые отравления и их профилактика. Основы регулирования массы тела.

Тема 7. Лыжный инвентарь, мази, 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 8. Основы техники лыжных ходов

Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. 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 9. 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 10. Антидопинговые правила.

Определения понятия «допинг», основные разновидности допинга. Биологически активные добавки. Всемирный антидопинговый кодекс. Антидопинговый контроль в спорте. Общероссийские допинговые правила. Ответственность спортсменов. Запрещенный список. Санкции за нарушение антидопинговых правил. Международные антидопинговые правила.

Тема 11. Основы совершенствования спортивного мастерства

Анализ индивидуальных особенностей технической подготовленности по критериям эффективности, стабильности, вариативности и экономичности двигательных действий лыжников. Анализ индивидуальных особенностей физической подготовленности (определение сильных и слабых сторон). Средства и методы совершенствования технического мастерства и двигательных способностей лыжников на этапах подготовительного и соревновательного периодов. Психологическая и тактическая подготовка к соревнованиям.

3.2.1. Практическая подготовка

Этап начальной подготовки (2 года обучения)

1. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП)

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

2. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (СФП)

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

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Упражнения в бесснежный период:

1. Изучение стойки лыжника
2. Имитация попеременного двухшажного хода без палок и с палками

Подготовительные упражнения на снегу и на месте:

- Надевание и снятие лыж,
- Прыжки на лыжах на месте,
- Передвижение приставными шагами в стороны на лыжах,
- Способы поворотов на месте: переступанием, махом через лыжу, прыжком; и в движении
- Спуски с горы,

- Варианты подъемов в гору («елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом),
- Варианты торможения («плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением).
- Передвижение классическим ходом,
- Основные элементы конькового хода.

УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ

Участие в соревнованиях является обязательным условием для обучения по данной программе. Начиная с этапа начальной подготовки, учащиеся включаются в соревновательную деятельность.

Ранг соревнований	НП 1 год	НП 2 год
групповой	Соревнования по ОФП и лыжным гонкам (2-3 соревнований)	Соревнования по ОФП и лыжным гонкам (3-5 соревнований)
школьный		
городской		

Тренировочный этап (5 лет обучения)

1. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП)

- Строевые упражнения;
- Разновидности ходьбы, бега, прыжков;
- Общеразвивающие упражнения;
- Гимнастические упражнения для развития физических качеств (координации, ловкости, быстроты) без предметов и с использованием предметов и оборудования (набивные мячи, гимнастические скамейки и лестницы, скакалки, резиновые амортизаторы);
- Легкоатлетические упражнения: бег 60, 100, 400, 800 метров, прыжки в длину с места и разбега, многоскоки, метание;
- Подвижные игры и эстафеты;
- Спортивные игры (баскетбол, ручной мяч, футбол, настольный теннис)

2. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (СФП)

- Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности,
- Имитационные упражнения,
- Кроссовая подготовка,
- Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

3. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Период начальной специализации (1-2 год обучения)

- Формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений;
- Углубленное в классического хода (обучение подседанию, отталкиванию, махам руками и ногами, активной постановке палок);

- Изучение и совершенствование элементов конькового хода (обучение маховому выносу ноги и постановки ее на опору, подседанию на опорной ноге и отталкиванию боковым скользящим упором, ударной постановке палок и финальному усилию при отталкивании руками);

- Формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении классическими и коньковыми ходами.

Период углубленной специализации (3-5 года обучения)

- Достижение автоматизма и стабилизации двигательных действий лыжников, совершенствование координационной и ритмической структуры при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами;

- Совершенствованию отдельных деталей, отработке четкого выполнения подседания, эффективного отталкивания и скольжения, активной постановке лыжных палок, овладению жесткой системой рука-туловище.

Техника должна совершенствоваться при различных состояниях, в том числе и в состоянии компенсированного и явного утомления. В этом случае у лыжника формируется рациональная и лабильная техника с широким спектром компенсаторных колебаний в основных характеристиках структуры движений.

УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ

Виды соревнований	Период начальной специализации	Период углубленной специализации
Школьный, городской уровни	6-8 стартов	8-12 стартов
Областной уровень	2-3 соревнования	3-4 соревнования

3.2. Структура тренировочного занятия в рамках Программы.

Правильно выбранная структура занятия является важнейшим условием качественной реализации программы двигательной и спортивной подготовки обучающихся. Все элементы содержания занятия составляют единое целое. Учитывая, что тренировочное задание является исходным элементом структуры тренировки, можно полагать, что эффективность тренировочного процесса в большей степени зависит от выбора и построения наиболее оптимальных упражнений и тренировочных заданий, которые бы решали конкретные педагогические задачи.

Тренировочное занятие имеет основную, подготовительную и заключительную части. Они взаимосвязаны, но в то же время решают самостоятельные задачи.

Задачи подготовительной части занятия:

- организация группы (привлечение внимания занимающихся к предстоящей работе);
- повышение работоспособности организма спортсменов, эмоциональный настрой на предстоящую работу;

- предварительное разогревание, растягивание и увеличение эластичности мышц.

Средствами решения этих задач могут быть:

- различные подготовительные упражнения общего характера;
- игровые упражнения и подвижные игры.

Методы выполнения упражнений: равномерный, повторный, игровой, круговой.

Подготовительная часть состоит из двух частей. Основная задача первой части - поднять общую работоспособность организма за счет воздействия главным образом на вегетативные функции; второй – настроить на предстоящую работу, применяя в основном специально-подготовительные упражнения. Обычно рекомендуется сначала выполнять упражнения для рук, плечевого пояса, затем туловища, тазовой области и

ног. На подготовительную часть отводится около 10-20% общего времени занятия, однако продолжительность разминки, подбор упражнений и их соотношение могут колебаться в значительных пределах. Это зависит от индивидуальных особенностей спортсмена, характера предстоящей работы, условий внешней среды.

Основная часть должна соответствовать подготовленности занимающихся. Возрасту и полу, периоду и этапу подготовки, избранной специализации и другим факторам. Задачи основной части:

- ознакомление, детализирование, разучивание или совершенствование техники специальных упражнений;
- направленное воздействие на развитие физических качеств (например, воспитание выносливости или нескольких физических качеств);
- общее и специальное воспитание моральных, волевых и интеллектуальных качеств в плане комплексного подхода к воспитанию.

В качестве учебного материала здесь используются основные и вспомогательные упражнения.

Наиболее целесообразна следующая последовательность упражнений, или «блоков» тренировочных заданий:

- для овладения и совершенствования техники;
- развития быстроты, ловкости, гибкости;
- развития силы;
- развития выносливости.

Тактические задачи решаются параллельно в процессе занятий. Методы выполнения упражнений: равномерный, повторный, переменный, интервальный, игровой, круговой, контрольный. В отличие от подготовительной части характер упражнений в основной части сравнительно однообразен. Поэтому последовательность различных упражнений необходимо варьировать так, чтобы занимающиеся смогли проявить большую работоспособность независимо от состояния организма. На основную часть занятия отводится 70-85% общего времени занятия.

Заключительная часть. Чтобы создать условия для перехода занимающихся к другому виду деятельности, организм необходимо привести в более спокойное состояние. Как правило, если нагрузка снижается постепенно, то отрицательной реакции не возникнет. Задачи заключительной части:

- направленное постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся;
- подведение итогов проведенного занятия и выдача задания на дом.

Средствами для решения этих задач являются: легко дозируемые упражнения, умеренный бег, ходьба, относительно спокойные игры. Методы выполнения упражнений: равномерный, повторный, игровой. На заключительную часть отводится 10-15% общего времени занятия.

3.3. Объемы максимальных тренировочных нагрузок и их интенсивность при реализации Программы.

В спорте под объемом тренировочной нагрузки понимают сумму работы, проделанной за занятие или какой-либо тренировочный цикл. Физическая нагрузка определяется дозировкой упражнений или тренировочных заданий, их повторяемостью, длительностью. А также условиями выполнения. Физическая нагрузка во время тренировки регулируется:

- изменением количества упражнений и тренировочных заданий;
- количеством повторений;
- уменьшением или увеличением времени на выполнение задания;
- увеличением или уменьшением темпа исполнения и амплитуды движений;
- усложнением или упрощением выполнения упражнений;
- использованием тренажеров и тренировочных устройств.

Регулировать нагрузку во время занятия - значит, обеспечить ее оптимальный объем и интенсивность. Большое значение в процессе занятий имеет рациональное обеспечение общей плотности тренировочного занятия.

К оправданным относятся следующие затраты времени: демонстрация, указания тренера-преподавателя, выполнение физических упражнений и необходимый отдых перестроения, установка снарядов и т.п.

К неоправданным затратам урочного времени относятся его потери в связи с организационными или другими неполадками («простой» между подходами из-за недостатка оборудования, нарушения дисциплины и т.п.).

Оптимальной плотности занятий способствует сокращение времени на перестроение и перерывы между упражнениями, применение поточного выполнения упражнения, заблаговременная подготовка мест занятий и инвентаря, включение дополнительных упражнений. Объем и интенсивность занятий можно также повысить за счет увеличения скорости выполнения упражнения, дистанции, веса снарядов, продолжительности выполнения упражнений или тренировочных заданий; замены легких упражнений более сложными. Увеличения числа повторений.

В каждом занятии есть своя мера предельно допустимых нагрузок. Но любая нагрузка должна определяться и зависеть от возраста, пола, подготовленности занимающегося. Величину тренировочной нагрузки можно условно разделить на облегченную (малую), оптимальную (среднюю), жесткую (большую). Облегченные методы (компоненты нагрузок и отдыха) позволяют быстро восстановить 95% работоспособности организма. Оптимальные методы тренировки характеризуются относительно медленным восстановлением работоспособности организма спортсмена. Жесткие методы тренировки являются очень тяжелыми и требуют много времени на восстановление организма.

Продолжительность одного занятия при реализации Программы установлена в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать: на 1 этапе - начальной подготовки – 2 часов; на 2 этапе - тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 часов.

При проведении более одного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

Нормативы объема тренировочных нагрузок по Программе

Норматив	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года (1 год)	Свыше года (2-3 год)	До двух лет (4-5 годы)	Свыше двух лет (6,7,8 годы)

Количество часов в неделю	6	8	12	14-18
Количество тренировок в неделю	3	3-4	4-6	4-6
Общее количество часов в год	276	368	552	644-828

Требования техники безопасности в процессе реализации Программы.

Общие требования безопасности:

- в качестве тренера-преподавателя для организации занятий могут быть допущены лица, имеющие специальное педагогическое образование, подтвержденное документом установленного в Российской Федерации образца (дипломом);
- тренер-преподаватель должен пройти предварительный медицинский осмотр, при последующей работе - периодические медицинские осмотры в сроки установленные соответствующими действующими нормативными актами;
- с тренером-преподавателем должны быть проведены следующие виды инструктажей: вводный (при поступлении на работу в учреждение); первичный на рабочем месте; повторный (периодически не реже 1 раза в 6 месяцев) на рабочем месте; внеплановый (при изменении условий труда, нарушении правил безопасного проведения занятий, длительных перерывах в работе и др. обстоятельствах); целевой (при разовом выполнении работ не связанных с основными обязанностями);
- тренер-преподаватель должен быть проинструктирован по пожарной безопасности и по оказанию первой доврачебной помощи в условиях образовательного учреждения;
- к занятиям по программе допускаются: дети с 9 лет, прошедшие медицинское обследование и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;
- в обязанности тренера-преподавателя входит проведение инструктажа занимающихся по правилам безопасности во время занятий. Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом является одной из важнейших задач тренера-преподавателя;
- во избежание ситуаций на занятиях, ведущих к травматизму и отрицательным последствиям, тренер-преподаватель должен получить в начале учебного года от медицинского работника образовательного учреждения информацию в письменном виде о состоянии здоровья каждого занимающегося. После болезни или перенесенных травм возобновлять занятия можно только по разрешению врача и проводить их в сокращенном объеме;
- тренер-преподаватель и занимающиеся должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила по обеспечению пожаробезопасности и взрывобезопасности, гигиены и санитарии;
- для занятий занимающиеся и тренер-преподаватель должны иметь специальную, соответствующую виду спорта и занятиям, спортивную форму;
- о каждом несчастном случае во время занятий тренер-преподаватель должен поставить в известность руководителя образовательного учреждения;

- случае легкой травмы тренер-преподаватель должен оказать помощь пострадавшему. К лицам, получившим средние и тяжелые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь. До прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь в соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи, действующей в образовательном учреждении;

- занимающиеся, нарушающие правила безопасности, отстраняются от занятий и на них накладывается дисциплинарное взыскание. Перед началом очередного занятия со всеми занимающимися проводится внеплановый инструктаж;

- знание и выполнение требований и правил техники безопасности является должностной обязанностью тренера-преподавателя, а их несоблюдение влечет за собой, в зависимости от последствий нарушения, виды ответственности, установленные законодательством Российской Федерации (дисциплинарная, материальная, уголовная).

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

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта лыжные гонки осуществляется на основе соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, которые определены в инструкции по технике безопасности. Учет информирования обучающихся о технике безопасности в процессе обучения ведется в журнале регистрации инструктажа по технике безопасности по избранному виду спорта.

Основные рекомендации и требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по лыжным гонкам:

вся ответственность за безопасность занимающихся возлагается на тренеров-преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой, а в случае проведения соревнований – на организаторов мероприятия;

тренер-преподаватель обязан:

- производить построение и переключку учебных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале;

- не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы;

- подавать докладную записку администрации Учреждения о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях;

- во время занятий тренер несет ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье занимающихся;

- присутствие занимающихся в спортивном зале без тренера-преподавателя не разрешается;

- при наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью, тренер-преподаватель должен их устранить, а в случае невозможности это сделать - отменить занятие;

- тренер-преподаватель должен внимательно наблюдать за всеми спортсменами, находящимися на занятиях.

3.6.3. Требования безопасности в аварийных ситуациях:

- при несчастных случаях с обучающимися тренер-преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию пострадавшему первой доврачебной помощи;

- одновременно нужно отправить посыльного из числа занимающихся для уведомления руководителя или представителя администрации образовательного учреждения, а также вызова медицинского работника и скорой помощи;
- при оказании первой доврачебной помощи следует руководствоваться приемами и способами, изложенными в инструкции по первой доврачебной помощи, действующей в учреждении;
- при обнаружении признаков пожара тренер-преподаватель, тренер должен обеспечить эвакуацию занимающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности. Все эвакуированные проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера-преподавателя поименным спискам;
- поведение и действие всех лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными. Руководство действиями в аварийной ситуации осуществляет руководитель или представитель администрации образовательного учреждения.

3.5.6. Требования безопасности по окончании занятия:

- после окончаний занятия тренер-преподаватель должен проконтролировать организованный выход занимающихся из мест проведения занятий;
- в случае занятий в зале - проветрить спортивный зал;
- в раздевалке занимающимся переодеться, снять спортивную форму (одежду и обувь);
- по окончании занятий принять душ, в случае невозможности данной гигиенической процедуры тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

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

для этого и свободное время. Воспитывать сознательное отношение к делу, организованность, ответственность должна сама организация тренировочного процесса.

Правильный выбор и успешное применение методов воспитания в спорте зависят:

- от знаний и умений тренера, его педагогических способностей и методических навыков, от отношения к ученикам,
- от основных идеологических убеждений, возраста, опыта, характера, темперамента и положения в коллективе,
- от спортивного коллектива, общественного мнения в нем, традиций и коллективных форм поведения.

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

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

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

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

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

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

Психологическая подготовка - воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Психологическая подготовка включает мероприятия, которые обеспечивают формирование у спортсменов таких

психологических качеств, которые необходимы для успешного решения задач тренировки и участия в соревнованиях.

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

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

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

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

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

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1. Методические указания по организации промежуточной (после каждого этапа (периода) обучения) и итоговой (после освоения Программы) аттестации обучающихся.

Оценка степени освоения Программы обучающимися и аттестация обучающихся по Программе состоит из комплекса мероприятий:

промежуточные контрольные испытания по физической подготовке. Контрольные испытания по физической подготовке проводятся один раз в год -май. Испытания организуются и проводятся в соревновательной обстановке. Показатели испытаний регистрируются в журнале;

в целях контроля роста спортивной подготовки, в рамках Программы проводятся контрольные соревнования;

промежуточная аттестация - комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы по итогам прохождения обучения на этапах Программы. Комплекс контрольных упражнений предполагает сдачу нормативов общей физической и специальной физической подготовки и собеседование на предмет знания теории и методики физической культуры и спорта и избранного вида спорта в соответствии с требованиями и уровнем соответствующим уровню пройденного в предыдущий период практического и теоретического материала. Промежуточная аттестация проводится по итогам завершения соответствующего этапа обучения в мае последнего учебного года в рамках этапа. Промежуточная аттестация считается успешно пройденной обучающимся в случае если обучающийся продемонстрировал достаточный уровень освоения теоретического и практического материала: получил зачет по теоретической подготовке и выполнил нормативы не менее чем по 60 % упражнений комплекса контрольных упражнений;

итоговая аттестация обучающихся (экзамен) по Программе, проводится по итогам освоения Программы обучающимися и включает в себя нормативы общей физической и специальной физической подготовки, сдачу зачета на знание теории и методики физической культуры и спорта и вида спорта лыжные гонки в соответствии с содержанием образовательной Программы и ее предметных областей. Итоговая аттестация обучающихся проводится по итогам 10 лет обучения в Учреждении или досрочно (в случае прохождения Программы обучающимся по индивидуальному плану и наличия значительных достижений и результатов в освоении обучающимся программного материала) в мае-июне последнего учебного года. Итоговая аттестация (экзамен) считается успешной, в случае если обучающийся продемонстрировал достаточный уровень освоения теоретического и практического материала по Программе: получил зачет по теоретической подготовке и выполнил нормативы не менее чем по 70 % упражнений комплекса контрольных упражнений.

Перечень и сроки проведения контрольных мероприятий

Контрольное мероприятие	Этапы и годы образовательного процесса по Программе							
	1 этап – начальной подготовки				2 этап – тренировочный			
	ГОД ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ							
	1	2	3	4	5	6	7	8
Контрольные испытания по физической подготовке	Октябрь, май	Октябрь, май	Октябрь	Октябрь, май	Октябрь, май	Октябрь, май	Октябрь, май	Октябрь
Контрольные соревнования	Весь период по отдельному графику							
Промежуточная аттестация			май					

Итоговая аттестация (экзамен)		май
-------------------------------------	--	-----

Сроки проведения контрольных мероприятий, включая сроки проведения промежуточной и итоговой аттестации по Программе могут быть изменены и скорректированы в отношении обучающихся осваивающих Программу в сокращенные сроки в соответствии с решением руководства Учреждения.

1.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы на этапах и по итогам освоения Программы обучающимися.

1.1.1. Контрольные упражнения и нормативы для зачисления в группы начальной подготовки:

НОРМАТИВЫ:

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Норматив	
		Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м	5,8 с	6,0 с
	Бег 60 м	10,7	11,5
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	160 см	155 см
	5-кратный прыжок	не менее 650 м	Не менее 600 м
Выносливость	Бег 500 м	1.55	2.10

Требования по зачислению в группы и перевода по годам обучения
на этапе начальной подготовки

Требования	Этап начальной подготовки	
	1 год	Свыше 1 года
Минимальный возраст для зачисления	9	10
Медицинские требования	Допуск к занятиям	Допуск к занятиям
Основания для зачисления(перевода)	Прохождение индивидуального отбора	
Выполнение объема тренировочной нагрузки в % от тренировочного плана	-	Не менее 90%
Спортивная подготовленность (разряд)	-	3 юн

Уровни соревнований		Участие в групповых соревнованиях
---------------------	--	-----------------------------------

1.1.2. Контрольные упражнения и нормативы для промежуточной оценки результатов освоения Программы по итогам 1 этапа (начальной подготовки) и перевода обучающихся в группы на 2 этапе (тренировочном этапе)- промежуточная аттестация:

НОРМАТИВЫ:

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Норматив	
		Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 100 м	15,3 с	
	Бег 60 м		10,8 с
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	190 см	167 см
Выносливость	1000 м	3 мин. 45 с	
	Бег 800 м		3 мин. 35 с)
	Лыжи, классический стиль 5 км	21 мин. 00 с	24 мин. 00 с
	Лыжи, классический стиль 3 км		15 мин. 20 с
	Лыжи, классический стиль 10 км	44 мин. 00 с	
	Лыжи, свободный стиль 5 км	20 мин.	23 мин. 30 с
	Лыжи, свободный стиль 3 км		14 мин. 30 с
	Лыжи, свободный стиль 10 км	42 мин. 00 с	

Требования по зачислению на тренировочный этап, перевод по годам обучения на тренировочном этапе

Требования	Тренировочный этап				
	Начальная специализация		Углубленная специализация		
	1г	2г	3г	4г	5г
Минимальный возраст для зачисления	12	13	14	15	16
Медицинские требования	Допуск к занятиям	Допуск к занятиям	медицинское обследование 1 раза в год	медицинское обследование 1 раза в год	медицинское обследование 1 раза в год
Основание для зачисления	Выполнение переводных нормативов по ОФП и СФП		Выполнение переводных нормативов по ОФП и СФП		

	2 юн	1 юн	3 разряд	2 разряд	1 разряд
	Участие в городских соревнованиях (не менее 2-х)	Участие в соревнованиях (не менее 3-х)	6 стартов, (из них не менее 2-областных)	7 стартов, (из них не менее 3-областных)	8 стартов, (из них не менее 4-областных)
Выполнение объема тренировочной нагрузки в % от тренировочного плана	Не менее 90%	Не менее 93%	Не менее 93%	Не менее 90%	Не менее 90%

Результаты освоения теоретической части Программы оцениваются в ходе собеседования обучающегося. По итогам 1 этапа обучения, обучающиеся должны показать достаточный уровень знаний по следующим темам: значение физической культуры и спорта, зарождение вида спорта лыжные гонки; строение организма человека, личная гигиена и закаливание, режим дня и основы самоконтроля; сведения о технике, о спортивной форме, инвентаре и спортивных снарядах.

Контрольные упражнения и нормативы для промежуточной оценки результатов освоения Программы по итогам 2 этапа (тренировочного этапа) - промежуточная аттестация:

Нормативы ОФП и СФП

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Норматив	
		Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 100 м	15,3 с	
	Бег 60 м		10,8 с
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	190 см	167 см
Выносливость	1000 м	3 мин. 45 с	
	Бег 800 м		3 мин. 35 с)
	Лыжи, классический стиль 5 км	21 мин. 00 с	24 мин. 00 с
	Лыжи, классический стиль 3 км		15 мин. 20 с
	Лыжи, классический стиль 10 км	44 мин. 00 с	
	Лыжи, свободный стиль 5 км	20 мин.	23 мин. 30 с
	Лыжи, свободный стиль 3 км		14 мин. 30 с
	Лыжи, свободный стиль 10 км	42 мин. 00 с	

Результаты освоения теоретической части Программы оцениваются в ходе собеседования обучающегося. По итогам 2 этапа обучения, обучающиеся должны показать достаточный уровень знаний по следующим темам: истории развития вида спорта; месте и роли физической культуры и спорта в современном обществе; основах спортивной подготовки и тренировочного процесса; основах законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила вида спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта; федеральный стандарт спортивной подготовки; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние); о строении и функциях организма человека; гигиенические знания, умения и навыки; режиме дня, закаливании организма, здоровом образе жизни; основах спортивного питания; требованиях к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке; требованиях техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

1.1.1. Контрольные упражнения и нормативы для оценки результатов полного освоения Программы обучающимися (итоговая аттестация)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Норматив	
		Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 100 м	15,3 с	17,2 с
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	250 см	210 см
Выносливость	1000 м	3 мин.	
	Бег 800 м		2 мин. 35 с
	Кросс 3 км	10 мин. 10 с	
	Кросс 2 км		2 мин. 35 с
	Лыжи, классический стиль 5 км	15 мин. 40 с	17 мин. 40 с
	Лыжи, классический стиль 3 км		10 мин. 30 с
	Лыжи, классический стиль 10 км	32 мин. 45 с	
	Лыжи, свободный стиль 5 км	14 мин. 45 с	17 мин. 00 с
	Лыжи, свободный стиль 3 км		9 мин. 45 с
	Лыжи, свободный стиль 10 км	30 мин. 55 с	

Результаты освоения теоретической части Программы оцениваются в ходе собеседования обучающегося. По итогам обучения, обучающиеся должны показать

свободное владение теоретическим материалом, освоенным за период обучения по Программе согласно следующему содержанию:

- история развития вида спорта лыжные гонки;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила вида спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта; федеральный стандарт спортивной подготовки по лыжным гонкам; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- строение и функции организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

5.1 Список литературы

Нормативные документы

1. ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.12 г.
2. Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта (по циклическим, скоростно-силовым видам спорта и многоборьям) и к срокам обучения по этим программам;
3. Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (Приказ Минспорта от 27.12.13. № 1125)
4. Порядок приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта
5. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки (Приказ от 14 марта 2013г. №111)

Учебно-методическая литература:

6. Лыжные гонки: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/П.В. Квашук и др. – М.: Советский спорт, 2005 – 72 с.
7. Физиология спорта / Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. – Киев. Олимпийская литература, 2001.
8. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 368 с.
9. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1977.

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

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

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

5.2 Интернет ресурсы:

1.)www.flgr.ru — федерация лыжных гонок России

2.)www.minsport.gov.ru — министерство спорта России

3.)минобрнауки.рф/ - министерство образования РФ

4.)<http://www.oblsport.kirov.ru> — управление по физической культуре и спорту Кировской области

5.)<http://www.skisport.ru/> - Журнал «Лыжный спорт»

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
по лыжным гонкам
(спортивно-оздоровительный этап)**

Срок реализации программы – весь период
Возраст детей, на которых рассчитана программа – 7-18 лет

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
1.1.ХАРАКТЕРИСТИКА ЛЫЖНЫХ ГОНОК, ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ.....	4
1.2.НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.....	5
2.УЧЕБНЫЙ ПЛАН	6
2.1.УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК.....	7
3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....	7
4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.....	10
4.1. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП и СФП.....	11
4.2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	12
5. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА.....	13
6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	14

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по лыжным гонкам составлена для МБОУ ДОД СДЮСШОР «Олимп» в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказом Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта». Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Общеразвивающая программа по лыжным гонкам предназначена для тренеров-преподавателей МБОУ ДО ДЮСШ является основным документом тренировочной и воспитательной работы.

Программа является актуальной в силу того, что позволяет удовлетворить запросы родителей и детей в организации занятий лыжным спортом начального школьного

возраста, а так же учащихся, не прошедших конкурсный отбор на обучение по дополнительной предпрофессиональным программам по виду спорта лыжные гонки.

Программа по лыжным гонкам разработана для обучающихся спортивно-оздоровительных групп и способствует комплексному решению задач сохранения и укрепления здоровья детей с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детского организма.

Особенностями данной программы является направленность на овладение начальных основ техники передвижения на лыжах, а так же реализация принципа вариативности, задающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса.

После обучения по данной программе возможно дальнейшее продолжение обучения в группах начальной подготовки.

Основные принципы:

- Комплексность - для всестороннего развития занимающихся предусматривает тесную взаимосвязь всех видов подготовки (общей и специальной физической подготовки, технической, теоретической), воспитательной работы и педагогического контроля.
- Преемственность - определяет последовательность изложения программного материала по годам обучения, для обеспечения в многолетнем процессе спортивной подготовки преемственности задач, средств и методов, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.
- Вариативность - предусматривает, в зависимости от индивидуальных особенностей включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок.

Цель программы: привлечение детей к регулярным занятиям физической культурой посредством организованных занятий лыжным спортом.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих основных задач:

- укрепление здоровья, содействие физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- обучение основам техники передвижения на лыжах,
- развитие двигательных и координационных способностей;
- выявление задатков и способностей к спортивной деятельности.

Ожидаемые результаты.

В результате обучения по программе, обучающиеся должны знать:

1. основные понятия, термины лыжных гонок,
2. историю развития лыжного спорта,
3. основы правил соревнований в избранном виде спорта

уметь:

1. применять правила безопасности на занятиях,
2. владеть основами гигиены,
3. соблюдать режим дня,
4. владеть техникой передвижения на лыжах

В результате освоения программы ожидается повышение уровня общей физической подготовленности.

Способы определения результативности.

Проверка знаний и умений проводится на каждом занятии. Уровень развития

физических качеств и технической подготовленности оценивается по результатам участия в групповых и школьных соревнованиях.

Уровень общей физической подготовленности определяется при сдаче контрольных нормативов по ОФП, проводимых в начале и конце учебного года.

Критериями успешности обучения служат положительная динамика уровня общей физической подготовленности, определяемая по результатам контрольных нормативов по ОФП и СФП и желание продолжить занятия боксом на следующем этапе подготовки.

1.1. ХАРАКТЕРИСТИКА ЛЫЖНЫХ ГОНОК, ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ

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 сердечнососудистую, дыхательную и нервную. Физическая нагрузка при занятиях на лыжах очень легко дозируется как по объему, так и по интенсивности. Это позволяет рекомендовать лыжи как средство физического воспитания для людей любого возраста, пола, состояния здоровья 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: строевые упражнения с лыжами и на лыжах, лыжные ходы, переходы с хода на ход, подъемы, спуски со склона, торможения, повороты на месте и в движении.

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

1.2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Условия комплектования спортивно оздоровительных групп (СО)

На спортивно-оздоровительный этап зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача), не достигшие возраста для зачисления в группы начальной подготовки, а так же не

прошедшие конкурсный отбор для обучения по дополнительным предпрофессиональным программам по виду спорта лыжные гонки.

Продолжительность этапа не ограничена. В спортивно оздоровительных группах осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладения основами техники ориентирования.

Наполняемость в спортивно-оздоровительных группах, регламентируется требованиями этапа подготовки, правилами техники безопасности и санитарно-гигиеническими нормами.

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

Этапы подготовки	Год обуч-я	Мин-ный возраст для зачисления	Максим.число об-ся в группе	Максим.режим учебных часов в неделю	Годовая нагрузка (часов)	Требования по физической, техн. и спортивной подготовке на конец учебного года
Спортивно-оздоровительный	весь период	7-9	30	6	276	Переводные нормативы по ОФП, СФП

Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы – 7-9 лет. Максимальный возраст – не ограничен, если обучающийся удачно справляется с минимальными требованиями Программы. На спортивно-оздоровительный зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). На спортивно-оздоровительном этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнения контрольных нормативов для зачисления на этап начальной подготовки.

Формы занятий определяются тренером-преподавателем самостоятельно в зависимости от задач, от особенностей материала, от возрастных особенностей организма занимающихся и др. Основными формами тренировочного процесса являются:

1. групповые тренировочные занятия;
2. теоретические занятия (беседы, лекции, просмотр видеоматериалов по спортивной тематике и др.);
3. контрольные испытания;
4. участие в спортивно-массовых мероприятиях (групповые, школьные соревнования, эстафеты, игры, конкурсы, викторины и др.);

5. занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря;
6. медико-восстановительные мероприятия.

Формы промежуточной аттестация обучающихся

1. прохождение практических контрольных испытаний по общей и специальной физической подготовке;
2. участие в соревнованиях различного уровня.

2.УЧЕБНЫЙ ПЛАН (рассчитан на 46 недель)

№ п/п	Название групп Содержание занятий	СОГ
1	Теоретическая подготовка	12
2	Общая физическая подготовка	100
3	Специальная физическая подготовка	74
4	Техническая подготовка	78
5	Медицинское обследование	4
6	Соревнования, прием контрольных нормативов	8
	Всего часов	276

2.1.УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК

№ п/п	Содержание занятий	Часы	Период тренировок (месяцы)										
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII
	I.Теория												
1	Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыжного спорта.	3	2	1									
2	Правила поведения, техника безопасности на занятии. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.	6			2	1		1	1	1			
3	Краткая характеристика техники лыжных ходов.	3				1	1	1					

	Соревнования по лыжным гонкам												
	Итого часов:	12	2	1	2	2	1	2	1	1			
	II. Практика												
1	ОФП	100	15	15	15	5			5	10	15	15	5
2	СФП	74	7	6	4	9	8	6	9	6	7	7	5
3	Техническая подготовка	78		5	5	11	14	14	12	9	5	3	
4	Медицинское обследование	4	2				2						
5	Участие в соревнованиях, контрольные испытания	8		1		1	1	2	1		1	1	
	Итого часов:												
	Всего часов:	276	26	28	26	28	26	24	28	26	28	26	10

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Теоретическая подготовка

На спортивно-оздоровительном этапе необходимо ознакомить учащихся 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.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Для оценки качества усвоения теоретического материала применяется текущий и итоговый контроль. Формы проверки: тестирование, собеседование, творческие задания.

На практических занятиях следует дополнительно разъяснять занимающимся отдельные вопросы техники выполнения упражнений, правил соревнований.

Вводное занятие.

Знакомство с видом спорта, правила поведения в спортивной школе, на тренировочных занятиях. Инструктаж по технике безопасности.

Спортивная школа, ее задачи и содержание деятельности. Инструктаж по технике безопасности во время ТЗ и соревнований.

Тема 1. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России.

Эволюция лыж и снаряжение лыжников. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

Тема 2. Основы здорового образа жизни

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Режим дня школьников, занимающихся спортом. Роль закаливания при занятиях

лыжами. Рациональное питание. Основы профилактики инфекционных заболеваний. Вредные привычки и их профилактика.

Тема 3. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.

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

Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Экипировка лыжников. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.

Тема 4. Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам

Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двухшажным и одновременными ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов.

Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах. Правила поведения на соревнованиях.

Практическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП)

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

2. Общеразвивающие упражнения. Они 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.

2.1 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

3. 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.

4. 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.

5. 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.

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

7. 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.

8. 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.

9. 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 пересеченной местности, езда на велосипеде на тренировочные занятия на местности (в лес, парк) и возвращение обратно, прогулки, походы на велосипедах.

Специальная физическая подготовка

Кроссовая подготовка, имитационные упражнения. Ходьба, преимущественно направленная на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжников-гонщиков. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности.

Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

Техническая подготовка

Основной задачей технической подготовки на спортивно-оздоровительном этапе является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений.

Особое значение имеет углубленное изучение и совершенствование элементов классического хода, конькового хода и формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении классическими и коньковыми ходами.

2. Способы поворотов на месте: переступанием, махом через лыжу, прыжком и в движении.
3. Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными шагами.
4. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках.
5. Обучение подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.
6. Обучение торможением «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.
7. Обучение основных элементов конькового хода.
- 8.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Педагогический и врачебный контроль

Этот раздел программы включает:

- Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической подготовленности учащихся;
- Организацию и методические указания по проведению тестирования;

Педагогический контроль включает также и показатели тренировочной и соревновательной деятельности (количество тренировочных дней, занятий, соревновательных дней, стартов). Исходный уровень состояния здоровья, физической подготовленности, функциональных возможностей и динамика этих показателей вносятся в индивидуальную карту занимающихся.

Медицинский контроль

Основной задачей медицинского обследования в спортивно-оздоровительных группах является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача.

Врачебный контроль за занимающимися на этапе оздоровительной подготовки осуществляется врачом спортивной школы, а при его отсутствии - кабинетом врачебного контроля территориальной поликлиники в соответствии с Положением о врачебном контроле за лицами, занимающимися физической культурой и спортом.

Контрольно - переводные требования

В период обучения в спортивно-оздоровительных группах занимающиеся сдают контрольные нормативы по ОФП и технической подготовке.

Тестирование проводится 2 раза в год - в начале и в конце учебного года. По итогам контрольных испытаний (в конце учебного года) учащиеся зачисляются на следующий этап подготовки.

Задачи контрольно-переводных нормативов:

- оценить владение техники способов передвижения на лыжах;
- оценить разностороннюю физическую подготовку;
- оценить овладение минимумом теоретических знаний по лыжным гонкам, основам спортивного режима, умениями и навыками по гигиене спорта;
- выявление спортивно-одаренных детей для дальнейших занятий в тренировочных группах.

Основными критериями оценки занимающихся на спортивно-оздоровительном этапе являются:

- Регулярность посещения занятий;
- Положительная динамика развития физических качеств занимающихся;
- Уровень освоения теоретических знаний и умений по основам физической культуры и спорта, гигиены и самоконтроля;
- Отсутствие медицинских противопоказаний.

При выполнении контрольно-переводных требований и нормативов по специальной физической подготовке, не имеющий противопоказаний врача к лыжным гонкам, обучающийся может быть зачислен в учебную группу, на более высокий этап обучения, согласно возраста.

4.1. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП и СФП.

С целью определения уровня общей физической подготовленности учащихся за основу контрольно переводных нормативов по ОФП и СФП принимаются следующие упражнения, отражающие уровень развития физических качеств:

Физическое качество	Контрольные упражнения(тесты)	Нормативы			
		7 лет		8 лет и старше	
		м	д	м	д
Быстрота	Бег 30 метров (девочки)				
	Бег 60 метров (мальчики)				
Выносливость	Бег 500 метров	Б/у времени		Б/у времени	
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа				
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места			150 см	15 см

"+" - выполнение упражнения и определение начального уровня физической подготовленности.

Контрольные упражнения выполняются в начале и конце учебного года и по результатам оценивается индивидуальная динамика изменений уровня физической подготовленности каждого обучающегося. Результаты выполнения тестов для детей 8 лет и старше засчитываются в качестве приемных нормативов для перевода на обучение по

дополнительным предпрофессиональным программам спортивной подготовки по лыжным гонкам и зачисления в группы начальной подготовки.

4.2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Организация тренировочного процесса

Тренировочные занятия проводятся в течении всего календарного года, включая каникулярное время.

На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. Оздоровительные и воспитательные задачи проходят через весь процесс физического образования и решаются на каждом занятии.

Каждое занятие является звеном системы тренировочного процесса, увязанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы.

Важнейшим требованием тренировочного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Педагогический мониторинг эффективности тренировочного процесса

Для оценки эффективности тренировочного процесса, качества освоения программного материала и уровня физической подготовленности используют метод педагогического наблюдения.

Важнейшие требования к педагогическому наблюдению:

- планомерность;
- целенаправленность;
- систематичность.

Количественные показатели освоения программы оцениваются по журналу учета посещения тренировочных занятий. Качественные показатели определяются по результатам выполнения контрольных нормативов по ОФП и результатам участия в групповых и школьных соревнованиях по лыжным гонкам.

Методические указания к проведению контрольно-переводных нормативов по ОФП.

С целью определения уровня общей физической подготовленности учащихся спортивно-оздоровительных групп организуется ежегодный прием контрольных нормативов - в начале и конце учебного года. Оценивается индивидуальная динамика уровня физической подготовленности.

Сдача контрольных нормативов проводится во время тренировочного занятия, содержание которого полностью посвящено определению уровня физической подготовленности.

Методика выполнения и приема контрольно-переводных нормативов

1. Бег на 30, 60, 500 метров

выполняется по беговой дорожке (старт произвольный) Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды

2. Прыжок в длину с места

Выполняется с места от стартовой линии толчком двух ног со взмахом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближайшей точки касания в момент

приземления любой точки тела. Дается 2 попытки, засчитывается лучший результат. При «заступе» попытка засчитывается при нулевом результате.

4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)

Выполняется из упора лежа, голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Ширина постановки рук — ширина плеч. Сгибание рук выполняется до положения прямого угла в локтевых суставах, разгибание производится одновременно двумя руками до полного выпрямления рук без нарушения прямой линии тела. Дается 1 попытка. Пауза между повторами не более 3 сек. Фиксируется количество отжиманий при условии соблюдения техники выполнения упражнения.

5. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Главной задачей в занятии с юными спортсменами является воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства ответственности и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств.

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

Воспитательная работа в процессе тренировочной деятельности должна быть направлена на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Она включает мероприятия, которые обеспечивают решение задач по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, воспитания гражданственности и патриотизма.

Психологическая подготовка на данном этапе выступает как воспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением юных спортсменов во время учебно-тренировочных занятий и соревнований. На спортивно-оздоровительном этапе важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, дисциплины, самооценки. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных занятий. На конкретных примерах нужно убеждать юных спортсменов, что успех в современном спорте во многом зависит от трудолюбия. Психологическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах направлена на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость.

Тренер-преподаватель должен успешно сочетать задачи физического и общего воспитания.

6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- Лыжные гонки: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/П.В. Квашук и др. – М.: Советский спорт, 2005 – 72 с.
- Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте.
– М.: Физкультура и спорт, 1977.
- Мартынов В.С. Комплексный контроль в лыжных видах спорта.- М., 1990.
- Верхошанский Ю.В.. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988.
 - Лыжный спорт / Под ред. В.Д. Бвстратова, Г.Б. Чукардина, Б.И. Сергеева. - М.: Физкультура и спорт, 1989.
 - Манжосов В.Н., Огольцов И.Т., Смирнов Г.А. Лыжный спорт. -М.: Высшая школа, 1979.
 - Раменская Т.Н. Техническая подготовка лыжника. - М.: Физкультура и спорт,
 - Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустипа. — М.: Издательство «СААМ», 1995.
 - Филин В.Н., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1980.
 - **Лыжные гонки:** Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ П.В. Квашук и др. – М.: Советский спорт, 2009. – 72 с.
- Материалы Интернет сайтов: - Спортивная электронная библиотека [http://libsport. Ru](http://libsport.Ru)
Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту <http://libspotedu. Ru>
- Журнал теория и практика физической культуры <http://lib.spotedu. ru/ press /tpfk>

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
по БАСКЕТБОЛУ**
(спортивно-оздоровительный этап)

Срок реализации программы – весь период
Возраст детей, на которых рассчитана программа – 7-18 лет

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа по баскетболу на спортивно – оздоровительном этапе подготовки составлена в соответствии с Федеральным Законом от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным Законом от 14 декабря 2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приказом Минспорта России «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» от 27 декабря 2013 года №1125.

Основная **цель** программы – создание условий для оказания благоприятного воздействия на укрепление здоровья и дальнейшего вовлечения в активные занятия физической культурой и спортом. .

Основные **задачи** - укрепление здоровья, физического развития и подготовленности, воспитание личностных качеств;

обучающие:

- ознакомить с историей развития баскетбола;
- освоить технику и тактику игры в баскетбол;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- подготовить инструкторов и судей по баскетболу.

воспитывающие:

- воспитание волевых, смелых, дисциплинарных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;

развивающие:

- способствовать развитию специальных физических качеств: быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств.

Направленность программы

Программа служит основой для эффективного построения многолетней подготовки спортивных резервов для баскетбола и характеризуется:

- Физкультурно-спортивной направленностью;
- Направленностью на реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- Направленностью на реализацию принципа комплексности, предусматривающего тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);
- Направленностью на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- Направленностью на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня и самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Актуальность программы. Программа разработана с учетом требований к усилению качества воспитательных воздействий. Участие детей и подростков в разнообразных спортивных объединениях - один из способов профилактики наркомании, алкоголизма, табакокурения и правонарушений. Особое внимание необходимо уделять внедрению в практику работы здоровьесберегающих технологий, пропаганде здорового образа жизни.

Педагогическая целесообразность программы. Программный материал представлен в виде современных технологий. В данной программе под технологиями понимается набор операций по формированию знаний, умений и навыков, направленных на укрепление здоровья детей и подростков. В программе реализуются технологии различных типов.

Здоровьесберегающие технологии. Их применение в процессе занятий баскетболом в учреждениях дополнительного образования обеспечивает создание безопасных условий для занятий и рациональную организацию образовательного процесса (с учетом возрастных, половых, индивидуальных особенностей занимающихся при соблюдении гигиенических требований), а также соответствие физической нагрузки возрастным особенностям занимающихся.

Технологии обучения здоровью. Включают гигиеническое обучение (правильное питание, гигиена тела), обучение жизненным навыкам в общении (управление эмоциями, разрешение конфликтов), осознанное соблюдение техники безопасности на занятиях, профилактику вредных привычек.

Технологии воспитания физической культуры и укрепления здоровья. Усиливают воспитание у занимающихся культуры здоровья, формируют представления о здоровье как ценности, стимулируют мотивацию на ведение здорового образа жизни, ответственность за собственное здоровье.

Оздоровительные технологии. Направлены на решение задач укрепления физического здоровья учащихся. Разделяются на два вида: спортивно-оздоровительные (средствами для профилактики и коррекции основных нарушений в состоянии здоровья).

Программа по баскетболу направлена на здоровый образ жизни и служит средством профилактики и коррекции здоровья. Работа учебных групп может быть организована на базе общеобразовательной и спортивной школ.

В связи с тем, что учебный план в образовательной программе для ДЮСШ рассчитан на 46 недель учебно-тренировочных занятий, а из сложившейся практики тренеры-совместители работают 38 недель, то возникла необходимость в создании учебной программы для спортивно-оздоровительных групп рассчитанной на данный период проведения учебно-тренировочных занятий.

Основной **формой** учебно-тренировочного процесса являются групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, медицинский контроль, участие в соревнованиях.

Ожидаемые результаты:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- положительная динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

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

Этапы подготовки	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное кол-во учебных часов в неделю	Требования по физической, технической подготовке
Спортивно-оздоровительный	Весь период	7	15	6	Прирост показателей по ОФП

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

На протяжении всего периода обучения в спортивной школе баскетболисты проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач. Общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами;
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для баскетболиста;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных баскетболистов.

Задачи спортивно-оздоровительного этапа

1. Привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям.
2. Утверждение здорового образа жизни.
3. Всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Овладение основами баскетбола.

Критериями оценки деятельности спортивно-оздоровительных групп являются: стабильность состава занимающихся и посещаемость учебно-тренировочных занятий, рост индивидуальных показателей развития физических качеств, уровень освоения знаний по гигиене и самоконтролю.

Тематический план учебно-тренировочных занятий на оздоровительном этапе составлен в соответствии с учебным планом и рассчитан на полное освоение программного материала с учетом научно-обоснованных рекомендаций по структуре и организации учебно-тренировочного процесса.

Кол-во занятий в неделю:

СОГ – весь период - 3 занятия по 2 час.

Учебный план учебно-тренировочных занятий в ДЮСШ по баскетболу (ч)

№ п/п	Раздел подготовки	Спортивно-оздоровительный этап
1.	Теоретическая и психологическая подготовка	8
2	Общая физическая подготовка	68
3	Специальная физическая подготовка	36
4	Техническая подготовка	43
5	Тактическая подготовка	30
6.	Игровая подготовка	39
7.	Медицинское обследование	4
Всего часов		228

I. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Темы

Физическая культура и спорт в России

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по баскетболу.

Состояние и развитие баскетбола в России

История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Достижения баскетболистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий баскетболом и их состояние. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд баскетболистов на соревнованиях.

Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы.

Гигиенические требования к занимающимся спортом

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие

о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Влияние физических упражнений на организм спортсмена

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий баскетболом; оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Общая характеристика спортивной подготовки

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение тренировочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажерных устройств. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Особенности спортивной тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений.

Планирование и контроль спортивной подготовки

Сущность и назначение планирования, его виды. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль уровня подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе

спортивной тренировки. Индивидуальные показатели уровня подготовленности по годам обучения. Основные понятия о врачебном контроле. Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте. Измерение и тестирование в процессе тренировки и в период восстановления. Частота пульса, дыхания, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Степ-тест. Уровень физического развития баскетболистов. Артериальное давление. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля. Его формы, содержание, основные разделы и формы записи. Показатели развития. Пульсовая кривая.

Физические способности и физическая подготовка

Физические качества. Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки.

Основы техники игры и техническая подготовка

Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры. Анализ техники изучаемых приемов игры. Методические приемы и средства обучения технике игры. О соединении технической и физической подготовки. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность. Просмотр киноколясок, видеозаписей игр.

Спортивные соревнования

Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований по баскетболу на первенство России, города, школы. Ознакомление с командным планом соревнований, с положением о соревнованиях. Правила соревнований по баскетболу. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований.

II. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ДЛЯ ВСЕХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП)

Общеподготовительные упражнения

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по

строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «геркулес». Борьба. Гребля.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, про-лезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырех баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух

ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок. Туристические походы.

Специально-подготовительные упражнения

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с

попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

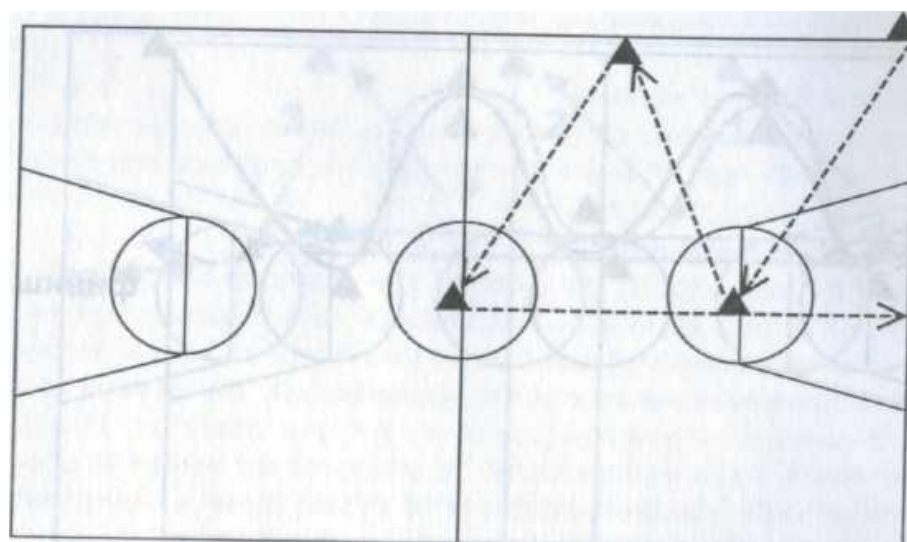
Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

Техническая подготовка

1. Передвижение

Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра испытуемый перемещается спиной в защитной стойке, после каждого ориентира изменяет направление. От центральной линии выполняет рывок лицом вперед к лицевой линии на исходную позицию. Фиксируется общее время (с). Для всех групп одинаковое задание.

Инвентарь: 3 стойки



2. Скоростное ведение

Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра дриб-лер начинает ведение левой рукой в направлении первых ворот (две рядом стоящие стойки), выполняет перевод мяча на правую руку, проходит внутри ворот и т. д. Каждый раз, проходя ворота, игрок должен выполнить перевод мяча и менять ведущую руку. Преодолев

последние, пятые ворота, игрок выполняет ведение правой рукой и бросок в движении на 2-х шагах (правой рукой). После броска игрок снимает мяч с кольца и начинает движение в обратном направлении, только ведет правой рукой, а в конце, преодолев последние ворота, выполняет ведение левой рукой и бросок в движении на 2-х шагах левой рукой.

Инвентарь: 10 стоек, 1 баскетбольный мяч.

3. Передачи мяча

Игрок стоит лицом к центральному кольцу. Выполняет передачу в щит, снимает мяч в высшей точке и передает его помощнику № 1 левой рукой и начинает движение к противоположному кольцу, получает обратно мяч и передает его помощнику № 2 левой рукой и т. д.

После передачи от помощника № 3 игрок должен выполнить атаку в кольцо. Снимает свой мяч и повторяет тот же путь к противоположному кольцу, отдавая передачи правой рукой.

- задание выполняется 3 дистанции (6 бросков)

Инвентарь: 1 баскетбольный мяч.

МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ

Медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год - в конце подготовительного (осень) и соревновательного (весна) периодов.

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

ЛИТЕРАТУРА

1. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР) Ю.М.Портнов и др. М. Советский спорт, 2004. 100 с.
2. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол. Пособие для учителей и методистов. - М.: Просвещение, 2013. - 112 с.
3. Лихачев О.Е., Фомин С.Г., Чернов С.В., Мазурина А.В. Теория и методика обучения игре в защите в баскетболе. Учебное пособие. Москва-Смоленск, 2011. - 690 с.
4. Методический журнал для учителей физкультуры и тренеров «Спорт в школе». Владимир Никифоров. Опережая время. Тренировочное занятие по баскетболу, Издательский дом «Первое сентября», 2013г.
5. Официальные Правила Баскетбола 2010. Утверждены ЦБ ФИБА 17 апреля 2010 г.

Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

1. www.fiba.com - Вэб-сайт Международной федерации баскетбола
2. www.fibaeurope.com - Вэб-сайт Европейской международной федерации баскетбола
3. www.basket.ru - Вэб-сайт Российской федерации баскетбола
4. www.pro100basket.ru - Вэб-сайт Ассоциации студенческого баскетбола России
5. www.mbl.su - Вэб-сайт Московской баскетбольной лиги
6. www.cskabasket.com - Вэб-сайт ПБК "ЦСКА" Москва
7. www.vtb-league.com Вэб-сайт лиги ВТБ
8. www.euroleague.net - Вэб-сайт Евролиги

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
по спортивной гимнастике
(спортивно-оздоровительный этап)**

Срок реализации программы – весь период
Возраст детей, на которых рассчитана программа – 5-18 лет

С О Д Е Р Ж А Н И Е

1. Паспорт программы.....	3
2. Пояснительная записка.....	4
3. Организационно-методические особенности подготовки занимающихся.....	6
4. Спортивно-оздоровительный этап. юношеские разряды.....	9
5. Спортивно-оздоровительный этап взрослые разряды.....	34
6. Вывод.....	60
7. Литература.....	61

П О Я С Н И Т Е Л Ь Н А Я З А П И С К А

Программа содержит обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса учащихся на различных этапах подготовки.

Важнейшее место в системе подготовки как начинающих, так и совершенствующихся гимнасток занимает техническая подготовка, связанная, прежде всего, с освоением большого круга систематически усложняющихся и совершенствующихся упражнений. В настоящей программе весь материал технической подготовки отобран и систематизирован согласно базовой (специальной технической) подготовки, нацеленной на первоочередное высококачественное освоение техники наиболее перспективных упражнений, дающих положительный перенос двигательного навыка на другие (как относительно простые, так и прогрессивно усложняющиеся) структурно родственные движения и (или) представляющие собой базовую ценность практически на всем протяжении спортивной карьеры гимнастки. Поскольку поэтапное деление процесса подготовки гимнасток, ориентированных на высокие спортивные достижения, носит весьма условный характер и фактически имеет непрерывный характер. Данный материал программы дается в расчете на последовательное, из года в год, систематическое его освоение и совершенствование на протяжении целого ряда лет независимо от формального перехода из групп в группы.

Помимо материала по конкретным видам женского многоборья в разделе по технической подготовке дается материал, практически одинаково важный для всех занимающихся спортивной гимнастикой, независимо от пола и возраста. Это упражнения

хореографической подготовки. Хореографическая подготовка представляет собой систему овладения двигательной «школой», формирующей навыки ритмического упорядоченного движения, рабочей осанки, стиливой культуры, без которой в гимнастике невозможно никакое серьезное прогрессирование.

Другой кардинально важный компонент многолетней подготовки гимнасток, начиная с детского возраста, - физическая подготовка. Материал ОФП дается, в основном, без дифференциации по группам обучения, поскольку цели, средства и методы этой по преимуществу оздоровительной и общеукрепляющей подготовки едины для всех занимающихся.

Наиболее детально излагается программный материал по специальной физической подготовке, имеющий подразделы, посвященные всем основным двигательным качествам, необходимым развивающемуся и действующему гимнасту. Подробно излагается тестирование физической подготовленности занимающегося.

В разделах программы, посвященных видам многолетней подготовки, рассматриваются также основные положения, связанные с ролью психологического фактора и психологической подготовкой в гимнастике, воспитанием и необходимой теоретической подготовкой спортсменов.

В непосредственной связи с проблемой нагрузок стоит вопрос о педагогическом и врачебном контроле уровня подготовленности и функционального состояния и здоровья занимающихся спортивной гимнастикой. Рассматриваются также вопросы применения восстановительных средств и проведения соответствующих реабилитационных мероприятий.

Цель программы – создание условий для укрепления здоровья учащихся; формирование гармонически развитой, здоровой, социально-адаптированной личности; воспитание у учащихся здорового образа жизни; повышение уровня физического здоровья учащихся.

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

- формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся школ к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- обучение основным видам двигательных действий и выполнению их в различных по сложности условиях, развитие необходимых для этого двигательных качеств;
- сохранение контингента учащихся;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;
- оказание методической помощи общеобразовательным школам в организации спортивно-массовой работы;
- содействие формированию у учащихся правильной осанки, подтянутости и опрятности;
- привитие организаторских навыков в судействе спортивных соревнований и проведение занятий физическими упражнениями с группой учащихся.

Данная программа рассчитана на шестилетний срок обучения детей от 5 до 18 лет. Численный состав одной группы, согласно устава, составляет:

- спортивно-оздоровительная группа 1-го года обучения – 15 человек;
- спортивно-оздоровительная группа 2-го года обучения – 15 человек;
- спортивно-оздоровительная группа 3-го года обучения – 15 человек.
- спортивно-оздоровительная группа 4-го года обучения – 15 человек;
- спортивно-оздоровительная группа 5-го года обучения – 15 человек;
- спортивно-оздоровительная группа 6-го года обучения – 15 человек.

По окончании каждого года обучения учащийся должен обладать определенным комплексом знаний, умений и навыков, по результатам которых он переводится на следующий год обучения.

Начиная со второго года обучения, каждый ребенок участвует в показательных выступлениях, соревнованиях разного уровня и выполняет минимальные требования спортивной подготовки.

2. ОСНОВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ВЫПОЛНЕНИЯ ПРОГРАММНЫХ ТРЕБОВАНИЙ

На спортивно-оздоровительном этапе:

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся;
- выполнение разряда по спортивной гимнастике;
- уровень усвоения основ гигиены и самоконтроля.

Программа является основным государственным документом при проведении занятий в спортивной школе.

В программе прослеживаются основные необходимые условия для развития спорта, направление деятельности педагога по обеспечению высокого уровня качества образовательного процесса, мероприятия по развитию дополнительного образования с указанием конкретных сроков исполнения, источников дополнительного финансирования, спланированы ожидаемые результаты реализации мероприятий программы

3. ОРГАНИЗАЦИОННО – МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ ЗАНИМАЮЩИХСЯ

Подготовка занимающихся строится на основе следующих методических положений.

- 1 Единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп.
2. Целевая направленность в процессе подготовки всех возрастных групп.
3. Оптимальное соотношение различных сторон подготовленности занимающихся в процессе тренировки.
4. неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес средств общей подготовки.

5. Поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней подготовки. Каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годичного цикла.

6. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных нагрузок. Всесторонняя подготовленность повышается в том случае, если нагрузки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям занимающихся.

Преимущественная направленность тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки определяется с учетом чувствительных периодов развития физических качеств. Вместе с тем необходимо уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Рост девочек заметно ускоряется, начиная с 9-12 лет. С 13-15 лет, на фоне продолжающегося интенсивного роста тела в длину, идет становление важных психических механизмов, а в 16-17 лет рост длины тела у девушек практически прекращается. Развитие двигательного аппарата девочек идет медленнее. Поэтому очень важно систематически укреплять и развивать различные группы мышц. Максимальное потребление кислорода у всех занимающихся увеличивается до 12 лет, но после этого возраста у девочек остается неизменным. Пик своего физического развития девушки достигают в 15-16 лет. Предпубертатный и, пубертатный периоды жизни девочек - это этапы бурного роста и коренных специфических изменений в их организме, приводящих, в итоге, к биологической зрелости. Психические качества занимающихся изменяются под воздействием тренировок. Уже через 3-8 лет занятий спортом гимнастики становятся более смелыми, активными, агрессивными, менее тревожными. При этом спортсменки отличаются большей зависимостью от тренера, дисциплинированностью, сознательностью, усердием и настойчивостью в работе, легче находят общий язык со своими подругами по команде.

В программе для каждой категории занимающихся поставлены задачи, определены допустимые объемы тренировочных нагрузок по основным средствам, предложены варианты построения годичного тренировочного цикла с учетом возрастных особенностей и должного уровня физической, функциональной подготовленности.

Таблица 1

Режим спортивно-оздоровительной работы и требования по физической и технической подготовке

Этап подготовки	Год обучения	Максимальное число учащихся в группе	Кол-во учебных часов в неделю	Требования по физической, технической подготовке

Спортивно-оздоровительный юношеские разряды	1	15	6	Выполнение нормативов ОФП технической подготовки по и
	2	15	6	
	3	15	6	
Спортивно-оздоровительный взрослые разряды	1	15	6	Выполнение нормативов по ОФП и технической подготовке
	2	15	6	
	3	15	6	

Таблица 2

Примерный учебный план на 46 недель спортивно-оздоровительных занятий (ч)

№ п/п	Содержание занятий	Этап спортивно-оздоровительный юношеские разряды			Этап спортивно-оздоровительный взрослые разряды		
		Год обучения					
		I	II	III	I	II	III
I	Теоретическая подготовка	3	4	5	6	6	7
II	Практическая подготовка						
1.	Общая физическая подготовка	50	35	25	20	20	20
2.	Специальная физическая подготовка	40	50	60	30	30	30
3.	Техническая подготовка						
A.	Брусья разной высоты	40	40	40	50	50	50
Б.	Бревно	40	40	40	50	50	50
В.	Опорный прыжок	40	40	40	40	40	40
Г.	Акробатика	40	40	40	50	50	50
Д.	Хореографическая подготовка	15	18	17	23	22	20
4.	Участие в соревнованиях и показательных выступлениях	2	3	3	3	3	3
5.	Контрольные испытания	4	4	4	2	2	2
III	Медицинский контроль	2	2	2	2	2	2
IV	Тренерско-нструкторская и судейская практика					1	2

Спортивно – оздоровительный этап юношеские разряды

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- укрепление здоровья;
- улучшение физического развития;
- приобретение разносторонней физической подготовленности;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- воспитание черт спортивного характера;
- приобретение навыков контроля состояния здоровья и физической работоспособностей.

Таблица 3

Примерный тематический план учебно-тренировочных занятий для спортивно-оздоровительных групп юношеских разрядов, ч

№ п/п	Содержание занятий	Этап спортивно-оздоровительный юношеские разряды		
		1	2	3
I. Теоретическая подготовка				
1.	Состояние и развитие спортивной гимнастики в России			1
2.				
3.	Правила поведения в гимнастическом зале и пользования гимнастическими снарядами	1	1	
4.	Меры предупреждения спортивного травматизма	1	1	1
5.				
6.	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена		1	1
	Краткие сведения о влиянии физических упражнений на организм человека	1		1
	Терминология гимнастических упражнений		1	1
Итого		3	4	5
II. Практическая подготовка				

1.				
2.	общая физическая подготовка	50	35	25
3.	специальная физическая подготовка	40	50	60
	техническая подготовка:	40	40	40
	- брусья разной высоты	40	40	40
	- бревно	40	40	40
4.	- опорный прыжок	40	40	40
	- акробатика	15	18	17
5.	- хрореография			
	участие в соревнованиях и показательных выступлениях	2	3	3
	контрольные испытания	4	4	4
III	Медицинский контроль	2	2	2
Итого		276	276	276

Программный материал

I. Теоретическая подготовка

1. Вводное занятие. Правила поведения в гимнастическом зале и пользования гимнастическими снарядами.

Содержание работы секции. Требования к занимающимся в гимнастическом зале. Организация занимающихся при входе, выходе из зала и во время занятий.

Правила пользования спортивным инвентарем . переноска и их укладка. Меры предосторожности при их использовании.

2. Краткие сведения о влиянии физических упражнений на организм человека.

Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособность и совершенствование двигательной функции человека.

Развитие и совершенствование физических качеств человека (силы, быстроты, гибкости, выносливости, ловкости) путем применения физических упражнений.

Совершенствование координации движений, точности их выполнения в пространстве, времени и по степени мышечных усилий под влиянием систематических занятий физическими упражнениями.

Влияние занятий физическими упражнениями на функцию органов дыхания, кровообращения, пищеварения и обмен веществ.

3. Гигиена, закаливание, режим и питание занимающихся.

Правила личной гигиены. Формирование навыков личной гигиены – поддержание чистоты тела, содержание в порядке спортивной одежды. Навыки систематического контроля за состоянием мест занятий.

Закаливание, его сущность, значение для здоровья и спортивных достижений. Закаливание солнцем, водой, воздухом; закаливание в процессе занятий гимнастикой.

4. Состояние и развитие спортивной гимнастики в России.

Значение спортивной гимнастики в системе физического воспитания школьников. Всесоюзная классификация по гимнастике – спортивные разряды по спортивной гимнастике. Сильнейшие гимнасты России и зарубежных стран.

5. Меры предупреждения спортивного травматизма.

Причины травматизма.

Значение соблюдения правил организации занятий и поведения в гимнастическом зале, дисциплины и взаимопомощи в процессе занятий для предупреждения травматизма. Виды помощи при выполнении гимнастических упражнений.

6. Терминология гимнастических упражнений.

Основные термины изучаемых упражнений. Термины общеразвивающих и вольных упражнений. Термины упражнений на гимнастических снарядах. Термины акробатических упражнений. Термины хореографических упражнений.

II. Практическая подготовка

1. Общая физическая подготовка.

ОФП – комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата и развитие общей выносливости занимающихся гимнастикой. Задачи ОФП в спортивной гимнастике реализуются, в основном, средствами других, негимнастических видов спорта и двигательной активности.

С помощью средств ОФП спортсмены овладевают двигательными навыками, умениями, физическими, психомоторными, морально-волевыми качествами, которые служат решению двух кардинальных задач:

1. *общее физическое воспитание и оздоровление* будущих гимнастов, которые должны уметь хорошо бегать. Плавать, передвигаться на лыжах, ездить на велосипеде, владеть основными элементами спортивных игр, некоторыми приемами единоборств. Т.е. быть физически разносторонне подготовленными спортсменами.

2. *расширение функциональных, двигательных возможностей и укрепление опорно-двигательного аппарата* будущих гимнастов с учетом специфики спортивной гимнастики как особого вида спорта. Так, элементы легкой атлетики необходимы гимнасту для совершенствования навыков. Связанных с быстрым пробеганием коротких дистанций, выполнением прыжков; лыжи, плавание, кросс, езда на велосипеде помогают вырабатывать общую выносливость, совершенствуют функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем; игровые виды и единоборства необходимы как средство развития ловкости, приспособительной вариативности движений.

Особенно важную роль занятия по ОФП должны занимать в работе с начинающими гимнастами. В дальнейшем ОФП начинает играть роль важного вспомогательного, кондиционного средства, содействующего поддержанию должного физического состояния, оздоровлению и реабилитации занимающихся.

Материал общей физической подготовки.

Ходьба.

Ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, скрестным и приставным шагом, на пятках, на внутренней и наружной стороне стопы, в полу- и полном приседе, выпадами, боком и спиной вперед.

Беговые перемещения.

Бег обычный, на носках, высоко поднимая бедро, боком приставным шагом, спиной вперед, с ускорениями, со сменой направлений по сигналу, по разметкам.

Строевые упражнения.

Выполнение команд: «равняйся», «смирно», «вольно», «отставить». Повороты направо, налево, кругом. Построения и перестроения: в одну шеренгу (по линии), в круг; в колонну по одному, по два, три, четыре. Размыкание и смыкание приставными шагами. Передвижение обычным шагом, в обход, по диагонали.

Элементы легкой атлетики.

Бег с изменением темпа и с ускорениями (до 60 м), Бег на скорость – 20, 25 м с высокого старта. Бег на 200 – 300 м. Кросс по пересеченной местности: бег, чередующийся с ходьбой (1 – 2 км). Прыжки в длину с разбега. Метание мячей, предметов весом до 0,5 кг.

Лыжи.

Передвижение двухшажным и одношажным ходом. Катание с гор. Ходьба на лыжах (35 – 40 мин.).

Плавание.

Проплывание произвольным способом 20 – 25 м без учета времени. Прыжки со стартовой тумбочки.

Подвижные игры.

«Пятнашки» (различные варианты), «Мяч капитану», «Перестрелка», «Поймай мяч», «Вызов». Игры типа эстафет с бегом, метанием, переноской предметов и преодолением препятствий. Игры на задания «кто лучше», «быстрее», «точнее», «сильнее» и др.

2. Специальная физическая подготовка.

СФП в гимнастике – процесс, включающий в себя систему методов и приемов, направленных на развитие или поддержание оптимального уровня конкретных двигательных качеств, обеспечивающих технически правильное, надежное выполнение гимнастических элементов, соединений и соревновательных комбинаций.

Направленность СФП разнообразна. Она используется как для общего, так и местного, локального воздействия; как развивающее и поддерживающее средство. Нагрузка, получаемая гимнастами при СФП, может носить «ударный» или щадящий характер, использоваться для восстановления функций организма и т. д.

Ход естественного развития качеств не может удовлетворить постоянно возрастающих требований к сложности упражнений и техническим возможностям гимнастов. Поэтому параллельно с обучением, технической подготовкой и тренировкой спортсменов должна вестись планомерная работа по развитию, совершенствованию и поддержанию оптимального физического, функционального состояния гимнастов.

Наиболее важным аспектом СФП является комплексное развитие физических качеств в специфических режимах работы. Возрастает значимость базовой физической подготовки, которая включает в себя комплекс специальных средств и методов.

Упражнения для развития силы.

1. Поднимание и опускание рук в стороны, вперед, вверх, со сгибанием в локтевых суставах (медленно и быстро); то же с гимнастической палкой, набивным мячом, гантелями (вес до 1 кг).

2. Наклоны и повороты туловища в различных направлениях из различных исходных положений (руки к плечам, на пояс, вверх, в стороны); то же с гимнастической палкой, набивным мячом, гантелями. Круговые движения туловищем.
3. Сгибание и выпрямление рук в висе лежа (на канате, брусках р/в, бревне) 6-8 раз в быстром темпе; подтягивание в висе 3-4 раза (медленно, с остановками по 5-6 с каждая).
4. Подтягивание в висе 3-4 раза (медленно, с остановками по 5-6 с каждая).
5. Сгибание и выпрямление рук в упоре лежа, руки на гимнастической скамейке, на набивном мяче, на горке матов (быстро и медленно); то же но в упоре лежа на полу.
6. Подбрасывание и ловля набивного мяча (1-2 кг).
7. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа сзади; руки на гимнастической скамейке или на опоре (25-30 см), выполнять быстро и медленно.
8. Лежа на спине, на гимнастическом мате: сгибание – разгибание туловища с прямыми ногами (12-16 раз), выполнять быстро 2-3 серии с паузами отдыха 20 с.
9. Лежа на животе прогнувшись, руки вверх-«качалка», 7-15 раз 5-7 серий, паузы для отдыха 6-8 с.
10. То же на правом, левом боку.
11. В висе на гимнастической стенке поднимание прямых ног в вис углом, 5-10 раз, 4-6 серий, паузы для отдыха 6-8 с.
12. Угол в висе на гимнастической стенке (держат), 6-8 с, 4-5 серий, паузы для отдыха 3-5 с.
13. Лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены – сгибание туловища до прямого угла, быстро, 10-15 раз, 4-6 серий, паузы отдыха до 8 с.
14. То же, сидя на скамейке, коне и др., в последней попытке удержание горизонтального положения на время.
15. То же, лежа на коне на бедрах, лицом вниз – поднимание туловища до горизонтального положения, в последней попытке удержание горизонтального положения на время.
16. Эти же упражнения, закреплены руки, поднимание ног, удержание положения на время.
17. Эти же упражнения лежа лицом вверх, выполнение до отказа.
18. «Прилипалочка» - упор на гимнастической стенке лицом к стенке, касаясь опоры всем телом, 3-6 с, 5 серий, паузы отдыха 6 с.
19. Из виса стоя согнувшись спиной к гимнастической стенке – силой вис прогнувшись, 2-3 раза, 3-5 серий, паузы отдыха 5 с.
20. Лазанье и передвижения в висе на гимнастической стенке, выполняется в разных направлениях: вверх, вниз, в стороны.
21. Лазанье по канату, шесту с помощью и без помощи ног, 2-4 м.
22. Из упора присев перекаат назад – перекаат вперед – прыжок вверх прогнувшись – упор присев, выполнение в быстром темпе, 5-10 раз.
23. Переворот силой в упор на н/ж или на перекладине, в подход 2-3 раза.
24. Приседание на правой, левой ноге («пистолет») у опоры, в подход на каждой ноге по 3-5 раз.
25. То же на гимнастической скамейке, бревне, стоя поперек, в подход на каждой ноге 1-4 раза.

Упражнения для развития гибкости.

1. Рывковые движения руками во всех направлениях, постепенное увеличение силы и амплитуды рывковых движений.
2. Круги руками во всех направлениях, постепенное увеличение амплитуды движений.
3. Наклон вперед из седа ноги врозь (касаясь грудью пола с удержанием позы 5 с.
4. Сидя на полу, ноги вместе, наклон вперед с помощью.
5. Стоя, наклон вперед (стремиться коснуться ладонями пола, затем лбом, и грудью ног).
6. Встать спиной к гимнастической стенке, наклониться вперед, взяться руками за вторую рейку от пола и притягивать себя, наклоняясь все ниже и ниже (ноги не сгибать).
7. Стоя лицом к гимнастической стенке, поставить правую (левую) ногу на рейку на высоте пояса (или груди) и, наклоняясь вперед, стремиться грудью коснуться ноги.
8. Мост из положения лежа.
9. Наклоны назад стоя спиной к стенке до касания руками.
10. Стоя на коленях, руки вверх, наклон назад, стремиться достать руками пол.
11. Сидя спиной к стенке, взяться руками за рейку на высоте головы, ноги согнуть и поставить врозь, прогибаясь встать.
12. Стоя спиной к стенке, наклониться назад и, опираясь руками о стенку, выполнить мост.
13. Из основной стойки, наклоном назад, опускание в мост с помощью и без помощи.
14. Из стойки на руках, опускание в мост с помощью и без помощи.
15. Шпагаты: переднее-задний (на обе ноги) и фронтальный.
16. То же, одна нога на приподнятой (15-20 см) опоре.
17. Из упора лежа, ноги врозь (пошире), носки повернуты наружу – поворот туловища направо и налево, переставляя руки то в одну, то в другую сторону (поворачиваясь налево, стремиться коснуться пола правым бедром, поворачиваясь направо, стремиться коснуться пола левым бедром).
18. Махи ногой вперед, назад, в сторону, стоя у гимнастической стенки, опираясь о нее рукой (при махе ногой стопу поворачивать наружу, спину и голову держать прямо).
19. Махи ногой вперед, назад, в сторону, стоя у гимнастической стенки, опираясь о нее рукой (при махе ногой стопу поворачивать наружу, спину и голову держать прямо).
20. Встать лицом (боком) к гимнастической стенке, поставить прямую ногу на рейку на высоте пояса и присесть на опорной ноге, удерживая прямую ногу на рейке стенки.
21. Стоя у стенки, поднимать прямую ногу вперед, назад, в сторону с отягощением (мешочки с песком весом 1-2 кг).
22. Махи ногами вперед, в сторону, назад у опоры.
23. То же от приставленной ноги.
24. То же из положения ноги –одна поднята на 45-90 градусов.
25. Круги и перемахи правой, левой через препятствие высотой 45-80 см, стоя к нему лицом, боком.
26. Круговые движения руками в боковой и лицевой плоскостях поочередно, последовательно и одновременно.
27. То же с булавами, гантелями, мешочками с песком.
28. Из положения стоя, руки вверх с резиновым бинтом , выкрут с опусканием рук назад за спину и возвращением в исходное положение.

29. То же, но с веревкой, скакалкой, гимнастической палкой, постепенно сближая точки хвата до ширины плеч.

Упражнения для развития прыгучести.

1. Прыжки со скакалкой простые и двойные, с поворотами, на двух и со сменой ног, 25-40 прыжков.
2. Прыжки в длину с места, толчком с двух и с одной ноги.
3. Прыжки с места на горку матов, 3 серии по 12-20 раз с паузами отдыха 5 с., высота 25-30 см и 35-40 см.
4. Прыжки через гимнастическую скамейку или веревку (на высоту 20-30 см), с двух ног, вперед, назад, боком.
5. То же с продвижением прыжками вперед, вправо, влево через 4 м веревку высотой 25-30 см, на двух и поочередно на одной, двух.
6. Прыжки на обеих ногах с продвижением вперед и назад, по всей длине акробатической дорожки или на помосте для в/у, 2-3 прямые паузы в форме ходьбы 5-7 с.
7. Прыжки в длину, соскоком на площадку 50+50 см, с высоты 40-50 см.
8. То же на горку матов 45-55 см, 50-60 см.

Упражнения для развития быстроты.

1. Пробегание отрезков на скорость 15-20 м, 20-25 м.
2. Смена направления в беге, остановки в заданных положениях на обусловленный сигнал. Предельно быстрая резкая смена направления и остановки по неожиданной команде.
3. Выполнение упражнений на время: упор присев – упор лежа, 4-6 раз; основная стойка – упор присев – упор лежа – упор присев – встать, 6-8 раз.

Упражнения для развития выносливости.

Упражнения ОФП и многократное выполнение заданий СФП (до отказа).

1. Равновесие на одной, держать до 30 сек.
2. Стойка на голове, держать до 50 сек.
3. Отмахи из упора на перекладине, н/ж брусьев, без учета высоты отмаха, далее выше горизонтали.

3. Техническая подготовка.

Спортивная гимнастика – наиболее яркая и богатая материалом разновидность «технико-эстетических» видов спорта, предмет которых – искусство владения собственным телом. *Первая особенность* – искусственный характер движений (в отличие от естественных – ходьбы, бега, прыжков, бытовых, рабочих движений и др.).

Вторая особенность гимнастики - громадное изобилие структурно разнообразных и бесконечно разных по сложности и трудности движение. Многолетний процесс подготовки гимнаста представляет собой непрерывную работу по освоению и совершенствованию новых, все более сложных упражнений.

Требования к специальной технической подготовке:

1. На всех этапах начальной и углубленной подготовки гимнастка должна осваивать и в дальнейшем совершенствовать исполнение тех элементов и технических компонентов

движений, которые могут и должны использоваться на протяжении длительного времени, становясь *базовой основой* долговременной технической подготовки.

2. Преимущественное внимание должно уделяться *своевременному и высококачественному освоению базовых упражнений*, являющихся ключевыми в отношении перспективного совершенствования гимнаста. Особую роль играет освоение базовых упражнений, являющихся ядром целых семейств структурно родственных упражнений, т.е. *профилирующих упражнений*.

3. Освоение базовых упражнений предполагает тщательную проработку учебных и соревновательных упражнений всех уровней сложности. Это:

- *школа* – элементарные навыки, связанные с начальными основами техники и стилем исполнения на всех видах многоборья;

- *базовые блоки* – сложные навыки, входящие в состав целостного движения – бросковые махи, отталкивания ногами и руками, сальтовые вращения в полете, повороты вокруг продольной оси, балансирование в стойках на руках и ногах, приземление и др.

- *связующие и энергообеспечивающие элементы* – движения с переходом из виса в упор или обратно, «гладкие» обороты и круги, размахивания в висах и упорах, серийные акробатические перевороты и др.;

- *профилирующие элементы* – целостные базовые движения, представляющие семейства структурно и технически родственных упражнений и наиболее эффективные в плане положительного переноса навыка на другие упражнения этого семейства;

- *базовые соединения и комбинации* (с включением необходимых базовых элементов различных уровней сложности и их соединений, также требующих выработки специальных навыков связующих действий).

4. Совершенствование сложных базовых навыков, особенно профилирующих, требует выполнения не только формальных условий разучивания, но и специальных, в том числе параметрических условий, связанных со скоростью движения, высотой или дальностью полета, количеством успешных контрольных повторений, способностью выполнять упражнение в различных соединениях, в различном физическом состоянии и, что в особенности важно, со способностью сознательно *варьировать движение* по параметрическим и структурным признакам, что является основой *надежности исполнения* и гарантией сохранения пластичности навыка, необходимой для его совершенствования, модернизации и т.д. Базовый навык – это не только то, что следует освоить, но и то, как нужно выполнять данное упражнение.

5. Совершенствование и поддержание навыков исполнения базовых упражнений должно предусматривать регулярное повторение и подкрепление не только тех базовых элементов, которые соответствуют уровню текущей подготовленности (квалификации) гимнаста, но и ранее освоенных элементов относительно невысокой трудности, сохраняющих свое базовое значение.

Брусья разной высоты.

1. Висы (размахивание): вис хватом за верхнюю жердь; вис разным хватом; вис завесом; вис лежа; вис сзади; вис в обратном хвате; вис углом; вис согнувшись; вис согнувшись ноги врозь вне; на верхней жерди размахивания изгибами разными хватами.

2. Упоры на верхней и нижней жерди: упор; упор верхом; упор сзади; упор присев; упор стоя согнувшись ноги врозь; упор стоя

согнувшись; упор ноги врозь вне; упор углом; повороты кругом из упора в упор сзади и обратно с переменной хватой; «рабочий» упор хватом сверху и серия малых отмахов назад с возвращением в упор; из упора хватом сверху с темпа отмах в высокий упор со спадом назад в вис.

3. Подъемы:

а)верхом:

на

нижнюю жердь с толчка ногами; из виса углом; после спада назад из упора сзади.

б)вперед:

на

нижнюю жердь с толчка ногами; из виса углом; после спада назад из упора сзади; на верхнюю жердь; из виса на средней перекладине и изолированной жерди подъемы одной в упор верхом (на левую и правую ноги); то же с перемахом согнувшись и подъем двумя в упор сзади (сед).

в)разгибом:

на

нижнюю жердь и с разбега; из виса углом; из виса на верхней жерди хватом сверху лицом наружу и внутрь подъем разгибом с отмахом назад в высокий упор и стойку.

4. Обороты:

а)вперед:

на

нижней жерди в упоре; то же , но в упоре сзади; то же в упоре сзади с перехватом за верхнюю жердь в вис лежа; в упоре присев на нижней жерди; то же на верхней жерди; в упоре ноги врозь вне; из упора оборот вперед и отмах назад из упора.

б)назад:

в

упоре на нижней жерди; то же в стойку на нижней жерди; завесом на подколенках на нижней жерди.

5.Махи дугой:

из

упора; упора сзади; упора ноги врозь вне мах дугой в вис; из упора стоя ноги врозь на нижней жерди в соскок; из упора стоя согнувшись соскок дугой прогнувшись.

6.Перемахи (отмахи):

из

упора на нижней жерди вперед и назад согнув одну ногу; то же двумя; назад в упор присев; отмах – упор присев; то же, но в упор стоя согнувшись ноги врозь; то же на верхней жерди из упора стоя на нижней жерди хватом за верхнюю жердь.

7.Соскоки:

из

упора стоя, ноги на нижней жерди махом дугой; то же на верхней жерди; то же с поворотом кругом.

Бревно

1.Статические положения:

а)стойки на ногах, равновесия:

на полу, скамейке, низком и стандартном бревне: стойки на полной стопе, на обеих, на одной другая вперед, назад, в сторону; то же на полупальцах, в полуприседах; то же с заданными переменами положений рук, поворотами головы, полуприседами; то же в форме простых комбинаций с простыми переменами статических равновесных положений; на низком и стандартном бревне поперек и продольно: равновесие на одной ординарное («ласточка»), боковые равновесия; вертикальные равновесия на одной другая вперед, в сторону, назад повыше, «вертикальный шпагат»;

б)седы, упоры, стойки на руках:

седы на бедре (на обе ноги), упор продольно, то же сзади, упор ноги врозь поперек, продольно (на обе ноги), лежа сзади, стоя согнувшись; положения лежа на спине, животе; то же в форме комбинаций; то же в соединении со стойками на ногах; стойка поперек на лопатках; напольное бревно: махом одной, толчком другой стойка на руках поперек и продольно; упор углом продольно, ноги врозь вне, высоким углом.

в)шпагаты: левой,
правой, прямой.

2. Перемещения и прыжки:

шаги простые вперед, боком, назад; беговые шаги на месте, с продвижением вперед, боком приставные и скрестно; прыжки (подскоки) на месте простые; то же с поворотами поперек - продольно и различными движениями руками; то же с увеличением высоты и приходом в остановку; то же с поворотами кругом; темповой подскок («вальсет») с шага и разбега; прыжки шагом; то же в равновесие на одной; галоп, полька; прыжки толчком двумя со сменой ног, со сменой согнутых ног впереди.

3. Повороты:

а) в верхней стойке:

на 180 градусов на двух ногах и махом одной, плечом вперед и назад; то же в равновесие; на одной на 270 градусов, нога сзади; то же спереди; то же нога прямая; то же нога согнутая; эти же повороты на 360 градусов; повороты на 90, 180 градусов на месте махом одной вперед в стойку на одной, в равновесие; то же с прыжком.

б) в приседе:

на 180 градусов плечом вперед; на 90 градусов плечом назад; из стойки продольно ноги врозь или из положения выпада махом рук повороты умеренно быстрые на 180-360 градусов; то же с быстрым круговым поворотом на 360 градусов.

4. Перекаты и кувырки:

а) вперед:

из седа верхом поперек перекат назад в стойку на лопатках; из упора присев поперек кувырок вперед в положение лежа на спине, в сед верхом, в упор лежа.

б) назад:

из упора поперек, седа верхом, присев кувырок назад в упор присев в остановку и с вставанием в стойку на ногах.

5. Медленные полуперевороты и перевороты:

а) назад:

из стойки поперек наклоном назад медленный переворот через «мост» (с остановкой и без остановки) и стойки на руках в стойку поперек.

б) боком:

через две руки; с поворотом на 90 градусов в выпад; то же в присед.

6. Входы и вскоки:

а) в середине бревна:

в упор; в упор, одна нога в сторону на носок; в упор присев; в упор стоя ноги врозь; перемахом согнув ноги в упор сзади; в сед на бедре.

б) на конце бревна:

в упор присев; в угол ноги врозь.

7. Соскоки:

прогнувшись; переворот боком с поворотом на 90 градусов в стойку лицом к бревну; переворот вперед с конца бревна.

Опорный прыжок.

1. Вспомогательные прыжки:

конь в ширину: наскок в упор присев и соскок прогнувшись; то же, но соскок с поворотом на 90, 180, 360 градусов; то же, но соскок в положение лежа лицом вниз и на спину на горку поролоновых матов; прыжок согнув ноги; то же согнувшись; то же ноги врозь; кувырок вперед прыжком на горку матов.

2. Прыжки переворотом вперед:

на горку матов высотой 1 м прыжок в стойку на руках с последующим приземлением на спину; то же, но с приземлением на ноги (маты поперек).

3. Переворот с поворотом до толчка руками:

на горку матов высотой 1 м, наскок с поворотом на 90 градусов в стойку на руках с последующим приземлением на живот; то же, но с приземлением на ноги лицом к горке матов (маты поперек).

Акробатика.

1. Статические положения:

а) упор:

основная стойка; стойка руки вверх; поза статического равновесия при доскоках; упоры присев; стоя согнувшись; лежа на бедрах; лежа на спине; согнувшись; лежа сзади; «мост» из положения лежа на спине; «мост» наклоном назад.

б) шпагат:

переднее – задний «полушпагат» и «шпагат»; фронтальный («прямой») «шпагат».

в) стойка:

из упора присев, перекатом назад стойка на лопатках; из упора присев стойка на голове; стойка с опорой головой о ладони и предплечья; стойка на руках махом одной толчком другой у опоры или с партнером; то же без опоры и помощи.

г) равновесия:

стойка на одной другая вперед, в сторону повыше; равновесие на одной ординарное («ласточка»); равновесие на одной боковое; равновесие на одной с изменением позы; равновесия с темпового прихода на одну ногу после прыжковых элементов.

2. Простые прыжки и приземления:

простой прыжок (подскок) на месте и приземление в доскок (на полу); прыжок (соскок) «в глубину» с подвесного мостика на мат; то же с разбега; то же с наскоком на мостик с приземлением на мат; то же с поворотом кругом и доскоком; то же с поворотом на 360 градусов; прыжки вперед на живот на поролоновые маты; то же с поворотами; прыжки назад, руки вверх в темпе 5 – 6 раз; прыжки назад на спину на поролоновые маты; то же с поворотами; темповой подскок («вальсет»).

3. Перекаты:

группирование из положения лежа на спине и разгруппировка; в положении группировки лежа на спине активные «раскачивания» с циклическим вращением вперед и назад; то же до упора присев при движении вперед и до высокого упора (стойки) на лопатках при движении назад.

а) вперед со стойки:

на лопатках; на голове; в упор присев; из стойки на коленях перекач вперед прогнувшись и перекач назад в упор лежа, в стойку на коленях.

б) назад со стойки:

на груди; на руках в упор лежа; из основной стойки сед с прямыми ногами и перекач назад до высокого упора (стойки) на лопатках.

в) назад из упора стоя согнувшись:

в стойку на голове.

4. Кувырки:

а) вперед:

из упора присев и положения «старта пловца» длинный кувырок вперед; то же с серией темповых кувырков; с прыжка или спадом из стойки на руках кувырок вперед с прямыми ногами, встать в основную стойку; на акробатической дорожке с разбега полет – кувырок.

б) назад:

из седа с прямыми ногами кувырок назад в упор присев; то же с серией быстрых кувырков назад; из стойки «старт пловца» прыжком кувырок вперед в упор присев ноги скрестно, поворот кругом и серия кувырков назад; кувырок назад через плечо и перекач в упор на бедрах или упор лежа; кувырок назад согнувшись в упор стоя согнувшись; кувырок назад в стойку на руках с согнутыми и прямыми руками.

в) боком:

из стойки на левом (правом) колене другая в сторону кувырок боком влево (вправо).

5. Перевороты:

а) боком:

с места; с разбега; с прыжка.

б) вперед:

махом одной, толчком другой через стойку на руках полупереворот вперед в «мостик»; медленный на две; медленный на одну; переворот вперед с попеременной постановкой рук и ног («арабский»); со сменой ног в стойке.

Темповый: с шага и «вальсета» переворот вперед на две в остановку и с темпом вперед.

в) вперед с поворотом:

переворот кругом с поворотом кругом (рондат) и отскок; отскок с поворотом кругом; с места, с разбега.

г) назад:

из «мостика» полупереворот назад через стойку на руках; переворот назад с попеременной постановкой рук и ног; из стойки на руках активный полупереворот назад и отскок (курбет); с места переворот назад (фляк) и темповый отскок; то же после курбета; то же после рондата.

4. КЛАССИФИКАЦИОННАЯ ПРОГРАММА ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ ДЛЯ ДЕВОЧЕК ЮНОШЕСКИХ РАЗРЯДОВ

III юношеский разряд

Для присвоения разряда требуется набрать 32 балла.

1. Обязательная программа представляет собой набор обязательных элементов, которые гимнастка может соединить по своему усмотрению.

2. Исходная оценка на всех видах гимнастического многоборья, включая опорный прыжок – 10,0 баллов.
3. Комбинация в вольных упражнениях может выполняться под музыку.
4. За соскок выполненный в «доскок» дается дополнительная надбавка + 0,1 балла.

Акробатическое соединение

Исходное положение - основная стойка

I.

1. Старт пловца
2. Упор стоя согнувшись
- 3-4. Кувырок вперед в упор присев, полуприсед и - 1,0
- 5-6. Перекат назад, стойка на лопатках («березка»)
- 7-8. Держать - 1,5

II.

- 1-2. Перекат в упор присев без помощи рук - 0,5
3. Толчком ног шпагат на левую (правую)
4. Руки в стороны
- 5-6. Держать - 2,0
- 7-8. Перемах правой (левой) вперед в сед руки вверх - 0,5

III.

- 1-2. Наклон вперед, разводя ноги врозь (90 градусов), «складка» - 1,0
- 3-4. Мост
- 5-6. Держать - 2,0
- 7-8. Поворот кругом в упор присев

IV.

- 1-2. Встать, равновесие на левой (правой)
- 3-4. Держать - 1,0
5. Приставить ногу – «старт пловца»
6. Прыжок вверх прогнувшись
7. Доскок руки вверх - 0,5
8. Основная стойка

- 10,0

Прыжок

Опорный прыжок выполняется через коня высотой 100 см

1. Наскок в упор присев, прыжок прогнувшись.
2. Прыжок перемахом двумя ногами.

Указания к судейству:

- выполняется два различных прыжка;
- в зачет идет средняя оценка от двух прыжков.

Брусья

Из виса на в/ж лицом к н/ж темп для размахивания (поднять ноги

резко опустить, прогнуться) и через вис углом	- 2,0
- перемах правой – вис лежа верхом на н/ж	- 2,0
- смена положения ног, перемах правой (левой) в	- 2,0
- вис лежа прогнувшись	- 1,0
- вис присев на н/ж	- 1,0
- толчком о н/ж два маха назад в висе на в/ж	- 1,0
- третьим махом соскок прогнувшись назад	- 1,0

	- 10,0

Указания к судейству:

1. При выполнении темпа для размахивания в висе необходимо поднять ноги не ниже прямого угла; показать в последующем махе назад полностью прогнутое положение тела. При невыполнении каждого из этих требований производится сбавка по 0,5 балла.
2. При выполнении махов в висе, на махе назад тело должно быть выпрямленным. При невыполнении этого требования каждый раз производится сбавка в 0,5 балла.

Бревно

Наскок в упор на конце бревна, произвольно встать в стойку к основному направлению.

1- пробежка руки в стороны (одна длина)	- 1,0
2- поворот кругом на полупальцах	- 1,0
3- подскоки на двух ногах (прыжки со сменой ног-пять раз), руки на пояс	- 2,5
4- четыре шага польки, руки на поясе	- 3,0
5- старт пловца – соскок вперед прогнувшись	- 2,5

	- 10,0

Указания к судейству:

- 1-5- оценивается уверенность, амплитуда;
- 3- подскоки выполняются без сгибаний в тазобедренных суставах, слитно.

II юношеский разряд

Для присвоения разряда требуется набрать 32 балла.

1. Обязательная программа представляет собой набор обязательных элементов, которые гимнастка может соединить по своему усмотрению.
2. Исходная оценка на всех видах гимнастического многоборья, включая опорный прыжок – 10,0 баллов.
3. Комбинация в вольных упражнениях может выполняться под музыку.
4. За соскок выполненный в «доскок» дается дополнительная надбавка + 0,1 балла.

Акробатическое соединение

I.

- 1-2. Темповый прыжок (вальсет) и переворот с поворотом кругом,

лицом к основному направлению в положение выпада левой (правой) вперед, руки вверх	- 1,0
3-4. Два пружинистых движения руками вверх назад	
5. Приставляя правую (левую) ногу в положение стоя ноги врозь, Руки вверх	
6-8. Опуститься в мост, держать	- 1,0
II.	
1. Поднять правую ногу вперед	
2-3. Держать	- 1,0
4. Опустить	
5-6. Махом левой (правой), толчком стойка на руках (обозначить), кувырок вперед в упор стоя согнувшись ноги врозь, руки в стороны	- 1,0
7-8. Силой стойка на голове	- 1,0
III.	
1-2. Встать руки вверх	- 1,0
3-4. Поднять правую (левую) ногу вперед, держать	- 1,0
5. Поднять левую ногу вперед	
6-7. Держать	
8. Опустить	- 1,0
IV.	
1-2. Держать	
3-4. Опуститься в прямой шпагат, держать, руки вверх	- 1,0
5-6. Из шпагата кувырок назад в упор присев	- 0,5
7-8. Прыжок вверх прогнувшись – доскок	- 0,5

	- 10,0

Указания к судейству:

1. Поднимание ног в мосте: носок ниже горизонтали – сбавка 0,5 балла. Без сбавки, если нога перпендикулярна полу.
2. Если не обозначена стойка на руках – сбавка 0,5 балла.
3. Шпагат оценивается по правилам испытаний в СФП на гибкость.

Прыжок

Горка матов (в длину) – 1 м.

Переворот вперед на спину.

Указания к судейству:

При выполнении переворота допускается незначительное сгибание тела в первой части – приход в стойку.

1. Перед постановкой рук на горку за сгибание в тазобедренных суставах более 30 градусов сбавка – 0,5 балла.

2. Отсутствие перехода через стойку на руках – сбавка 1,0 балл.
3. Значительное сгибание тела после толчка руками – сбавка 0,5 балла.

Брусья

Стоя внутри жердей

- толчком двумя переворот в упор	- 1,0
- отмах (до горизонтали), перемах двумя в упор сзади	- 2,0 + 2,0
- перехватом левой в хват снизу, поворот кругом в упор	- 0,5
- махом назад в упор присев	- 1,5
- вис на в/ж и первым махом вперед	- 1,0
- соскок прогнувшись	- 2,0

	- 10,0

Указания к судейству:

1. При отмахе, перед перемахом в упор сзади, ноги ниже горизонтали – сбавка 0,5 балла.
2. Соединение: махом назад упор присев – вис на в/ж и махом вперед соскок выполняется слитно.
3. В момент прохождения вертикали в висте тело должно быть выпрямленным.
4. Приземление после соскока ближе 0,5 м от черты, проведенной от перпендикуляра верхней жерди – сбавка 0,6 балла.

Бревно

1-я линия

1. На конце бревна, стоя продольно, наскок перемахом правой с поворотом на 90 градусов в упор верхом	- 0,5
2. Перекатом назад лечь на спину	- 1,0
3. Стойка на лопатках, держать	- 1,0
4. Перекатом вперед, сгибая левую, через упор присев, правая спереди, встать руки вверх	- 1,0
5. Равновесие на правой («ласточка»), руки в стороны, держать	- 1,0
6. Приставляя левую, руки вверх, а затем на пояс	
7. Два шага полки	- 1,0
8. Приставляя ногу, руки в стороны, поворот кругом на полупальцах	- 0,5

2-я линия

9. Три подскока со сменой ног, последний в полуприседе и, выпрямляясь, два подскока в полуприседе, с продвижением вперед, выпрямиться руки вверх	- 2,0
10. Шагом левой (правой) переворот боком в соскок с поворотом лицом к бревну	- 2,0

	- 10,0

Указания к судейству:

Упражнения 1,2,3 и 9,10 выполняются слитно. При отсутствии слитности каждый раз производится сбавка – 0,5 балла.

I юношеский разряд

Для присвоения разряда требуется набрать 32 балла.

1. Обязательная программа представляет собой набор обязательных элементов, которые гимнастка может соединить по своему усмотрению.
2. Исходная оценка на всех видах гимнастического многоборья, включая опорный прыжок – 10,0 баллов.
3. Комбинация в вольных упражнениях может выполняться под музыку.
4. За соскок выполненный в «доскок» дается дополнительная надбавка + 0,1 балла.

Прыжок

Горка матов (в длину) – 1м.

1. Переворот вперед на спину.
2. Рондатом на живот.

Указания к судейству:

При выполнении переворота допускается незначительное сгибание тела в первой части – приход в стойку.

1. Перед постановкой рук на горку за сгибание в тазобедренных суставах более 30 градусов сбавка – 0,5 балла.
2. Отсутствие перехода через стойку на руках – сбавка 1,0 балл.
3. Значительное сгибание тела после толчка руками – сбавка 0,5 балла.
4. В зачет идет средняя оценка двух прыжков.

Брусья

1. Стоя внутри жердей лицом к н/ж, с прыжка вис углом подъем разгибом	- 2,0
2. Отмах – оборот назад	- 1,5
3. Отмах – вис углом , подъем вперед в упор сзади	- 2,0
4. Перехват левой в хват снизу – поворот налево в упор	- 0,5
5. Отмах назад – упор присев	- 1,0
6. Прыжком вис на в/ж – подъем разгибом в упор	- 1,5
7. Соскок дугой	- 1,5

	- 10,0

Указания к судейству:

1. При выполнении подъема вперед касание жердей бедрами до прохождения таза через вертикаль – сбавка 1,0 балл.
2. Элементы 5 и 6 выполняются слитно.
3. Выполнение соскока ниже горизонтали – сбавка 0,5 балла.

Бревно

1-я линия

1. На конце бревна – угол ноги врозь, сед углом и махом назад упор присев, руки вверх (обозначить) - 0,5
2. Кувырок вперед с опорой рук в присед на левую, правую вперед на носок, руки в стороны и встать на правую, левая сзади на носок, дугами книзу руки вверх - 1,5
3. Шаг левой с полуприседом, правая сзади на носок, правую руку в сторону (волна) – шаг на правую с полуприседом, левая сзади на носок, левая рука в сторону (волна)
4. Шагом левой и махом правой поворот кругом на левой, дугами книзу руки вверх - 1,0

2-я линия

5. Два шага и прыжок шагом на правую, руки в стороны, шагом левой прыжок со сменой согнутых ног впереди, дугами книзу руки вверх - 1,0
6. Шагом левой мах правой, руки в стороны – выпад на правую и поворот влево на 90 градусов в присед на правую, левую в сторону на носок, правую руку через верх опустить вперед в закругленное положение; раскрывая правую руку, поворот кругом в приседе, руки в стороны; приставляя левую, поворот вправо в присед - 1,5
7. Встать на носки и шагом правой равновесие на правой - 0,5
8. Шагом левой руки вверх и махом правой, опуская руки вниз, прыжок в присед; из приседа прыжок в присед со взмахом рук вверх - вперед - 0,5
9. Встать на правую (левую) левая (правая) вперед, руки вверх и переворот боком с поворотом на 90 градусов в выпад на правую (левую) - 1,5
10. Приставляя правую (левую) назад, сальто назад с конца бревна - 2,0

- 10,0

Указания к судейству:

1. После выполнения поворота махом правой (№4) правая нога должна быть отведена назад не менее 30 градусов; при невыполнении этого требования сбавка 0,5 балла.
2. В случае отсутствия прогибания при прыжке из приседа в присед (№8) производится сбавка 0,3 балла
3. При паузе после приставления ноги перед соскоком более 2 сек. сбавка 0,3 балла.

Вольные упражнения

Композиция составляется произвольно с включением нижеперечисленных акробатических элементов и танцевальных движений.

1. Рондат – фляк	- 2,5
2. Темповой переворот вперед на две	-1,5
3. Кувырок назад в стойку и толчком рук встать на прямые ноги, руки вверх	- 2,0
4. Спичак (в любом варианте)	- 1,5
5. Шпагат (любой)	- 0,5
6. Широкий прыжок шагом	- 1,0
7. Не менее двух любых прыжков слитно	- 0,5
8. Поворот на носке на 180 градусов и более	- 0,5

	- 10,0

Указания к судейству:

1. Продолжительность вольных упражнений от 45 сек. до 1 мин.20сек.
2. При составлении комбинации необходимо учитывать всю площадь помоста.
3. За раздельное исполнение соединения рондат-фляк сбавка 1,0 балл.
4. За выполнение статических элементов (№ 4,5) без обозначения (менее 2 сек.) сбавка 0,3 балла.

Хореографическая подготовка.

Основными средствами хореографической подготовки в спортивной гимнастике являются: движения классического танца, джазовый танец, элементы историко-бытовых и современных танцев и партерная хореография.

В **классическом танце** условно выделяются две группы движений:

1. *подготовительные упражнения* содействуют освоению техники классического танца и основных, сложных движений, определяющих содержание классического балета. Это – приседания (плие); выставление ноги на носок вперед, в сторону, назад (батман тандю сэмпл); выставление ноги на носок с одновременным полуприседом на опорной (батман тандю сүте ню); выставление ноги с последующим приседом на двух (батман тандю плие); малые махи (батман тандю жэтэ); резкое сгибание и разгибание голени (батман фрапэ); махи (гран батман жэтэ) и др.

2. *основные упражнения* включают в себя равновесия, повороты, прыжки, скачки, подскоки.

Джазовый танец – это элемент национальной культуры американских негров, сформировавшийся на основе африканских танцев. Популярность джазовой музыки и танца привела к возникновению системы джазовой танцевальной подготовки. Специфика джазового танца определяется принципом полицентрики – полиритмики, отличающим его от европейского танца. Движения в джазовом танце выходят как бы из различных центров, части тела двигаются «независимо друг от друга», часто с одинаковыми скоростями и амплитудой, что требует особенно высокой координации движений, умения изолированно управлять мышцами и вовлекать в движение «отдельные» части тела.

Народно – сценический и современный танец вносят в подготовку гимнастов большое стилевое, художественное разнообразие, помогают раскрыть индивидуальность спортсменки, развить свободу движений, непосредственность и легкость исполнения, обогатить пластический язык вольных упражнений.

Партерная хореография представляет собой стилизованные движения классической хореографии, необычность которых обусловлена исходным положением движения. Эти положения лежат на спине, животе, в седах, упорах. Многие элементы партерной хореографии выполняются в соединениях с общеразвивающими упражнениями на силу, гибкость, элементами активной (динамической) йоги, «системы Пилатеса». Положительной стороной партерной хореографии является возможность уменьшить статическую и динамическую нагрузку на опорные звенья, в первую очередь, на стопы, спину. Это особенно важно при работе с большими нагрузками, которые в обычных условиях приводят к переутомлению мышц стопы, к перегрузкам позвоночного столба, плоскостопию. При переводе упражнений в партер уменьшается риск получения травм.

Основными *средствами партерной хореографии* являются:

- стилизованные движения классической хореографии: деми и гран плие в положении лежа на спине, ноги вверх, пассе сидя, лежа, гран батман жэтэ и его разновидности и др.;
- хореография модерн и джазового танца;
- некоторые движения гимнастики йоги, в особенности активной йоги (power yoga);
- силовые упражнения фитнес-гимнастики (упражнения для мышц брюшного пресса, спины и пр.) или т.н. общеразвивающие упражнения. Они выполняются как без отягощений, так и со свободными отягощениями резиновым эспандером. Упражнения выполняются под музыку, по возможности – с учетом стилистики, принятой в гимнастике;
- упражнения на растягивание (статического и динамического характера);
- элементы «системы Пилатеса», которые носят характер общеразвивающих упражнений, но отличаются от них техникой выполнения и методикой проведения.

Партерная хореография может проводиться в форме самостоятельного занятия, так и составлять часть урока смешанного типа в его конце или даже в начале, заменяя при этом упражнения у опоры.

В партерной хореографии используется большое количество упражнений на силу, требующих соблюдения следующих *правил и рекомендаций*:

- необходимо обращать внимание на *ритм и координацию движений и дыхания*; фазы мышечного напряжения должны сопрягаться с выдохом, за исключением упражнений, выполняемых на животе;
- *дозировка*: каждое силовое упражнение выполняется 8-12 раз (одна серия); возможно выполнение от одной до четырех серий упражнения;

- упражнения выполняются с учетом *принципа симметрии* (с одной потом с другой ноги или руки, в обе стороны)

- начинать тренировку следует с *посильной нагрузки*, чтобы не вызывать чрезмерную боль в мышцах;

- нагрузка и трудность упражнений увеличиваются постепенно за счет количества повторений, серий, усложнения исходного положения, величины отягощений, типа эспандера. В партерной хореографии применяются пять типов эспандеров различной жесткости: желтого цвета – очень легкий, светло-зеленый – легкий, розовый – средний, фиолетовый – тугой, красный – очень тугой.

Материал хореографии.

Элементы классического танца (у опоры).

1. Изучение позиций классического танца: I свободная позиция для ног, вторая, третья свободная позиция (стопы развернуты под углом 140 – 150 градусов).

2. Переход из I позиции во II, из I позиции в III.

3. Основные позиции рук: подготовительная, первая, вторая, третья.

4. Положение у опоры: лицом к опоре, руки слегка согнуты, боком к опоре, спиной к опоре.

5. Подъемы на полупальцы лицом к опоре, затем боком.

6. Полуприседы (деми плие) по I, II, III позиции; приседы (гран плие) по I, II, III позиции в медленном темпе (на 4 счета). Упражнения выполняются лицом, затем боком к опоре.

7. Батман тандю сэмпль: лицом к опоре в I позиции движение выполняется в сторону, затем вперед, назад. Боком к опоре в I позиции раздельно (по 4 раза, затем по 2 раза) вперед, в сторону, назад. Батман тандю «крестом» (вперед, в сторону, назад, в сторону). То же из III позиции.

8. Батман тандю деми плие. Последовательность освоения та же, что при освоении батман тандю сэмпль.

9. Батман тандю жэтэ. Последовательность освоения та же, что при освоении батман тандю сэмпль.

10. Батман тандю жэтэ пуанте.

11. Гран батман жэтэ – высокие махи. Последовательность освоения та же, что при освоении батман тандю сэмпль.

Движения свободной пластики.

1. Круглый полуприсед лицом к опоре на всей стопе, стопы параллельно (I закрытая позиция), на полупальцах.

2. Наклоны назад, наклоны назад с деми плие.

3. Прямая волна вперед лицом к опоре.

4. Оттяжка в сторону по I свободной позиции.

Партерная хореография.

1. Сед с согнутыми ногами, касаясь пальцами пола. Поочередное сгибание и разгибание стоп, не отрывая носки от пола.

2. В седее с прямыми ногами сгибание – разгибание стоп.

3. В седее углом сгибание – разгибание стоп с постепенным разведением и сведением ног.
4. В седее с прямыми ногами, стопы на себя, развернуть стопы в I позицию, оттянуть носки, соединить стопы, стопы на себя.
5. В седее с прямыми ногами носки оттянуты. Ноги повернуть наружу (в выворотное положение), стопы взять на себя (флекс), стопы вместе (соединить), оттянуть носки.
6. В седее с прямыми ногами вытянуть подъемы, пальцы на себя, оттянуть носки, взять стопы на себя.
7. То же поочередно правой, левой стопой.
8. То же, но в положении лежа на спине.
9. Лежа на животе согнуть ноги врозь, колени касаются пола, руками захватить стопы и тянуть носки вверх.
10. Сед с прямыми ногами. Согнуть правую, положить правую ногу на пол (выворотно), выпрямить вперед (и.п.). То же с другой ноги.
11. То же, но после выворотного положения нога возвращается в невыворотное и разгибается вперед (в и.п.). То же с другой ноги.
12. То же, но одновременно двумя ногами. Стараться положить колени на пол. Возможно выполнение с пружинным движением ног в стороны, а также в положении лежа на спине.
13. В положении лежа на животе поочередные или одновременные сгибания ног в выворотное положение (пассэ).
14. то же, но в упорах на предплечьях.
15. Сед с согнутыми ногами, колени в стороны, стопы касаются друг друга. Захватить руками стопы, наклон вперед согнувшись (с круглой спиной).
16. Из того же и.п. наклон вперед с прямой спиной, руки вперед. Возвращая туловище в вертикальное положение, руки в первой классической позиции, поднять в третью (смотреть вверх, спина прямая), раскрыть во вторую, голова прямо.
17. Упражнения, аналогичные предыдущим, но ноги согнуты в коленных суставах под прямым углом.
18. То же, но упражнения выполняются в седее – прямые ноги вперед, в стороны.
19. Сед с согнутыми ногами, колени в стороны, стопы касаются друг друга.левой рукой надавить на колено правой ноги с одновременным поворотом туловища и головы направо. То же в другую сторону.
20. В стойке на коленях сед на правом бедре, вернуться в и.п., сед на левом бедре.
21. То же, но согнутая нога в выворотном положении, колено лежит на полу.
22. Из упора на коленях, спина округлена, голова вниз. Прогибаясь, согнуть руки, перейти в упор лежа (проползание вперед).
23. Стойка на коленях ноги врозь. Наклон назад, туловище прямое, руки вперед, встать .
24. Лежа на животе поднять одну ногу назад пяткой вверх, то же с другой ноги.
25. То же, но одновременно поднять вверх и отвести назад разноименную (противоположную) руку, прогнуться.
26. В седее с прямыми ногами, напрягая мышцы передней поверхности бедра, приподнять пятки над полом. Удерживать напряженное положение 10 сек., расслабить мышцы.
27. То же, но в положении лежа на спине.
28. Лежа на спине махи вперед: согнутыми ногами, прямыми ногами с оттянутыми носками, прямыми ногами стопа на себя, сгибая – разгибая ногу (через пассэ), прямой ногой с последующим сгибанием, с захватом ноги руками.

29. То же, но в различных исходных положениях: в упоре на предплечьях сзади; лежа на спине, одна нога согнута, бедро вдоль туловища, колено касается пола; с опорой всей стопой или полупальцами о пол; таз приподнят над полом (туловище и бедро опорной ноги на одной линии).

30. Сед согнув одну ногу с захватом руками, другая вперед. Махи прямой ногой вперед.

31. То же, но в положении лежа на боку, лежа на боку с упором на предплечье.

32. В седее с прямыми ногами одновременные или поочередные сгибания ног в коленных суставах, беря стопу на себя, пятки остаются на месте.

Элементы историко – бытового и современного танца.

1. Приставные, переменные шаги.
2. Шаги галопа вперед, в сторону, назад.
3. Шаги польки вперед, в сторону, назад.

Равновесия, повороты, прыжки.

1. Равновесие на двух ногах на полупальцах; равновесие на одной ноге на всей стопе, другая вперед, в сторону., назад.

2. Повороты приставлением, переступанием; шэнэ в медленном темпе.

3. Прыжки на двух ногах в I, II, III свободных позициях, прыжки со сменой позиций ног, скачки с одной ноги на другую, прыжки согнув ноги вперед, прыжки в полуприседе, в приседе на двух ногах.

Хореографические упражнения на бревне.

1. Ходьба на всей стопе с носка с продвижением вперед, назад; шаги галопа, польки.
2. Деми плие, гран плие, батман тандю, гран батман жэтэ.
3. Равновесие на двух ногах на полупальцах, на одной, другая вперед, в сторону, назад.
4. Повороты. Повороты на двух ногах на 180 градусов на конце, середине бревна.

4. Участие в соревнованиях и показательных выступлениях.

В работе с гимнастами на этапах начальной подготовки и начальной специализации ежегодно проводится 2 -3 официальных соревнования.

При планировании и контроле тренировочной нагрузки в процессе непосредственной подготовки к конкретным соревнованиям следует руководствоваться следующим основным правилом: предстоящие соревнования являются той моделью, в соответствии с которой следует планировать и тренировочную нагрузку. Количество упражнений, действий (включая разминку и разминочные подходы к снарядам), которые должны быть выполнены гимнастом на соревнованиях, является условной мерой нагрузки, которую при подготовке к соревнованиям можно принять за условную «единицу». Как правило, гимнасты при подготовке к соревнованиям должны превышать эту «единицу» нагрузки в 1,5 – 2 раза. Этим следует руководствоваться, если необходимо добиться достаточной надежности выступлений в соревнованиях.

Гимнастки разучивают в течении учебно-тренировочного года различные комбинации, очень тщательно их технически отрабатывают. Участвуют в показательных выступлениях на городских, школьных соревнованиях и мероприятиях.

5. Контрольные испытания.

Тестирование гимнасток проводится по всем основным видам физических качеств. Каждый тест представлен в шкальной метрической форме (сантиметры, секунды, количество повторений) с переводом в баллы. Применяется 10-балльная шкала оценки с десятью разрядами. В пределах каждого разряда дается тот или иной размах величин, полученный при тестировании, соответственно чему выставляется оценка в баллах. В определенных случаях тренеру, производящему тестирование, предоставляется возможность на свое усмотрение уточнять оценку в баллах с учетом качества исполнения упражнения.

Тестирование специальной физической подготовленности.

Баллы Тесты	10,0	9,0	8,0	7,0	6,0	5,0	4,0	3,0	2,0	1,0
I. Силовая подготовленность										
1. Подъем переворотом в упор из виса (кол.раз)	17-16	15-14	13-12	11-10	9-8	7-6	5-4	3	2	1
2. Удержание угла 90 гр. в висе (сек.)	34,0	30,0	26,0	22,0	18,0	14,0	10,0	6,0	2,0	---
3. Подтягивание в висе (кол.раз)	15-14	13-12	11-10	9	8	7	6	5-4	3-2	1
II. Скоростно-силовая подготовленность										
1. Прыжок в длину с места (см)	220-215	214-105	204-195	194-185	184-175	174-165	164-155	154-145	144-135	134-125
2. Лазанье по канату (сек.)	6,2-6,7	6,8-7,3	7,4-7,9	8,0-8,5	8,6-9,1	9,2-9,7	9,8-10,2	10,3-10,8	10,9-11,4	11,5- 12,0
3. Бег 20 м с высокого старта (сек.)	3,2-3,3	3,4-3,5	3,6-3,7	3,8-3,9	4,0-4,1	4,2-4,3	4,4-4,5	4,6-4,7	4,8-4,9	5,0-5,2

III. Специальная выносливость										
1. Стойка на руках на полу (сек.)	60-57	56-51	50-45	44-39	38-33	32-27	26-21	20-15	14-9	8-3
2. Хлопки руками в упоре лежа «волна» (кол. раз за 1 минуту)	110-105	104-100	99-90	89-80	79-70	69-60	59-50	49-40	39-30	29-20
3. Наскоки на коня высотой 50 см (кол. раз за 1 минуту)	70-65	64-60	59-55	54-50	49-45	44-40	39-35	34-30	29-25	24-20
4. Подъем разгибом на н/ж (кол. раз)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

Баллы Тестирование на гибкость	10,0	9,0	8,0	7,0 – 1,0
1. Наклон вперед из седа ноги вместе	полная «складка», все точки туловища и подбородка касаются прямых ног, носки оттянуты	полная «складка», но с удержанием руками, ноги прямые, носки оттянуты	касание грудью ног с удержанием руками, ноги прямые	касание головой ног с удержанием руками, ноги слегка согнуты в коленях
2. Наклон вперед из седа ноги врозь	полная «складка», все точки туловища и подбородка касаются пола, носки оттянуты	не полное касание пола туловищем и подбородком, носки оттянуты	касание грудью пола, ноги прямые, носки оттянуты	касание головой пола, ноги слегка согнуты в коленях
3. «Мост»	ноги и руки прямые, плечи перпендикулярны к полу	ноги и руки прямые, плечи перпендикулярны к полу	ноги слегка согнуты. плечи незначительно отклонены от вертикали	ноги слегка согнуты в коленях, плечи отклонены от вертикали на 45 градусов.
4. Шпагаты в трех положениях (правая, левая, прямой)	голени и бедра плотно прилегают к полу, шпагаты выполняются свободно	голени и бедра недостаточно плотно прилегают к полу	только голени прилегают к полу (ноги разведены на 170 градусов)	ноги касаются только лодыжками
5. Удержание правой, левой ноги вперед, назад, в сторону (2 сек.)	носок свободной ноги выше головы	носок свободной ноги на уровне подбородка	носок свободной ноги на уровне груди	свободная нога горизонтальна

Примечание:

- за переступание, нарушение равновесия, неуверенное опускание в мост сбавляется от 0,5 до 1,0 балла;
- в упражнении 4 за наклоны и скручивание туловища, нарушение равновесия, сгибания ног сбавка от 0,2 до 0,5 балла
- в упражнении 5 за нарушение осанки. Сгибание ног, отсутствие необходимой выворотности сбавка от 0,5 до 1,0 балла.

5. Спортивно – оздоровительный этап взрослые разряды

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- укрепление здоровья;
- приобретение разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- углубленное изучение техники основных элементов спортивной гимнастики;
- приобретение соревновательного опыта;
- приобретение навыков в организации, проведении и судействе соревнований по спортивной гимнастике.

Таблица 4.

Примерный тематический план учебно-тренировочных занятий для спортивно-оздоровительных групп взрослых разрядов, ч

№ п/п	Содержание занятий	Этап спортивно-оздоровительный взрослые разряды		
		1	2	3
I. Теоретическая подготовка				
1.	Состояние и развитие спортивной гимнастики в России	1	1	1
2.	Меры предупреждения спортивного травматизма	1	1	
3.	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена	1	1	1
4.	Краткие сведения о влиянии физических упражнений на организм человека	1	1	1
5.	Техника гимнастических упражнений	1	1	2
6.	Терминология гимнастических упражнений			
	Правила, организация и проведение соревнований	1	1	1
7.	судейство			1
Итого		6	6	7
II. Практическая подготовка				

1.	общая физическая подготовка	20	20	20
2.	специальная физическая подготовка	30	30	30
3.	техническая подготовка:			
	- брусья разной высоты	50	50	50
	- бревно	50	50	50
	- опорный прыжок	40	40	40
	- акробатика	50	50	50
	- хореография	23	22	20
4.	участие в соревнованиях и показательных выступлениях	3	3	3
5.	контрольные испытания	2	2	2
III	Медицинский контроль	2	2	2
IV	Тренерско-инструкторская и судейская практика		1	2
Итого		276	276	276

Программный материал

I. Теоретическая подготовка

1. Состояние и развитие спортивной гимнастики в России.

Краткие сведения по истории развития спортивной гимнастики.

Развитие спортивной гимнастики в России и за рубежом. Роль федераций (всесоюзной и республиканских) в развитии спортивной гимнастики в стране. Международная федерация гимнастики (ФИЖ) и ее деятельность.

Участие российских гимнастов в международных соревнованиях.

Роль спортивных школ в дальнейшем развитии гимнастики в стране.

2. Меры предупреждения спортивного травматизма.

Причины травматизма.

Значение соблюдения правил организации занятий и поведения в гимнастическом зале, дисциплины и взаимопомощи в процессе занятий для предупреждения травматизма. Виды помощи при выполнении гимнастических упражнений.

3. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.

Гигиенические основы режима тренировки и отдыха. Личная гигиена спортсмена.

Закаливание и его значение для повышения работоспособности человека и увеличение сопротивление организма к простудным заболеваниям.

Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания и методика их применения.

Питание спортсмена как фактор сохранения и укрепления здоровья. Понятие об основном обмене, об энергетических тратах при различных физических нагрузках и восстановлении энергетических затрат спортсменов. Назначение и роль основных компонентов питания – белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов. Понятие о калорийности пищи. Режим питания при интенсивных тренировочных нагрузках и в период соревнований .

4. Краткие сведения о влиянии физических упражнений на организм человека.

Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособность и совершенствование двигательной функции человека.

Развитие и совершенствование физических качеств человека (силы, быстроты, гибкости, выносливости, ловкости) путем применения физических упражнений.

Совершенствование координации движений, точности их выполнения в пространстве, времени и по степени мышечных усилий под влиянием систематических занятий физическими упражнениями.

Влияние занятий физическими упражнениями на функцию органов дыхания, кровообращения, пищеварения и обмен веществ.

5. Техника гимнастических упражнений .

Характерные особенности техники гимнастических упражнений (динамичность, выразительность).

Общие основы техники гимнастических упражнений (статические и динамические силовые упражнения, маховые упражнения). Структура маховых гимнастических упражнений .(подготовительные, основные и завершающие действия).

Классификация гимнастических упражнений . Разбор основных упражнений для каждого разряда. Комбинация и сложность произвольных упражнений .

6. Терминология гимнастических упражнений.

Основные термины изучаемых упражнений. Термины общеразвивающих и вольных упражнений. Термины упражнений на гимнастических снарядах. Термины акробатических упражнений. Термины хореографических упражнений.

Требования, предъявляемые к терминологии. Способы и правила образования терминов. Правила применения терминов. Термины сложных гимнастических упражнений .

7. Правила, организация и проведение соревнований ;судейство.

Значение соревнований по спортивной гимнастике. Основные виды соревнований . Правила соревнований . по спортивной гимнастике.

Организация и проведение соревнований . Оборудование места проведения соревнований . Медицинское обслуживание участников.

Права и обязанности гимнастов, участвующих в соревнованиях.

Состав судейской коллегии. Роль судей , их права и обязанности.

Методика оценки качества выполнения гимнастических упражнений . Разбор типичных ошибок в выполнении упражнений.

Требования к составлению произвольных упражнений .

II. Практическая подготовка

1. Общая физическая подготовка.

Материал общей физической подготовки.

Ходьба

Упражнения, что и для групп юношеских разрядов; ходьба с изменением темпа, чередование ходьбы с бегом, прыжками. Прыжки в длину с места и с разбега. Виды передвижений с отягощениями: переноска матов, оборудования, партнера, спортивная ходьба (дистанция определяется тренером в каждом конкретном случае).

Строевые упражнения.

Ходьба строевым шагом в колонне и шеренге по два, три, четыре, перестроения.

Элементы легкой атлетики.

Ежедневный кроссовый бег до 1 – 1,5 км.

Лыжи.

Обязательные еженедельные прогулки на лыжах, с использованием различных способов ходьбы (1 – 1,5 часа).

Плавание.

Плавание способом кроль на груди и спине, способом брасс. Плавание 50 - 100 м без учета времени, прыжки с трамплина и с метровой вышки.

Подвижные игры.

Игры в теннис, мини – футбол, волейбол, баскетбол (по необходимости с упрощенными правилами).

2. Специальная физическая подготовка.

Многие упражнения СФП, рекомендованные для групп юношеских разрядов, не утрачивают своего значения и на последующих этапах многолетней подготовки. Изменяются лишь форма, методы их использования и дозировка с учетом индивидуального подхода в подготовке каждого гимнаста.

Большинство упражнений СФП в гимнастике цикличны, имеют исчислимые количественные (по объему) и временные (по интенсивности) характеристики. Поэтому в обосновании дозирования функциональных нагрузок в физической подготовке используются физиологические методы.

В скорректированном виде классификации функциональных нагрузок для гимнастов имеет четыре группы:

1. Максимальная нагрузка (100%) определяется по наилучшему результату, показанному при выполнении упражнения без пауз, «до отказа»;

2. Субмаксимальная нагрузка составляет $\frac{3}{4}$ от максимального результата;

3. Умеренная, средняя нагрузка равна $\frac{1}{2}$ от максимального показателя;

4. Малая, низкая нагрузка определяется как $\frac{1}{4}$ от максимума.

Максимальные нагрузки (с заданием на работу «до отказа») используются чаще всего в контрольных испытаниях и соревнованиях по СФП, в круговых тренировках ударного типа. Субмаксимальные и умеренные – в занятиях учебно-тренировочных групп и группах спортивного совершенствования, умеренные – преимущественно у новичков и в учебно-тренировочных группах 1-2-го гг. обучения.

СФП с малыми и умеренными нагрузками нередко используются в виде разминки и как средство физической реабилитации, восстановления гимнастов.

Формы, методы СФП и связанные с ними физические нагрузки определяются с учетом целого ряда показателей. К ним относятся: возраст, пол занимающихся, состояние их отдельных двигательных качеств, здоровья, уровня личных (предельных) результатов в СФП, квалификации, тренированности на данный период подготовки, особенности этапа подготовки и календаря соревнований.

Упражнения для мышц плечевого пояса и рук.

1. Ноги на возвышении (скамейка, гимнастическая стенка) – отжимания в упоре лежа с отягощением (2 – 4 кг);

2. Отжимания в стойке на руках на брусках, гимнастической скамейке, стоялках;

3. В упоре на параллельных брусьях – сгибание – разгибание рук на махе назад и вперед;

4. Лазание по канату без помощи ног 3 м. То же в висе углом;

5. Из вися на перекладине, в/ж – переворот силой в упор прямыми руками и медленное опускание («сползание») в вис;

6. Упражнения с резиновым бинтом (или амортизатором): бинт за спиной, руки в стороны; сгибание – разгибание рук в локтевых суставах; стоя ногами на середине бинта, руки к плечам – выпрямление рук вверх и наружу; то же, но из положения руки внизу сгибание рук в локтевых суставах;

7. Лежа на полу - поднимание штанги, гантелей не более 25% от собственного веса.
8. Из стойки штанга внизу – поднимание штанги, не более 20% от собственного веса, вверх прямыми руками, не сгибая ноги;
9. Параллельные брусья (стоялки) - отжимания с плеч в упоре стоя согнувшись (тазобедренный угол не более 90 градусов);
10. Упражнение с резиновым бинтом (или амортизатором): стоя ногами на середине бинта, руки внизу – поднимание рук дугами вперед и в стороны; бинт закреплен наверху (ну стенке), руки вверх – опускание прямых рук дугами вперед или наружу; бинт укреплен сзади, стоя согнувшись, руки внизу – дугами вперед руки вверх;
11. Подтягивание в висе на перекладине, в/ж. Варианты: с прямым телом быстро и медленно, за голову, в висе углом.

Упражнения для мышц живота и передней поверхности бедер.

1. Лежа лицом вверх на коне или возвышении, опираясь бедрами, ноги закреплены, руки за голову или вверх (голова прямо, между руками) - поднимание туловища на 15-20градусов выше горизонтали;
2. То же с поворотами вправо – влево в горизонтальном положении;
3. Упражнения 1 и 2 , но окончание каждой серии повторений - с удержанием горизонтального положения (5, 10 , 15 с и более);
4. Упражнения 1 и 2 с отягощением (1,5 – 2,5 кг);
5. Из виса углом на гимнастической стенке – поднимание ног в высокий угол, ноги вместе, врозь до касания рейки за головой;
6. Лежа на коне или возвышении лицом вверх, опираясь бедрами, руки закреплены, голова между руками – поднимание ног на 15 – 20 градусов выше горизонтали;
7. Высокий угол в упоре на бревне продольно на время;
8. То же на брусьях, помосте на время;
9. Лежа на мате – быстрое поднимание прямых ног и туловища до вертикали – сгибание до полной «складки»;
10. На помосте: из положения лежа на спине руки вверх, ноги и туловище приподняты на 15 – 20 градусов – перекаты боком вправо-влево;
11. Горизонтальный вис спереди ноги врозь на жерди, на кольцах, то же ноги вместе;
12. Вис прогнувшись на н/ж;
13. Из виса на кольцах махом – силой с прямым телом – вис прогнувшись;
14. В упоре на коне с ручками – прямые перемахи вперед – назад до полного выпрямления ног в упоре сзади и спереди, не касаясь коня бедрами;
15. «Прилипалочка» на гимнастической стенке на время.

Упражнения для мышц спины и задней поверхности бедер.

1. Лежа лицом вниз на коне или возвышении, с опорой бедрами, ноги закреплены, руки за голову или вверх – поднимание туловища до горизонтали;
2. То же с поворотами вправо-влево в горизонтальном положении;
3. Упражнения 1 и 2 с отягощением (1,5 – 2,5 кг);
4. Упражнения 1 и 2, но окончание каждой серии повторений – с удержанием горизонтального положения (5, 10, 15 с и более);
5. Упор лежа, ноги и руки на опорах, руки максимально вытянуты вперед-вверх – удержание горизонтального положения с прямой спиной на время;
6. На кольцах, на н/ж: горизонтальный вис сзади ноги врозь, ноги вместе;
7. То же махом ногами из виса сзади;
8. Удержание виса сзади прогнувшись на н/ж.

Упражнения для тренировки общей прыгучести.

1. Подскоки вверх толчком с двух;
2. То же с отягощением до 2-4 кг;
3. Многоскоки на одно через скамейку с продвижением вперед;
4. То же со сменой ног;
5. Прыжки с места на возвышение (до 60 см) с отскоком вверх;
6. То же через препятствие (30-50 см) вперед-назад;
7. Быстрое приседание поочередно на правой , на левой , другая вперед («пистолет»);
8. В стойке на носках, на рейке гимнастической стенки, поднимание и опускание на носках с максимальной амплитудой (варианты: носки вместе, врозь, внутрь);
9. Езда на велосипеде медленно и с ускорением;
10. Прыжки со скакалкой.

Упражнения для развития специальной прыгучести (на помосте для вольных упражнений, акробатической дорожке).

1. Подскоки с носка на двух с продвижением вперед, руки вперед, вверх, спина прямая (две длины помоста для вольных упражнений);
2. То же с продвижением назад;
3. С двух-трех шагов разбега, толчком с двух прыжки на горку матов в положение лежа на животе (120-150см);
4. То же с поворотом кругом на спину;
5. Прыжки с возвышения (25-30 см) с отскоком на возвышение (35-50 см), приход с прямыми ногами и прямым телом;
6. Прыжки с рук на ноги (курбет) в отскок;
7. Два прыжка на месте – третьим сальто назад в группировке;
8. То же с места;
9. Сальто назад в группировке с места на возвышение (20-30 см);
10. Два подскока на месте – третьим сальто в группировке;
11. Два темповых сальто назад с места;
12. Сери из 3-5 переворотов назад;
13. Рондат – серия темповых сальто назад;
14. Серия из 3-5 переворотов вперед с двух на две и сальто вперед;
15. Стоя на рейке гимнастической стенки с партнером на плечах – поднимание и опускание на носках с максимальной амплитудой.

Упражнения для улучшения техники разбега.

1. Опираясь о стену на расстоянии шага, бег на месте с высоким подниманием бедра;
2. Бег с высокого старта с ускорением (20-30 м);
3. То же с наскоком на мостик и отталкиванием; длина разбега – индивидуальна;
4. Бег с преодолением сопротивления зафиксированного сзади резинового жгута (бинта);
5. Бег в гору с высоким подниманием бедра;
6. Бег с высоким подниманием бедра на полужестком мате, по воде, по песку.

3. Техническая подготовка.

Упражнения , составляющие программный материал, осваиваются на основе методики, имеющей определенную специфику. Она сводится к необходимости применения ряда

приемов, позволяющих осуществлять техническую подготовку наиболее рационально и эффективно. Прежде всего, это касается формы и методики предъявления заданий.

Регламентация задания. При разучивании и совершенствовании базового упражнения необходимо отсекаать, в меру технических возможностей, все ненужные в данном конкретном случае компоненты движения.

Концентрация элементов. Многие базовые упражнения представляют собой технические «мелочи», которые могут рационально компоноваться в одном более емком упражнении (комбинации), предназначенном для выполнения в едином подходе. Характерный прием этого рода – циклизация движений, когда в одном подходе может неоднократно, в технически удобной форме повторяться один и тот же цикл базовых элементов.

Мультиплицирование движений. В ряде случаев становится возможным многократное повторение в подходе одного и того же двигательного действия, движения, по возможности без введения посторонних связующих, тем более «сорных» движений. Это последовательное исполнение, могущих замыкаться на самих себе. Этот прием дает возможность максимально сосредоточить внимание на ощущениях, сопровождающих исполнение одних и тех же быстро повторяющихся двигательных действий.

Экономия ресурсов. Работа спортсмена существенно облегчается в тех случаях, когда может осуществляться на фоне оптимальной помощи извне, оказываемой тренером непосредственно или с использованием вспомогательных снарядов, технических средств обучения. Наиболее ценно применение упругих и умягченных снарядов, разнообразных средств страховки, снарядов с измененной геометрией, учитывающих возраст и реальные параметры тела юных гимнастов.

Самостоятельность в работе. По мере углубления гимнастов в материал базовой подготовки роль тренера как руководителя процесса обучения – тренировки должна в разумной степени снижаться. Организуя занятия и делая работу учеников не только более самостоятельной и сознательной (при сохранении ее качества и безопасности), тренер постепенно индивидуализирует работу.

Брусья разной высоты.

1. Висы (размахивание):

На верхней жерди размахивания изгибами разными хватами; подстрочные махи и махи с контртемпами; махи вперед по типу соскока; махи вперед по типу отхода на сальто назад; мах назад с контртемпом на ограничение маха назад (для перелета на нижнюю жердь).

2. Упоры на верхней и нижней жерди:

«рабочий» упор хватом сверху и сери малых отмахов назад с возвращением в упор; из упора хватом сверху с темпа отмах в высокий упор и стойку; махом назад из упора соскок ноги врозь с перелетом вперед через жердь.

3. Подъемы:

а) вперед:

из виса на средней перекладине и изолированной жерди подъемы одной в упор верхом (на левую и правую ноги); то же с перемахом согнувшись и подъем двумя в упор сзади (сед).

б) разгибом:

на верхнюю жердь из виса лежа; из виса; на нижнюю жердь с перехватом за верхнюю жердь; на верхнюю жердь из виса согнувшись; на нижней жерди с поворотом на 80 градусов в вис на верхней жерди; из виса на верхней жерди хватом сверху лицом наружу и внутрь подъем разгибом с отмахом назад в высокий упор и стойку; то же с исходных махов разной силы; из упора спад назад в вис согнувшись и подъем разгибом в упор с

темповым отмахом назад; то же спадом с перемахом из виса согнувшись сзади и виса ноги врозь вне; с наскока и перелета в вис углом на нижнюю жердь подъем разгибом и темповой отмах назад.

4. Обороты:

а) вперед:

в упоре без опоры руками; в упоре ноги врозь вне в стойку; из упора оборот вперед и отмах назад из упора.

б) назад;

в упоре сзади; в упоре ноги врозь вне на нижней жерди; то же на верхней жерди⁴ в висе на верхней жерди лицом к нижней жерди перемах в вис согнувшись ноги врозь вне и оборотом назад перелет в вис углом на нижней жерди; оборот назад «не касаясь» в упоре; то же в стоку на руках.

5. Махи дугой⁶

из упора; упора сзади⁴ упора ноги врозь вне мах дугой в вис; из упора стоя ноги врозь на нижней жерди в соскок; из упора стоя согнувшись соскок дугой прогнувшись; то же дугой – углом; то же с поворотом кругом.

6. Перемахи (отмахи):

из упора на верхней жерди махом назад упор присев; то же, но в упор сзади; то же, но упор стоя согнувшись ноги врозь; то же, но в упор стоя согнувшись; то же, но в упор ноги врозь вне; из виса лежа на нижней жерди перемах согнувшись в вис согнувшись на верхней жерди; с разбега толчком о нижнюю жердь перемах, согнув ноги в вис на верхней жерди; то же ноги врозь.

7. Соскоки:

из виса на верхнее жерди спиной к нижней жерди махом вперед сальто назад в группировке; после маха дугой поворот кругом и сальто назад («Команечи»); из упора стоя согнувшись ноги врозь соскок дугой с верхней жерди с поворотом кругом; мах дугой и сальто вперед в группировке; мах дугой и сальто вперед с поворотом кругом.

Бревно.

1. Статические положения:

а) стойки на ногах, равновесия:

на полу, скамейке, низком и стандартном бревне: стоки на полно стопе, на обеих, на одно другая вперед, назад, в сторону; то же на полупальцах, в полууприседах; то же с заданными переменами положения рук, поворотами головы, полуприседами; то же в форме простых комбинации с простыми переменами статических равновесных положений; на низком и стандартном бревне поперек и продольно: равновесие на одно ординарнее («ласточка»), боковые равновесия; то же в форме равновесия с наклоном назад; вертикальные равновесия на одной другая вперед, в сторону, назад повыше, «вертикальный шпагат»; ногу назад с захватом за носок; комбинация равновесий на одной с переменами поз в одном упражнении; равновесие с быстрого шага, наскока, прыжка.

б) седы, упоры, стойки на руках:

положения лежа на спине, животе; то же в форме комбинаций⁴ то же в соединении со стойками на ногах; стока поперек на лопатках; стойка на груди продольно; напольное бревно: махом одной. Толчком другой стойка на руках поперек и продольно; то же поперек с шага; из седа верхом поперек махом назад силой – махом стойка на руках; в стойке на руках повороты на 90, 180 градусов; из упора стоя продольно наскок в упор и сило стойка согнувшись, ноги вместе, врозь («спичаг»)⁴ упор углом продольно, ноги врозь вне, высоким углом.

2. Перемещения и прыжки:

шаги простые вперед, боком, назад; беговые шаги на месте, с продвижением вперед, боком приставные и скрестно; прыжки (подскоки) на месте простые; то же с поворотами поперек – продольно и различными движениями руками; то же с увеличением высоты и

приходом в остановку; то же с поворотами кругом; темповой подскок («вальсет») с шага и разбега; прыжки шагом; то же в равновесие на одной; прыжки в шпагат, полушпагат («прыжок – олень»), со сменой ног, сгибаясь – разгибаясь, в «кольцо».

3. Повороты:

а) в верхней стойке:

на 540 градусов на одной; на 180 градусов на одной с захватом маховой ноги; на 180 градусов на колене; на 180 градусов прыжком толчком двумя; повороты на 90, 180 градусов на месте махом одной вперед в стойку на одной, в равновесие; то же с прыжком; повороты на 90, 180 градусов на месте махом одной назад в стойку другая вперед, в равновесие с наклоном назад, с переворотом назад.

б) в приседе:

из стойки продольно ноги врозь или из положения выпада махом рук повороты умеренно быстрые на 180 – 360 градусов; то же с быстрым круговым поворотом на 360 градусов.

в) в стоке на руках:

поворот на 180 градусов.

4. Перекаты и кувырки:

а) вперед:

из седа верхом поперек перекат назад в стойку на лопатках; из упора присев поперек кувырок вперед в положение лежа на спине, в сед верхом, в упор лежа.

б) назад:

из упора поперек, седа верхом, присев кувырок назад в упор присев в остановку и с вставанием в стойку на ногах; из стойки в упор присев; то же в равновесие.

5. Медленные полуперевероты и перевороты:

а) вперед:

из стойки на руках медленные полуперевероты вперед в «мост» и из «моста» в стойку на ногах поперек; то же с шага махом одной толчком другой; с шага переворот вперед на две («перекидка»); то же с поочередной постановкой рук и ног (по типу «арабского»).

б) назад:

из стойки поперек наклоном назад медленный переворот через «мост» (с остановкой и без остановки) и стойки на руках в стойку поперек; «перекидка» назад; полупереверот назад в стойку на руках; в стойку на руках и опускание в сед ноги врозь.

в) боком:

из стойки продольно и поперек переворот боком в стойку продольно ноги врозь; полупереверот боком в стойку на руках продольно; переворот боком опорой одной руки.

6. Темповые перевороты:

переворот вперед с поворотом кругом (рондат); вальсет и темповой переворот вперед; переворот назад (фляк).

7. Входы и вскоки:

а) в середине бревна:

в упор присев на одной, другая в сторону и поворот плечом назад или вперед; в упор ноги врозь вне; в прямой шпагат; перемахом согнув ноги в высокий угол; перемах согнувшись в упор сзади; толчком ногами стойка на руках; из упора стойка силой («спичаг»).

б) на конце бревна:

кувырок вперед в сед ноги врозь; то же в присед; махом одной, толчком другой – на одну ногу; с разбега толчком ногами стойка на руках.

8. Соскоки:

Сальто назад в группировке; сальто вперед в группировке; маховое сальто; маховое сальто с поворотом.

Опорный прыжок.

1. Вспомогательные прыжки:

с разбега сальто вперед прямым телом.

2. Прыжки переворотом вперед:

Через коня толчком с двух мостиков; толчком с одного мостика; переворот вперед сгибаясь – разгибаясь; переворот вперед с поворотом на 360 градусов.

3. Переворот с поворотом до толчка руками:

наскок с поворотом на 90 градусов и соскок в стойку боком к снаряду; то же соскок в стойку лицом к снаряду; то же с одноименным и разноименным поворотом в соскоке на 90 градусов в стойку лицом и спиной к снаряду; то же с одноименным (разноименным) поворотом на 270 градусов в стойку спиной (лицом) к снаряду; с поворотом на 180 градусов в первой фазе – рондат; то же с последующими одноименными и разноименными поворотами на 180. 360 градусов.

Акробатика.

1. Статические положения:

а) упор:

упор ноги врозь вне; «мост» из положения лежа на спине; «мост» наклоном назад.

б) шпагат:

переднее – задний «полушпагат» и «шпагат»; фронтальный («прямой») «шпагат».

в) стойка:

из упора присев стойка на голове; стойка с опорой головой о ладони и предплечья; стойка на руках махом одной толчком другой у опоры или с партнером; то же без опоры и помощи; из упора присев, толчком стойка на руках с прямыми руками; из упора стоя согнувшись стойка на руках прямыми руками ноги вместе или врозь («спичаг»).

г) равновесия:

стойка на одной другая вперед, в сторону повыше; равновесие на одно ординарное («ласточка»); равновесие на одной боковое; равновесие на одно с изменением позы; равновесия с темпового прихода на одну ногу после прыжковых элементов; равновесие на одно с наклоном назад; равновесие на одной другая вверх («вертикальный шпагат») с захватом и без захвата ноги.

2. Простые прыжки и приземления:

Прыжок с наскоком на мостик с приземлением на мат; то же с поворотом кругом и доскоком; то же с поворотом на 360 градусов; прыжки назад, руки вверх в темпе 5 – 6 раз; прыжки назад на спину на поролоновые маты с поворотами; темповой подскок («вальсет»).

3. Перекаты:

а) вперед со стойки:

из стойки на коленях перекат вперед прогнувшись и перекат назад в упор лежа, в стойку на коленях; перекат вперед со стойки на руках.

б) назад со стойки:

из основной стойки сед с прямыми ногами и перекат назад до высокого упора (стойки) на лопатках.

в) назад из упора стоя согнувшись:

в стойку на руках.

4. Кувырки:

а) вперед:

из упора присев и положения «старта пловца» длинный кувырок вперед; то же с серией темповых кувырков; с прыжка или спадом из стойки на руках кувырок вперед с прямыми ногами, встать в основную стойку; на акробатической дорожке с разбега полет – кувырок.

б)назад:

из седа с прямыми ногами кувырок назад в упор присев; то же с серией быстрых кувырков назад; из стойки «старт пловца» прыжком кувырок вперед в упор присев ноги скрестно, поворот кругом и серия кувырков назад; кувырок назад через плечо и перека́т в упор на

бедрах или упор лежа; кувырок назад согнувшись в упор стоя согнувшись; кувырок назад в стойку на руках с согнутыми и прямыми руками.

в) боком:

из стойки на левом (правом) колене другая в сторону кувырок боком влево (вправо).

5. Перевороты:

а) вперед:

махом одной, толчком другой через стойку на руках полупереворот вперед в «мостик»; медленный на две; медленный на одну; переворот вперед с попеременной постановкой рук и ног («арабский»); со сменой ног в стойке.

Темповой с шага и «вальсета» переворот вперед на две в остановку и с темпом вперед; с разбега и «вальсета» серия переворотов вперед на одну; с разбега переворот с двух на две и серия переворотов вперед; переворот вперед – полет-кувырок.

б) вперед с поворотом:

переворот кругом с поворотом кругом (рондат) и отскок; отскок с поворотом кругом; с места, с разбега.

в) назад:

из «мостика» полупереворот назад через стойку на руках; переворот назад с попеременной постановкой рук и ног; то же в стойку на руках, стоять; из седа в упоре сзади махом одной толчком другой полупереворот назад в или через стоку на руках; то же с поворотами в стойке на руках; из стойки на руках активный полупереворот назад и отскок (курбет); с места переворот назад (фляк) и темповой отскок; то же и серия ускоренных переворотов (базовый навык); то же после курбета; то же после рондата.

6. Сальто:

а) назад:

в группировке с места; рондат – сальто в группировке; рондат – фляк (фляки) – сальто; темповое после фляка; рондат – фляк – темповое сальто – фляк – сальто в группировке.

б) вперед:

с разбега отталкиванием с мостика сальто в группировке; то же на дорожке («профилирующий» прыжок для сальто вперед); сальто вперед после переворота вперед на две; сальто вперед с приземлением на одну ногу; с шага маховое сальто; то же с поворотом кругом; маховое сальто в связках.

6. Классификационная программа по спортивной гимнастике для девушек взрослых разрядов.

III взрослый разряд

Для присвоения разряда требуется набрать 32 балла.

1. Обязательная программа представляет собой набор обязательных элементов, которые гимнастка может соединить по своему усмотрению.
2. Исходная оценка на всех видах гимнастического многоборья, включая опорный прыжок – 10,0 баллов.
3. Комбинация в вольных упражнениях выполняется под музыку.
4. За соскок выполненный в «доскок» дается дополнительная надбавка + 0,1 балла.

Прыжок

1.Переворот вперед через коня.

Судейство по правилам соревнований, специальные требования к приземлению, разрешается два мата. Выполняется две попытки. В зачет идет оценка лучшего прыжка.

Брусья

- | | |
|--|-------|
| 1. Стоя лицом к н/ж с прыжка вис углом – подъем разгибом | - 1,0 |
| 2. Отмах назад (45гр) | - 1,0 |
| 3. Оборот назад не касаясь в вис углом | - 2,0 |
| 4. Перемах двумя – подъем вперед в упор сзади | - 1,0 |
| 5. Перехват левой в хват снизу – поворот налево в упор | - 0,5 |
| 6. Отмах назад – упор присев | - 1,0 |
| 7. Прыжком вис на в/ж – подъем разгибом в упор | - 1,0 |
| 8. Оборот назад | - 1,0 |
| 9. Соскок дугой с поворотом кругом | - 1,5 |

- 10,0

Бревно

- | | |
|---|-------|
| 1. С разбега на конце кувырок вперед в упор верхом | - 1,5 |
| 2. Стока на лопатках, перекатом встать | - 1,0 |
| 3. Любой медленный переворот вперед или назад | - 1,5 |
| 4. Переворот боком | - 1,5 |
| 5. Поворот на 360 градусов | - 1,0 |
| 6. Соединение двух прыжков, один – в шпагат | - 1,0 |
| 7. Равновесие | - 0,5 |
| 8. Соскок: два-три шага с разбега – сальто вперед в группировке.
или любое сальто вперед | - 2,0 |

- 10,0

Вольные упражнения

- | | |
|--|-------|
| 1. Соединение из трех переворотов: на одну, на одну, на две | - 3,0 |
| 2. Фляк вперед | - 1,5 |
| 3. малая акробатика: стойка на руках силой (спичаг); шпагат;
равновесие | - 3,0 |
| 4. Соединение двух прыжков, один – в шпагат | - 1,0 |
| 5. Рондат – фляк – фляк – прыжок ноги врозь | - 1,5 |

- 10,0

II взрослый разряд

Для присвоения разряда требуется набрать 68 баллов по сумме обязательно и произвольной программ.

1. Обязательная программа представляет собой набор обязательных элементов, которые гимнастка может соединить по своему усмотрению.
2. Исходная оценка на всех видах гимнастического многоборья, включая опорный прыжок – 10,0 баллов.
3. Комбинация в вольных упражнениях выполняется под музыку.
4. За соскок выполненный в «доскок» дается дополнительная надбавка + 0,1 балла.

Прыжок

1. Переворот вперед через коня.
2. Прыжок рондато.

Судейство по правилам соревнований, специальные требования к приземлению:

- от 1 м – сбавка 0,3 балла,
- от 1 до 1,5 м – 0,2 балла.
- от 1,5 до 1,8 м – без сбавки,
- от 1,8 до 2 м – плюс 0,1 балла.
- от 2 м – плюс 0,2 балла.

В зачет идет средняя оценка двух прыжков.

Брусья

- | | |
|--|--------|
| 1. Стоя лицом к н/ж – наскок в вис углом – подъем разгибом | - 1,0 |
| 2. Отмах – упор стоя согнувшись ноги врозь | - 0,5 |
| 3. Перелет на в/ж с поворотом | - 1,5 |
| 4. Перелет на н/ж в вис углом – перемах двумя – подъем вперед в упор сзади | - 1,0 |
| 5. Хватом за в/ж – перемах двумя, сальто между жердями | - 2,0 |
| 6. Вис углом – перемах двумя – подъем вперед в упор сзади | - 1,0 |
| 7. Поворот кругом в упоре – отмах назад в упор присев | - 0,5 |
| 8. Прыжком в вис на в/ж – подъем разгибом | - 1,0 |
| 9. Соскок – сальто назад в группировке | - 1,5 |
| | ----- |
| | - 10,0 |

Бревно

- | | |
|--|--------|
| 1. Силовое начало | - 1,0 |
| 2. Стойка на руках (обозначить) | - 1,0 |
| 3. Шпагат | - 0,5 |
| 4. Темповой переворот вперед | - 1,5 |
| 5. Переворот назад (фляк), фляк на одну ногу | - 2,0 |
| 6. Соединение двух прыжков, один из них – в шпагат | - 1,0 |
| 7. Поворот на одной ноге на 360 градусов | - 1,0 |
| 8. Соскок – рондат, сальто назад в группировке | - 2,0 |
| | ----- |
| | - 10,0 |

Вольные упражнения

1. Два элемента хореографии и два элемента малой акробатики	- 2,0
2. Рондат – фляк – темповое сальто – фляк – сальто в группировке	- 3,0
3. Переворот с двух на две – фляк вперед или темповой переворот вперед на две – фляк вперед – полет кувырок	- 2,0
4. Сальто вперед толчком с двух ног или маховое сальто	- 1,0
5. Рондат – фляк – сальто назад прогнувшись с поворотом На 180 градусов	- 2,0

	-10,0

Примечание: хореографическая композиция в упражнении на бревне и в вольных упражнениях та же, что и для I разряда.

I взрослый разряд

Для присвоения разряда требуется набрать 76 баллов по сумме обязательной и произвольной программ.

1. Обязательная программа представляет собой набор обязательных элементов, которые гимнастика может соединить по своему усмотрению.
2. Исходная оценка на всех видах гимнастического многоборья, включая опорный прыжок – 10,0 баллов.
3. Комбинация в вольных упражнениях выполняется под музыку.
4. За соскок выполненный в «доскок» дается дополнительная надбавка +0,1 балла.

Прыжок

1. Переворот вперед через коня.
2. Прыжок рондатом, с поворотом на 270 градусов.

Судейство по правилам соревнований, специальные требования к приземлению:

от 1 м. – сбавка 0,3 балла,
от 1 до 1,5 м. – 0,2 балла,
от 1,5 до 1,8 м. – без сбавки,
от 1,8 до 2 м. – плюс 0,1 балла,
от 2 м. – плюс 0,2 балла.

В зачет идет средняя оценка двух прыжков.

Брусья

1. Стоя лицом к н/ж – наскок в вис углом – подъем разгибом	- 1,0
2. Отмах – упор стоя согнувшись ноги врозь	- 0,5
3. Перелет на в/ж с поворотом	- 1,5
4. Перелет на н/ж в вис углом – перемах двумя – подъем вперед в упор сзади	- 1,0
5. Хватом за в/ж – перемах двумя, сальто между жердями	- 2,0
6. Вис углом – перемах двумя – подъем вперед в упор сзади	- 1,0
7. Поворот кругом в упоре – отмах назад в упор присев	- 0,5
8. Прыжок в вис на в/ж – подъем разгибом	- 1,0

Бревно

I – линия

1. И.п. – упор стоя лицом продольно к бревну (в первой трети бревна)
2. Наскок в упор спереди, силой согнувшись, ноги врозь в стойку на руках (обозначить), опускание, ноги врозь в упор сидя в прямом шпагате - 0,1+0,5
3. Сгибая левую, через упор присев на левой, правая в сторону, выпрямиться, руки: левая полукруглая вперед, правая в сторону
4. Левая рука влево, поворот на левой 180 гр., правая в сторону и, приставляя правую перед левой, поворот в приседе на 90 гр. руки вниз (целый поворот на 270 гр.) - 0,3
5. Махом правой назад, толчком левой переворот вперед на правую, левая вперед (в переднее равновесие) и обратным движением переворот назад в равновесие на левой, правая назад, руки вверх – в стороны, ладони к наружи - 0,1
6. Шагом правой вперед и махом левой назад прыжок со сменой согнутыми ногами. Руки дугами вперед – в стороны - 0,5
7. Выпад правой с поворотом налево кругом в стойку на правой, левая вперед на носок. Руки: правая дугой вниз, вперед, вверх; левая вверх в сторону.

II–я линия

8. Шагом левой, приставляя правую, толчком двумя прыжок в шпагат с приземлением на левую («сессон»), руки: дугами назад – к низу правая вперед, левая в сторону
9. Шагом правой, махом левой прыжок шагом «касясь», на шаге руки вниз, далее правая рука вперед, левая в сторону
10. Приставляя правую сзади, руки вниз, толчком двумя прыжок в «шпагат» левой с приземлением на две ноги, руки в стороны - 0,5
11. Шагом левой, левая рука вперед (мягко), поворот на 360 градусов, руки полукруглые вверх, правая нога согнута вперед (носок у колена) - 1,0
12. Выпрямляя правую вперед, шаг на правую с приставлением левой, полуприсед на полупальцах, волной руки вперед, ладонями к низу

III – я линия

13. Выпрямляясь, руки вверх. Фляк на левую, правая назад руки вверх, выпрямляясь, подняться на полупальцы, руки в стороны – вверх ладонями наружу - 1,0
14. Опускаясь на всю стопу, сгибая левую – сед, руки в стороны. махом левой перекат в «березку» со сменой ног через шпагаты (правая, левая). Руки хватом сзади за головой
15. Перекат вперед в присед - 0,3
16. Опорой руками вперед, выпрямляя левую, мах правой назад

с наклоном вперед	
17. Приставляя правую, присед на полупальцах. Руки вниз	
18. Толчком двух прыжок прогнувшись, руки вверх, в полуприсед руки назад	
19. Прыжок с поворотом на 180 градусов в полуприсед, круг руками вперед	- 0,3
20. Волна в стойку на полупальцах, дугами книзу руки вверх	- 0,3
21. Шагом левой вперед на полупальцах, скрестный шаг правой сзади, круг левой рукой наружу, правая рука в сторону, шаг левой с поворотом на 90 градусов направо в стойку на левой продольно, правая в сторону на носок, руки в стороны	
22. Боковая волна с поворотом на 90 градусов в стойку на правой, левая назад на носок; правая рука вверх и дугами влево – книзу руки вверх	
IV – я линия	
23. Шаг левой вперед, руки вверх, тумповой переворот вперед на одну на полупальцы- 1,0	
24. Шаг левой, руки в стороны и шагом правой на полупальцах мах левой вперед со скрестным захватом руками	
25. Шагом левой, руки в стороны и махом правой поворот на 180 градусов в аттитюд, дугами книзу правая рука вверх, левая в сторону	
26. Шагом левой, стойка на полупальцах, волной руки в стороны	
V – я линия	
27. Соскок – два шага, вальсет, рондат, сальто назад прогнувшись	- 2,0

	- 10,0

Вольные упражнения

Комбинация в вольных упражнениях выполняется под музыку	
1. Рондат – фляк – темповое сальто – фляк – сальто в группировке	- 3,0
2. Из переднего равновесия (нога выше горизонтали), переворот назад в заднее равновесие (нога выше горизонтали)	- 0,5
3. Темповой переворот вперед на две, фляк вперед, сальто вперед в группировке в отскок ноги врозь, прыжком кувырком вперед	- 2,5
4. Два прыжка в шпагат	- 0,5
5. Сальто маховое или маховое с поворотом в сочетании с темповыми и фляками (маховое сальто – темповой переворот вперед на одну - переворот боком – два фляка на одну; маховое сальто с поворотом – переворот боком – два фляка на одну)	- 1,5
6. Стойка на руках с поворотом на 180 градусов в сед ноги врозь. Прыжок «перекидной»	- 0,5
7. Рондат – фляк – сальто назад прогнувшись с поворотом кругом в переход на одну – переворот вперед на одну	- 1,5

	-10,0

Примечание: разрешается выполнять сальто с поворотом на две с последующим вальсетом; сальто назад прогнувшись с поворотом на 180 градусов – возможно выполнение поворота в любой части сальто

Хореографическая подготовка. Материал хореографии.

Элементы классического танца.

Изучение IV и V свободных позиции ног, I, II выворотных.

Упражнения у опоры:

1. Деми плие, гран плие с движениями руками по основным позициям рук.
 2. Различные сочетания батман тандю и батман жэтэ, выполнение движений в различном ритмическом сочетании.
 3. Освоение батман фразпэ, батман фондю, рон де жамб пар терр, батман тандю жэтэ пуантэ, положение рассэ, батман дэвлоппэ, гран батман жэтэ рассэ, гран батман жэтэ руанте.
 4. Растяжки в положении лицом к опоре: свободная нога в сторону, к опоре, нога вперед, то же в сочетании с полуприседами, наклонами вперед.
 5. Подготовительные упражнения для освоения поворотов – деми плие на одной, другая в сторону, подъем на полупальцы опорной одновременно выпрямляя опорную и сгибая свободную в положение пассэ.
 6. Освоение разноименных и одноименных поворотов у опоры – лицом к опоре.
 7. Различные соединения из пройденных элементов, выполняемых в различном темпе, с изменением ритмического рисунка движения, в сочетании с поворотами, равновесиями.
- Упражнения на середине:
1. Различные сочетания из элементов предыдущего этапа подготовки.
 2. Сочетание батман тандю с равновесиями, поворотами.
 3. Элементы классического танца в различных соединениях: разновидности батман тандю, деми плие, гран плие, повороты по диагонали, прыжки на месте, с продвижением.
 4. Повороты с наклоном туловища вперед («солнышко»).
 5. Прыжки: шагом в сторону, махом ноги вперед с переходом в прыжок ноги врозь, перекидной прыжок, прыжок шагом в аттитюде, прыжок шагом кольцом.
 6. Выполнение серий прыжков с поворотом.
 7. Прыжки с падением в упор лежа, с приземлением в «шпагаты».
 8. Прыжки шагом с поворотом.

Свободная пластика и движения в стиле модерн.

1. Волны руками в положении руки в стороны, вперед (одновременные, поочередные).
2. Взмахи руками в стороны – вверх.
3. Волны туловищем вперед из различных и.п. лицом к опоре, боком к опоре.
4. Волны в стороны лицом к опоре.
5. Обратная волна туловищем.
6. Целостные волны, целостные взмахи.
7. С расслаблением переход в упор на колене, в падение вправо, влево, в сед на пятку.

Партерная хореография.

1. Лежа на спине, ноги вверх деми плие, гран плие.
2. Лежа на спине рассэ выворотное – невыворотное.
3. Лежа на спине махи вперед: согнутыми ногами, прямыми ногами с оттянутыми носками, прямыми ногами стопа на себя в различном сочетании, сгибая – разгибая ногу (через пассэ), прямой ногой с последующим сгибанием, с захватом ноги руками.
4. Сед ноги врозь, руки в стороны. Наклоны вправо, влево: носки оттянуты, стопы на себя, с согнутыми ногами, руки вдоль ноги, одна нога впереди вдоль туловища, другая вверху, с захватом одной рукой стопы.

5. Сед с согнутыми на ширине плеч ногами с опорой руками сзади, положить правое колено на пол, касаясь пола внутренней стороной голени, вернуться в и. п. Положить голень на пол наружной частью голени (выворотно), то же левой.
6. То же, но одновременно двумя ногами – одна выворотно, другая неыворотно.
7. В положении лежа на боку рассэ, махи в сторону согнутой, прямой ногой.
8. Лежа на спине, одна нога согнута, бедро вдоль туловища, колено касается пола.
9. Таз приподнят над полом (туловище и бедро опорной ноги на одной линии).
10. В седе ноги согнуты скрестно, бедра параллельно, голень одной лежит на бедре другой ноги. Наклоны вперед.
11. Сед, одна нога вперед (выворотно), наружный свод стопы лежит на полу, другая согнута (неыворотно). Наклон вперед, руками удерживать стопу в выворотном положении.
12. Сед согнув одну с захватом руками, другая вперед. Махи прямой ногой вперед.
13. Наклон вперед в позе «барьериста» (одна прямая, другая согнута). Стопа выпрямленной ноги оттянута или взята «на себя» (флекс).
14. В седе с прямыми ногами, напрягая мышцы передней поверхности бедра, приподнять пятки над полом. Удержать напряженное положение 10 с, расслабить мышцы.
15. В положении лежа на боку махи ногой в сторону: согнутой, прямой, с оттянутым носком, стопа на себя (флекс), с захватом одноименной или разноименной рукой, сгибая – разгибая ногу (через рассэ), прямой с последующим сгибанием и выпрямлением в и.п.
16. То же, но в различных исходных положениях: лежа на боку с опорой на предплечье, в седе на бедре с опорой рукой (руками) о пол, лежа на спине, в упоре на коленях, в упоре на одном колоне, другая согнута в сторону, мах работающей ногой вперед (колено к одноименному плечу), не опуская бедра, по дуге мах ногой назад.
17. Сед на одном бедре, другую согнутую ногу назад, с упором руками спереди. Поднять ногу назад, опустить в и.п. То же другой ногой.
18. То же, но с наклоном вперед, с опорой на согнутые руки,
19. В упоре присев одна согнута, другая прямая в сторону. Махи прямой ногой в сторону.
20. Лежа на боку, упор на предплечье, верхняя нога согнута, рукой захватить голень. Махи нижней ногой.
21. То же, но с упором ладонью (рука прямая).
22. В седе ноги врозь, руки к плечам. Согнуть ногу вперед – в сторону, опустить в и.п. То же другой.
23. Сед ноги врозь, руки к плечам. Согнуть ногу вперед, достать локтем разноименной руки голень ноги, вернуться в и.п.
24. Сед на бедре одной, другую в сторону неыворотно. По дуге поднять ногу вперед, опустить в сторону выворотно, вернуться в и.п.
25. Сед на бедре, одноименная нога согнута в выворотном положении и лежит на полу, другая согнута неыворотно. По дуге разогнуть ноги вперед – в стороны (сед ноги врозь с опорой руками сзади). Сгибая ноги, перейти в сед на другое бедро. Веерообразное движение ногами.
26. Сед согнув ноги с опорой руками сзади. Раскрыть ноги в стороны (невысоко над полом), вернуться в и.п.
27. То же, но без опоры руками о пол, руки вперед.
28. Лежа на спине ноги вверх. Движение ногами в стороны – вместе.
29. То же, но в «два темпа» - раскрыть ноги чуть шире плеч, затем на максимальную амплитуду, вернуться аналогично в и.п.
30. Лежа на спине ноги вместе, раскрыть ноги в поперечный шпагат до пола; одновременно поднять туловище в вертикальное положение, соединяя ноги вместе сзади перекатом через живот и грудь лечь на живот, руки вверх.
31. Из упора на коленях, спина округлена, голова вниз. Прогибаясь согнуть руки, перейти в упор лежа (проползание вперед).

32. Стока на коленях ноги врозь. Наклон назад, туловище прямое, руки вперед, встать в и.п.
33. Лежа на животе поднять одну назад пяткой вверх, то же с другой.
34. То же, но одновременно поднять вверх и отвести назад разноименную (противоположную) руку, прогнуться.
35. Лежа на животе поднять обе ноги вверх, туловище и руки лежат на полу, голова прямо.
36. Лежа на животе согнуть обе ноги, захватить и прогнуться, покачивание вперед – назад.
37. Лежа на животе согнуть выворотной одну ногу (пассе), то же с другой.
38. То же, но сгибать в выворотное положение одновременно обе ноги.
39. То же, но с прогибом, голова прямо, руки вверх или голову назад, руки назад (с сильным прогибом).
40. Лежа на животе, согнутые ноги лежат на полу (бедренные в стороны, голень и бедро под прямым углом), прогнуться с опорой на кисти рук (смотреть вперед или с наклоном назад – смотреть на пятки ног).
41. То же, но с опорой одной рукой о пол и махами другой назад.
42. То же, но руки вверх (в случае затруднения – с помощью партнера), удерживать положение 4-8 счетов.
43. Лежа на животе с упором на предплечья: махи согнутой ногой назад (кольцом), махи прямой ногой назад, то же, предыдущее упражнение, но с одновременным махом разноименной рукой.
44. Лежа на животе, махи ногами назад, руки вверх – назад (кольцо двумя).
45. Лежа на животе с опорой на предплечья (локти в стороны): поднять одну ногу назад, положить в сторону, вновь поднять, опустить до касания носком за спину, поднять, опустить в и.п. То же другой.
46. Лежа на животе с опорой на предплечья, ноги над полом. Быстрые скрестные махи ногами.
47. В упоре на коленях поочередные махи ногами назад.

Историко – бытовой и народный танец.

1. Ча – ча – ча, мамбо.
2. Комбинации из шагов польки, галопа, шаги вальса вперед, в сторону.
3. Танцевальные шаги в стиле диско, джайв, рок-н-ролла.

Джазовый танец.

1. Освоение основных позиций рук джазового танца.
2. Наклоны прогнувшись в I, II закрытых позициях (стопы параллельно).
3. Изолированные движения плечами: вверх-вниз – поочередные, одновременные, в сочетании с полуприседом с округлой, прямой спиной.
4. Изолированные движения грудной клеткой: вперед, назад, в стороны, крестом, по кругу.
5. То же тазом. Восьмерка тазом.
6. Батман танцю вперед, в сторону, назад, крестом.
7. Батман жэтэ вперед, в сторону, назад, крестом.
8. Гран батман жэтэ с согнутой ногой вперед, в сторону, назад, крестом.
9. Гран батман жэтэ вперед, в сторону в сочетании с шагами.
10. Основные джазовые шаги: на всей стопе, на полупальцах, с движением таза, па-де-буре в стороны.
11. Танцевальные соединения на 32, 64 счета.

Равновесия, повороты, прыжки.

1. Равновесия нога вперед, с удержанием руками.

2. Равновесие нога в сторону с удержанием одноименной рукой.
3. Вертикальные равновесия на полупальцах, свободная нога вперед, в сторону, назад.
4. Повороты: шэнэ в быстром темпе.
5. Одноименный, разноименный повороты на одной ноге, другая в положении пассэ на 360, 540 градусов.
6. Повороты махом ноги вперед, назад.
7. То же в равновесие на всей стопе.
8. Повороты махом ноги в сочетании с падением вперед в упор лежа.
9. Различные сочетания прыжков по классическим, свободным позициям ног, сисон (открытый прыжок толчком двух ног с приземлением на одну, другая назад, вперед, в сторону).
10. Прыжок шагом толчком двух ног в поперечном, продольном «шпагате» на месте, с разбега после предварительного наскока.
11. Прыжок шагом с разбега.
12. Вертикальные прыжки с поворотом на 180, 360 градусов.
13. Прыжки на месте, сгибая ноги вперед (в группировке), назад, то же с поворотом на 180, 360 градусов.
14. «Казачок» толчком двумя ногами, с разбега толчком одной.
15. Прыжок касаясь, прыжки согнувшись с прямыми ногами, прыжок со сменной прямыми ногами впереди.
16. То же с падением в упор лежа.
17. Прыжки махом ноги с поворотом кругом.

Хореографические упражнения на бревне.

1. Выполнение элементов классического танца на месте, на середине бревна.
2. Различные сочетания из ранее пройденных элементов.
3. Повороты на 180, 360 градусов, свободная нога в положении пассэ (невыворотно или выворотно).
4. Повороты махом ноги вперед с поворотом кругом.
5. то же с падением в положение лежа.
6. Повороты махом ногой назад.
7. Прыжки толчком двух ног по классическим позициям (невыворотно).
8. Вертикальные прыжки, прыжки согнув ноги, «казачок», прыжки ноги врозь, шагом.
9. Движения руками по классическим позициям, движения со свободной пластикой (волны руками, туловищем, упражнения на расслабление (из стойки на высоких полупальцах переход в упор присев).
10. Сочетание элементов хореографии с акробатическими движениями.

Словарь хореографических терминов.

- | | |
|------------------------|--|
| 1. Деми плие | - полуприседание |
| 2. Гран плие | - приседание |
| 3. Батман тандю | - выставление ноги на носок |
| 4. Батман тандю жэтэ | - махи на высоту 45 градусов |
| 5. Батман тандю сутеню | - полуприседание с одновременным выставлением ноги на носок |
| 6. Батман фондю | - приседание на одной, другая согнута и прижата к щиколотке |
| 7. Сюр ле ку де пье | - нога согнута, колено в сторону, носок у щиколотки опорной ноги (впереди или сзади) |

8. Пассэ	- нога согнута, колено выверотно, носок у колена опорной ноги
9. Батман фразпэ	- резкое сгибание ноги в положение сюр лек у де пье и разгибание на 45 градусов
10. Рон де жамб пар терр	- круги ногой по полу
11. Рон де жамб ан лэр	- круги голенью из положения нога в сторону на высоте 45 градусов
12. Адажио	- медленно
13. Релевэ	- подъем на полупальцы
14. Гран батман жэтэ	- махи ногами на 90 градусов и выше
15. Гран батман жэтэ балансэ	- махи ногами вперед – назад
16. Дубль	- двойной
17. Крестом вперед	- движение ногой вперед, в сторону, назад, в сторону
18. Крестом назад	- движение ногой назад, в сторону, вперед, в сторону
19. Батман девлоппэ	- поднимание ноги вперед, в сторону, назад.

4. Участие в соревнованиях и показательных выступлениях.

В работе с гимнастами на этапах начальной подготовки и начальной специализации ежегодно проводится 2 – 3 официальных соревнования..

Соревновательная подготовка и связанное с ней воспитание волевых качеств, турнирной выносливости обеспечиваются в данном случае достаточным количеством контрольных соревнований, прикидок, тестированием технической и физической подготовленности, планированием занятий в соответствии с моделью соревнований.

Гимнастки разучивают в течении учебно-тренировочного года различные комбинации, очень тщательно их технически отрабатывают. Участвуют в показательных выступлениях на городских, школьных соревнованиях и мероприятиях.

5. Контрольные испытания.

Тестирование гимнасток проводится по всем основным видам физических качеств. Каждый тест представлен в шкальной метрической форме (сантиметры, секунды, количество повторение) с переводом в баллы. Применяется 10-бальная шкала оценки с десятью разрядами. В пределах каждого разряда дается тот или иной размах величин, полученный при тестировании, соответственно чему выставляется оценка в баллах. В определенных случаях тренеру, производящему тестирование, предоставляется возможность на свое усмотрение уточнять оценку в баллах с учетом качества исполнения упражнения.

Тестирование специальной физической подготовленности.

III. Специальная выносливость										
1. Стойка на руках на полу (сек.)	25-18	17-16	15-14	13-12	11-10	9-8	7-6	5-4	3-2	1
2. Хлопки руками в упоре лежа «волна» (кол. раз за 1 минуту)	60-55	54-50	49-45	44-40	39-35	34-30	29-25	24-20	19-15	14-10
3. Наскоки на коня высотой 50 см (кол. раз за 1 минуту)	40-38 10,0	37-35 9,0	34-32 8,0	31-29 7,0	28-26 6,0	25-23 5,0	22-20 4,0	19-17 3,0	16-14 2,0	13-11 1,0
1. Силовая подготовленность										
4. . Подъем разгибом на в/ж (кол. раз)	5	4	3	2	1	---	---	---	---	---
1. Подъем переворотом в упор на в/ж (кол.раз)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
2. Удержание угла 90гр. в висе (сек.)	20-19	18-17	16-15	14-13	12-11	10-9	8-7	6-5	4-3	2-1
3. Подтягивание в висе на в/ж (кол.раз)	13-12	11-10	9	8	7	6	5	4	3	2-1
II. Скоростно-силовая подготовленность										
1. Бег 20 м с высокого старта (сек.)	3,5-3,8	3,9-4,0	4,1-4,2	4,3-4,4	4,5-4,6	4,7-4,8	4,9-5,0	5,1-5,2	5,3-5,4	5,5-5,6
2. Прыжок в длину с места (см)	170-166	165-161	160-156	155-151	150-146	145-141	140-136	135-131	130-126	125-121
3. Лазанье по канату (сек.)	6,9-7,8	7,9-8,8	8,9-9,8	9,9-10,8	10,9-11,8	11,9-12,8	12,9-13,8	13,9-14,8	14,9-15,8	15,9-17,0

Баллы Тестирование на гибкость	10,0	9,0	8,0	7,0 – 1,0
1. Наклон вперед из седа ноги вместе	полная «складка», все точки туловища и подбородка касаются прямых ног, носки оттянуты	полная «складка», но с удержанием руками, ноги прямые, носки оттянуты	касание грудью ног с удержанием руками, ноги прямые	касание головой ног с удержанием руками, ноги слегка согнуты в коленях
2. Наклон вперед из седа ноги врозь	полная «складка», все точки туловища и подбородка касаются пола, носки оттянуты	не полное касание пола туловищем и подбородком, носки оттянуты	касание грудью пола, ноги прямые, носки оттянуты	касание головой пола, ноги слегка согнуты в коленях
3. «Мост»	ноги и руки прямые, плечи перпендикулярны к полу	ноги и руки прямые, плечи перпендикулярны к полу	ноги слегка согнуты. плечи незначительно отклонены от вертикали	ноги слегка согнуты в коленях, плечи отклонены от вертикали на 45 градус.
4. Шпагаты в трех положениях (правая, левая, прямой)	голени и бедра плотно прилегают к полу, шпагаты выполняются свободно	голени и бедра недостаточно плотно прилегают к полу	только голени прилегают к полу (ноги разведены на 170 градусов)	ноги касаются только лодыжками
5. Удержание правой, левой ноги вперед, назад, в сторону (2сек.)	носок свободной ноги выше головы	носок свободной ноги на уровне подбородка	носок свободной ноги на уровне груди	свободная нога горизонтальна

Примечание:

- за переступание, нарушение равновесия, неуверенное опускание в мост сбавляется от 0,5 до 1,0 балла;
- в упражнении 4 за наклоны и скручивание туловища, нарушение равновесия, сгибания ног сбавка от 0,2 до 0.5 балла;
- в упражнении 5 за нарушение осанки. Сгибание ног, отсутствие необходимой выворотности сбавка от 0,5 до 1,0 балла.

6. ЛИТЕРАТУРА

1. Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов. – М.: ФиС, 2004г.
2. Белкин А.А. Идеомоторная подготовка в спорте. – М.: ФиС, 2003г
3. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: ФиС, 1983г.
4. Богомолов А., Каракашьянц К., Козлов Е. Психологическая подготовка гимнастов. – М.: ФиС, 1974г.
5. Болобан В.Н. Обучение в спортивной акробатике. – Киев: Здоровье, 1986г
6. Гаввердовский Ю.К. О махах, бросках, оборотах. Гимнастика: Ежегодник. М.: Сов. Спорт, 2002г.
7. Гаввердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. – М.,

Терра-спорт, 2002г.

8. Гимнастическое многоборье. Женские виды / Под ред. Ю.К.Гавердовского. – М.: ФиС, 1987г.

9. *Деркач А.А., Исаев А.А.* Педагогическое мастерство тренера. – М.:ФиС, 1981г.

10. *Евсеев С.П.* Тренажеры в гимнастике. – М.: ФиС, 1992г.

11. *Коренберг В.Б.* Внимание деталям! – М.: ФиС, 1972г.

12. *Коренберг В.Б.* Надежность исполнения в гимнастике. – М.: ФиС, 1970г.

13. *Менхин Ю.В.* Физическая подготовка в гимнастике. –М.: ФиС, 1989г.

14. *Семенов Л.П.* Советы тренерам. – М.: ФиС, 1980г.

15. *Смолевский В.М., Гавердовский Ю.К.* Спортивная гимнастика. – Киев: Олимпийская литература, 1999г.

16. Спортивная гимнастика / Под ред. Ю.К.Гавердовского, В.М.Смолевского. – М.: ФиС, 1979г.

17. Спортивная гимнастика. Программа для детско-юношеских спортивных школ. – Москва, 1980г.

18. Спортивная гимнастика. Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ. Федеральное агенство по физической культуре и спорту. – М.: Советский спорт, 2005г.

19. Спортивная акробатика. / Под ред. В.П.Коркина, - М.: ФиС, 1981г.

20. Спортивная гимнастика. / Под ред. В.П.Коркина, - М.: ФиС, 1981г.

21. Теория спорта: Учебник / Под ред. В.Н.Платонова. – Киев: Вища школа, 1987г.

22. *Украин М.Л.* Техника гимнастических упражнений. – М.: ФиС, 1967г.

23. *Филлипович В.И., Мартовский А.Н., Сергиевская Е.Н.* Обучение и тренировка юных гимнастов. – М.: ФиС, 1965г.

ПРОГРАММА СТАНДАРТ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»

СОДЕРЖАНИЕ

I. Пояснительная записка

- 1.1. Характеристика вида спорта «лыжные гонки»,
его отличительные особенности

4

- 1.2. Специфика организации тренировочного процесса и структура
системы многолетней подготовки по виду спорта «лыжные гонки»

7

II. Нормативная часть

- 2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления
на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную
подготовку в группах на этапах

спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» 9

- 2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки
на этапах спортивной подготовки по виду спорта
«лыжные гонки» 9

- 2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по
виду спорта лыжные гонки 10

- 2.4. Режимы тренировочной работы 12

- 2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к
лицам, проходящим спортивную подготовку 15

- 2.6. Предельные тренировочные нагрузки 15

- 2.7. Объем соревновательной деятельности 19

- 2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и
оборудованию 19

- 2.9. Требования к количественному и качественному составу групп
подготовки 23

- 2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки 24

- 2.11. Структура годичного цикла 24

III. Методическая часть

- 3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также
требования к технике безопасности в условиях
тренировочных занятий и спортивных соревнований 27

- 3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных
нагрузок 30

- 3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов 30

3.4 Требования к организации и проведению врачебного, психологического и биохимического контроля	33
3.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки	35
3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки	47
3.7. Планы применения восстановительных средств	51
3.8. Планы антидопинговых мероприятий	55
3.9. Инструкторская и судейская практика	56
IV. Система контроля и зачетные требования	
4.1 Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учётом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта лыжные гонки	58
4.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода спортсмена на следующий этап спортивной подготовки	59
4.3. Виды контроля общей физической и специальной физической, технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения контроля	64
4.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.	66
V. Информационное обеспечение	71
VI. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий	

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по лыжным гонкам (далее – Программа) разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки (утвержден приказом Министерства спорта РФ от 19 января 2018 г. N 26). К основным программно-нормативным документам, регламентирующим содержание этапов спортивной подготовки по лыжным гонкам относятся: Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» № 329-ФЗ с изм., внесенными Федеральными законами № 313-ФЗ от 17.12.2009 г., № 358-ФЗ от 13.12.2010 г., № 301-ФЗ от 06.11.2011 г., № 237-ФЗ от 03.12.2012 г.; Приказ Министерства спорта РФ № 1125 от 27 декабря 2013 г. «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»; Единая всероссийская спортивная классификация, правила соревнований по лыжным гонкам.

1.1. Характеристика вида спорта «лыжные гонки», его отличительные особенности

Лыжные гонки – это гонки на лыжах на определённую дистанцию по специально подготовленной трассе. Оценкой результата служит время прохождения дистанции. Относятся к циклическим видам спорта.

Задолго до возникновения спорта, лыжи были известны в качестве основного транспортного средства у народов севера, как в Европе, так и на территории нынешней России. Появлению лыжного спорта мы обязаны норвежским и шведским пехотным отрядам. Именно из подготовительных упражнений этих солдат-лыжников (спуск с горы по рельефной местности, стрельба по мишеням на спуске, кросс по пересечённой местности с полной боевой выкладкой) впоследствии родились такие виды лыжного спорта как слалом, биатлон и лыжные гонки.

Первые состязания в лыжном беге на скорость состоялись в Норвегии в 1767 году. Затем подобные соревнования начали проводиться в Швеции и Финляндии. Позже увлечение гонками возникло и в Центральной Европе, а к началу 20 века во многих странах Европы уже появились национальные клубы лыжных гонок. В 1924 году была создана Международная федерация лыжного спорта (FIS).

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

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

- | | |
|---------------------------------------|---|
| 1. Лыжные гонки | |
| 1.1. Дуатлон (м/ж) | 3.3. Индивидуальная гонка (м/ж) |
| 1.2. Гонка с раздельным стартом (м/ж) | 3.4. Масс-старт (м/ж) |
| 1.3. Эстафета (м/ж) | 3.5. Эстафета (м/ж) |
| 1.4. Командный спринт (м/ж) | 3.6. Смешанная эстафета |
| 1.5. Индивидуальный спринт (м/ж) | 4. Фристайл |
| 1.6. Марафон (м/ж) | 4.1. Могул (м/ж) |
| 2. Горные лыжи | 4.2. Лыжная акробатика (м/ж) |
| 2.1. Скоростной спуск (м/ж) | 4.3. Ски-кросс (м/ж) |
| 2.2. Слалом (м/ж) | 4.4. Слоуп-стайл (м/ж) |
| 2.3. Слалом-гигант (м/ж) | 4.5. Хаф-пайп (м/ж) |
| 2.4. Супергигант (м/ж) | 5. Сноуборд |
| 2.5. Суперкомбинация (м/ж) | 5.1. Параллельный гигантский слалом (м/ж) |
| 3. Биатлон | 5.2. Параллельный слалом (м/ж) |
| 3.1. Спринт (м/ж) | 5.3. Хафпайп (м/ж) |
| 3.2. Гонка - преследование (м/ж) | 5.4. Сноубор-кросс (м/ж) |

5.5. Слоуп-стайл (м/ж)

6. Прыжки на лыжах с трамплина

6.1. К-95 (м)

6.2. К-125 (м)

6.3. К-125 (командные соревнования)

6.4. К-95 (ж)

7. Лыжное двоеборье

7.1. Командное первенство (м)

7.2. Трамплин К-95 (м)

7.3. Трамплин К-125 (м)

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

Существует две значительно различающиеся техники катания на лыжах: классический стиль и коньковый ход.

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

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

Во всем мире лыжи стали одним из самых популярных видов зимнего спорта. Нет более демократичного, доступного, столь тесно связанного с природой и так полезного для человека вида спорта. Лыжные гонки бывают следующих видов:

Соревнования с раздельным стартом

При раздельном старте спортсмены стартуют с определенным интервалом в определенной последовательности. Как правило, интервал составляет 30 секунд. Последовательность определяется жеребьевкой или текущим положением спортсменов в рейтинге (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 хорошие места на старте. Итоговый результат совпадает с финишным временем спортсмена. □ Гонки преследования

Гонки преследования (персьют) 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 персьют проходит в два этапа, один из которых спортсмены бегут классическим стилем, а другой - свободным стилем. Гонки преследования делятся на гонки преследования с перерывом, гонку преследования без перерыва (дуатлон). □ Эстафеты

В эстафетах соревнуются команды, состоящие из четырех спортсменов

(реже - трех). Лыжные эстафеты состоят из четырех этапов (реже - трех), из которых 1 и 2 этапы бегут классическим стилем, а 3 и 4 этапы - свободным стилем. Эстафета начинается с масс-старта, 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». □ Индивидуальный спринт

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

Командный спринт

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.

1.2. Специфика организации тренировочного процесса и структура системы многолетней подготовки по виду спорта «лыжные гонки»

Спортивная подготовка по виду спорта «лыжные гонки» в МБУ ДО ДЮСШ осуществляется на следующих этапах спортивной подготовки:

1) Этап начальной подготовки - систематические занятия спортом максимального возможного числа детей и подростков, направленное на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, определение специализации.

2) Тренировочный этап (этап спортивной специализации) - улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по видам спорта.

3) Этап совершенствования спортивного мастерства - специализированная спортивная подготовка с учётом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации.

На каждом из этапов спортивной подготовки решаются следующие задачи:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта «лыжные гонки»;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- воспитание морально-волевых и этических качеств;

- отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта «лыжные гонки».

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение соревновательного опыта на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «лыжные гонки»;
- формирование мотивации для занятий видом спорта «лыжные гонки»;
- укрепление здоровья спортсменов;
- обучение базовой технике, сложным элементам и соединениям; - воспитание морально-волевых, этических качеств. На этапе совершенствования спортивного мастерства:
- индивидуализация тренировочного процесса;
- повышение функциональных возможностей организма спортсменов; - совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов;
- дальнейшее совершенствование психологических качеств.

Основными формами тренировочного процесса являются: групповые тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и медицинский контроль; участие в соревнованиях и тренировочных мероприятиях (тренировочных сборах); инструкторская и судейская практика. Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств и методов тренировки и контроля в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки.

Расписание тренировочных занятий составляется по представлению тренера в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных организациях.

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

В группы начальной подготовки могут быть зачислены лица старше 9 лет и выполнившие нормативы общей и специальной физической подготовки. Минимальная наполняемость ГНП – 15 чел., максимальная – 15 чел. Длительность прохождения спортивной подготовки на этапе начальной подготовки – до 3 лет.

В тренировочные группы могут быть зачислены лица старше 12 лет и выполнившие нормативы общей и специальной физической подготовки. Минимальная наполняемость УТГ – 12 чел., максимальная – 12 чел. Длительной прохождения спортивной подготовки на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – до 5 лет.

В группы совершенствования спортивного мастерства могут быть зачислены лица старше 15 лет и сдавшие нормативы общей и специальной физической подготовки.

2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки»

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления (лет)	Количество лиц (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	12-15
Тренировочный этап(этап спортивной специализации)	5	12	10-12
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	15	4-7
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	17	1-4

2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки»

При осуществлении спортивной подготовки учитывается соотношение различных сторон подготовки лыжников по годам обучения. На основании тренировочного плана Программы тренер разрабатывает рабочий план (для каждой группы спортивной подготовки). В рабочем плане указываются порядковый номер занятия, основные задачи и краткое их содержание, указываются дозировка и интенсивность нагрузки.

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки представлены в таблице.

Виды спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					Этап высшего спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
	До 1 года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	57 - 62	52 - 57	43 - 47	28 - 42	12 - 25	10-15

Специальная физическая подготовка (%)	18 - 22	23 - 27	28 - 32	28 - 42	40 - 52	50-55
Техническая подготовка (%)	18 - 22	18 - 22	18 - 22	23 - 27	15 - 20	15-20
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	-	-	5 - 7	5 - 7	5 - 12	8-12
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	0,5 - 1	1 - 3	3 - 4	5 - 6	6 - 7	7-9

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

Специальная физическая подготовка – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для успешной соревновательной деятельности в лыжных гонках.

Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка – это педагогический процесс повышения теоретического уровня мастерства спортсмена, вооружение его определенными знаниями и умениями использовать их в тренировочных занятиях и соревнованиях.

Психологическая подготовка – это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «лыжные гонки»

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «лыжные гонки» обучающихся в МБУ ДО ДЮСШ.

Виды соревнований	Этапы и периоды спортивной подготовки, количество соревнований					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		

Контрольные	2	3	6	9	10	9
Отборочные	-	2	4	5	6	6
Основные	-	-	2	3	5	12

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки спортсмена, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

По результатам *отборных соревнований* комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников главных соревнований.

Основные и главные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях с учетом следующих требований:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта

легкая атлетика;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «лыжные гонки»;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп:

При этом необходимо соблюдать все, перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки занимающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

2.4. Режимы тренировочной работы

Возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, тренировочная нагрузка по виду спорта лыжные гонки

Этапы спортивной подготовки	Возраст для зачисления в группы (лет)	Количество лиц (человек)	Количество часов в неделю
Этап начальной подготовки			
1-й год	9	12-15	6
2-й,3-й год	-	12-15	9
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
1-й, 2-й годы	12	10-12	14
3-й, 4-й, 5-й годы	-	10-12	20
Этап совершенствования спортивного мастерства			
1-й год и далее	14	4-7	28

Режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от этапа и задач подготовки. Продолжительность одного занятия не должна превышать 4-х часов, при двухразовых тренировках в день – 3-х часов. В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный) недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общегодового учебного плана, определенного данной спортивной группе.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются: □ групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Для проведения занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства, кроме основного тренера (тренера-преподавателя) по виду спорта лыжные гонки, допускается привлечение второго дополнительного тренера (тренера-преподавателя) по

общефизической подготовке специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

С учетом специфики вида спорта «Лыжные гонки» определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;
- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта лыжные гонки осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Зачисление на этапы спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку на следующий этап, производится с учетом результатов спортивной подготовки, которые должны соответствовать требованиям, установленным федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки.

При объединении в одну группу лиц, проходящих спортивную подготовку, разных по спортивной подготовке, разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать двух спортивных разрядов.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки повторно.

Спортсмены, не достигшие установленного Программой возраста для перевода в группу следующего года обучения, могут быть переведены раньше срока на основании решения педагогического совета, при сдаче контрольных нормативов установленным федеральным стандартом спортивной подготовки для того или другого этапа подготовки и при разрешении врача.

Календарь спортивно-массовых мероприятий МБУ ДО ДЮСШ ежегодно формируется на основании календаря спортивных мероприятий, соревнований, Ивановской области. Календаря Всероссийских соревнований.

Тренерами должна вестись следующая документация планирования и учета:

1. Планирование:

- годовой план;
- рабочий план-график;
- календарный план спортивных мероприятий;
- контрольные нормативы по видам подготовки (экзамены, тесты) и календарь их сдачи;
- расчет учебных часов (по типам групп);
- расписание занятий;
- индивидуальные планы подготовки для групп СС.

2. Учет проделанной работы:

- личные карточки спортсменов;
- журнал тренера группы;

- протоколы (или выписки из протоколов) соревнований;
- документация по оформлению спортивных разрядов;
- документация по учету сдачи контрольных нормативов по видам подготовки.

Занимающиеся на любом этапе подготовки могут быть отчислены: в случае ухудшения состояния здоровья на основании заключения медицинской комиссии; не освоения занимающимися минимальных объемов тренировочных нагрузок, утвержденных учебным планом; при прекращении (не посещении) занятий по собственной инициативе.

При определении режима тренировочной работы учитываются сроки начала соревновательного периода. В основном, сезон для гонщика заканчивается в апреле, в мае-июне спортсмены самостоятельно поддерживают свою спортивную форму, а тренеры-преподаватели находятся в ежегодном отпуске. Тренировочные занятия проводятся в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 46 недель тренировочных занятий, непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель – в условиях оздоровительного лагеря спортивного профиля и (или) по индивидуальным планам лиц, проходящих спортивную подготовку, на период их активного отдыха.

2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

Спортивный отбор предусматривает проверку состояния здоровья, уровня физического развития и биологического возраста, психофизических качеств и состояния нервной системы. При этом учитывается, что низкий уровень оценки отдельных показателей (за исключением состояния здоровья, личностных качеств и двигательной одаренности) не является противопоказанием к отбору, если эти не совсем благоприятные признаки могут быть компенсированы высоким уровнем развития других определяющих качеств.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в МБУ ДО ДЮСШ, при получении в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «лыжные гонки». Минимальный возраст для зачисления в группу на этапе начальной подготовки составляет 9 лет. На результаты по данному виду спорта наиболее значительно влияют такие физические качества, как мышечная сила, скоростные и координационные способности, выносливость. Психофизические требования определяются готовностью спортсмена выполнять тренировочную и соревновательную деятельность в стрессовых ситуациях.

2.6. Предельные тренировочные нагрузки

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации программ спортивной подготовки, рассчитывается в академических часах с учётом возрастных особенностей и этапа подготовки спортсмена и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки - 2-х часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3-х часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - 4-х часов.

На этапах совершенствования спортивного мастерства при проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

Система многолетней подготовки спортивного резерва и высококвалифицированных спортсменов требует четкого планирования и учета нагрузки. Эта нагрузка определяется средствами и методами, которые используют в процессе занятий. Во всех периодах годового цикла в лыжных гонках присутствуют все виды подготовки. Их соотношение и, главное, формы значительно отличаются (см. табл. № 2).

Максимальный объем тренировочной нагрузки установлен в зависимости от этапов и года спортивной подготовки представлен в таблице № 5.

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Таблица № 5

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап Совершенствования спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет	
Количество часов в неделю	6	9	14	20	28
Количество тренировок в неделю	3 - 4	3 - 5	7 - 8	9 - 12	9 - 14
Общее количество часов в год	312	468	728	1040	1456
Общее количество тренировок в год	156	156	364	468	468

Предельные тренировочные нагрузки определяются тренером с учётом пола, специализации, задач тренировочного процесса, индивидуальных особенностей спортсмена.

Тренировочный процесс строится с учётом принципа единства постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам, который реализуется через следующие направления:

- увеличение суммарного годового объёма работы;
- увеличение годового объёма соревновательной нагрузки подготовки с учётом этапа спортивной подготовки (в часах);
- увеличение количества тренировочных занятий в течение недельного микроцикла (в зависимости от периода годичной подготовки, типа и направленности микроциклов);
- сопряжённость всех видов подготовки, предполагающую оптимальную взаимосвязь нагрузок различной преимущественной направленности;
- постоянное увеличение силы тренирующего потенциала за счёт варьирования способов распределения объёма и интенсивности тренировочных нагрузок в микроцикле, мезоцикле, замены средств на каждом новом этапе;

- увеличение объёма технико-тактической работы, выполняемой в условиях;
- последовательное усложнение технико-тактической подготовки, выражающейся в моделировании непредвиденных ситуаций, требующих от спортсменов-лыжников принятия решений в ситуации неопределённости в соревновательных условиях;
- последовательность развития двигательных способностей, выражающаяся в постепенном увеличении интенсивности тренировочных нагрузок различной преимущественной направленности, строгий порядок и очередность их введения на протяжении этапов и периодов подготовки с целью постоянного увеличения силы тренирующего потенциала;
- использование различного рода технических средств и природных факторов.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

Перечень тренировочных сборов

Таблица №6

N п/ п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)			Оптимальное число участников сбора
		Этап начальной подготовки	Тренировочн ы й этап (этап спортивной	Этап спортивного совершенств о вания мастерства	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям					
1.1 .	По подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	18	21	Определяется организацией, осуществляющ ей спортивную подготовку
1.2 .	По подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	-	14	18	
1.3 .	По подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	

1.4 ·	По подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	
2. Специальные тренировочные сборы					
2.1 ·	По общей или специальной физической подготовке	-	14	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2 ·	Восстановительные	-	До 14 дней		Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
2.3 ·	Для комплексного медицинского обследования	-	До 5 дней но не более 2 раз в год		В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4 ·	В каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год		-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку
2.5 ·	Просмотровые (для зачисления в профессиональные образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта)	-	До 60 дней		В соответствии с правилами приема в образовательную организацию, осуществляющую деятельность в области физической культуры и спорта

Характерные особенности этапа централизованной подготовки – наличие строгого режима дня, разнообразие спарринг-партнеров, четко организованное питание и восстановительные процедуры. Это осуществляется только на тренировочных сборах.

Существует два способа проведения тренировочных сборов: традиционный и нетрадиционный.

1. Традиционный план тренировочных сборов.

Планируется понедельно, включая от 1 до 3, реже до 4-5 традиционных недельных микроциклов тренировки. Величина и направленность тренировочных нагрузок от 1-го к последнему микроциклу постепенно изменяются за счет возрастания количества специализированных тренировочных заданий, заметного снижения общеподготовительных нагрузок и частичного сокращения затрат времени на специально-подготовительные нагрузки. Непосредственно перед соревнованием планируется банный день и 1-2 дня отдыха с обязательным ознакомлением за день до соревнования с местом, инвентарем и другими условиями предстоящего состязания.

Рекомендации:

- величина нагрузки в начале предпоследней недели сбора для подготовки к турнирным соревнованиям достигает своего максимума, а затем в течение 10-12 дней снижается и остается неизменной на уровне, необходимом для демонстрации наивысших достижений;
- программа тренировочного сбора должна совпадать с режимом и графиком предстоящего соревнования;
- обще-подготовительные тренировки в течение дня должны проводиться после специализированных тренировок на ковре.

2. Нетрадиционный или маятниковый план тренировочного сбора.

Составление такого плана идет по принципу «от конца к началу». Прежде всего, обозначаются дни соревнований. Предыдущий день является последним в цикле, т.е. нагрузка минимальная. Затем планируют подводящий цикл. На 1-й тренировочный день сбора спланирован регулировочный микроцикл.

Содержание маятникового плана должно учитывать:

- длительность основных микроциклов составляет 3-4 дня, т.е. на 1 день больше предстоящих соревнований. Этим обеспечивается запас прочности;
- длительность регулировочных микроциклов равна 2 дням. Это достаточно, чтобы восстановить специальную работоспособность;
- продолжительность каждой пары основных и регулировочных микроциклов составляет 6 дней;
- ритмизация работоспособности борцов достигается за счет более чем трехкратной смены основных и регулировочных микроциклов.

2.7. Объем соревновательной деятельности

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности в макроцикле определяется с учетом единства тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в системе подготовки, в частности, соревновательные нагрузки, должны гармонично сочетаться с динамикой тренировочных нагрузок и составлять с ними единое целое.

Цель и поставленные задачи участия спортсмена в соревнованиях должны соответствовать уровню его подготовленности и способности решать поставленные задачи. Все соревнования годичного цикла должны быть направлены на достижение пика функциональных, технико-тактических и психологических возможностей спортсмена к моменту главных соревнований мезоцикла или макроцикла.

В каждом годичном цикле в лыжных гонках присутствуют свой объем соревновательной деятельности, он представлен в Таблице №2.

2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, необходимым для прохождения спортивной подготовки представлены в таблицах: № 7, № 8, № 9, №10.

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица №7

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Спортивная экипировка			
1.	Ботинки лыжные	пар	16
2.	Нагрудные номера	штук	200
3.	Очки солнцезащитные	штук	16
4.	Чехол для лыж	штук	16

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

Таблица № 8

№ п/ п	Наименован ие спортивной экипировки	Едини ца измере ния	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Тренировочный Этап начальной	Этап этап (этап				
						совершенствован подготовки спортивной ия спортивного			
						специализации) мастерства			
количе ство	срок эксплуат ации (лет)	количе ство	срок эксплуат ации (лет)	количе ство	срок эксплуат ации (лет)				

				1	1	1	1	1	1
1.	Ботинки лыжные	пар	на занимающегося	-	-	2	1	3	1
2.	Комбинезон для лыжных гонок	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2
3.	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2
4.	Кроссовки для зала	пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	1
5.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1
6.	Очки солнцезащитные	штук	На занимающегося	1	1	1	1	1	1
7.	Перчатки лыжные	пар	на занимающегося	-	-	1	2	2	1
8.	Чехол для лыж	штук	на занимающегося	-	-	1	3	1	2

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

Таблица №9

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Весы медицинские	штук	2
2.	Гантели массивные (0,5 до 5 кг)	комплект	2
3.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	5
4.	Доска информация	штук	2
5.	Зеркало настенное (0,6 х 2 м)	комплект	4
6.	Измеритель скорости ветра	штук	2
7.	Крепления лыжные	пар	16

8.	Лыжероллеры	пар	16
9.	Лыжи гоночные	пар	16
10.	Мат гимнастический	штук	6
11.	Мяч баскетбольный	штук	1
12.	Мяч волейбольный	штук	1
13.	Мяч теннисный	штук	16
14.	Мяч футбольный	штук	1
15.	Набивные мячи (от 1 до 5 кг)	комплект	2
16.	Палка гимнастическая	штук	12
17.	Палки для лыжных гонок	пар	16
18.	Рулетка металлическая 50 м	штук	1
19.	Секундомер	штук	4
20.	Скакалка гимнастическая	штук	12
21.	Скамейка гимнастическая	штук	2
22.	Снегоход	штук	1
23.	Снегоход, укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс, либо ратрак) снегоуплотнительная машина для прокладки лыжных трасс)	штук	1
24.	Стенка гимнастическая	штук	4
25.	Стол для подготовки лыж	комплект	2
26.	Термометр наружный	штук	4
27.	Флажки для разметки лыжных трасс	комплект	1
28.	Электромегафон	штук	2
29.	Эспандер лыжника	штук	12

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

Таблица №10

№ п / п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
п	экипировки						

				колич ество	срок эксплуа тации (лет)	колич ество	срок эксплуа тации (лет)	колич ество	срок эксплуа тации (лет)	колич ество	срок эксплуа тации (лет)
1.	Крепле ния лыжные	пар	на занимаю щегося	-	-	1	1	1	1	2	1
2.	Лыжеро ллеры	пар	на занимаю щегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3.	Лыжи гоночн ые	пар	на занимаю щегося	-	-	2	1	3	1	4	1
4.	Палки для лыжных гонок	пар	на занимаю щегося	-	-	1	1	2	1	4	1

Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию:

1) Лыжи беговые (гоночные).

Длина лыж. Минимальная длина лыж - рост спортсмена минус 4 см, максимальная – не ограничивается. Если спортсмен так высок, что промышленно произведенные лыжи слишком коротки для него согласно этому правилу, то технический делегат соревнований может разрешить, чтобы спортсмен мог использовать самые длинные коммерчески доступные лыжи его обычной марки.

Ширина лыж. Минимальная ширина лыж, измеренная под креплением, может быть 40 мм, максимальная - не ограничивается.

Передняя часть лыжи. Минимальная ширина передней части лыжи -30 мм.

Вес. Общий вес пары лыж без креплений должен быть не менее 750 г. Конструкция лыж - нет ограничений.

Форма. Обе лыжи должны иметь одинаковую форму. Нет ограничений в типах конструкций слоев. Нет ограничений по жесткости в любом измерении.

Поверхность скольжения лыжи. По всей длине поверхность скольжения должна быть гладкой или иметь небольшой продольный желоб. За исключением продольного желоба поверхность скольжения по всей ширине и длине должна быть плоской.

Верхняя поверхность лыжи. Нет ограничений.

Грани. Боковые кромки не могут быть наклонными с расширением вверх, так чтобы основание лыж становились уже, чем верхняя поверхность (форма клина не разрешается).

Прочностные свойства. Нет ограничений.

2) Лыжные крепления. Нет ограничений по виду используемого материала или способу производства.

3) Лыжные ботинки. Нет ограничений по виду используемого материала или способу производства.

4) Лыжные палки. Максимальная длина палок не должна быть больше роста спортсмена, измеренная расположением острия палки на лыжу перед креплением.

Палка должна иметь фиксированную длину (древко не должно быть телескопическим или складывающимся).

Палка не должна иметь дополнительный источник энергии, усиливающий толчок, например, пружины или другие автоматические устройства.

Нет ограничений по весу палок.

Палки могут быть несимметрическими; может быть четкое различие между правой и левой палкой.

Рукоять палки должна быть прикреплена к древку. Нет ограничений относительно ее геометрии, конструкции или материала.

Петля должна крепиться к рукояти или древку. Она может быть регулируемой по длине и ширине. Ограничений в материале нет. Нет ограничений по форме и материалу древка и распределению веса. Разрешены сменные корзины (лапки) с различными геометрическими характеристиками и материалами для использования при различных характеристиках снега.

Наконечник может крепиться под любым углом к древку. Разрешается один или более наконечников. В материалах нет ограничений.

5) Одежда. Реклама на одежде спортсмена должна быть в соответствии с текущими нормами МСБ.

Прокладка допускается только с внутренней стороны одежды гонщика. Общая толщина прокладки, ткани и прокладки гоночной одежды не может превысить 6 мм при измерении одежды в несжатом состоянии, кроме спины костюма, где переносится винтовка. Ограничений по подкладке на спине нет.

Никакие клейкие материалы, например, липучая ткань, мазь, смола, клей или дополнительные нашивки (за исключением крепления прокладки) не допускаются на внешней стороне одежды. Однако материал внешней стороны локтей может быть сделан из нескользящего материала.

2.9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки

Комплектование групп спортивной подготовки осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития. Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки представлены в таблице № 11.

Таблица №11.

Этапы подготовки	Период обучения	Возраст (лет)	Нормативные требования на конец учебного года		Количество лиц (человек)
Начальной подготовки	1	9	б/р	Выполнение нормативов по	12 – 15
	2	10	б/р - III юн		12 – 15

	3	11	III юн – II юн	ОФП, СФП	12 – 15
Учебнотренировочный	1	12	II юн – I юн	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТТП	10 – 12
	2	13	I юн – III сп		10 – 12
	3	14	III сп – II сп		10 – 12
	4	15	II сп – I сп		10 – 12
	5	16	I сп – КМС		10 – 12
Спортивного совершенствования	1	15	КМС (для зачисления)	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТТП	4 – 7

2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки

Индивидуальное занятие представляет собой тренировку одного или нескольких спортсменов одновременно, работающих по своему индивидуальному плану. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства.

В индивидуальных планах определяются задачи на весь планируемый период, перечисляются основные средства тренировки, указываются контрольные нормативы, контрольные старты, сроки диспансеризации, медицинских обследований, средства и сроки реабилитационных мероприятий, активного отдыха, предполагаемые спортивные результаты по годам.

2.11. Структура годичного цикла

При планировании круглогодичной подготовки в тренировочных группах учебный год разбивается на мезоциклы: осенне-зимний, зимне-весенний и летний периоды. Структурными единицами мезоциклов являются недельные микроциклы тренировочных занятий. Текущее годовое планирование связано с вопросами периодизации тренировки, в основе которой лежат закономерности становления и развития спортивной формы. В тренировочной работе с юнгами периодизация получает более яркое выражение в старшем возрасте (на 4-м и 5-м годах обучения). В младших группах (1-й, 2-й, 3-й годы обучения) тренировочный процесс носит обучающую направленность.

В динамике нагрузок на 1-м и 2-м годах обучения отсутствует выраженная волнообразность, резкая смена периодов нагрузок и периодов восстановления.

Структура годичного цикла, начиная с этапа углубленной тренировки (тренировочные этап 3 года обучения) состоит из трех периодов:

подготовительного, соревновательного и переходного.

Подготовительный период условно делится на два этапа: - обще-подготовительный;

- специально-подготовительный.

Первый направлен на повышение функциональных возможностей, совершенствование физических способностей и технической готовности к постоянно увеличивающимся тренировочным нагрузкам.

Длительность этого этапа зависит от числа соревновательных периодов в годичном цикле и составляет 6-9 недель.

Этап состоит из 2-х (в отдельных случаях из 3-х мезоциклов):

- первый: длительность 2-3 микроцикла - втягивающий, тесно связан с предыдущим переходным периодом и является подготовительным к выполнению высоких по объему тренировочных нагрузок;
- второй – имеет длительность 3-6 недельных микроциклов и направлена на решение главных задач этапа.

В этом мезоцикле продолжается повышение общих объемов тренировочных средств.

Интенсивность тренировочного процесса находится на среднем уровне.

В конце каждого мезоцикла (кроме втягивающего) необходимо использование упражнений соревновательной направленности и специальных тестов в качестве контроля за ходом подготовки.

Специально-подготовительный этап направлен на синтезирование (применительно к специфике соревновательной деятельности) качеств и навыков спортсменов, достигнутых на предыдущих этапах.

Длительность этого этапа 4-6 микроциклов. Он состоит из 1 мезоцикла и может заканчиваться соревнованием или моделированием соревновательной деятельности в тренировочных условиях.

На этом этапе стабилизируется объем тренировочных нагрузок, объемы, направленные на совершенствование физической подготовленности и повышается интенсивность за счет увеличения технико-тактических средств тренировки.

Предсоревновательный этап направлен на подготовку и участие в первых соревнованиях сезона, на устранение отдельных недостатков по разделам подготовки и развитие спортивной формы.

Длительность этапа – 4 микроцикла (с вариациями 3-6 микроциклов).

Этап состоит из 1 мезоцикла и характеризуется снижением общего объема тренировочных нагрузок и повышением интенсивности за счет увеличения скорости (мощности) выполнения упражнений, величины усилий, числа полных комбинаций и т.д.

Соревновательный этап.

Основными задачами соревновательного этапа является повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях.

Соревновательный этап часто делится на два этапа: ранних стартов или развития спортивной формы и непосредственно подготовки к главному старту. В зависимости от интервала между главным отборочным стартом и главным соревнованием этап непосредственной подготовки (ЭНП) колеблется в пределах 5-8 недель. **Переходный период.**

К числу основных задач переходного периода относятся полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и особенно психическое восстановление.

Продолжительность переходного периода колеблется обычно от 2-х до 5-ти недель и зависит от этапа многолетней подготовки, на которой находится спортсмен.

В конце переходного периода нагрузки постепенно повышаются, уменьшается объем средств активного отдыха, увеличивается число обще-подготовительных упражнений.

Структура годичного цикла с 1-3 и более макроциклов, ведет к развитию подготовленности спортсменов и повышению их спортивных результатов.

Структура тренировочного макроцикла может быть представлена как последовательность средних циклов (мезоциклов), состоящих из 3-8 микроциклов. Продолжительность микроцикла составляет от 3 до 14 дней. Наиболее часто в тренировочном процессе применяются микроциклы недельной продолжительности.

Тип мезоцикла определяется его задачами и содержанием. Основными типами являются: втягивающий, базовый, ударный и соревновательный мезоциклы.

Исходя из сроков проведения главных соревнований сезона, тренировочный процесс в годичном цикле может быть построен по принципу трехциклового планирования, а также строиться по системе сдвоенных циклов. Сроки периодов и этапов могут изменяться в связи с индивидуальными особенностями спортсменов, уровнем физических качеств, владением техникой, состоянием нервной системы. Для индивидуализации периодов в большом годичном цикле на всех этапах подготовки включаются всевозможные контрольные соревнования и тесты, которые позволяют постоянно вести корректировку тренировочного процесса.

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований

Главная задача, стоящая перед тренером и спортсменом - достижение наивысшего спортивного результата на соответствующем этапе спортивной подготовки.

Для осуществления эффективного тренировочного процесса следует руководствоваться следующими принципами:

1) Единство общей и специальной подготовки спортсмена, результаты спортивных достижений которого зависят от его разностороннего развития, взаимодействия всех его органов, систем и функций организма в процессе жизнедеятельности, а также применения двигательных умений и навыков.

Единство общей и специальной подготовки рассматривается как конкретно преломляющийся в спортивной тренировке принцип всестороннего развития личности, однако не всякое соотношение общей и специальной подготовки в тренировочном процессе в виде спорта «Лыжные гонки» способствует росту спортивных результатов. Это соотношение зависит от специфики вида спорта, этапа спортивной подготовки, возраста и квалификации конкретного спортсмена.

2) Непрерывность тренировочного процесса.

Спортивная подготовка – это многолетний и круглогодичный тренировочный процесс, все звенья которого взаимосвязаны и направлены на достижение максимальных спортивных результатов в выбранном виде спорта в течение всего времени.

Воздействие каждого последующего тренировочного задания, занятия, микроцикла, этапа, периода в процессе тренировки «наслаивается» на результаты, достигнутые в предыдущем этапе, закрепляя и совершенствуя положительные изменения в организме спортсмена. Связь между этими звеньями следует основывать на отдельных эффектах тренировки.

Интервалы между занятиями устанавливаются в пределах, позволяющих соблюдать общую тенденцию развития тренированности. Отдых должен быть достаточным для восстановления спортсмена, при этом периодически допускается проведение занятий, микроциклов и даже мезоциклов на фоне неполного восстановления.

3) Единство постепенности тенденции к максимальным нагрузкам.

Увеличение тренировочных нагрузок достигается путем неуклонного повышения объема и интенсивности тренировочных нагрузок, постепенного усложнения требований к подготовке спортсменов и должно быть индивидуальным.

4) Волнообразность динамики нагрузок, вариативность нагрузок.

Процесс спортивной подготовки требует повышения объема и интенсивности нагрузок. Однако увеличение нагрузок приводит сначала к стабилизации интенсивности, а затем ее снижению, поэтому динамика тренировочных нагрузок не может иметь вид прямой линии, она приобретает волнообразный характер. Волнообразная динамика нагрузок характерна для различных единиц в структуре тренировочного процесса (тренировочных заданий, занятий, микроциклов, мезоциклов и так далее). Закономерности колебаний различных волн зависят от многих факторов: индивидуальных особенностей спортсмена, особенностей вида спорта, этапа многолетней тренировки и других факторов.

Последовательность наращивания тренировочных нагрузок определенной направленности приводит к стабилизации результатов, а иногда и к их ухудшению, поэтому рекомендуется разнообразить их воздействие в тренировочных занятиях.

Вариативность, как методический, прием решает вопрос разнообразия тренировочного воздействия на спортсмена и в большей степени не обходима в тренировках спортсменов. Вариативность нагрузок способствует повышению работоспособности при выполнении, как отдельного упражнения, так и программ занятий и микроциклов, оптимизации объема работы.

5) Цикличность тренировочного процесса.

Цикличность заключается в частичной повторяемости упражнений, тренировочных заданий, циклов, этапов и периодов. Структурные звенья в построении дают возможность систематизировать задачи, средства и методы тренировочного процесса, так как все звенья многолетнего тренировочного процесса взаимосвязаны.

Требования к технике безопасности при занятиях видом спорта

«лыжные гонки»

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организации, обучаемых к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе занимающихся. Вся ответственность за безопасность занимающихся во время проведения тренировочного занятия возлагается на тренеров, непосредственно проводящих занятия с группой. В течение года тренер по мере необходимости проводит с обучающимися соответствующие инструктажи по технике безопасности.

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта «лыжные гонки» осуществляется на основе соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, которые определены в инструкции по технике

безопасности. Учет ознакомления (информирования) спортсменов с техникой безопасности на тренировочных занятиях по избранному виду спорта ведется в журнале учета работы учебной группы.

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 учащиеся 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 проведения 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-преподавателю, который сообщает об этом администрации учреждения.
- В процессе занятий учащиеся должны соблюдать установленный порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены
- Тренировочные занятия должны проводиться в соответствии с расписанием учебных 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 и выходить на трассу только при участии и разрешении тренера-преподавателя.
- 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 избежании 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 учащимся 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 занятий:

- Проверить по списку наличие всех учащихся.
- Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
- Тщательно вымыть лицо и руки с мылом или принять душ.

3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Объем соревновательных нагрузок и его соотношение с объемом тренировочных нагрузок изменяется в многолетнем учебно-тренировочном цикле подготовки в зависимости от возраста спортсмена и индивидуальных особенностей его организма.

Соотношение соревновательных нагрузок и всего тренировочного процесса изменяется и в годичном макроцикле. Качественные изменения уровня функциональной и технической подготовки, приобретенные спортсменом в подготовительном периоде, необходимо увязывать с текущей формой в соревновательном периоде.

Объем соревновательных нагрузок связан не столько с задачами по периодам и этапам спортивной подготовки, сколько с уровнем подготовленности спортсмена и календарным планом.

Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок определяются с учетом требований указанных в «Нормативной части» настоящей Программы.

3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Участие в соревнованиях является непременным атрибутом любой спортивной деятельности. Все соревнования делятся на контрольные, отборочные и основные. Количество участия в соревнованиях зависит от этапа многолетней подготовки.

Занятия по программе «спортивной подготовки» предполагают формирование у спортсменов установки на высокие спортивные достижения и их постоянное улучшение. Если при использовании физических упражнений без спортивных целей намечается лишь некоторая, не предельно возможная степень достижений, то для спортивной деятельности характерна направленность к максимуму. Необходимо понимать, что этот максимум различен для разных спортсменов.

На начальных этапах многолетней подготовки важно ориентироваться не на количественные показатели выступления на соревнованиях, а на качество совершенствования основных систем организма, обеспечивающих на более поздних этапах высокую работоспособность в избранном виде спорта.

При правильном определении цели соревнований и роли достигнутого спортивного результата на разных этапах многолетней подготовки, удаётся не только рационально

определить общую направленность подготовки, но и избежать необоснованного форсирования и преждевременного истощения адаптационных ресурсов спортсменов. Исходными данными для составления планов подготовки и планирования спортивных результатов являются:

- индивидуальные особенности спортсмена;
- индивидуальные показатели спортсмена по различным видам спортивной подготовленности;
- достигнутый уровень спортивных результатов, продолжительность подготовки для их достижения, темпы прироста спортивных результатов;
- сенситивные периоды развития физических качеств;
- оптимальный возраст достижения наивысших результатов;
- условия проведения тренировочных занятий;
- и другие необходимые по усмотрению тренера факторы влияющие, на достижение спортивного результата.

Планы подготовки и планы спортивных результатов составляются как для группы спортсменов, так и для одного спортсмена.

Групповые планы должны содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы. В них должны быть отражены требования по различным сторонам подготовки спортсменов и соответствовать уровню развития спортсменов данной группы.

Индивидуальные планы должны содержать конкретные показатели и результаты, которые намечает тренер совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки и выступления на соревнованиях с учетом его индивидуальных особенностей. На основании перспективного индивидуального плана составляются годовые планы, планы подготовки и планы спортивных результатов на отдельных соревнованиях, определяются задачи и средства тренировочных циклов и каждого занятия.

Планирование очень важно, так как дает возможность для последующего анализа (выявления позитивных и негативных элементов спортивной подготовки) и на основании полученных данных совершенствования дальнейшего тренировочного процесса.

Цель соревнований и направленность подготовки к ним на различных этапах спортивной подготовки

Таблица №12

№	Этапы многолетней подготовки	Цель соревнований	Итоговый результат	Направленность подготовки
1	Начальная подготовка	Выявление исходного уровня спортивных результатов	Выполнение заданных нормативов, приобретение начального опыта участия в соревнованиях	Укрепление здоровья формирование широкого круга двигательных умений и навыков; освоение основ техники видов легкой атлетики; развитие физических качеств

2	Тренировочный этап до 2 лет	Планомерное повышение спортивного результата	Выполнение заданных нормативов, Место и результат в соревнованиях муниципального уровня	Формирование спортивной мотивации; дальнейшее развитие двигательных умений и навыков, освоение техники; приобретение опыта выступления на спортивных соревнованиях
3	Тренировочный этап более 2 лет	Достижение заданного уровня спортивных результатов	Выполнение заданных нормативов, место и результат в соревнованиях муниципального и регионального уровня	Углублённое развитие физических качеств, разностороннее техническое совершенствование, тактическая и психологическая подготовка; достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях
4	Совершенствование спортивного мастерства	Достижение высоких результатов	Выполнение заданных нормативов, место и результат в соревнованиях регионального и всероссийского уровня	Повышение функциональных возможностей организма спортсменов; совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки; стабильность высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских соревнованиях; поддержание высокого уровня спортивной мотивации

Сенситивные периоды развития различных способностей у юношей

	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Быстрота			•	•	•	•					
Координация	•	•	•	•	•	•				•	•
Гибкость	•	•	•	•					•	•	•
Сила								•	•	•	•
Силовая выносливость							•	•	•	•	
Скоростно-силовые								•	•	•	
Скоростные							•	•	•		
Аэробная мощность								•	•		
Аэробная емкость	•	•	•	•	•						
Анаэробный алактатный								•	•		
Анаэробный лактатный									•	•	

Сенситивные периоды развития различных способностей у девушек

	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Быстрота			•	•	•	•					
Координация	•	•	•	•	•					•	•
Гибкость	•	•	•	•					•	•	•
Сила					•	•	•	•			
Силовая выносливость							•	•	•	•	
Скоростно-силовые					•	•	•	•			
Скоростные				•	•	•					
Аэробная мощность							•	•			
Аэробная емкость	•	•	•	•	•	•					
Анаэробный алактатный						•	•	•			
Анаэробный лактатный							•	•	•		

3.4. Требования к организации и проведению врачебного, психологического и биохимического контроля

Врачебный контроль предусматривает наблюдение врача непосредственно в процессе тренировочных занятий, во время спортивных сборов, 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.

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 оперативного 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.

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с врачебным, психологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием спортсмена.

Биохимический контроль включает:

- текущие обследования;
- этапные комплексные обследования;
- углубленные комплексные обследования;
- обследования соревновательной деятельности.

На основании текущих обследований определяют функциональное состояние спортсмена

- одно из основных показателей тренированности, оценивают уровень срочного и отставленного тренировочного эффекта физических нагрузок, проводят коррекцию физических нагрузок в ходе тренировок.

3.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки

Целостность тренировочного процесса обеспечивается на основе определённой структуры, которая представляет собой относительно устойчивый порядок объединения его компонентов, их закономерное соотношение и общую последовательность.

Рассматривая многолетнюю спортивную тренировку как целостную систему, вычленяют следующие структурные компоненты:

- тренировочные задания;
- тренировочные занятия;
- микроциклы;
- макроциклы;
- подготовка в течение года;
- этапы многолетней подготовки.

Тренировочные задания являются исходным элементом структуры тренировки.

Основная организационная форма тренировочного процесса – групповое или индивидуальное **тренировочное занятие**. Тренировочное занятие имеет подготовительную, основную и заключительную части. Они взаимосвязаны, но в то же время решают самостоятельные задачи.

Микроциклом принято называть серию занятий, проводимых в течение нескольких дней и обеспечивающих комплексное решение задач, стоящих на данном этапе подготовки. Продолжительность микроциклов может составлять от 3 до 14 дней, но самой распространённой формой является семидневный микроцикл.

Макроцикл состоит из трёх периодов: подготовительного, соревновательного и переходного. Подготовительный период в свою очередь состоит из общеподготовительного и специально-подготовительного этапов.

В подготовительном периоде закладывается техническая и функциональная основа для успешной подготовки и участия в основных соревнованиях, обеспечивается становление различных сторон подготовленности. Этот период делится на два этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный. Основные задачи общеподготовительного этапа – повышение уровня общей и вспомогательной физической подготовленности спортсмена, увеличение возможностей основных функциональных систем организма, развитие необходимых спортивно-технических и психологических качеств. Тренировка на специально-подготовительном этапе предусматривает целенаправленную специальную подготовку, обеспечивающую высокий уровень готовности к эффективной соревновательной деятельности.

В соревновательном периоде происходит дальнейшее совершенствование различных сторон подготовленности, обеспечивается интегральная подготовка, осуществляется непосредственная подготовка и участие в основных соревнованиях.

Переходный период направлен на восстановление физического и психического потенциала спортсменов после тренировочных и соревновательных нагрузок предыдущих периодов подготовки, осуществление мероприятий, направленных на подготовку к очередному макроциклу.

Подготовка в течение года выделяется как структурный компонент постольку, поскольку даже при множестве макроциклов в течение года, как правило, предполагается один, максимум два, пика подготовленности спортсмена. Годовой план включает в себя

информацию о спортсмене, его личные рекорды, основные соревнования и планируемые результаты на них.

Самым крупным структурным компонентом подготовки спортсмена являются этапы многолетней подготовки.

На этап начальной подготовки набираются дети, не имеющие противопоказаний к занятиям лыжными гонками.

Основные задачи спортивной подготовки на этапе начальной подготовки:

- всестороннее физическое развитие, укрепление здоровья;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта, подвижных игр;
- овладение основами техники лыжных ходов и других физических упражнений;
- воспитание черт спортивного характера;
- выявление задатков, способностей и спортивной одаренности.

Занятия в основном проводятся с применением игрового метода. Юные спортсмены выступают на соревнованиях по различным видам спорта, в том числе и по видам лыжного спорта. Однако на этом этапе не ставится задача достижения высоких спортивных результатов. Необходимо тщательно спланировать количество соревнований и их сроки на весь год с тем, чтобы не допустить перегрузки юных лыжников соревновательной нагрузкой. Особое внимание уделяется воспитанию волевых качеств, дисциплинированности, трудолюбия, смелости и т.д.

Тренировочный этап.

Следующим этапом в подготовке юных спортсменов является этап начальной спортивной специализации. Спортсмены обучаются в учебно-тренировочных группах.

Задачи периода начальной специализации (1-2 год обучения).

- укрепление здоровья;
- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- углубленное изучение основных элементов техники лыжных ходов; - приобретение соревновательного опыта.

Эффективность спортивной тренировки на данном этапе обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой лыжных ходов и физической подготовки занимающихся. В этом периоде наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие специальной выносливости лыжников-гонщиков. Однако стремление чрезмерно увеличить объем специальных средств подготовки приводит к относительно быстрому росту спортивных результатов, но в дальнейшем может отрицательно отразиться на становлении спортивного мастерства.

На данном этапе особое место уделяется изучению и совершенствованию техники всех способов передвижения на лыжах, дальнейшее повышение уровня ОФП, воспитание волевых качеств. В рамках ОФП основное внимание уделяется развитию скоростно-силовых качеств и динамической силы, приступают к развитию выносливости. В ходе специальной подготовки на этом этапе лыжники участвуют в соревнованиях, где совершенствуются технические навыки, изучается тактика, воспитываются волевые качества. Количество стартов за сезон и длина дистанций соревнований должны строго соответствовать возрасту лыжников.

Задачи периода углубленной специализации:

- совершенствование техники классических и коньковых лыжных ходов;
- воспитание специальных физических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности, освоение допустимых тренировочных нагрузок,
- приобретение опыта и достижение стабильности выступлений на официальных соревнованиях.

Этап углубленной специализации приходится на период, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем подростка, обеспечивающих высокую работоспособность. На этом этапе продолжается дальнейшее совершенствование техники способов передвижения на лыжах, повышение уровня физических качеств, укрепление здоровья. На данном этапе проводятся специализированные занятия с возрастающей тренировочной нагрузкой как по объему, так и по интенсивности, закладываются прочные основы высокого спортивного мастерства в специальной подготовке - в развитии специальной выносливости как основного физического качества, необходимого лыжнику-гонщику, большое внимание уделяется и дальнейшему совершенствованию скоростно-силовых качеств. Продолжается работа и по повышению уровня общей выносливости.

Вместе с тем при планировании нагрузки необходимо учитывать, что продолжительность данного этапа достаточно велика - три года. Поэтому, несмотря на значительное повышение всех видов нагрузок, требуется неукоснительное соблюдение основных принципов многолетней подготовки, и прежде всего принципов постепенности и индивидуализации. Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает за счет увеличения времени, отводимого на специальные подготовительные и соревновательные упражнения. В лыжных гонках доминирующее место занимают длительные и непрерывно выполняемые упражнения, которые способствуют развитию специальной выносливости лыжника. На этапе углубленной тренировки лыжники овладевают умением оперативно решать двигательные задачи, возникающие в процессе гонки.

Этап совершенствования спортивного мастерства.

Этап спортивного совершенствования в лыжных гонках совпадает с возрастом достижения первых больших успехов (выполнение нормативов КМС и МС).

Основная задача - специализированная подготовка по лыжным гонкам с применением высоких тренировочных нагрузок и достижение наивысших спортивных результатов.

По сравнению с предыдущими этапами, тренировочный процесс все более индивидуализируется. Важное место в тренировке занимает организованная подготовка на учебно-тренировочных сборах, что позволяет значительно увеличить как общее количество тренировочных занятий, так и занятий с повышенными нагрузками. Продолжается совершенствование спортивной техники. При этом особое внимание уделяется ее индивидуализации и повышению надежности в экстремальных условиях соревнований.

Наиболее значимые принципы подготовки лыжников на данном этапе:

- Целевой подход, согласно которому прогнозируемый результат спортсмена определяют содержание и характер процесса подготовки. При этом разрабатывается индивидуальная перспективная модель различных сторон подготовленности спортсмена;
- Базовая подготовка с опережающим развитием физической, функциональной и психологической подготовленности, на основе которых формируется уровень готовности

потенциала и техникотактического мастерства спортсмена в соревновательной деятельности;

-Углубленная индивидуализация тренировочного и соревновательного процесса;

-Стабилизация объемов тренировочных нагрузок при одновременном увеличении доли специализированных упражнений, с включением в тренировочный процесс блоков соревновательной и сверхсоревновательной напряженности.

Теоретическая подготовка

Цель теоретической подготовки - привить интерес к избранному виду спорта, формирование культуры здорового образа жизни, умений применять полученные знания в тренировочном процессе в жизни.

Теоретические знания даются непосредственно в тренировочном процессе, а так же в форме лекционных занятий, дискуссий, бесед. Эти занятия органически связаны с физической, технической, тактической, психологической и волевой подготовкой. Теоретическая подготовка необходима для совершенствования в спорте. Чтобы спортсмен овладел высотами спортивного мастерства, его теоретические знания должны опережать практическую работу и служить основой совершенствования. В связи с этим тренер должен не только знать все тонкости своего вида спорта, но и уметь передавать ученикам профессиональные знания, обосновывать педагогические методы и средства тренировки.

Программный материал по теоретической подготовке объединен в систему многолетней теоретической подготовки, построен с учетом разновозрастных групп занимающихся и распределен на весь период обучения.

Программный материал

План теоретической подготовки этапа начальной подготовки

Тема 1. Вводное занятие.

История спортивной школы, достижения и традиции. Лыжные гонки как вид спорта. Права и обязанности учащегося спортивной школы. Школьные традиции. Лучшие достижения учащихся отделения лыжных гонок. Правила поведения в спортивной школе. Правила поведения на тренировочном занятии. Инструктаж по технике безопасности при занятии лыжными гонками.

Тема 2. Физическая культура как средство всестороннего развития личности.

Понятие о физической культуре и спорте. Спорт как средство воспитания характера, укрепление здоровья человека. Конкретные примеры улучшения показателей быстроты, силы, ловкости у юных лыжников, приступивших к тренировкам в прошлом году. Перспективы роста этих показателей у новичков через год занятий.

Тема 3. Основы здорового образа жизни.

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Режим дня школьников, занимающихся спортом. Роль закаливания при занятиях лыжами. Рациональное питание. Основы профилактики инфекционных заболеваний. Вредные привычки и их профилактика.

Тема 4. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России.

Эволюция лыж и снаряжение лыжников. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

Тема 5. Правила поведения и техники безопасности на занятии.

Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.

Поведение на улице во время движения к месту тренировок и на учебно-тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения.

Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям.

Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.

Тема 6. Краткая характеристика техники лыжных ходов.

Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двухшажным и одновременными ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов. Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах. Правила поведения на соревнованиях.

Тема 7. Врачебный контроль и самоконтроль.

Временное ограничение спортивных нагрузок после перенесенных заболеваний. Профилактика травм и заболеваний. Физические упражнения как средство профилактики нарушения осанки. Основные способы контроля и самоконтроля за физической нагрузкой. Правила поведения и безопасности во время тренировок и соревнований.

План теоретической подготовки тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства

Тема 1. Физическая культура как средство всестороннего развития личности.

Понятие «физическая культура», ее связь с культурой общества. Спорт и его роль в обществе, развитие современного спорта. Органы управления физкультурным движением, организация работы федерации по лыжным гонкам (международной, российской, региональной)

Тема 2. Лыжные гонки в области, России, мире. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.

Лыжные гонки в программе Олимпийских игр. Чемпионаты мира и Европы по лыжным гонкам. Результаты выступлений российских лыжников на международной арене. Всероссийские, региональные, областные, соревнования лыжников. ЕВСК по лыжным гонкам, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий. Почетные звания и спортивные разряды. Федерация лыжных гонок России.

Стандарт спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки.

Тема 3. Краткие сведения о строении и функциях организма.

Системы жизнедеятельности человека. Сердечно-сосудистая система: сердце, изменение кровообращения при мышечной работе. Состав и функции крови. Виды дыхания, измерение жизненной емкости легких. Функции нервной системы. Строение и функции

пищеварительной и выделительной систем. Общая характеристика органов чувств. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижений высоких спортивных результатов.

Тема 4. Врачебный контроль и самоконтроль.

Временное ограничение спортивных нагрузок после перенесенных заболеваний. Профилактика травм и заболеваний. Физические упражнения как средство профилактики нарушения осанки. Основные способы контроля и самоконтроля за физической нагрузкой. Правила поведения и безопасности во время тренировок и соревнований.

Тема 5. Физиологические основы спортивной тренировки.

Тренированность. Функциональные изменения, обеспечивающие повышение работоспособности. Нагрузка и отдых как компоненты тренировочного процесса. Характеристика двигательных умений и навыков, закономерности их формирования.

Тема 6. Питание спортсмена.

Понятие о рациональном питании спортсменов, жиров, углеводов, витаминов и минеральных солей в питании. Пищевые отравления и их профилактика. Основы регулирования массы тела.

Тема 7. Лыжный инвентарь, мази, 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 8. Основы техники лыжных ходов.

Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. 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 9. 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 10. Антидопинговые правила.

Определения понятия «допинг», основные разновидности допинга.

Биологически активные добавки. Всемирный антидопинговый кодекс.

Антидопинговый контроль в спорте. Общероссийские допинговые правила.

Ответственность спортсменов. Запрещенный список. Санкции за нарушение антидопинговых правил. Международные антидопинговые правила.

Тема 11. Основы совершенствования спортивного мастерства.

Анализ индивидуальных особенностей технической подготовленности по критериям эффективности, стабильности, вариативности и экономичности двигательных действий лыжников. Анализ индивидуальных особенностей физической подготовленности (определение сильных и слабых сторон). Средства и методы совершенствования технического мастерства и двигательных способностей лыжников на этапах подготовительного и соревновательного периодов. Психологическая и тактическая подготовка к соревнованиям.

Практическая подготовка

Этап начальной подготовки (3 года обучения)

1. Общая физическая подготовка (ОФП) -

Строевые упражнения.

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

2. Специальная физическая подготовка (СФП)

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

3. Техническая подготовка

Упражнения в бесснежный период:

1. Изучение стойки лыжника.
2. Имитация попеременного двушажного хода без палок и с палками.

Подготовительные упражнения на снегу и на месте:

Надевание и снятие лыж,

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

4. Участие в соревнованиях

Участие в соревнованиях является обязательным условием для обучения по данной программе. Начиная с этапа начальной подготовки, учащиеся включаются в соревновательную деятельность.

Тренировочный этап (5 лет обучения)

1. Общая физическая подготовка (ОФП) -

Строевые упражнения.

- Разновидности ходьбы, бега, прыжков.
- Общеразвивающие упражнения.
- Гимнастические упражнения для развития физических качеств (координации, ловкости, быстроты) без предметов и с использованием предметов и оборудования (набивные мячи, гимнастические скамейки и лестницы, скакалки, резиновые амортизаторы).
- Легкоатлетические упражнения: бег 60, 100, 400, 800 метров, прыжки в длину с места и разбега, многоскоки, метание.
- Подвижные игры и эстафеты.
- Спортивные игры (баскетбол, ручной мяч, футбол, настольный теннис).

2. Специальная физическая подготовка (СФП)

Специальная силовая подготовка должна содержать упражнения, обеспечивающие повышение силового потенциала без нарушения координационной структуры, присущей соревновательному упражнению, и должна сопровождаться развитием гибкости. Это важный фактор, обеспечивающий рост спортивного мастерства. Развитие силовых качеств и гибкости является предпосылкой для дальнейшего совершенствования технической подготовленности лыжников. Такая подготовка начинается сразу же по окончании переходного периода и ведется параллельно с совершенствованием техники и постепенным повышением общего объема тренировочных нагрузок.

- Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности,
- Имитационные упражнения,
- Кроссовая подготовка,
- Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

3. Техническая подготовка

Техническая подготовка спортсмена преимущественно направлена на овладение и совершенствование техники бега на лыжах. Она базируется на овладении техникой выполнения комплекса специальных подводящих упражнений, используемых в тренировке. Технику вспомогательных спортивных упражнений и бега на лыжах следует рассматривать с позиций единства формы и содержания, как целостную деятельность. Под формой движения понимается кинематическая структура движений, а под содержанием - динамические характеристики. В лыжных гонках при обучении технике часто наблюдается разрыв между ними, поскольку некоторые тренеры на первый план выдвигают обучение внешней форме техники бега на лыжах, оставляя на втором плане совершенствование динамических характеристик.

Период начальной специализации (1-2 год обучения)

- Формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений.
- Углубленное изучение классического хода (обучение подседанию, отталкиванию, махам руками и ногами, активной постановке палок).

- Изучение и совершенствование элементов конькового хода (обучение маховому выносу ноги и постановки ее на опору, подседанию на опорной ноге и отталкиванию боковым скользящим упором, ударной постановке палок и финальному усилию при отталкивании руками).
- Формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении классическими и коньковыми ходами.

Период углубленной специализации (3-5 год обучения)

- Достижение автоматизма и стабилизации двигательных действий лыжников, совершенствование координационной и ритмической структуры при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами.
- Совершенствованию отдельных деталей, отработке четкого выполнения подседания, эффективного отталкивания и скольжения, активной постановке лыжных палок, овладению жесткой системой рука-туловище.

Техника должна совершенствоваться при различных состояниях, в том числе и в состоянии компенсированного и явного утомления. В этом случае у лыжника формируется рациональная и лабильная техника с широким спектром компенсаторных колебаний в основных характеристиках структуры движений.

4. Участие в соревнованиях

Этап совершенствования спортивного мастерства

1. ОФП и СФП

Соответствуют материалу тренировочного этапа, но применяются с учетом индивидуальной подготовленности спортсменов.

2. Техническая подготовка

- Совершенствование технического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсменов и всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности лыжника.
- Обеспечение максимальной согласованности двигательной и вегетативных функций, совершенствование способности к максимальной реализации функционального потенциала (силового, скоростного, энергетического и др.) при передвижении классическим и коньковым стилями.

На этом этапе совершенствование технического мастерства, как правило, проводится в ходе выполнения основной тренировочной нагрузки. В подготовительном периоде широко используются различные специальные подготовительные упражнения без приспособлений (имитационные), с приспособлениями (лыжероллеры, роликовые, лыжи). С выходом на снег (в процессе вкатывания) совершенствование техники осуществляется с интенсивностью, не превышающей 75 – 80% от соревновательной скорости для данного этапа подготовки. По мере восстановления двигательного навыка совершенствование техники проводится на повышенных соревновательных скоростях и в различных условиях передвижения. В тренировку включаются участки трассы с различным профилем, состоянием лыжни, микрорельефом. Особое внимание уделяется совершенствованию техники под влиянием утомления. У спортсменов, овладевших достаточным уровнем технического мастерства, отмечается высокая степень совершенства

специализированных восприятий (чувства ритма, чувства развиваемых усилий, чувства снега), а также способности управлять движениями за счет реализации основной информации, поступающей от рецепторов мышц, связок, сухожилий, вестибулярного аппарата.

Воспитательная работа

Тренер в процессе многолетней подготовки должен учитывать все факторы воздействия на обучающихся и находить свое место в воспитательном процессе. Постепенно, особенно с ростом спортивных результатов, влияние тренера на юных легкоатлетов становится все больше, и в этот период он может решать самые сложные проблемы воспитания. Поэтому личностные качества тренера, его положительный пример играют немаловажную роль в формировании человеческих качеств юного спортсмена.

Воспитательная работа тренера в корректной и ненавязчивой форме начинается с установления товарищеских отношений между обучающимися, налаживания взаимопомощи при выполнении упражнений, совместных обсуждений планов тренировок. Чрезвычайно важны организация досуга юных спортсменов, посещение крупных всероссийских и международных соревнований.

Большое значение в системе воспитания занимают теоретические знания, которые постепенно вводят юных лыжников в мир спорта высших достижений.

В дальнейшем теоретические знания могут посвящаться критическим разборам выступлений на соревнованиях, тренировочных занятий, тестирований.

Квалифицированные юные лыжники должны обладать высокой работоспособностью и, следовательно, громадным трудолюбием, которое следует воспитывать на тренировочных занятиях в ходе специальных мероприятий. Также юные спортсмены должны знать, что достижение новых высот в спорте связано с дальнейшим повышением нагрузок, что проходить тренировочный процесс каждый должен под медицинским контролем, не ухудшая здоровье.

Большие успехи юных лыжников связаны с достижением намеченного результата и с победой над соперниками. Процесс тренировки постоянно связан с развитием волевых качеств спортсмена.

Квалифицированный юный спортсмен должен иметь строгий распорядок дня: учеба, отдых, сон, тренировки, соблюдение режима питания.

Воля спортсмена основана на принципах морали, на стремление прославить свою страну, область, город. А также на чувстве долга перед коллективом – идейная основа, обеспечивающая целеустремленность, волю к победе, настойчивость и упорство спортсмена.

Тренер должен постоянно приучать юных спортсменов не обходить, а преодолевать встречающиеся трудности, с которыми всегда связаны тренировка и соревнование.

У юных лыжников следует воспитывать уверенность в своих силах, смелость, решительность.

Воля к победе – ее воспитание и проявление неразрывно связано со всеми моральными и волевыми качествами.

Важную роль в воспитании воли к победе играют соревнования. Однако воля к победе в связи с преодолением трудностей может воспитываться и в повседневной жизни.

Волевые качества совершенствуются в борьбе с трудностями, создаваемыми внешней средой, в борьбе с самим собой. При этом главную роль играет самовоспитание. Чтобы в нужной мере развить свою волю, характер, необходимо большое самосознание, чтобы добиться высоких спортивных результатов.

Следует отметить, что у спортсменов, добившихся высоких спортивных результатов, очень рано проявляются бойцовские качества и спортивный характер. Следовательно, для того чтобы спортсмен мог успешно проявить себя в соревнованиях любого высокого ранга, необходимо уже в юношеском возрасте сформировать у него высокие морально-волевые качества и идейную убежденность. На этой основе решаются специальные задачи спортивного воспитания, интеллектуальной и специальной психической подготовки к высоким результатам.

Цель, которую тренер ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для запланированного результата. Только при глубокой убежденности в том, что у него есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени при создании ее важности, у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за ее достижения. Тренер должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера о достижениях юного спортсмена, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

В тренировочном процессе и в соревнованиях спортсмену приходится преодолевать трудности, которые обусловлены индивидуально психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании спортсмена в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний и психических состояний, в связи с необходимостью действовать в определенных условиях и не могут быть поняты в отрыве от них.

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. Участвуя в соревнованиях, юный спортсмен имеет наиболее благоприятную возможность учиться усилием воли преодолевать развивающееся утомление.

Если трудности, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать на тренировке, то спортсмен должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении.

Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленные воздействия на укрепление у юных лыжников уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности. Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха, и причин, которые привели его к неудаче.

Выполнение трудовых тренировочных заданий и освоение сложных упражнений вызывает у юного спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дают уверенность в своих силах.

3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки

Психологическая подготовка спортсмена – это система психологического, педагогического, методического и социального воздействия на спортсмена с целью выработки у него необходимого для данного вида спорта психологических качеств и черт личности. Весь комплекс воздействия направлен не только на достижение высокого спортивного результата, но и на формирование личности.

Целью психологического сопровождения спортивной деятельности является разносторонняя психологическая подготовка спортсмена, направленная на улучшение спортивного результата, а также оказание психологической поддержки тренерам в решении проблем, связанных с тренировочным процессом.

Специфика лыжных гонок, прежде всего, способствует формированию психической 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.

На этапах предварительной подготовки и начальной спортивной специализации важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов.

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.

На этапах углубленной тренировки и спортивного совершенствования основной задачей психологической подготовки является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

Цель, которую тренер ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности спортсмена в том, что у него есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени, при осознании ее важности у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение. Тренер должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к

достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера о достижениях юного спортсмена, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

Появление объективных трудностей, связанных с нарастанием утомления и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием в процессе гонки, вызывает изменения в организме лыжника, выражающиеся в своеобразии психической деятельности, определенной динамике психических процессов, снижении интенсивности процессов сознания.

В тренировочной деятельности и в соревнованиях спортсмену приходится преодолевать трудности, которые, в отличие от объективных, обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании спортсмена в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний и психологических состояний в связи с необходимостью действовать в определенных условиях, и не могут быть поняты в отрыве от них.

В зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена субъективные трудности в одних и тех же условиях проявляются по-разному: от малозаметных сомнений в своих силах и незначительных волнений до почти эффектных состояний, сопровождающихся ослаблением, а иногда и потерей сознательного контроля за своими действиями. Это оказывает самое неблагоприятное влияние на моторные функции организма.

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

Готовность к преодолению неожиданных трудностей вырабатывается с помощью анализа возможных причин их возникновения. Иногда в процессе подготовки к соревнованиям следует специально создавать сложные ситуации, которые вынуждали бы спортсмена проявлять все волевые качества. Если же трудности, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать на тренировке (болевые ощущения, поломка инвентаря, потертости и др.), то спортсмен должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении.

Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленные воздействия на укрепление у юных лыжников уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности. Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха и причин, которые привели к неудаче.

Выполнение сложных тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями.

Управление нервно-психическим восстановлением спортсменов. В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическая напряженность, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок,

соревновательных нагрузок, в перерывах между выступлениями, формируется способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения, рекламации и других средств. Для этой цели используются также рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутовоздействий.

Распределение средств и методов психологической подготовки спортсменов в зависимости от этапов и периодов тренировочного процесса. Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны быть включены во все этапы и периоды круглогодичной подготовки, постоянно повторяться и совершенствоваться. Некоторые из них на том или ином этапе годовых циклов обучения и тренировки, особенно в связи с подготовкой к соревнованиям, участием в них и восстановлением после значительных нагрузок, имеют преимущественное значение.

На этапе начальной подготовки основной упор в занятиях спортивных групп должен делаться на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных моральнопсихологических чертах характера (трудолюбие в тренировке и дисциплинированность при соблюдении режима, чувство ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважение к тренеру, требовательность к самому себе и др.), а также на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля.

На этапе занятий тренировочных групп внимание акцентируется на воспитании спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, улучшении взаимодействия в команде, развитии оперативного мышления и памяти, специализированных восприятий, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

На этапе занятий групп совершенствования спортивного мастерства основное внимание уделяется совершенствованию волевых черт характера, саморегуляции, специализированных восприятий, сложных сенсомоторных реакций и оперативного мышления, формированию специальной предсоревновательной и мобилизационной готовности к нервно-психическому восстановлению.

В круглогодичном цикле подготовки существует следующее распределение объектов психолого-педагогических воздействий.

В подготовительном периоде выделяются средства и методы, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, воспитанием их спортивного интеллекта, разъяснением цели и задач участия в соревнованиях, содержания общей психической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированных восприятий, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности. В соревновательном периоде упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической и мобилизационной готовности в состязаниях.

В переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления спортсменов.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера, и приемы психической регуляции спортсменов.

В ходе тренировочных занятий также существует определенная тенденция преимущественного применения некоторых средств и методов психолого-педагогического воздействия.

В вводной части занятий применяются психолого-педагогические методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности юных спортсменов, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций; в подготовительной части занятий - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств, в основном совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, повышается уровень психологической специальной готовности спортсменов. В заключительной части занятий совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Распределение средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

3.7. Планы применения восстановительных средств

Современная система подготовки спортсменов включает три подсистемы: систему соревнований, систему тренировок, систему факторов, дополняющих тренировку и соревнования и оптимизирующих их эффект. В системе факторов, дополняющих тренировку и соревнования, основное место занимают различные средства восстановления. Рациональное применение различных восстановительных средств является необходимым фактором достижения высоких спортивных результатов.

Рекомендуется планировать восстановительные мероприятия на трех условных уровнях: основном, оперативном и текущем.

Восстановительные мероприятия основного уровня направлены на нормализацию функционального состояния организма спортсменов в результате суммарной нагрузки отдельного микроцикла, а также на нормализацию процессов утомления от кумулятивного воздействия серии тренировочных нагрузок.

Оперативное восстановление следует осуществлять в процессе каждого тренировочного занятия с учетом закономерностей развития и компенсации утомления в этом занятии.

Текущее восстановление направлено на обеспечение оптимального функционального состояния спортсменов в процессе или после нагрузки отдельных занятий в целях подготовки к очередной работе.

Для повышения эффективности восстановительных мероприятий необходимо комплексное применение различных восстановительных средств.

В современной системе восстановления спортсменов применяются педагогические, гигиенические, медико-биологические и психологические средства.

Педагогические средства восстановления являются основными и предусматривают: рациональное планирование тренировочного процесса с учетом этапа подготовки, условий тренировок и соревнований, пола и возраста спортсменов, особенностей учебной деятельности, бытовых и экологических условий и т.д.

Гигиенические средства восстановления включают основные и дополнительные. Основные гигиенические средства: рациональный суточный режим, личная гигиена, закаливание, специализированное питание, психогигиена.

Дополнительные гигиенические средства восстановления применяются в виде комплексов, которые могут включать гидропроцедуры, различные виды спортивного массажа, различные методики приема банных процедур. Вместе с этим могут применяться искусственные источники ультрафиолетового излучения для облучения спортсменов в осенне-зимний период года, а также применение источников ионизированного воздуха.

Медико-биологические средства восстановления включают в себя следующие основные группы: фармакологические средства, кислородотерапию, теплотерапию, электропроцедуры и др.

Фармакологические средства:

1. Витамины, микроэлементы, коферменты, продукты повышенной биологической ценности.
2. Препараты пластического действия.
3. Препараты энергетического действия.
4. Адаптогены и иммуномодуляторы.
5. Препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток.
6. Стимуляторы кроветворения.
7. Антиоксиданты.
8. Печеночные протекторы.

Кислородотерапия применяется в следующих видах: кислородные коктейли, гипербарическая оксигенация.

Тепловые процедуры широко применяются для быстрого снятия локального утомления мышц.

Электропроцедуры широко применяются для стимулирования восстановительных процессов у спортсменов.

Психологические средства позволяют снизить уровень нервнопсихической напряженности и устранить у спортсменов состояние психической угнетенности, купировать психоэмоциональные стрессы, ускорить восстановление затраченной нервной энергии. При этом широко применяются психолого-педагогические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение и т.д. Вместе с этим широко применяются комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировок.

Примерный план применения восстановительных средств и мероприятий представлен в таблице № 13.

Применение восстановительных средств и мероприятий на этапах спортивной подготовки

Таблица № 13

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
----------------	--------	------------------------	-----------------------

Этап начальной подготовки			
Развитие физиических качеств с учетом специфики лыжных гонок, физическая и техническая подготовка.	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности.	Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Ежедневно: гигиенический душ, закаливающие водные процедуры. Сбалансированное питание.	Чередование различных видов нагрузок, облегчающее восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме.
Тренировочный этап			
Перед тренировочным занятием,	Мобилизация готовности к нагрузкам,	Упражнения на растяжение	3 мин.
		Разминка	10 – 20 мин.

соревнованием.	повышение роли разминки, предупреждение перенапряжения и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объемам и интенсивности.	Массаж	5 – 15 мин.
		Активизация мышц	Растирание
		Психорегуляция мобилизующей направленности	Массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом, 3 мин.
Во время тренировочного занятия, соревнования.	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения.	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности.	В процессе тренировки
		Восстановительный массаж, возбуждающий и точечный массаж в сочетании с классическим (встряхивание, разминание)	3 – 8 мин.
		Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин.

Сразу после тренировочного занятия, соревнования.	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена.	Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ – теплый/прохладный.	8 – 10 мин.
Через 2 – 4 часа после тренировочного занятия.	Ускорение восстановительного процесса.	Локальный массаж, массаж мышц спины.	8 – 10 мин.
		Душ – теплый, умеренно холодный, теплый.	5 – 10 мин.
		Психорегуляция.	Саморегуляция, гетерорегуляция.
В середине микроцикла, в соревнованиях и в свободный от игр день.	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений.	Упражнения ОФП восстановительной направленности	Восстановительная тренировка
		Сауна, общий массаж.	После восстановительной тренировки.
После микроцикла, соревнований.	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений.	Упражнения ОФП восстановительной направленности.	Восстановительная тренировка.
		Сауна, общий массаж.	После восстановительной тренировки.
		Психорегуляция.	Саморегуляция, гетерорегуляция.
После макроцикла, соревнований.	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок, профилактика переутомления.	Средства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней.	Восстановительные тренировки ежедневно.
		Сауна	1 раз в 3-5 дней
Перманентно.	Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановительных процессов.	Сбалансированное питание, витаминизации, щелочные минеральные воды, БАДы.	4500-5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция.

Медико-восстановительные средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала.

Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма. Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств –

усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

3.8. Планы антидопинговых мероприятий

В соответствии с законодательством Российской Федерации в области физической культуры и спорта к числу обязанностей организаций, осуществляющих спортивную подготовку, 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 лицами, проходящими спортивную подготовку, занятий, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
- проведение профилактики и антидопингового мониторинга спортсменов, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении допинга;
- регулярный антидопинговый контроль в период подготовки спортсменов к соревнованиям (предсоревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период);
- установление постоянного взаимодействия тренера с родителями несовершеннолетних спортсменов и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

Примерный план антидопинговых мероприятий

Таблица № 14

№ п/п	Содержание мероприятия	Форма проведения	Сроки реализации
1.	Информирование спортсменов о запрещенных веществах, субстанциях и методах	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	Октябрь-Ноябрь, согласно плану работы школы
2.	Ознакомление спортсменов с правами и обязанностями спортсмена (согласно антидопинговому кодексу)		Сентябрь-октябрь
3.	Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами, и санкциями за их нарушения		Сентябрь-октябрь
4.	Повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья		Январь-Февраль
5.	Контроль знаний антидопинговых правил	Опросы и тестирование	Апрель-май

3.9. Инструкторская и судейская практика

Навыки работы инструктора осваиваются на тренировочном этапе спортивной подготовки (этапе спортивной специализации). На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства эти навыки закрепляются.

Для проведения занятий по инструкторской и судейской практике привлекаются спортсмены уровня КМС, МС в качестве помощников тренера. Во время занятий у спортсменов вырабатываются способность наблюдать за выполнением упражнений и соревновательных программ другими спортсменами, находить и анализировать ошибки, предлагать способы их устранения.

Спортсмены, работая в качестве помощника тренера, должны уметь подбирать упражнения для разминки, составлять конспекты занятий, комплексы тренировочных упражнений, проводить тренировочные занятия в группах этапа начальной подготовки и тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

На этапе совершенствования спортивного мастерства спортсмены привлекаются к судейству школьных, межшкольных, городских соревнований в качестве судей. Они должны знать правила соревнований, обязанности судей, работу секретариата, а также правила оценки упражнений, выполненных спортсменами.

Результатом инструкторской и судейской практики должно являться присвоение спортсменам групп совершенствования спортивного мастерства званий инструкторов по спорту и судей по спорту. Судейская категория присваивается после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена.

Необходимый минимум знаний и умений инструкторской и судейской практики на различных этапах спортивной подготовки

Таблица № 15

Год обуч.	Минимум знаний и умений воспитанников	Формы проведения
	<i>Этап спортивной специализации</i>	
1-й	Овладение терминологией и командным языком для построения группы, отдачи рапорта, проведение строевых и порядковых упражнений, терминами по изучению элементов легкой атлетики. Выполнение обязанностей тренера на занятиях.	Беседы, семинары, практические занятия.
2-й	Способность наблюдать за выполнением упражнений другими учениками и находить ошибки в технике выполнения отдельных элементов. Умение составить конспект тренировочного занятия, провести вместе с тренером разминку в группе. Судейство: характеристика судейства, основные обязанности судей.	Беседы, семинары, практические занятия.
3-й	Привлечение в качестве помощника тренера при проведении разминки, разучивании отдельных упражнений, контроля за техникой выполнения отдельных элементов и упражнений. Судейство: знать основные правила судейства соревнований, судейская документация.	Беседы, семинары, практические занятия.

4-й и 5-й	Умение подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельное ее проведение по заданию тренера. Умение грамотно демонстрировать технику выполнения отдельных элементов и упражнений, замечать и исправлять ошибки при их выполнении другими воспитанниками. Помогать тренеру при проведении занятий в младших возрастных группах. Судейство: знать основные правила соревнований, непосредственно выполнять отдельные судейские обязанности, обязанности секретаря и секундометриста.	Беседы, семинары, практические занятия.
	<i>Этап спортивного мастерства</i>	
1-й	Регулярное привлечение в качестве помощников тренера для проведения занятий и соревнований на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе. Умение самостоятельно проводить разминку, обучение основным техническим элементам. Умение составлять комплексы упражнений для проведения тренировочных заданий, подбирать упражнения для совершенствования техники, грамотно вести записи выполненных тренировочных нагрузок. Судейство: знать правила соревнований; привлекать для проведения занятий и соревнований в младших возрастных группах ДЮСШ к систематическому судейству соревнований по бегу и спортивной ходьбе в городских и областных соревнованиях.	Самостоятельное изучение литературы. Самостоятельные и практические занятия.

Примерный план инструкторской и судейской практики

Таблица № 16

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
1.	Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами.	1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим элементам и приемам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники конькового и классического хода. 6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки.
2.	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении.	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера.	

3.	Освоение обязанностей судьи игры, секретаря, судьи на линии.	Судейство соревнований в физкультурноспортивных организациях.	
----	--	---	--

IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1 Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учётом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта лыжные гонки

Приоритетный путь в решении проблемы повышения эффективности системы подготовки лыжников высокого класса и рост их спортивных результатов лежит в определении тех специфических задаваемых тренирующих воздействий, которые учитывают состояние спортсмена, его индивидуальные особенности и адаптивность ответов различной срочности, выраженности и направленности. При определении объёмов индивидуальной спортивной подготовки лыжника необходимо учитывать:

- биологические колебания функционального состояния;
- направленность тренировочной нагрузки на подтягивание отстающих способностей и качеств, а также на развитие профилирующих качеств и способностей;
- текущее состояние тренированности спортсмена;
- меру индивидуальной величины нагрузки и её градации;
- индивидуальные темпы биологического развития.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта лыжные гонки видно из таблицы № 17.

Степень влияния физических качеств и телосложения на результативность

Таблица № 17

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

На результаты по данному виду спорта наиболее значительно влияют такие физические качества, как скоростные способности, вестибулярная устойчивость, выносливость и координационные способности.

4.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода спортсмена на следующий этап спортивной подготовки

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта лыжные гонки;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта лыжные гонки. Длительность периода 3 года.

Нормативы ОФ и СФП для зачисления в группы на этапе начальной подготовки.

Таблица № 18

Этап подготовки	Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
		Юноши	Девушки
НП-1	Скорость	Бег 30 м (не более 5,8 с)	Бег 30 м (не более 6,0 с)
		Бег 60 м (не более 10,7 с)	-
	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)
		Метание теннисного мяча с места (не менее 18 м)	Метание теннисного мяча с места (не менее 14 м)

Таблица № 19

Этап подготовки	Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
		Юноши	Девушки
НП-2	Скорость	Бег 30 м (не более 5,7 с)	Бег 30 м (не более 5,9 с)
		Бег 60 м (не более 10,6 с)	-
	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 165 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
		Метание теннисного мяча с места (не менее 19 м)	Метание теннисного мяча с места (не менее 15 м)

Таблица №20

Этап подготовки	Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
		Юноши	Девушки
НП-3	Скорость	Бег 30 м (не более 5,6 с)	Бег 30 м (не более 5,8 с)
		Бег 60 м (не более 10,5 с)	-
	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)	Прыжок в длину с места (не менее 165 см)
		Метание теннисного мяча с места (не менее 20 м)	Метание теннисного мяча с места (не менее 16 м)

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- ☐ повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
 - ☐ приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта лыжные гонки;
 - ☐ формирование спортивной мотивации; ☐ укрепление здоровья спортсменов.
- Длительность периода 5 лет.

Нормативы ОФ, СФП, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Таблица № 21

Этап подготовки	Развиваемые качества	Контрольные упражнения (тесты)	
		Юноши	Девушки
	Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Т-1	Скорость	Бег 100 м (не более 15,3 с)	Бег 60 м (не более 10,8 с)
	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 167 см)
	Выносливость	Бег 1000 м (не более 3 мин. 45 с)	Бег 800 м (не более 3 мин. 35 с)
		Бег на лыжах классическим стилем 5 км (не более 21 мин.)	Бег на лыжах классическим стилем 3 км (не более 15 мин. 20 с)
		Бег на лыжах классическим стилем 10 км (не более 44 мин.)	Бег на лыжах классическим стилем 5 км (не более 24 мин.)

		Бег на лыжах свободным стилем 5 км (не более 20 мин.)	Бег на лыжах свободным стилем 3 км (не более 14 мин. 30 с)
		Бег на лыжах свободным стилем 10 км (не более 42 мин.)	Бег на лыжах свободным стилем 5 км (не более 23 мин. 30 с)
	Иные спортивные нормативы		
	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Таблица № 22

Этап подготовки	Развиваемые качества	Контрольные упражнения (тесты)	
		Юноши	Девушки
	Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Т-2	Скорость	Бег 100 м (не более 15,2 с)	Бег 60 м (не более 10,7 с)
	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 195 см)	Прыжок в длину с места (не менее 173 см)
	Выносливость	Бег 1000 м (не более 3 мин. 40 с)	Бег 800 м (не более 3 мин. 30 с)
		Бег на лыжах классическим стилем 5 км (не более 20 мин. 45 с)	Бег на лыжах классическим стилем 3 км (не более 15 мин. 00 с)
		Бег на лыжах классическим	Бег на лыжах классическим
		стилем 10 км (не более 43 мин. 40 с)	стилем 5 км (не более 23 мин. 50 с)
		Бег на лыжах свободным стилем 5 км (не более 19 мин. 50 с)	Бег на лыжах свободным стилем 3 км (не более 13 мин. 20 с)
		Бег на лыжах свободным стилем 10 км (не более 41 мин. 40 с)	Бег на лыжах свободным стилем 5 км (не более 23 мин. 20 с)
	Иные спортивные нормативы		
	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Таблица № 23

Этап подготовки	Развиваемые качества	Контрольные упражнения (тесты)	
		Юноши	Девушки
	Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Т-3	Скорость	Бег 100 м (не более 15,1 с)	Бег 60 м (не более 10,4 с)
	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 176 см)
	Выносливость	Бег 1000 м (не более 3 мин. 35 с)	Бег 800 м (не более 3 мин. 25 с)
		Бег на лыжах классическим стилем 5 км (не более 20 мин. 30 с)	Бег на лыжах классическим стилем 3 км (не более 14 мин. 50 с)
		Бег на лыжах классическим стилем 10 км (не более 43 мин. 10 с)	Бег на лыжах классическим стилем 5 км (не более 23 мин. 35 с)
		Бег на лыжах свободным стилем 5 км (не более 19 мин. 30 с)	Бег на лыжах свободным стилем 3 км (не более 12 мин. 10 с)
		Бег на лыжах свободным стилем 10 км (не более 41 мин. 10 с)	Бег на лыжах свободным стилем 5 км (не более 23 мин. 00 с)
	Иные спортивные нормативы		
	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Таблица № 24

Этап подготовки	Развиваемые качества	Контрольные упражнения (тесты)	
		Юноши	Девушки
	Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Т-4	Скорость	Бег 100 м (не более 15,0 с)	Бег 60 м (не более 10,2 с)
	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
	Выносливость	Бег 1000 м (не более 3 мин. 30 с)	Бег 800 м (не более 3 мин. 20 с)
		Бег на лыжах классическим стилем 5 км (не более 18 мин. 30 с)	Бег на лыжах классическим стилем 3 км (не более 13 мин. 20 с)

		Бег на лыжах классическим стилем 10 км (не более 36 мин. 00 с)	Бег на лыжах классическим стилем 5 км (не более 22 мин. 00 с)
		Бег на лыжах свободным стилем 5 км (не более 17 мин. 20 с)	Бег на лыжах свободным стилем 3 км (не более 11 мин. 30 с)
		Бег на лыжах свободным стилем 10 км (не более 38 мин. 10 с)	Бег на лыжах свободным стилем 5 км (не более 21 мин. 30 с)
	Иные спортивные нормативы		
	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Таблица № 25

Этап подготовки	Развиваемые качества	Контрольные упражнения (тесты)	
		Юноши	Девушки
	Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Т-5	Скорость	Бег 100 м (не более 13,5 с)	Бег 60 м (не более 10,0 с)
	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 230 см)	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)
	Выносливость	Бег 1000 м (не более 3 мин. 15 с)	Бег 800 м (не более 2 мин. 55 с)
		Бег на лыжах классическим стилем 5 км (не более 16 мин. 40 с)	Бег на лыжах классическим стилем 3 км (не более 11 мин. 20 с)
		Бег на лыжах классическим стилем 10 км (не более 33 мин. 50 с.)	Бег на лыжах классическим стилем 5 км (не более 19 мин. 00 с)
		Бег на лыжах свободным стилем 5 км (не более 16 мин. 00 с)	Бег на лыжах свободным стилем 3 км (не более 10 мин. 50 с)
		Бег на лыжах свободным стилем 10 км (не более 34 мин. 30 с)	Бег на лыжах свободным стилем 5 км (не более 19 мин. 15 с)
	Иные спортивные нормативы		
	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов. Длительность периода 1 год.

Нормативы ОФ, СФП, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Таблица № 26

Этап подготовки	Развиваемые качества	Контрольные упражнения (тесты)	
		Юноши	Девушки
	Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Т-5	Скорость	Бег 100 м (не более 13,1 с)	-
	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 250 см)	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)
	Выносливость	Бег 1000 м (не более 3 мин. 00 с)	Бег 800 м (не более 2 мин. 35 с)
		Бег на лыжах классическим стилем 5 км (не более 15 мин. 40 с)	Бег на лыжах классическим стилем 3 км (не более 10 мин.30 с)
		Бег на лыжах классическим стилем 10 км (не более 32 мин. 45 с.)	Бег на лыжах классическим стилем 5 км (не более 17 мин. 40 с)
		Бег на лыжах свободным стилем 5 км (не более 14 мин. 45 с)	Бег на лыжах свободным стилем 3 км (не более 9 мин. 45 с)
		Бег на лыжах свободным стилем 10 км (не более 30 мин. 55 с)	Бег на лыжах свободным стилем 5 км (не более 7 мин.)
	Иные спортивные нормативы		
	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

4.3. Виды контроля общей физической и специальной физической, технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения контроля

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсмена на основе объективной оценки различных сторон подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма. Различают следующие виды контроля:

- этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена,
- являющегося следствием длительного тренировочного эффекта;
- текущий контроль направлен на оценку состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов;

-оперативный контроль предусматривает оценку срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе тренировочных занятий и соревнований.

Текущее обследование, на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях.

Для оценки эффективности спортивной подготовки в школе используются следующие критерии: а) на этапе начальной подготовки:

- уровень усвоения занимающимися преподаваемого материала;
- качество физической подготовленности и овладение основами техники и тактики в лыжных гонках;
- уровень аэробной выносливости, координационных возможностей.

б) на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- уровень специальной физической подготовленности, навыков и умений;
- выполнение спортсменами соревновательных нагрузок, физическая и психологическая соревновательная адаптация;
- плановность в повышении волевых качеств и становлении спортивного характера;
- выполнение требований для присвоения спортивных разрядов и званий.

в) на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- уровень общего и специального физического развития, и функционального состояния организма спортсменов;
- качество выполнения спортсменами объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по избранному виду спорта и индивидуальным планом подготовки;
- динамика спортивных достижений, результаты выступлений в официальных всероссийских соревнованиях.

Основными видами контроля являются выполнение контрольных нормативов по физической, спортивно-технической и тактической подготовке (тестирование), успешное выступление в соревнованиях различного ранга, выполнение норм для присвоения спортивных разрядов и спортивного звания.

Объем и вид технической программы на тренировочном этапе, этапе спортивного совершенствования определяет тренер при сдаче контрольно-переводных нормативов. Оценка производится в баллах от 1 до 10.

Обычно контроль осуществляется в конце учебного года, основные требования по физической, спортивно-технической и тактической подготовки представлены в таблице № 27.

Контрольные требования по видам спортивной подготовки на конец учебного года

Таблица № 27

Год подготовки	Требования по физической, спортивно-технической и тактической подготовке на конец учебного года
----------------	---

Этап начальной подготовки	
1 год	Выполнение нормативов по ОФП, СФП
2 год	Выполнение нормативов по ОФП, СФП
3 год	Выполнение нормативов по ОФП, СФП
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
1 год	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТП, СП
2 год	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТП, СП
3 год	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТП, СП
4 год	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТП, СП
5 год	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТП, СП
Этап совершенствования спортивного мастерства	
1 год	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТП, СП, кандидат в мастера спорта

Условные обозначения:

ОФП - общая физическая подготовка;

СФП - специальная физическая подготовка;

ТП - техническая программа;

СП - соревновательная практика.

Контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки и их соотношение на этапах спортивной подготовки в группах, занимающихся видом спорта лыжные гонки, представлены в таблицах: №18 - №26.

4.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической и технико-тактической подготовки были представлены в таблицах №18 - №26.

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация обучающихся. При проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области. Все контрольные упражнения указаны для соответствующего периода подготовки и их успешная сдача дает право перейти на следующий этап (период) подготовки. На следующий этап (период) подготовки переходят только обучающиеся успешно прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметным областям Программы. Те, кто не справился с промежуточной аттестацией на следующий этап (период) подготовки не переводятся, для них возможно повторное прохождение данного периода подготовки (но не более одного раза на данном этапе).

Результаты тестирования хранятся в учреждении по видам спорта.

Необходимо учитывать, что тестирование лучше всего проводить в утренние часы до тренировки, в аналогичных для всех спортсменов условиях. Предварительно проводится 15-минутная разминка. Для исполнения теста предоставляется по две попытки. В каждом

случае дается установка на достижение максимального результата. С этой целью широко применяется соревновательный метод. Предварительно все спортсмены должны быть осмотрены врачом и иметь допуск к тренировочному процессу.

Контрольные испытания желательно планировать на фоне существенного снижения объема и интенсивности текущей тренировочной работы (вплоть до полного отдыха в течение 1-2 дней).

Предпочтительны следующие сроки проведения текущих контрольных испытаний:

- 1 – в начале первого подготовительного периода (примерно в конце сентября – начале октября);
- 2 – в конце первого подготовительного периода (примерно в конце декабря – начале января);
- 3 – на рубеже обще-подготовительного и специально-подготовительного этапов второго подготовительного периода (примерно в конце марта – начале апреля);
- 4 – накануне или сразу после основных соревнований летнего сезона (июнь август), применительно к каждому спортсмену сроки конкретизируются индивидуально).

Тестирование проводится в один или два дня. В первый день целесообразно включать технически сложные и преимущественно скоростные упражнения, во второй – скоростно-силового характера и требующие проявления специальной выносливости.

Методические указания по организации и проведению тестирования начальная подготовка

Прием нормативов общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки осуществляется перед началом тренировочного года за 10-20 рабочих дней до комплектования списочного состава групп проходящих спортивную подготовку. Прием нормативов для зачисления спортсменов в другое время возможен при наличии свободных мест в группах начальной подготовки.

Нормативы для определения уровня развития физического качества «быстрота», включающие в себя бег на 30 м и бег на 60 м, рекомендуется принимать на легкоатлетическом стадионе в летнее время, или легкоатлетическом манеже в зимнее время года. При отсутствии доступа к данным спортивным объектам, может быть использован спортивный зал или ровная грунтовая дорога с твердым покрытием.

1). Бег на 30 м, 60 м. 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.

Норматив для определения уровня развития скоростно-силовых физических качеств, прыжок в длину с места, рекомендуется принимать на легкоатлетическом стадионе в летнее время, легкоатлетическом манеже, или спортивном зале в зимнее время года.

2). Прыжок в длину с места. Спортсмены по очереди встают на край ямы с песком, или при ее отсутствии на линию напольного покрытия, и используя мах руками отталкиваются двумя ногами, стараясь приземлиться как можно дальше от линии отталкивания. Замер производится метрической рулеткой, ноль которой располагается на линии отталкивания. Результат спортсмена при приземлении в яму с песком фиксируется по краю следа ближнего к линии отталкивания. При приземлении спортсмена на ровную поверхность (паркет спортивного зала, беговая дорожка, грунт) по визуальной линии касания

спортсменом поверхности. За точку измерения берется ближайшее место, которого коснулся спортсмен к линии отталкивания.

Норматив для определения уровня развития скоростно-силовых физических качеств метание теннисного мяча с места, рекомендуется принимать на открытом воздухе (легкоатлетический или лыжный стадион).

3). Метание теннисного мяча с места. Спортсмены по очереди встают на существующую или нарисованную линию и выполняют бросок теннисного мяча любой рукой. Замер дальности броска производится метрической рулеткой, ноль которой располагается на линии где стоял спортсмен. Фиксирование места приземления мяча осуществляется визуально членами приемной комиссии.

По итогам сдачи всех нормативов оформляется итоговый протокол, подписанный членами приемной комиссии.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Прием нормативов для определения уровня развития физического качества «быстрота», скоростно-силовых качеств и выносливости для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) проводится по тем же критериям, что и для групп начальной подготовки, с учетом более высоких требований к показываемым результатам.

Норматив для определения уровня развития физического качества «выносливость», включающий в себя бег на 1000 м. у мужчин и 800 м. у женщин рекомендуется принимать на легкоатлетическом стадионе в летнее время, или легкоатлетическом манеже в зимнее время года. При отсутствии доступа к данным спортивным объектам, может быть использована ровная грунтовая дорога с твердым покрытием в лесопарковой зоне, или асфальтовая дорога без автотрафика. Важным условием принятия норматива вне стандартизированных спортивных объектов, является точный замер дистанции. Рекомендуется применять стометровую рулетку, или GPS устройства для минимизации погрешности при измерении.

1). Бег на 1000 и 800 метров. Спортсмены стартуют вместе по сдвоенной команде «внимание, марш». Отсечка времени при сдаче данного норматива начинается по команде «марш» и заканчивается при пересечении спортсменом финишной черты.

Нормативы для определения уровня развития физического качества «выносливость», включающие в себя бег на лыжах на 5 и 10 км классическим и свободным стилем у мужчин, на 3 и 5 км классическим и свободным стилем у женщин принимаются только на специальных подготовленных лыжных трассах в условиях достаточного снежного покрова.

Спортсмены, сдающие норматив стартуют вместе по сдвоенной команде «внимание, марш». Отсечка времени при сдаче данного норматива начинается по команде «марш» и заканчивается при пересечении спортсменом финишной черты.

В обязательную техническую программу для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) входит:

- Коньковый ход без палок.
- Спуск в высокой стойке.
- Подъём «ёлочкой».
- Переход с одновременных ходов на попеременные.
- Повороты на месте и в движении.

- Торможение «упором».

Этап совершенствования спортивного мастерства

Прием нормативов для определения уровня развития физического качества «быстрота», скоростно-силовых качеств и выносливости для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства проводится по тем же критериям, что и для групп тренировочного этапа, с учетом более высоких требований к показываемым результатам и добавлением сдачи норматива по кроссовому бегу.

Норматив для определения уровня развития физического качества «выносливость», включающий в кросс на 3000 м у мужчин и 2000 м у женщин рекомендуется принимать в летнее время на лыжных трассах. При отсутствии доступа к данным спортивным объектам, может быть использована ровная грунтовая дорога с твердым покрытием в лесопарковой зоне. Важным условием принятия норматива вне стандартизированных спортивных объектов, является точный замер дистанции. Рекомендуется применять стометровую рулетку, или GPS устройства для минимизации погрешности при измерении.

1). Кросс 3000 и 2000 метров. Спортсмены стартуют вместе по сдвоенной команде «внимание, марш». Отсечка времени при сдаче данного норматива начинается по команде «марш» и заканчивается при пересечении спортсменом финишной черты.

В обязательную техническую программу для зачисления в группы на этап совершенствования спортивного мастерства входит:

- Коньковый ход «под одну ногу».
- Коньковый ход «под обе ноги».
- Классический попеременный ход в подъем.
- Левые/правые повороты на скорости.

V. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Абрамовский И.Н. Зависимость между силой, весом и ростом спортсмена. Теория и практика физ. культуры. - 1968,- № II.
2. Абсалямов Г.М., Зорин В. П., Код Я.М. Скоростные сократительные свойства мышц и их измерения в процессе спортивной тренировки. Теория и практика физ. культуры. - 1975.- № 3.
3. Аверкович Н.В., Зациорский В.М. Факторный анализ тестов силовой подготовленности. Теория и практика физ. культуры. -1966.
4. Аверкович Н.В. Непараметрические зависимости между силой и выносливостью. Теория и практика физ. культуры. -1970.
5. Алев М.Л. Интенсификация тренировок с целью развития специальной выносливости у юных лыжников-гонщиков. Теория и практика физ. культуры. – 1978 г.- №II.
6. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. – Киев: Олимпийская литература, 2005. – 303 с.
7. Бутин И. М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 368 с.
8. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М.:Физкультура и спорт, 1985.

9. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1983.
10. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта [Текст] / Г.Д. Горбунов. – 3-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2007. – 296 с.: ил.
11. Губа В.П., Квашук П.В., Никитушкин В.Г. Индивидуализация подготовки юных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 2009.
12. Губа В., Вольф М., Никитушкин В. Современные проблемы ранней спортивной ориентации. – М., 1998
13. Губа В.П. Резервные возможности спортсменов: монография / В.П. Губа, Н.Н. Чесноков. – М.: Физическая культура, 2008. – 146 с.
14. Гужаловский А.А. Физическое воспитание школьников в критические периоды развития // Теория и практика физической культуры. -1977
15. Дольф Э. Развитие физиологических функций. – М.: Мир, 1971.
16. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера. – М.: ФиС, 1981.
17. Зотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. – Киев: Здоровья, 1990. – 60 с.
18. Курьсь В.Н. Основы силовой подготовки юношей. – М.: Советский спорт, 2004. – 264 с., ил.
19. Лыжные гонки: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/П.В. Квашук и др. – М.: Советский спорт, 2005 – 72 с.
20. Мартынов В.С. Комплексный контроль в лыжных видах спорта. - М., 1990.
21. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты [Текст]: учебник для вузов физической культуры / Л.П. Матвеев. – 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.: ил.
22. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977. - 271 с.
23. Никитушкин В.Г. и др. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В.Г. Никитушкин, П.В. Квашук, В.Г. Бауэр. – М.: Советский спорт, 2005. – 232 с.: ил.
24. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2010. – 240с.
25. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. – М.: Физическая культура, 2010. – 208с.
26. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. – М., 1995.
27. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Учебн. пособ. - М.: Изд-во АСТ, 2002.
28. Организация педагогического контроля деятельности спортивных школ: Методические рекомендации. М.: Советский спорт, 2003г.
29. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 1982.

30. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения [Текст] / В.Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.: ил
31. Поварницин А.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. – М.: Физкультура и спорт, 1976
32. Прыжок в длину: многолетняя подготовка. В.Б.Попов- М.: Олимпия Пресс, Terra-Спорт, 2001г.
33. Ростовцев В.Л. Современные технологии спортивных достижений. – М.: «ВНИИФК», 2007. – 199 с.
34. Рубин, В.С. Олимпийские и годовичные циклы тренировки / Теория и практика [Текст] / В.С. Рубин. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2009.
35. Спорт и личность. А.Т.Паршиков, О.А.Мишельштейн. Методические рекомендации. – М., Советский спорт, 2008 г.
36. Типовой план-проспект учебной программы для ДЮСШ и СДЮШОР // Сборник официальных документов и материалов. - 2001. -№ 5. - С. 2742
37. Федеральный закон РФ от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
38. Физиология спорта / Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. – Киев. Олимпийская литература, 2001г.
39. Физиология спорта / Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. – Киев. Олимпийская литература, 2001.
40. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры. – М.: ФиС, 1987
41. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие. – М.: Издательский центр «Академия», 2000.

Перечень интернет – ресурсов:

1. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации;
2. <http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России;
3. <http://www.olympic.org/> - Международный Олимпийский Комитет;
4. <http://www.flgr.ru> — Федерация лыжных гонок России;
5. <http://www.skisport.ru/> - Журнал «Лыжный спорт»;

VI. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

На основании календаря спортивных мероприятий, соревнований, Ивановской области. Календаря Всероссийских соревнований и календаря спортивно-массовых мероприятий МБУ ДО ДЮСШ.