**Министерство образования и науки Нижегородской области**

**ГАПОУ «Перевозский строительный колледж»**

**Дополнительная образовательная программа для спортивной секции «Лыжные гонки»**

**(15 – 20 лет)**

**(на 1 год)**

**Автор: Коршунова А.И. – руководитель физического воспитания**

**г. Перевоз**

**2024г.**

**ВВЕДЕНИЕ**

**"Ничто не укрепляет мышцы и не делает**

**тело таким сильным и эластичным,**

**ничто не повышает реакции**

**и быстроты, ничто не закаляет волю и**

**не упражняет ум так, как лыжи"**

**/Фритьоф Нансен/**

Лыжный спорт является одним из популярнейших в мире. Занятия этим видом являются важным средством физического воспитания, занимают одно из первых мест по характеру двигательных действий.

Лыжный спорт включает в себя несколько самостоятельных видов спорта: лыжные гонки, биатлон, прыжки на лыжах с трамплина, двоеборье, горнолыжный спорт. По этим видам спорта есть правила проведения соревнований и предусмотрено присвоение разрядов и званий в соответствии с требованиями единой спортивной классификации.

В учебном процессе студентов высших учебных заведений лыжная подготовка занимает особо важное место. Ходьба на лыжах по различному рельефу местности всесторонне воздействует на организм, способствует развитию сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышает силу, выносливость, совершенствует координацию движений, пребывание на свежем воздухе при различных температурных условиях закаляет организм занимающихся. Умение передвигаться на лыжах является основным средством профессиональноприкладной физической подготовки будущих агрономов, плодоовощеводов, зооинженеров, финансистов, бухгалтеров, экономистов, коммерсантов, инженеров — механиков и других профессий.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа относится к физкультурно – спортивной направленности. Модифицированная образовательная программа по лыжным гонкам составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» от 29.04.1999г. Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей (постановление Правительства Р.Ф. от 07.03.1995г. №233), нормативными документами Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, регламентирующими работу спортивных секций.

Программа включает пояснительную записку, учебно – тематический план, содержание программного материала, средства контроля и др.

Занятия лыжным спортом компенсируют недостаточную двигательную активность современных подростков, в результате происходит предотвращение многих заболеваний, совершенствуются функциональные возможности организма, повышается работоспособность. Принести полное удовлетворение занятия лыжным спортом могут только тогда, когда лыжник в полной мере владеет техникой ходьбы на лыжах, техникой спуска с гор и поворотов. Наиболее быстро и хорошо осваивают технические приемы дети и подростки. Правильные и рациональные движения сохраняются в последствии на всю жизнь. Продуманная и хорошо организованная учебно – тренировочная работа способствует успешной подготовке спортсменов лыжников.

Программный материал предполагает решение следующих основных целей и задач:

**Цели:**   
1. Укрепление здоровья и повышение уровня физического развития учащихся;  
2. Воспитание потребности для занятия спортом.  
**Задачи**:   
1. Приобщение подростков к здоровому образу жизни   
 2. Формирование и закрепления потребности в систематических занятиях спортом;   
3. Развитие физических качеств, необходимых для занятий лыжным спортом; 4. Укрепление опорно – двигательного аппарата и дыхательной системы подростка;   
5. Освоение и совершенствование техники и тактики лыжных ходов;   
6. Формирование морально – волевых качеств юных спортсменов.

Важнейшими дидактическими принципами обучения являются сознательность и активность, наглядность, доступность, индивидуализация, систематичность, последовательность, прочность. Основная задача педагога дополнительного образования состоит в умении правильно сочетать принципы обучения на занятиях по лыжной подготовке в зависимости от возраста учащихся, их индивидуальных способностей усваивать учебный материал и черт характера.

Ведущими методами обучения, рекомендуемыми данной программой являются:

– словесные методы, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания, команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.

– наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретное представление об изучаемых действиях;

– практические методы – метод упражнений, игровой метод, соревновательный метод. Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами – в целом; - по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки передвижения на лыжах.

В основу методики физической подготовки по программе «Лыжные гонки» положена концепция тренировки, как научно обоснованная теория управления повышением физического потенциала школьников. Высокий уровень развития двигательных качеств и способностей, общей и физической работоспособности могут быть приобретены воспитанниками путем тренировки, путем реализации целенаправленного процесса адаптации их к двигательной деятельности необходимого объема и достаточной интенсивности.

Наиболее распространенными формами работы с детьми при реализации данной программы являются тренировки, обучающие упражнения, специализированные задания по повышению уровня мастерства, соревнования различных уровней.

Показателями результативности программы являются:

– повышение роли атлетической подготовки. Ее направленность определяется морфофункциональными и психологическими особенностями школьников, используется в зависимости от этапа подготовки в развивающем, поддерживающем и компенсирующем режимах.

– повышение эффективности средств технико – тактической подготовки;

– приобретение опыта борьбы с другими соперниками;

– специализированность всех средств подготовки воспитанников.

Основными факторами, обуславливающими эффективность физической деятельности учащихся по итогам реализации программы «Лыжные гонки», являются:

* Социальные черты личности, мотивация к физической активности;
* Технико – тактическая подготовленность;
* Общая и специальная физическая подготовленность;
* Психологическая подготовленность;
* Показатели психических процессов;
* Особенности темперамента, эмоционально – волевой сферы, типологические свойства нервной системы;
* Благоприятное функциональное состояние на базе хорошего здоровья;
* Антропометрические показания;
* Возраст и стаж физических занятий;
* Успешность соревновательной деятельности.

Учебный курс включает теоретические и практические занятия. На теоретических занятиях обучающиеся получают необходимые знания по истории развития лыжного спорта, основах гигиены лыжника, самоконтроле и врачебном контроле, организации соревнований. На практических занятиях приобретаются и совершенствуются навыки техники и тактики лыжного спорта.

В реализации программы принимают участие юноши и девушки в возрасте 16 – 20 лет, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий лыжными гонками. Реализация программы проходит 4 этапа, соответствующих году обучения. Программа рассчитана на 300 часов, из них 10 часов теоретическая подготовка, 25 часов контрольные упражнения и соревнования.

Требования к уровню подготовки учащихся

Основными показателями выполнения программных требований на данном этапе начальной подготовки являются следующие показатели:

– стабильность состава занимающихся;

– динамика прироста показателей физической подготовленности;

– уровень освоения основ техники лыжных гонок.

**Учебно – тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название разделов, тем** | **Количество часов** | | |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| 1 | Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России. Инструктаж по технике безопасности | 2 | 2 |  |
| 2 | Беговая подготовка лыжника. Тесты ОФП. | 2 |  | 2 |
| 3 | Беговая подготовка лыжника. Выполнение упражнений специальной физиологической подготовки. | 2 |  | 2 |
| 4 | Школа лыжника. Занятие в тренажерном зале. | 2 |  | 2 |
| 5 | Теоретическая подготовка. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь | 2 | 2 |  |
| 6 | Беговая подготовка лыжника с элементами имитационных упражнений. | 2 |  | 2 |
| 7 | Беговая подготовка лыжника с элементами имитационных упражнений. | 2 |  | 2 |
| 8 | Школа лыжника. Занятие в тренажерном зале. | 2 |  | 2 |
| 9 | Теоретическая подготовка. Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам. | 2 | 2 |  |
| 10 | Имитация попеременного двухшажного хода. Кросс 3000 м. | 2 |  | 2 |
| 11 | Имитация попеременного двухшажного хода. Кросс 3000 м. | 2 |  | 2 |
| 12 | Школа лыжника. Занятие в тренажерном зале. | 2 |  | 2 |
| 13 | Теоретическая подготовка. Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам. | 2 | 2 |  |
| 14 | Имитация попеременного двухшажного хода. Кросс 5000 м. | 2 |  | 2 |
| 15 | Имитация попеременного двухшажного хода. Кросс 5000 м. | 2 |  | 2 |
| 16 | Школа лыжника. Занятие в тренажерном зале. | 2 |  | 2 |
| 17 | Теоретическая подготовка. Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам. | 2 | 2 |  |
| 18 | Имитация попеременного двухшажного хода. Кросс д — 3000 м., ю — 5000 м. | 2 |  | 2 |
| 19 | Имитация попеременного двухшажного хода. Кросс д — 3000 м., ю — 5000 м. | 2 |  | 2 |
| 20 | Школа лыжника. Занятие в тренажерном зале. | 2 |  | 2 |
| 21 | Имитация коньковых ходов. Воспитание скоростной выносливости: пробегание коротких отрезков. | 2 |  | 2 |
| 22 | Имитация коньковых ходов. Воспитание скоростной выносливости: пробегание коротких отрезков. | 2 |  | 2 |
| 23 | Школа лыжника. Занятие в тренажерном зале. | 2 |  | 2 |
| 24 | Воспитание выносливости. Кросс 5000 м. Выполнение упражнений СФП. | 2 |  | 2 |
| 25 | Имитация коньковых ходов. Воспитание скоростной выносливости: пробегание коротких отрезков. | 2 |  | 2 |
| 26 | Имитация коньковых ходов. Воспитание скоростной выносливости: пробегание коротких отрезков. | 2 |  | 2 |
| 27 | Имитация коньковых ходов. Кросс 5000 м. | 2 |  | 2 |
| 28 | Школа лыжника. Занятие в тренажерном зале. | 2 |  | 2 |
| 29 | Разминка. Имитация попеременно двухшажного хода. Кросс 5000 м. | 2 |  | 2 |
| 30 | Разминка. Прикидка: д — 3000 м., ю — 5000 м. | 2 |  | 2 |
| 31 | Разминка. Имитация попеременно двухшажного хода. Кросс 3000 м. | 2 |  | 2 |
| 32 | Школа лыжника. Занятие в тренажерном зале. | 2 |  | 2 |
| 33 | Имитация работы рук в классических ходах. Кросс 5000 м. | 2 |  | 2 |
| 34 | Имитация работы рук в классических ходах. Кросс 5000 м. | 2 |  | 2 |
| 35 | Разминка. Имитация попеременно двухшажного хода. Кросс 3000 м. | 2 |  | 2 |
| 36 | Школа лыжника. Занятие в тренажерном зале. | 2 |  | 2 |
| 37 | Имитация коньковых ходов. Упражнения скоростно — силового характера. | 2 |  | 2 |
| 38 | Имитация попеременно двухшажного хода 1000 м. на время. | 2 |  | 2 |
| 39 | Имитация попеременно двухшажного хода 2000 м. на время. | 2 |  | 2 |
| 40 | Школа лыжника. Занятие в тренажерном зале. | 2 |  | 2 |
| 41 | Подбор палок и лыж, выдача лыжного инвентаря, подготовка лыж. Техника безопасности. | 2 |  | 2 |
| 42 | Обучение техники попеременного одношажного хода. | 2 |  | 2 |
| 43 | Продолжение обучения попеременного одношажного хода. | 2 |  | 2 |
| 44 | Школа лыжника. Занятие в тренажерном зале. | 2 |  | 2 |
| 45 | Обучение технике попеременного двухшажного хода. | 2 |  | 2 |
| 46 | Продолжение обучения попеременного двухшажного хода. | 2 |  | 2 |
| 47 | Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Прохождение учебной дистанции. | 2 |  | 2 |
| 48 | Школа лыжника. Занятие в тренажерном зале. | 2 |  | 2 |
| 49 | Обучение техники одновременного безшажного хода. | 2 |  | 2 |
| 50 | Продолжение обучения одновременного бесшажного хода. | 2 |  | 2 |
| 51 | Совершенствование техники одновременного бесшажного хода. Прохождение учебной дистанции. | 2 |  | 2 |
| 52 | Школа лыжника. Занятие в тренажерном зале. | 2 |  | 2 |
| 53 | Обучение техники одновременного одношажного хода. | 2 |  | 2 |
| 54 | Продолжение обучения одновременного оношажного хода. | 2 |  | 2 |
| 55 | Совершенствование техники одновременного одношажного хода. Прохождение учебной дистанции | 2 |  | 2 |
| 56 | Школа лыжника. Занятие в тренажерном зале. | 2 |  | 2 |
| 57 | Обучение техники одновременного двухшажного хода. | 2 |  | 2 |
| 58 | Продолжение обучения одновременного двухшажного хода. | 2 |  | 2 |
| 59 | Совершенствование техники одновременного двухшажного хода. Прохождение учебной дистанции. | 2 |  | 2 |
| 60 | Сочетание изученных ходов. Прохождение тренировочной дистанции. | 2 |  | 2 |
|  |
| 61 | Обучение технике подъёма в гору «ёлочкой» и «лесенкой» | 2 |  | 2 |
| 62 | Обучение горнолыжной технике: техника спуска. Техника выполнения торможения «плугом» | 2 |  | 2 |
| 63 | Прохождение учебной дистанции. | 2 |  | 2 |
| 64 | Обучение техники полуконьвого хода. | 2 |  | 2 |
| 65 | Продолжение обучения техники полуконькового хода. | 2 |  | 2 |
| 66 | Обучение техники одновременного одношажного конькового хода. | 2 |  | 2 |
| 67 | Продолжение обучения техники одновременного одношажного конькового хода. | 2 |  | 2 |
| 68 | Обучение техники одновременного двухшажного конькового хода. | 2 |  | 2 |
| 69 | Продолжение изучения техники одновременного двухшажного конькового хода. | 2 |  | 2 |
| 70 | Обучение техники попеременного двухшажного хода. | 2 |  | 2 |
| 71 | Продолжение изучения техники попеременного двухшажного хода. | 2 |  | 2 |
| 72 | Обучение техники конькового хода без отталкивания палками. | 2 |  | 2 |
| 73 | Продолжение изучения техники конькового хода без отталкивания палками. | 2 |  | 2 |
| 74 | Совершенствование изученных ходов, поворотов, подъёмов, торможения. | 2 |  | 2 |
| 75 | Бег на лыжах: д — 3000 м., ю — 5000 м. с учетом времени. | 2 |  | 2 |
| **Итого:** | | **150** | **10** | **140 часов** |

Для проведения контрольных испытаний выделяются специальные учебные часы. На основании результатов контрольных испытаний рекомендуется вносить оперативные коррективы в учебный процесс, а также решать вопрос об уровне подготовленности занимающихся.

ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Основными задачами реализации программы являются:

* Развитие мотивации личности к познанию и самосовершенствованию;
* Формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом;
* Укрепление здоровья, повышение работоспособности;
* Профилактика ассоциального поведения;
* Коррекция психофизического развития;
* Организация условий для полезного проведения свободного времени;
* Воспитание силы воли, мужества, стойкости, патриотизма.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

В течение четырех учебных лет путем многократных тренировочных занятий достичь и выработать у лыжников наиболее правильного выполнения основных технико – тактических приемов и действий, дающих возможности участвовать на крупных соревнованиях по лыжным гонкам.

Настоящая программа включает в себя материал, освоение которого дает возможность детям добиваться хороших результатов не только в лыжных гонках, но и в духовно – нравственном развитии формирований здорового образа жизни, а также повышения уровня общей физической подготовки в целом.

Продолжительность подготовки детей для участия в соревнованиях на начальном этапе занятий лыжными гонками должна быть не менее одного учебного года.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

В УЧЕБНЫХ ЧАСАХ

Распределение программного материала в учебных часах проводится на усмотрение тренера – преподавателя с учетом:

– количества занятий в неделю;

– количества часов отведенных на одно занятие;

– наличие материальной базы и размеров спортивной площадки.

ТРЕБОВАНИЯ К ЗНАНИЯМ И УМЕНИЯМ

***К концу первого года обучения дети должны:***

*Знать*

– технику безопасности при занятиях лыжным спортом;

– историю Российского лыжного спорта;

– лучших лыжников края и России;

– знать простейшие правила ведения борьбы.

*Уметь*

– пройти школу лыжника;

– передвигаться на лыжах;

– технику попеременного двухшажного хода;

– технику попеременного четырехшажного хода;

– технику одновременного бесшажного хода;

–технику одновременного одношажного хода;

– технику одновременного двухшажного хода;

– технику перехода с одного лыжного хода на другой.

***К концу второго года обучения:***

*Знать*

– правила личной гигиены;

– следить за выступлением краевых спортсменов;

– знать технику передвижения на лыжах.

*Уметь*

– технику полуконькового хода;

– технику одновременного одношажного конькового хода;

– технику одновременного двухшажного конькового хода;

– технику попеременного двухшажного конькового хода;

– технику конькового хода без отталкивания палками.

***К концу третьего года обучения:***

*Знать*

– профилактику травматизма на занятиях;

– основные этапы Олимпийского движения;

– правила соревнований.

*Уметь*

– технику преодоления подъемов на лыжах;

– технику спусков с гор;

– технику поворотов на лыжах;

– технику поворотов при спусках с гор;

– технику способов торможения на лыжах;

– технику преодоления неровностей на склоне.

***К концу четвертого года обучения***

*Знать*

– оказание первой доврачебной помощи;

– официальные правила.

*Уметь*

– выполнять технико – тактические действия в ведение борьбы;

– передвигаться на лыжах в условиях приближенных к соревнования;

– участие в квалификационных соревнованиях.

**Содержание программного материала**

***Теоретическая подготовка***

**1. Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире.**

Порядок и содержание работы секции. Эволюция лыж и снаряжения лыжника. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России.

Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

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

Поведение на улице во время движения к месту занятия и па 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

**3.** **Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.**

Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные классические способы передвижения наравнине, 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 ихзначение в подготовке спортсмена. Подготовка к соревнованиям, оформление стартового городка, разметка дистанции. Правила поведения на соревнованиях.

***Практическая подготовка***

**1.** **Общая 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.

**2.** **Специальная физическая подготовка.**

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

**3. Техническая подготовка.**

Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. 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 попеременным двухшажным ходом. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Знакомство с основными элементами конькового хода.

**4. Контрольные упражнении и соревнования.**

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно — силовых способностей); участие в 3 – 6 соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в 3 – 6 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 1 – 5 км, в годичном цикле.

**Ожидаемые результаты и диагностика результативности образовательного процесса (средства контроля).**

Успешное осуществление спортивной тренировки во многом зависит от правильного контроля за подготовленностью обучающихся. В практических и научных работах отечественных и зарубежных исследованиях по лыжному спорту можно встретить большое количество разнообразных контрольных испытаний и тестов по определению уровня тренированности. С помощью этих тестов определяется уровень развития специальных физических качеств: выносливости, скорости, силовой выносливости; уровень развития двигательной работоспособности; уровень развития технических и тактических навыков. В течение тренировочного года такие испытания проводятся 2 — 3 раза. Метод тестирования дает возможность оценить уровень подготовленности учащихся группы, прирост их физического развития и совершенствования технического мастерства. Контроль осуществляется по таблице нормативов, разработанной школой на основе Примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ.

**Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке для лыжников-гонщиков 1-2-го года обучения на этапе начальной** **подготовки**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п-п** | **Контрольное упражнение** | **возраст** | **Оценка** | | | | | |
| **мальчики** | | | **девочки** | | |
| **3** | **4** | **5** | **3** | **4** | **5** |
| **1. Общая физическая подготовка** | | | | | | | | |
| 1. | Бег 30м (сек) | 9 | 6,6 | 6,0 | 5,4 | 6,8 | 6,2 | 5,5 |
| 10 | 6,5 | 5,8 | 5,1 | 6,6 | 6,0 | 5,2 |
| 2. | Бег 60 м (сек) | 9 | 11,8 | 11,2 | 10,6 | 12,2 | 11,6 | 10,8 |
| 10 | 11,2 | 10,6 | 10,0 | 11,4 | 10,8 | 10,1 |
| 11 | 10,6 | 10,0 | 9,4 | 11,1 | 10,4 | 9,8 |
| 3. | Прыжок в длину с места (см) | 9 | 145 | 155 | 165 | 135 | 145 | 155 |
| 10 | 155 | 165 | 175 | 145 | 155 | 165 |
| 11 | 160 | 170 | 190 | 150 | 160 | 170 |
| 4. | Подтягивание на перекладине (раз) | 9 | 3 | 4 | 6 | - | - | - |
| 10 | 4 | 6 | 8 | - | - | - |
| 11 | 5 | 7 | 9 |  |  |  |
| 5. | Отжимание в упоре на руках (раз) | 9 | 12 | 14 | 16 | 8 | 11 | 14 |
| 10 | 14 | 16 | 18 | 10 | 14 | 16 |
|  |  |  |  | 14 | 16 | 18 |
| **2. Специальная физическая подготовка** | | | | | | | | |
| 1. | Лыжи. Классический стиль. 1 км (мин, сек) | 9 | 7,38 | 6,17 | 5,17 | 8,17 | 7,38 | 6,32 |
| 10 | 6,17 | 5,47 | 5,12 | 7,38 | 6,32 | 5,47 |
| 11 | 5.40 | 5,00 | 4,30 | 7,10 | 6,00 | 5,15 |
| 2. | 2 км (мин, сек) | 9 | 15,18 | 13,39 | 12,44 | 16,34 | 15,19 | 13,52 |
| 10 | 13,28 | 12,44 | 11,19 | 15,19 | 13,52 | 12,38 |
| 11 | 12,50 | 12,00 | 10,40 | 14,40 | 13,00 | 12,10 |

**Контроль за уровнем нагрузки на занятия проводится по карте педагогического наблюдения за степенью утомления учащихся:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Объект наблюдения | Степень и признаки утомления | | |
| Небольшая | Средняя | Большая (недопустимая) |
| Цвет кожи лица | Небольшое покраснение | Значительное покраснение | Редкое покраснение, побледнение или синюшность. |
| Речь | Отчетливая | Затрудненная | Крайне затрудненная или невозможная. |
| Мимика | Обычная | Выражение лица напряженное | Выражение страдания на лице. |
| Потливость | Небольшая | Выраженная верхней половины тела | Резкая верхней половины тела и ниже пояса, выступание соли. |
| Дыхание | Учащенное, ровное | Сильно учащенное | Сильно учащенное, поверхностное, с отдельными глубокими вдохами, сменяющимися беспорядочным дыханием. |
| Движения | Бодрая походка | Неуверенный шаг, покачивание | Резкое покачивание, дрожание, вынужденная поза с опорой, падение. |
| Самочувствие | Жалоб нет | Жалобы на усталость, боль в мышцах, сердцебиение, одышку, шум в ушах. | Жалобы на головокружение, боль в правом подреберье, головная боль, тошнота, иногда икота, рвота |

***Самоконтроль в подготовке***

Самоконтроль играет в подготовке юных лыжников важную роль. Для самоконтроля предлагается несколько простых и доступных для занимающихся самонаблюдений за своим физическим развитием и состоянием здоровья. Их цель – сохранение спортивной работоспособности и совершенствование подготовленности юных лыжников. Комплекс достаточно простых методов самонаблюдения дает возможность получить субъективные и объективные данные. Рекомендуется ежедневно учитывать самочувствие, желание выполнять тренировочные и соревновательные нагрузки, длительность ощущения усталости после них, характер сна, аппетит, сердцебиение, различного характера боли. Непременным условием самоконтроля является обязательность и постоянство самонаблюдений, их систематичность, а также анализ показателей, проводимый совместно с тренером и врачом.

**СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ**

1. Ашмарин, Б.А. Теория и методика физического воспитания: учеб.пособие / Б. А. Ашмарин. – М.: Просвещение, 2019. – 287 с.

2. Горбунов, Г. Д. Психология физической культуры и спорта: учеб.пособие / Г. Д. Горбунов, Е. Н. Гогунов. – М.: Академия, 2020. – 256 с.

3.Студенческий спорт и здоровье /Социальное здоровье нации и будущее национальной медицины: международная НПК. – Белгород, 2023. – 270с.

4. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб.пособие для студ. высш. учеб. Заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М.: Издательский центр Академия, 2022. – 480 с.

5. Ращупкин, Г. В. Физическая культура: учеб.пособие / Г. В. Ращупкин. – Спб.: Нева, 2019. – 365с.