[Введите название документа]

КГУ «Центр детского творчества и досуга»

Иртышского района Павлодарской области



**2020**

VV Автор-составитель: Алехин В В педагог дополнительного образования

\*Питер-Company\*

10.10.2020

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая

программа спортивно-оздоровительной направленности

«ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»

Возраст обучающихся – 8 – 17 лет

Срок реализации – 1 год

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по лыжным гонкам для спортивно-оздоровительной группы**

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка .............................................................1

2. Учебный план «ДО» «Лыжные гонки» ..................................... 4

3. Содержание ............................................................................... 6

4. Методическое обеспечение ...................................................... 9

5. Список литературы .....................................................................11

**1.Пояснительная записка**

Рабочая программа по лыжным гонкам для спортивно-оздоровительной группы составлена на основании адаптированной программы многолетней подготовки по лыжным гонкам. Программа служит документом для эффективного построения работы с детьми, на спортивно-оздоровительном этапе и для содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста. Актуальность рабочей программы в том, что система дополнительного образования детей, в силу своей уникальности, способна не только раскрыть личностный потенциал любого ребёнка, но и подготовить его к условиям жизни в высоко конкурентной среде, развить умения бороться за себя и реализовывать свои идеи. Поэтому ребенку очень важно движение, именно с детства формируется потребность к занятиям физкультурой и спортом, привычка здорового образа жизни. Выбор методов и средств воздействия на привития обучающимся потребности к двигательной активности, которая определяется заинтересованностью и сознательным участием его в физкультурно-спортивном процессе.

В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки по лыжным гонкам, применяемые для подготовки спортсменов.

Программа позволяет в условиях КГУ «Центр детского творчества и досуга» через дополнительное образование расширить возможности образовательной области «Физической культуры»;

- программа ориентирована на развитие творческого потенциала и физических способностей обучающихся разных возрастных групп;- содержание рабочей программы является основой для развития двигательных умений и навыков как групп обучающихся, так и отдельно взятых обучающихся;

- программа дополнительного образования имеет четкую содержательную структуру на основе постепенной (от простого к сложному) многолетней подготовки реализации задач.

Программный материал объединен в целостную систему поэтапной спортивной подготовки и воспитательной работы, предполагая решение следующих задач:

**Цель:** Содействие формированию разносторонне развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха, формированию устойчивых мотивов и потребностей, занимающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Воспитание активной жизненной позиции, нравственных и волевых качеств, интеллектуальное и эстетическое воспитание в процессе занятий.

**Задачи:**

**1. Образовательные задачи:**

- обучение основным двигательным действиям;

- формирование культуры движений- освоение знаний об истории и современном развитии роли и формировании здорового образа жизни;

- обучение навыкам и умениям.

**2. Оздоровительные задачи:**

**-** укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

- повышение уровня разностороннего физического развития, закаливание:

Формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия;

- соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил личной гигиены.

**3. Воспитательные задачи:**

- нравственное воспитание в процессе занятий;

- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;

- достижение высокого возрастного уровня воспитания физических качеств.

- воспитание чувства товарищества, взаимопомощи:

- подведение занимающихся к выполнению уровней физической подготовленности.

Ориентируясь на решение задач, программа в своем предметном содержании направлена на реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с возрастными особенностями занимающихся, материально-технической оснащенностью.

**Основными показателями выполнения программных требований на спортивно-оздоровительном этапе -** стабильность состава занимающихся; посещаемость тренировочных занятий; динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся; уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Данная программа предполагает её реализацию в пределах 126 часов (3 часа в неделю) в учебный год и 30 часов учебно-тренировочных занятий в период активного отдыха в летний период согласно плану работы учебной группы. Срок реализации рабочей программы 1 год. Минимальный возраст зачисление детей в группу 11 лет. Количество занятий в неделю три. Продолжительность занятия 2 часа. Минимальная наполняемость группы- 20 человек. Максимальный состав спортивно-оздоровительных групп не должен превышать двух минимальных составов с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

Основные формы организации деятельности учащихся на занятии – групповая, подгрупповая, индивидуальная, фронтальная, которые определяются целевыми задачами учебно-тренировочного занятия: развитием выносливости, силы, гибкости, координации движений и т.д.

В зависимости от целевой задачи и организационной формы учебно-тренировочного занятия используются следующие формы проведения занятий: игровая спортивная тренировка, круговая, спортивно-игровая, турнир, товарищеская встреча, кросс, соревнование.

**Предполагаемый результат**: обучающийся должен

- соблюдать гигиенические требования при занятиях спортом, соблюдать режим дня и вести здоровый образ жизни;

- овладеть техникой основных элементов

**Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся являются**: выполнения контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке и участие в соревнованиях. В конце года обучающиеся сдают контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке и специальной физической подготовке. Тесты принимаются в виде зачета на занятии и заносятся в журнал. Обучающиеся не выполнившие переводные требования, могут быть оставлены повторно в группе того же года обучения. Зачисляются в группы все желающие заниматься по лыжным гонкам, проживающие на данной территории и не имеющие медицинских противопоказаний. Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и медицинский контроль; участие в соревнованиях.

**2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

Подготовка строится на основе следующих методических положений:

1.Единая педагогическая система, обеспечивающая преемствен­ность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности подготовки является наивысший спортивный результат. В***озрастные границы этапов подготовки и границы первых больших успехов в процессе тренировки лыжников-гонщиков (лет)***

Весь период обучения - этап спортивно – оздоровительный.

2. Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сто­рон подготовленности спортсмена.

3.Рост объема средств общей и специальной подго­товки.

4. 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 спортивно-оздоровительном этапе соответствуют возрастным и индивидуальным особен­ностям спортсмена.

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| этап подготовки | год обучения | возраст для зачисления | число учащихся в группе | кол-во учебных часов в неделю | требования по физической и технической подготовке |
| спортивно-оздоровительный | весь период | 8 | 20 | 3 | - |

Преимущественная направленность тренировочного процесса 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- лактатный меха­низм энергообеспечения - 16-18 лет. У девочек сенситивные пе­риоды формирования физических качеств наступают приблизи­тельно на один год раньше. В программе 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 и требований подготовки лыжников-гонщиков .

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Содержание занятий** | **Этапы- Спортивно-оздоровительный Спортивно-тренировочный Соревновательный** |
|  | часов в неделю | 3 |
| 1 | Теоретическая подготовка | 7 |
| 2. | общая физическая подготовка | 60 |
| 3 | специальная физическая подготовка | 33 |
| 4 | Техническая подготовка | 19 |
| 5 | Участие в соревнованиях | 4 |
| 6 | Контрольно-переводные испытания | 2 |
| 7 | Углубленное медицинское обследование | 1 |
|  | **Всего часов** | 126 |
|  | ИТОГО | **126** |

* 1. СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП
  2. **Задачи и преимущественная направленность тренировки** - укрепление здоровья; - улучшение физического развития; - приобретение разносторонней физической подготовленности; - привитие стойкого интереса к занятиям спортом; - воспитание черт спортивного характера;

- овладение основами техники передвижения на лыжах; - приобретение навыков контроля состояния здоровья и физической работоспособности.

**Тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| * 1. **№**   2. **п/п** | * 1. **Тема** | * 1. **кол-во**   2. **часов** |
| * 1. **1. Теоретическая подготовка** | | |
| * 1. 1. | Вводное занятие.История развития лыжного спорта.  Казахстанские лыжники на Олимпийских играх | 1 |
| * 1. 2. | * 1. Техника безопасности на занятиях лыжным спортом.   2. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха.   3. Питание, самоконтроль.оказание первой помощи при травмах. | 1 |
| * 1. 3. | * 1. Лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ним.   2. Лыжные мази, парафины. | 1 |
| * 1. 4. | * 1. Основы техники способов передвижения на лыжах | 1 |
| * 1. 5. | * 1. Правила соревнований по лыжным гонкам | 1 |
| * 1. 6. | * 1. Основные средства восстановления | 1 |
| * 1. 7. | * 1. Оценка уровня знаний по теории лыжного спорта | 1 |
| * 1. *итого:* | | 7 |
| 2. Практическая подготовка | | |
| * 1. 1. | * 1. Общая и специальная физическая подготовка | 93 |
| * 1. 2. | * 1. Техническая подготовка | 19 |
| * 1. 3. | * 1. Контрольные упражнения, соревнования | 6 |
| * 1. 4. | * 1. Углубленное медицинское обследование | 1 |
| * 1. **всего часов:** | | * 1. **126** |

**3. СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

**Теоретическая подготовка**

* **Вводное занятие. История развития лыжного спорта. Казахстанские лыжники на Олимпийских играх.**
  + 1. Содержание работы секции. Возникновение, развитие и распространение лыж. Краткие исторические сведения об Олимпийских играх. Виды лыжного спорта.
* **Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах.**
  + 1. Поведение на улице во время движения к месту занятия. Выбор места для проведения занятий и соревнований. Особенности организаций занятий на склонах. Помощь при ушибах, растяжении, обморожении. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значения и способы закаливания. Составления рационального режима дня с учетом тренировочных нагрузок. Значения питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Недопустимость употребления алкоголя, курения при занятиях лыжным спортом. Значение и содержание самоконтроля в процессе занятия лыжным спортом. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Дневник самоконтроля.
* **Лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ним. Лыжные мази, парафин.**

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

* **Основы техники способов передвижения на лыжах.**

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

* **Правила соревнований по лыжным гонкам.**

Положение о соревновании. Выбор мест соревнований, подготовка трасс, оборудование старта и финиша. Организационная работа по подготовке соревнований. Состав и обязанности судейских бригад. Обязанности и права участников. Система зачета в соревнованиях по лыжным гонкам.

* **Основные средства восстановления.**

Спортивный массаж, самомассаж и их применение в учебно-тренировочном процессе. Основные приемы самомассажа. Гидромассаж и его применение. Водные процедуры как средство восстановления.

* **Оценка уровня знаний по теории лыжного спорта.**

В спортивно-оздоровительной группе осваивается большое количество различных двигательных действий как из лыжного, так и из других видов спорта (легкая атлетика, спортивные игры, спортивная гимнастика). Успешность овладения новыми двигательными действиями во многом будет зависеть от сформированности представления об изучаемом двигательном действии. Для формирования и контроля специальных знаний по теоретико-методическим основам лыжного спорта рекомендуется использовать теоретические тесты, включающие вопросы истории лыжного спорта, гигиены, лыжного инвентаря, техники выполнения различных способов передвижения на лыжах (ходов, спусков, торможений, поворотов, подъемов). На каждый вопрос теста приводится 2-3 варианта ответа, из которых один правильный. В качестве примера приводятся тесты на знание техники выполнения поворота переступанием в движении, одновременного бесшажного хода и торможения «плугом».

ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

* **Общая и специальная физическая подготовка.**

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

* **Техническая подготовка.**

Обучение общей схеме выполнения классических и коньковых способов передвижения на лыжах. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении на лыжах различными способами. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении.

* **Практические рекомендации по организации физической, технической подготовки и оценке контрольных упражнений.**

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

Поскольку в спортивно-оздоровительных группах занимаются учащиеся разного паспортного и биологического возраста, с неодинаковой физической подготовленностью, то при проведении всевозможных игр, эстафет, игровых заданий возникает проблема уравнивания возможностей занимающихся.

* **Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.**

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

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

* **Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.**

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подщёт пульса.

* **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. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке

спортсмена. Подготовка к соревнованиям, оформление стартового городка, разметка дистанции. Правила поведения на соревнованиях.

* **Правила соревнований по лыжным гонкам.**

Положение о соревновании. Выбор мест соревнований, подготовка трасс, оборудование старта и финиша. Организационная работа по подготовке соревнований. Состав и обязанности судейских бригад. Обязанности и права участников. Система зачета в соревнованиях по лыжным гонкам.

**Показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле** (количество соревнований) Контрольные соревнования-2-3

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Специфика лыжных гонок прежде всего способствует формированию психической выносливости в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли. Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

1. **вербальные** (словесные) – лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка;
2. **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 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 достижении определенного результата на соревнованиях м 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 учебно-тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

Основной задачей психологической подготовки на этапах углубленной тренировки и спортивного совершенствования 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. Это процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера о достижениях юного спортсмена, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

Появления 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 учебно-тренировочной деятельности в соревнованиях спортсмену приходиться преодолевать трудности, которые, в отличие от объективных, обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании спортсмена в виде сопутствующих мыслей, чувств, переживаний и психологических состояний в связи с необходимостью действовать в определенных условиях, и не могут быть понятны 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 эффективных 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. Проводить тренировки в любую погоду (оттепель, мороз, метель) на открытых для ветра участках трассы. Наиболее благоприятные возможности для практического овладения приемами, помогающими преодолевать развивающееся утомление усилиями воли, дает участие в соревнованиях.

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

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-гонщиков 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. МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ **Контроль за состоянием здоровья спортсмена.** Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год, как правило, в конце подготовительного (осень) и соревновательного (весна) периодов. Углубленное медицинское обследование включает: анамнез; врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания, электрокардиографическое исследование; клинический анализ крови и мочи; обследование у врачей-специалистов (хирурга, невропатолога, окулиста, оториноларинголога, дерматолога, гинеколога, стоматолога). В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов. К занятия лыжным спортом допускаются дети и подростки, отнесенные к основной медицинской группе. КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ Для оценки разносторонней физической подготовки обучающихся и для перевода в следующий год обучения проводятся контрольно-переводные нормативы.  **Контрольные упражнения по ОФП и СФП**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **контрольные упражнения** |  |  |
| **юноши** | **девушки** |
|  |  |
| Бег 30 м; (секунд) | 5.4 | 5.7 |
| Бег 800 м; (минут, секунд) | - | 6.50 |
| Бег 1000 м; (минут, секунд) | 6.50 | - |
| Прыжок в длину с места, (сантиметров) | 150 | 130 |
| Подтягивание на высокой перекладина (кол. раз) | 4 | - |
| Отжимание (кол. раз ) | - | 3 |
| Прохождение на лыжах 500 м; (минут, секунд) | 5.30 | 6.00 |
| Передвижен. на лыжах со средн. интенсивн. 150-160 уд/м. 500м. | 6 повтор. | 5 повтор. |
| Прохождение на лыжах с макс. Скор. 100м (мин. сек) | 24 | 25 |

**Литература:**

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов.Физкультура и спорт, 2000.
2. Манжосов В.Н., Огольцов ИГ., Смирнов Г .А. Лыжный спорт. — М.: Высшая школа, 1996.
3. Манжосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика. —М: Физкультура и спорт, 2014. Мищенко B.C.
4. Функциональные возможности спортсменов. -- Киев: Здоровья,2007.
5. Основы управления подготовкой юных спортсменов/Под обш. ред. М.Я. 1998.
6. Набатникова — М.: Физкультура и спорт, 20122. Поварницин А-П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. М.: Физкультура и спорт, 2012.
7. Система подготовки спортивного резерва/Под общ. ред. В,Г. Никитушкина. - М.:МГФСО, ВНИИФК, 1998.
8. Современная система спортивной подготовки /Под ред. ФЛ1. Суслова, ВЛ. Сыча,Б.Н. Шустина. — М.: Издательство «СААМ», 1995.

9. Филин В.П., Фомин Н. А. Основы юношеского спорта. — М.: Физкультура