

Муниципальное бюджетное образовательное
учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»

Принято и согласовано
На педагогическом совете

Протокол № 1
От «03» марта 2023 г.

Утверждено
Приказом директора
МБОУ ДО «ДЮСШ»

№ 03-06/23
от «03» марта 2023 г.
В.В.Попов



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
по виду спорта «Лыжные гонки»**

Физкультурно-спортивной направленности

Срок реализации: 9 лет

Для детей от 7 лет до 18 лет (включительно)

Разработчик:

Тренер-преподаватель-

Шаймухаметов Денис Валинусович, ВКК

Инструктор-методист

Смирнова Виктория Дмитриевна

ГО Дегтярск
2023

Содержание:

- 1. Пояснительная записка**
- 2. Учебный (тематический) план**
- 3. Условия реализации программы**
 - 3.1. Материально-техническое обеспечение**
 - 3.2. Кадровое обеспечение**
 - 3.3. Методическая часть**
- 4. Система контроля подготовленности**
 - 4.1. Контрольные нормативы ОФП и СФП**
 - 4.2. Оценка теоретических знаний**
- 5. Воспитательная работа**
- 6. Перечень информационного обеспечения**
 - 6.1. Список литературы**
 - 6.2. Информационные ресурсы**

Раздел 1. Пояснительная записка

Лыжные гонки — циклический зимний вид спорта, в котором соревнуются по времени прохождения дистанции по специально подготовленной снежной трассе с использованием беговых лыж и лыжных палок. Лыжные гонки входят в программу Зимних Олимпийских игр с 1924 года.

Одним из спортивных видов физических упражнений, характеризующихся естественностью и доступностью двигательной деятельности для детей, является ходьба на лыжах. Ходьба на лыжах оказывает положительное влияние на физическое развитие и закалку организма ребенка. Она способствует энергичному обмену веществ в организме, усиливает функциональную деятельность внутренних органов, развивает мышечную чувствительность, способствует развитию пространственных ориентировок и координации движений.

Актуальность программы. На занятиях лыжами дети освобождаются от ряда лишних движений, тело становится более ловким, сами движения становятся более экономичными, улучшается координация, совершенствуется функция равновесия и т.д. Обучение детей ходьбе на лыжах оказывает положительные эффекты на формирование свода стопы, на формирование осанки, гибкости.

При систематических занятиях двигательные возможности ребенка значительно развиваются. Весь процесс подготовки в лыжных гонках представляет собой сложную систему, объединяющую основные составные части – обучение, воспитание и тренировку. В ходе обучения юные лыжники должны овладеть всем многообразием техники способов передвижения на лыжах, изучить тактику лыжных гонок и овладеть ею, приобрести необходимые теоретические знания и практические навыки в области спорта, гигиены и самоконтроля.

Дополнительная общеразвивающая программа «Лыжные гонки» ДЮСШ составлена в соответствии с законодательством Российской Федерации:

1. Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ;
 2. Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
 3. Постановлением Правительства Российской Федерации от 23.12.2005 №751 «Концепция модернизации российского образования до 2020 года»
 4. Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
 5. СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"
 6. Уставом ДЮСШ;
- а также другими правовыми актами в области образования и спорта.

Цель программы: - формирование физически и нравственно развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры и спорта для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи программы:

образовательные

- обучение основам техники лыжных гонок и широкому кругу двигательных навыков;
- получение практического опыта в соревновательной деятельности

воспитательные

- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;

развивающие

- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

Аннотация программы:

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Лыжные гонки» физкультурно-спортивной направленности.

Программа реализуется для групп Спортивно-оздоровительного этапа. В реализации программы принимают участие мальчики и девочки в возрасте от 7 лет, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям лыжными гонками. Набор детей осуществляется согласно заявлению родителей, а так же при наличии медицинской справки о состоянии здоровья.

Программа рассчитана на весь период и включает в себя 3 уровня подготовки: начальный уровень, базовый уровень и углубленный. Уровни разделены на модули согласно году обучения. Период реализации модуля с 01 сентября по 31 августа.

Учебный (тематический) план соответствует возрастным периодам: для детей от 7 лет.

Занятия проходят 3-4 раза в неделю по 2-2.5 академических часа. Академический час составляет 45 минут. После 45 минут занятия организуется перерыв 10 минут.

Наполняемость группы: минимальная 10 чел., максимальная 20 чел.

Форма занятий: учебно-тренировочные занятия, контрольные испытания, тренировочные сборы.

Форма организации обучения: работа в группах.

Форма обучения: очная, очная с использованием дистанционных образовательных технологий, проводится на русском языке

Планируемый результат:

Предметный

- знание в области истории спорта у мальчиков и девочек в возрасте от 7 лет и разновидностях лыжного спорта
- понятие о технике лыжного спорта. Классификация способов передвижения на лыжах. Структура скользящего шага. Техника ходов, спусков, подъемов, торможений, поворотов на месте и в движении
- знание о составе и обязанностях судейских бригад, обязанностях и правах участников, система зачета в соревнованиях по лыжным гонкам

Метапредметный

- умение применять полученные навыки в избранном виде спорта: выбор лыж и палок, уход за лыжным инвентарем, свойства и назначение лыжных мазей и парафинов
- умение применять средства восстановления в тренировочном процессе: спортивный массаж, самомассаж, гидромассаж, водные процедуры как средство восстановления.

Личностный

- развитие таких навыков как дисциплинированность, ответственность у мальчиков и девочек в возрасте от 7 лет
- формирование трудолюбия, в том числе спортивного,
- развитие навыков самостоятельности
- формирование коллективизма, дружбы и товарищества, достоинства и чести, скромности и требовательности к себе, культуры поведения.

Способы определения результативности.

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 сформированном представлении 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.

Проводятся тесты на знание техники выполнения поворота переступанием в движении, одновременного бесшажного хода и торможения «плугом».

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 октябре и конце учебного года (май).

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

Раздел 2. Учебный (тематический) план

2.1. Для начального уровня

№ п/п	Название темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	15	15	0	Беседа по определению уровня знаний
2	Общая физическая подготовка	169	17	152	Контрольное тестирование по ОФП; медицинский контроль
3	Специальная физическая подготовка	62	10	52	Контрольное тестирование по СФП
4	Техническая подготовка	22	5	17	Контрольное тестирование, участие в соревнованиях на лыжах и лыжероллерах
5	Контрольные,	4	1	3	Итоговое занятие,

	переводные испытания				педагогическое наблюдение
6	Участие в соревнованиях	4		4	Участие в соревнованиях на лыжах, лыжероллерах, кроссовый бег
Общее количество часов		276	48	228	

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Название темы	Месяцы											
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
		46 недель											
1	Теоретическая подготовка	2	1	2	3	2	1	1	2	1	0	0	15
1.1.	Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России. Виды лыжного спорта. Международные соревнования по лыжному спорту. Лыжный спорт за рубежом	1											
1.2.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях и улице			1									
1.3.	Лыжный инвентарь, одежда и обувь				1								
1.4.	Гигиена, закаливание		1										
1.5.	Режим дня, отдыха и питания					1							
1.6.	Характеристика техники лыжных ходов				1								
1.7.	Лыжные мази			1									
1.8.	Городские и региональные соревнования по лыжным гонкам				1	1	1	1					
1.9.	Первая медицинская помощь	1											
1.10.	Морально-волевая подготовка								1				
1.11.	Медицинский контроль									1			
1.12.	Судейство								1				
2	Общефизическая подготовка	20	20	14	11	11	12	13	14	20	20	14	169
3	Специальная физическая подготовка	4	5	6	5	8	7	6	10	3	6	2	62
4	Техническая подготовка			2	6	4	5	5					22
5	Контрольно-переводные нормативы		2							2			4
6	Участие в соревнованиях				1	1	1	1					4
	Общее количество часов	26	28	24	26	26	26	26	26	26	26	16	276
Итого за год 276 часов													

Тема №1. Теоретическая подготовка

1. Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России. Виды лыжного спорта. Международные соревнования по лыжному спорту. Лыжный спорт за рубежом.

Вводное занятие. Порядок и содержание работы отделения лыжных гонок. Теория и методика физической культуры и спорта. Возникновение, развитие и распространение лыж. Виды лыжного спорта. Виды лыжного спорта (лыжные гонки, эстафеты, биатлон и др). Краткие исторические сведения об олимпийских играх. Российские лыжники на Олимпийских играх. Международные соревнования. Вводное занятие. Порядок и содержание работы отделения лыжных гонок.

2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и улице.

Поведение на улице во время движения к месту занятия. Выбор места для проведения занятий. Дисциплина. Техника безопасности учебно-тренировочных занятиях. Поведение на улице во время движения к месту занятия. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на учебно-тренировочных занятиях.

3. Лыжный инвентарь, одежда и обувь.

Выбор лыж. Выбор лыжных палок. Разновидности лыж и палок. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Уход за лыжным инвентарем. Обувь, одежда и снаряжение для лыжных гонок. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.

4. Гигиена, закаливание.

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания.

5. Режим дня и отдыха, питание

Составление рационального режима дня с учетом тренировочных нагрузок. Недопустимость употребления алкоголя, курения при занятиях лыжным спортом. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Понятие об утомлении. Важность сна. Дневник самоконтроля.

6. Характеристика техники лыжных ходов.

Понятие о технике лыжного спорта. Классификация способов передвижения на лыжах. Структура скользящего шага. Отталкивание. Техника ходов, спусков, подъемов, торможений, поворотов на месте и в движении. Фазовый состав и структура движений конькового и классических ходов (углубленное изучение элементов движения по динамическим и кинематическим характеристикам). Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивания ногами, руками при передвижении попеременным двухшажным и одновременными ходами. Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах

7. Лыжные мази.

Значение лыжных мазей. Виды. Особенности использования. Подготовка инвентаря к тренировкам, соревнованиям в зависимости от погодных условий.

8. Городские и региональные соревнования по лыжным гонкам.

История спортивной школы, достижения и традиции. Городские и региональные соревнования по лыжным гонкам. Планирование тренировочного процесса

9. Первая медицинская помощь

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травмы и их профилактика. Оказание первой медицинской помощи (до приезда врача). Раны и их разновидности. Спортивный массаж.

10. Морально-волевая подготовка

Моральные качества спортсменов: добросовестное отношение к труду, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности, чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность.

11. Медицинский контроль

Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечнососудистую системы организма

спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса.

12. Судейство

Индивидуальный анализ техники лыжников. Судейство в лыжных гонках.

Тема №2. Общая физическая подготовка.

- Строевые упражнения и команды для управления группой: понятия «шеренга», «колонна», «строй», команды «Стройся!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «На первый и второй рассчитайся!», «На право!», «Налево!», «Отставить!»; построение в круг, шеренгу, две шеренги, в колонну, две и три колонны.

- Общеразвивающие упражнения без предмета: наклоны, повороты, круговые движения головой; сгибания-разгибания, круговые движения, поднимание-опускание руками; сгибание-разгибание пальцев, круговые движения в запястьях; наклоны, повороты, круговые движения туловищем; приседания; выпады вперед и в сторону; махи ногами с малой и средней амплитудой; подъемы на носки.

- Упражнения с предметами (мячом) - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении.

- Упражнения 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.

- Упражнения для туловища – 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 опускание прямых ног, поднимание туловища, не отрывая ног от пола.

- Упражнения 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.

- Другие виды спорта и подвижные игры:

- легкая атлетика- бег на короткие дистанции;
- спортивные игры – волейбол, футбол, настольный теннис;
- салки.

Тема№3. Специальная физическая подготовка

- Имитационные упражнения для овладения техникой лыжных ходов, назначение кроссовой подготовки.

- Подготовительные упражнения для начинающего лыжника, передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности.

- Упражнения для развития быстроты, гибкости, координации, силы, выносливости.

- Упражнения 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.

Тема №4. Техническая подготовка (на лыжах и лыжероллерах).

- Способы передвижения на лыжах.

- Повороты. Подъемы. Спуски. Практика.
- Освоение способов передвижения на лыжах скользящим и ступающим шагом.
- Обучение поворотам на месте и в движении;
- Обучение спускам в «высокой, средней, низкой» стойке; обучение подъемам «елочкой, полуюлочкой», беговым шагом.
- Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.
- Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях передвижения на лыжах.

Тема 5 . Контрольные, переводные испытания – проводятся два раза в год с целью определения уровня общей и специальной физической подготовки.

Тема 6 . Участие в соревнованиях

При подготовке юных спортсменов предусматривается проведение внутригрупповых, городских и региональных соревнований по лыжным гонкам в зимний период и кроссовый бег в весенне-летний период.

2. 2 Учебный план по образовательной программе для базового и углубленного уровня

Изучение обязательных программ позволяет получить:

- на базовом уровне - знания теории и основ физической культуры и спорта, получить общую физическую подготовку, изучить технику лыжных ходов и приобрести навыки в лыжных гонках;
- на углубленном уровне – знания основ физической культуры и спорта, пройти судейскую и инструкторскую подготовку, приобрести навыки техники лыжных ходов, пройти этап профессиональной ориентации в выборе профессии.

Изучение вариативных предметных областей дает возможность расширения и углубления подготовки обучающихся, получения навыков по избранному виду спорта за счет подвижных игр и сохранения собственной физической формы.

Планы образовательной программы предусматривают соотношение обучения по предметным областям к общему числу объема учебного плана в области физической культуры и спорта.

Календарно тематическое планирование

№ п/п	Наименование предметных областей	% соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана базового уровня сложности	% соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана углубленного уровня сложности программы
	Теоретические основы физической культуры и спорта	10-25	10-15
	ОФП	20-30	-
	СФП	-	10-15

	Вид спорта	15-30	15-30
	Основы самоопределения	-	15-30
Вариативные предметные области			
	Национальный региональный компонент	5-20	5-20
	Хореография	5-20	5-20
	Судейская подготовка	-	5-10

Учебная нагрузка устанавливается в соответствии с объемом образовательной программы и в зависимости от уровня ее сложности.

Образовательная программа	Предпрофессиональная							
	Базовый уровень						Углубленный уровень	
Этап образовательного процесса								
Год обучения	1	2	3	4	5	6	7	8
Продолжительность учебной нагрузки	6 дней							
Количество учебно-тренировочных занятий в неделю	3	4	4	4	5	5	5	5
Количество часов в неделю	6	8	8	9	10	10	12	12
Общее количество часов в год	276	368	368	414	460	460	552	552
Продолжительность учебно-тренировочного занятия (мин)	90 (45x2)	90 (45x2)	90 (45x2)	115 (45x2-2,5)	90 (45x2)	90 (45x2)	90-125 (45x2-3)	90-125 (45x2-3)
Перерывы между занятиями	10 мин. После каждых 45 минут							

Занятия проходят по 2-3 академических часа. Академический час составляет 45 минут. После 45 минут занятия организуется перерыв 10 минут.

Календарный учебный график

Базовый уровень – 1 год

	Название темы	месяцы												за год часов
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
	Теоретическая подготовка													
1	Вводное занятие. История возникновения лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России													
2	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.													
3	Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам													
4	Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь													
5	Правила поведения и техники безопасности на занятиях													
6	Общая физическая подготовка													
7	Специальная физическая подготовка													

8	Техническая подготовка (техника элементов)													
9	Контрольные и переводные упражнения		2							2				4
10	Участие в соревнованиях													
	Итого за год	26	26	24	26	26	26	26	26	26	26	18	0	276

Базовый уровень – 2-3 год

	Название темы	месяцы												за год часов
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
1	Теоретическая подготовка	1	1	3	3	2	1	1	1	2				15
1.1	Вводное занятие. История возникновения лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России	0,5							1	1				0,5
1.2	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Спорт и здоровье	0,5				1		1		1				3,5
1.3	Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам		1		1	1	1							4
1.4.	Правила судейства			1	1									2
1.5	Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь			1	1									2
1.6	Правила поведения и техники безопасности на занятиях			1										1
2	Общая физическая подготовка	20	20	14	10	12	12	13	14	20	20	14		169
3	Специальная физическая подготовка	4	5	5	6	8	5	5	11	3	6	4		62
4	Техническая подготовка (техника элементов)			3	6	2	7	4						22
5	Контрольные и переводные упражнения		2							2				4
6	Участие в соревнованиях				1	1	1	1						4
7	Подвижные игры (легкая атлетика, велосипедный спорт и др.)	9	8	9	10	8	6	12	8	8	10	4		92
	Итого за год	34	36	34	36	33	32	36	34	35	36	22	0	368

Базовый уровень – 4 год

	Название темы	месяцы												за год часов
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
	Теоретическая подготовка													
1	Вводное занятие. История возникновения лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России													
2	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.													
3	Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам													

4	Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь													
5	Правила поведения и техники безопасности на занятиях													
6	Общая физическая подготовка													
7	Специальная физическая подготовка													
8	Техническая подготовка (техника элементов)													
9	Контрольные и переводные упражнения		2						2					4
10	Участие в соревнованиях													
11	Подвижные игры (легкая атлетика, велосипедный спорт и др.)													
	Итого за год	38	40	38	39	38	36	41	40	39	38	5	22	414

Базовый уровень – 5-6 год

	Название темы	месяцы												за год часов
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
	Теоретическая подготовка													
1	Вводное занятие. История возникновения лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России													
2	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.													
3	Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам													
4	Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь													
5	Правила поведения и техники безопасности на занятиях													
6	Общая физическая подготовка													
7	Специальная физическая подготовка													
8	Техническая подготовка (техника элементов)													
9	Контрольные и переводные упражнения		2							2				4
10	Участие в соревнованиях													
11	Подвижные игры (легкая атлетика, велосипедный спорт и др.)													
	Итого за год	44	44	40	46	42	40	46	44	42	44	28	0	460

Углубленный уровень – 1-2 год

	Название темы	месяцы												за год часов
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	

	Теоретическая подготовка													
1	Лыжные гонки в мире, России													
2	Спорт и здоровье: медицинский контроль, функциональные возможности и состояние организма спортсмена. Антидопинг													
3	Основы техники лыжных ходов													
4	Правила судейства соревнований по лыжным гонкам													
5	Перспективы подготовки юных лыжников													
6	Лыжный инвентарь, мази и парафины													
7	Основы методики тренировки лыжника-гонщика													
8	Правила поведения и техники безопасности на занятиях													
9	Основы профессионального самоопределения (ориентация на педагогическую и тренерскую деятельность)													
10	Общая физическая подготовка													
11	Специальная физическая подготовка													
12	Техническая подготовка (техника элементов)													
13	Контрольные и переводные упражнения	2	2		2			2		2				8
14	Участие в соревнованиях													
15	Инструкторская и судейская практика													
	Итого за год	52	52	49	55	50	48	56	52	52	54	32		552

План учебного процесса

ПЛАН учебного процесса:

	Наименование предметных областей	Общий объем учебной нагрузки в часах	Учебные занятия в часах		Распределение по годам обучения							
					Базовый уровень						Углубленный уровень	
			теоретические	практические	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	6-й	1-й	2-й
	Общий объем часов	3450	205,5	3244,5	276	368	368	414	460	460	552	552
1.	Теоретическая подготовка											

2.	Вариативные предметы											
2.1.	Подвижные игры											
2.2.	Инструкторская и судейская практика											
3.	Практические занятия											
3.1	ОФП											
3.2.	СФП											
3.3.	Техническая подготовка											
3.4.	Соревновательные мероприятия											
4.	Аттестация	40	8	32	4	4	4	4	4	4	8	8
4.1.	Промежуточная аттестация	24	0	24	2	2	2	2	2	2	6	6
4.2.	Итоговая аттестация	16	8	8	2	2	2	2	2	2	2	2

Общий учебный план реализации программы составляет: 3450 часа.

2.2.3. План тренировочной и соревновательной нагрузки

Параметры нагрузок	Базовый уровень 1 года	Базовый уровень 2-3 года	Базовый уровень 4 года	Базовый уровень 5-6 года	Углубленный уровень 1-2 года
Количество соревнований в год					
Количество тренировок в неделю	3	4	4	5	5-6
Количество тренировок в день	1	1	1	1	1-2

Расписание учебных занятий

Расписание учебных занятий утверждается приказом директора перед началом учебного года в зависимости от учебной нагрузки тренера-преподавателя.

Режим учебно-тренировочных занятий:

Для базового уровня:

1 год – 6 часов в неделю

2-3 - 8 часов в неделю

4 год – 9 часов в неделю

5-6 год – 10 часов в неделю

Для углубленного уровня:

1-2 года – 12 часов в неделю.

Занятия длятся 45 минут. Через каждые 45 минут делается перерыв по 10 минут.

Теоретический материал для базового уровня подготовки

1. Вводное занятие. История развития лыжного спорта. Российские лыжники на Олимпийских играх.

Содержание работы секции. Возникновение, развитие и распространение лыж. Краткие исторические сведения об Олимпийских играх. Российские лыжники на Олимпийских играх. Виды лыжного спорта.

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

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжники. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных нагрузок. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Недопустимость употребления алкоголя, курения при занятиях лыжным спортом. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечнососудистую системы организма спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса. Дневник самоконтроля.

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

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. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Подготовка к соревнованиям, оформление стартового городка, разметка дистанции, правила поведения на соревнованиях. 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.

4. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.

Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Значение лыжных мазей и парафинов, их свойства, факторы влияющие на выбор мази. Способы обработки скользящей поверхности лыж. Подготовка инвентаря к тренировкам и

соревнованиям. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях. Обувь, одежда и снаряжение для лыжных гонок. Выбор лыжных палок.

5 Правила поведения и техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Оказание первой помощи при травмах.

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.

Теоретический материал для этапа углубленной подготовки:

1. Лыжные гонки в мире, России, ДЮСШ.

Лыжные гонки в программе Олимпийских игр. Чемпионаты мира и Европы по лыжным гонкам. Результаты выступлений российских лыжников на международной арене. Всероссийские, региональные, городские соревнования юных лыжников-гонщиков. История спортивной школы, достижения и традиции.

2. Спорт и здоровье: медицинский контроль, функциональные возможности и состояние организма спортсмена. Антидопинг.

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

Законодательство в области Антидопинга. РУСАДА. Запрещенные препараты.

3. Основные 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.

4. 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.

5. Перспективы подготовки юных лыжников.

Анализ и путь к повышению мастерства. Индивидуализация целей и задач на спортивный сезон. Анализ недостатков подготовленности и путей повышения спортивного мастерства лыжников учебно-тренировочной группы.

6. Основы методики тренировки лыжника-гонщика (может здесь включить подпункт - ориентация на педагогическую деятельность?)

Основные средства и методы физической подготовки лыжника-гонщика. Общая и специальная физическая подготовка. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок. Периодизация годичного тренировочного цикла. Динамика тренировочных нагрузок различной интенсивности в годичном цикле подготовки. Особенности тренировки в подготовительном, соревновательном и переходном периодах годичного цикла.

7. Инструкторская и судейская практика.

Состав и обязанности судейских бригад. Обязанности и права участников. Система зачета в соревнованиях по лыжным гонкам.

8. Основы профессионального самоопределения.

Беседы, встречи с выдающимися спортсменами города, области; мастер-классы.

9. Подвижные игры и другие виды спорта

Умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными в подвижных играх правилами. Умение развивать профессионально необходимые физические качества в лыжных гонках средствами других видов спорта и подвижных игр. Навыки сохранения собственной физической формы.

По окончании учебного года обучающиеся сдают тесты на знание теоретической части.

Раздел 3. Условия реализации программы

3.1. Материально-техническое обеспечение

- Лыжная база для хранения лыжного инвентаря, инструменты для ремонта лыж и палок;
- Раздевалки для девочек и для мальчиков;
- Лыжи с креплениями, ботинками и палками на весь состав учащихся;
- Лыжная трасса;
- Инвентарь для подготовки лыж (станок, утюг электрический, скребки, щетка);
- Лыжная мазь и парафины;
- Гантели 1-3 кг.
- Аптечка;
- Инвентарь для проведения занятий по ОФП и СФП (гимнастические маты, скамейка, скакалки, обручи, мячи, эспандер лыжника и т.д.);
- Свисток, секундомер, рулетка;
- Термометр наружный – 2 шт.

3.2. Кадровое обеспечение

В реализации программы принимает участие тренер-преподаватель, имеющий высшее педагогическое образование, прошедший повышение квалификации и имеющий установленную квалификационную категорию не ниже «первой».

3.3. Методическая часть

Реализуя принципы индивидуализации и дифференциации для каждого учащегося, подбираются соответствующие методы и методические приемы обучения и воспитания. задачи в учебном процессе решаются только с использованием принципов педагогики сотрудничества.

Образовательные задачи в учебно-тренировочном процессе решаются при сочетании обучения двигательным действиям и развитию физических качеств с формированием у обучающихся определенных знаний.

В процессе обучения способам передвижения на лыжах выделяют три взаимосвязанных этапа обучения.

На первом этапе формируется общее представление об обучаемом движении, происходит ознакомление с элементами техники и первоначальное овладение лыжами и палками как инвентарем, освоение со снежной средой. Тормозная активность мышц антагонистов внешне проявляется в лишних, ненужных движениях, в отсутствии согласованности, в скованном и неуверенном выполнении упражнения. Движения выполняются медленно, напряженно, неточно.

На втором этапе обучения происходит уточнение и закрепление элементов, связок и общей координации работы рук, ног, туловища в избранном способе передвижения. В результате постепенного устранения излишней напряженности мышц - антагонистов повышается межмышечная координация, точность, скорость, исчезает несогласованность в маховых и толчковых движениях рук и ног.

На третьем этапе обучения осуществляется совершенствование техники передвижения на лыжах. В выполнении движения снижается доля участия активных мышечных усилий, но увеличивается удельный вес использования «пассивных» сил тяжести, инерции, реактивных, центробежных и др.

Эти три этапа обучения составляют единое целое и исключают иную последовательность выполнения, т.е. осуществить второй и затем третий этап невозможно без первого. Более того, в формировании стабильной и рациональной, но в то же время вариативной и эффективной техники передвижения на лыжах определяющее значение имеют первые этапы.

На всех этапах обучения от занимающихся требуется правильное выполнение движений. Поправляются ошибки, чтобы при дальнейшем повторении не образовался и не закрепился стереотип неправильного движения, который будет мешать достижению высоких результатов. Потому, контроль за правильностью выполнения упражнений ведется непрерывно на всех этапах обучения.

Подбор упражнений при обучении конкретным способом передвижения на лыжах осуществляется с учетом поставленных задач, возраста и физической подготовленности. Обучение технике начинаются с подготовленных упражнений. И только после выполнения комплекса простейших упражнений на овладение лыжным инвентарем, основами ступающего шага на лыжах, спецификой скольжения на лыжах и сцепления лыж со снегом, координацией маховых и толчковых движений ногами и руками с использованием лыж и палок начинается обучение технике способов передвижения на лыжах.

Научиться технично ходить на лыжах можно только на снегу. Однако техническая подготовка лыжника осуществляется и в бесснежный период. Причем бесснежная подготовка является базой для работы над техникой на снегу, она занимает 5-8 месяцев в году. В бесснежный период решают следующие основные задачи:

1. Обеспечивать предварительную подготовку к овладению способами передвижения на лыжах по снегу.

2. Подготовить опорно-двигательный аппарат (мышцы, суставы, связки) к продолжительному выполнению характерных для лыжников двигательных действий и с достаточно высокой мощностью.

3. Начать формирование двигательных, вестибулярных, зрительных слуховых, дыхательных рефлексов, соответствующих условиям снежной среды.

4. Создать умозрительные и двигательные представления о технике согласования движений ногами, руками, туловищем, координационной и ритмо-темповой структуре.

5. Овладеть требованиями к выполнению элементов и способа в целом на месте и в движении.

6. Освоить общее согласование движений в разных способах по элементам, в связках и в общей координации.

Для решения этих задач используют подводящие, имитационные упражнения, в том числе с применением лыжероллеров и других специальных тренажеров. Причем упражнения на лыжероллерах усложняют условия - необходимо сохранить равновесие на подвижной опоре, привыкать к необычным отягощениям на ногах. Поэтому применение лыжероллеров представляет собой более высокий этап обучения технике в бесснежный период. С учетом этого переход на лыжероллеры осуществляется после овладения основными элементами и способом в целом в имитационных упражнениях.

Основной формой организации проведения занятий по обучению способа передвижения на лыжах и повышению тренированности являются тренировочные занятия или групповые уроки, на которых в соответствии с программой обучения и планом тренировки решают конкретные воспитательные, образовательные и оздоровительные задачи. Задачи и содержание каждой тренировки определяются, прежде всего, подготовленностью воспитанников. При этом по очередности решаемых задач, подбора упражнений, последовательности их изучения, и дозировки каждое очередное занятие тесно взаимосвязывается с предыдущими и последующими уроками-тренировками.

Методы обучения, используемые для быстрого и качественного овладения техникой на разных этапах обучения их применяются в разнообразных сочетаниях и соотношениях.

Словесные методы составляют основу обучения. Наиболее широко используются объяснения, подсчет, указания, команды, оценка техники, разбор и анализ, пересказ задания, а также беседы и лекции. Яркие, выразительные словесные приемы стимулируют активность, повышают интерес, способствуют пониманию сути изучаемого движения.

Наглядные методы включают показ в наглядные пособия.

Показ - основное средство наглядности. Образцовый показ способа в целом, затем его элементов с разделением движения на части, выделением периодов и фаз, остановками в граничных позах и является наиболее эффективным методом наглядного обучения. Для показа используется также лыжник, технично исполняющий изучаемые способы. Движение в целом и наиболее существенные детали техники показываются в обычном, затем замедленном и после этого в ускоренном соревновательном темпе, с демонстрацией моментов максимально усиленного напряжения и, наоборот, наибольшего расслабления.

Наглядные пособия знакомят с техникой высококвалифицированных лыжников и собственным исполнением (видеозапись), позволяют многократно показывать и анализировать элементы изучаемого способа, последовательность смены периодов и фаз движения (кинограммы), акцентируют внимание занимающихся на ключевых деталях двигательного действия (плакаты). Достоинством наглядных пособий является уникальная возможность отобразить теоретические положения и детали техники, которые трудно показать и объяснить.

Видеозаписи, кинограммы, рисунки, схемы, таблицы показывают технику в разных плоскостях, с остановками на отдельных деталях, с акцентом на существенных элементах, с возможностью видеть движения сбоку, впереди и сзади. Все это позволяет понять причины

ошибок, помогает их устранению и способствует в итоге повышению технического мастерства.

Практические методы предусматривают непосредственное выполнение обучающимися изучаемого движения либо в целом, либо по частям, в зависимости от сложности. Повороты на месте, стойки спусков, подъем «лесенкой», «елочкой» и «полуелочкой», одновременный бесшажный ход относятся к группе простых упражнений, их изучают, как правило, целостным методом. Все остальные способы передвижения на лыжах составляют группу сложных упражнений. Если движение удастся выполнить, оно изучается сразу в полной координации. Когда возникают трудности в овладении, применяется расчлененный метод, при котором способ делится на относительно самостоятельные элементы, детали. Причем вначале овладевают элементами, составляющими основу движения, затем менее существенными деталями, и после этого переходят к освоению способа в целом. При разучивании по частям широко используются более легкие подводящие, имитационные упражнения, которые имеют значительное сходство с основным действием или отдельными его частями. Упражнения, имитирующие положение туловища, махи и толчки руками и ногами сначала на месте, а потом в движении, значительно ускоряют обучение. Имитация наиболее широко используется на начальных этапах обучения. В процессе совершенствования техники предпочтение отдается целостному выполнению способа с полной координацией движения.

На практике для решения разнообразных двигательных задач **словесные, наглядные и практические методы** обучения используются в комплексе. Сначала называется упражнение и кратко, лаконично, понятно объясняется механизм движения, акцентируя внимание на основных элементах. После этого образцово показывается, демонстрируется это упражнение, и затем занимающиеся пробуют выполнить задание, стремясь как можно точнее воспроизвести (скопировать) увиденное и мышечно зафиксировать основу движения. Далее идет работа по выявлению и исправлению ошибок. В сжатой форме последовательность обучения осуществляется по схеме: **объяснение – показ – опробование – исправление ошибок**.

На всех этапах обучения четко наблюдается взаимосвязь технической подготовки юных лыжников и их физической подготовленностью. Известно, что невозможно повышать техническое мастерство, не развивая физические качества. Совершенствуя лыжную технику в динамических упражнениях, учащиеся повышают свою физическую подготовленность. А развивая, к примеру, такое физическое качество, как выносливость в передвижении по различному рельефу и с различной интенсивностью, совершенствуются в технике. И здесь огромную роль в подготовке будут играть **методы тренировки**. От правильности выбора метода во многом будет зависеть показатель роста функционального состояния юного лыжника и его техническое мастерство.

Раздел 4. Система контроля подготовленности

4.1. Контрольные нормативы по ОФП и СФП

Контрольное упражнение	НУ	
	м	д
Общая физическая подготовка		
Прыжок в длину с места (см)	110	100

Метание теннисного мяча с места	+	+
Бег 30 м, мин. сек	10,0	10,5
Бег 1000 м без учёта времени	+	+
Наклон вперёд	-5	-5
Специальная физическая подготовка		
Бег на лыжах, 1 км (мин.)	15.00	16.00
Бег на лыжероллерах 1 км (мин.)	14.00	15.00

На этапе базовой подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	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 качества	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 18м)	Метание теннисного мяча с места (не менее 14 м)

На этапе углубленной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 100 м (не более 15,3)	Бег 60 м (не более 10,8)
Скоростно-силовые качества	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)
	Лыжи, классический стиль 5 км (не более 21 мин. 00 с)	Лыжи, классический стиль 3 км (не более 15 мин. 20 с)

	Лыжи, классический стиль 10 км (не более 44 мин. 00 с)	Лыжи, классический стиль 5 км (не более 24 мин. 00 с)
	Лыжи, свободный стиль 5 км (не более 20 мин. 00с)	Лыжи, свободный стиль 3 км (не более 14 мин. 30 с)
	Лыжи, свободный стиль 10 км (не более 42 мин. 00 с)	Лыжи, свободный стиль 5 км (не более 23 мин. 30 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Выполнение указанных контрольных нормативов дает основание для перевода на следующий этап спортивной подготовки.

4.2. Оценка теоретических знаний

По окончании освоения программы обучающиеся должны ответить устно на один из предлагаемых вопросов теста:

ТЕСТ НА ЗНАНИЕ ТЕХНИКИ ОДНОВРЕМЕННОГО БЕСШАЖНОГО ЛЫЖНОГО ХОДА.

1. Цель отталкивания палками: а) увеличить скорость; б) сохранить скорость; в) сохранить равновесие.

2. Цель свободного скольжения: а) увеличить скорость; б) сохранить скорость; в) как можно меньше терять скорость.

3. При выносе рук и палок вперёд:

3.1. Движение рук начинается: а) с плечевого сустава; б) с локтевого сустава; в) с запястья.

3.2. Напряжённость рук: а) руки расслаблены; б) руки напряжены; в) руки расслаблены в конце выноса вперёд.

3.3. Палки находятся в отношении лыж: а) под острым углом по ходу движения; б) под тупым углом.

3.4. Тяжесть тела переносится: а) на пятки; б) на пальцы стоп; в) распределяется равномерно по всей стопе.

3.5. При выносе рук вперёд происходит: а) выдох; б) вдох; в) задержка дыхания.

3.6. Руки поднимаются: а) выше головы; б) до уровня глаз; в) до уровня груди.

4. Исходная поза отталкивания палками:

4.1. Постановка лыжных палок на опору: а) впереди креплений; б) на уровне креплений; в) позади креплений.

4.2. Локтевые суставы: а) разогнуты; б) немного согнуты; в) отведены в сторону; г) находятся снизу.

4.3. Палки наклонены: а) только вперед; б) вперед и наружу; в) вперед и внутрь.

4.4. Тяжесть тела: а) на носках стоп; б) на пятках; в) распределяется равномерно по всей стопе.

5. *Отталкивание палками.*

5.1. Отталкивание: а) только туловищем; б) туловищем и руками; в) только туловищем.

5.2. Тяжесть тела переносится больше: а) на пятки; б) на носки стоп; в) распределяется равномерно по всей стопе.

5.3. Кисти рук по отношению к коленным суставам: а) ниже; б) выше; в) на уровне.

6. *Поза окончания отталкивания:*

6.1. Палки: а) составляют прямую с руками; б) не составляют прямую с руками.

6.2. Держание палок: а) положение палок контролируется большим и указательным пальцами; б) палки зажаты в кулак.

6.3. Тяжесть тела распределяется: а) равномерно по всей стопе; б) на пятках.

6.4. Ноги находятся в отношении лыжни: а) вертикально; б) отклонены назад.

ТЕСТ НА ЗНАНИЕ ВЫПОЛНЕНИЯ ТОРМОЖЕНИЯ «ПЛУГОМ»

1. *Применяется при спуске:* а) прямо; б) наискось.

2. *Носки лыж:* а) на одном уровне; б) один носок лыжи впереди другого.

3. *Пятки лыж:* а) обе отводятся в сторону; б) только одна отводится в сторону.

4. *Лыжи ставятся:* а) на внутренние канты; б) на внешние канты; в) на всю скользящую поверхность (не закантовываются).

5. *Давление на лыжи:* а) равномерное; б) неравномерное.

6. *Неравномерность в давлении на лыжи:* а) приводит к соскальзыванию в сторону менее загруженной весом тела лыжи; б) приводит к соскальзыванию в сторону более загруженной весом тела лыжи; в) не вызывает одностороннего соскальзывания.

7. *Неравномерность в кантовании лыж:* а) приводит к соскальзыванию в сторону менее закантованной лыжи; б) приводит к соскальзыванию в сторону более закантованной лыжи; в) не вызывает одностороннего соскальзывания.

8. *Сгибание ног:* а) ноги согнуты в коленях; б) ноги выпрямлены.

9. *Колени:* а) подаются вперед; б) не подаются вперед.

10. *Положение рук:* а) согнуты в локтях на уровне пояса; б) поднимаются выше головы; в) отведены назад.

11. *Кольца лыжных палок:* а) вынесены вперед; б) отведены назад;

в) отведены в стороны.

12. *Лыжные палки:* а) прижаты к туловищу; б) не прижаты к туловищу.

ТЕСТ НА ЗНАНИЕ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ ПОВОРОТА ПЕРЕСТУПАНИЕМ В ДВИЖЕНИИ

1. *Поворот переступанием в движении применяется (здесь и далее рассматривается только поворот переступанием с внутренней лыжи):* а) на равнине; б) на пологом склоне; в) на крутых склонах.

2. *Скорость при выполнении поворота переступанием:* а) увеличивается; б) сохраняется; в) уменьшается.

3. *Поворот выполняется на спуске:* а) в низкой стойке; б) в средней стойке; в) в высокой стойке.

4. *В начале выполнения поворота вес тела переносится:* а) на внешнюю лыжу; б) на внутреннюю лыжу; в) распределяется равно мерно на обеих лыжах.

5. *Лыжа при отталкивании ставится:* а) на внутренний кант; б) на внешний кант; в) всей поверхностью.

6. *В начале отталкивания лыжей нога:* а) согнута в коленном суставе; б) выпрямлена в коленном суставе.

7. *В начале отталкивания ногой голень:* а) вертикальна; б) наклонена вперед; в) отклонена назад.

8. *В момент окончания отталкивания лыжей нога в коленном суставе:* а) согнута; б) выпрямлена.

9. *Внешняя лыжа приставляется к внутренней:* а) вплотную; б) на расстоянии 30—40 см; в) на расстоянии 70-80 см.

10. Лыжные палки в момент постановки в снег: а) ставятся впереди креплений; б) на уровне креплений; в) сзади креплений.

Раздел 5. Воспитательная работа

Цель воспитательной работы — формирование личности занимающегося как гражданина, преданного своему любимому виду спорта. Отсюда задачи, решаемые в процессе воспитательной деятельности тренера-преподавателя: воспитание стойкого интереса и целеустремленности в лыжных гонках, настойчивости, трудолюбия, формировании здорового интереса и потребностей; привитие необходимых гигиенических навыков, дисциплинированности.

Воспитательная работа проводится в соответствии с планом утвержденным директором школы, в процессе учебно-тренировочных занятий, оздоровительных мероприятий, учёбы в школе, а также в свободное от занятий время.

Нравственное воспитание включает в себя формирование коллективизма, дружбы и товарищества, достоинства и чести, дисциплинированности, скромности и требовательности к себе, культуры поведения.

Трудовое воспитание направлено на формирование трудолюбия, в том числе спортивного, стремления добиваться высокого качества тренировки, активности и самостоятельности.

Правильное использование методов воспитания заключается в организации сознательных и целесообразных действий юных лыжников. При этом тренер должен понимать, что направленное влияние на развитие личности спортсмена лишь тогда эффективно, когда оно согласуется с законами формирования личности.

В практике часто отдают предпочтение некоторым излюбленным методам, руководствуясь в первую очередь личными педагогическими знаниями и мастерством.

Эффективное использование средств воспитания, правильное применение воспитательно-методических мер зависят от многих условий. Важнейшее субъективное условие - это знание воспитательной ситуации и существующих в данном случае компонентов воздействия, а также педагогическое мастерство. Отсюда ясно, что педагогические и особенно теоретико-воспитательные знания и умения педагога составляют необходимую основу его эффективной воспитательной работы.

Правильный выбор и успешное применение методов воспитания в спорте зависят:

- от знаний и умений воспитателя, от его педагогических способностей и методических навыков от отношения к спортсменам;
- от основных идеологических убеждений, возраста, опыта, характера, темперамента и положения в коллективе.
- от спортивного коллектива, общественного мнения в нём, развития критики и самокритики, традиций и коллективных форм поведения.

При систематизации многообразных методов воспитания необходимо исходить из двух основных моментов воспитательного процесса.

Во-первых, в процессе воспитания формируются убеждения и установки личности, которые в значительной мере влияют на поступки действия. Они формируются на базе

знаний и опыта и в то же время становятся мотивами действий, принципами деятельности, правилами поведения и основой для суждений и оценок.

Во-вторых, в процессе воспитания многие формы и черты поведения повторяются так часто, что становятся привычками личности. Из упроченных таким путём форм поведения постепенно складываются качества личности.

С учётом этого методы воспитания можно сгруппировать в систему *методов убеждения и методов приучения*. Методическая работа воспитателя ориентируется на то, чтобы оптимально объединить в монолитном процессе воспитания обе группы методов и обеспечить им совместную оптимальную действенность.

Это достигается через:

- сообщение спортсменам и усвоение ими важных для воспитания знаний;
- развитие положительных черт поведения и исправление отрицательных.

Используя методы убеждения и приучения, необходимо соблюдать определённые условия.

Предъявляя требования и осуществляя контроль в процессе воспитания, необходимо соблюдать следующие правила:

- требование должно предъявляться на основе взаимного уважения;
- требование должно быть ясным и недвусмысленным;
- требование должно соответствовать уровню развития спортсмена и коллектива;
- требование должно быть предметным и понятным спортсменам и коллективу, поэтому требования нужно объяснять;
- требование в косвенной форме может быть действенным, если оно проводится через коллектив;
- контроль должен не только регистрировать, но и вносить изменения в аспекте поставленной цели; его не следует превращать в выискивание ошибок;
- контроль не должен ограничиваться лишь внешней картиной поведения, он призван вскрывать причины;
- контроль должен побуждать спортсмена к самоконтролю, становясь неотъемлемой составной частью самовоспитания.

Суждения, преследуя цель фиксировать положительные и отрицательные особенности развития спортсмена и коллектива, служат как бы опорными пунктами для необходимых изменений воспитательных ситуаций.

В суждении всегда присутствует оценка. Поведение спортсмена сопоставляется с воспитательной целью и подвергается оценке. Таким образом, суждение и оценка неразрывно связана между собой. Управление процессом воспитания не должно останавливаться на стадии суждения. Нужно постоянно давать оценку моральных качеств поведения спортсмена. Это является необходимой составной частью педагогических действий.

Педагогические правила этических суждений и оценки:

- судить и оценивать в процессе воспитания необходимо, ориентируясь на цель воспитания, - это решающий критерий;
- суждение и оценка должны охватывать отдельные воспитательные явления и их взаимосвязи;
- нельзя делать опрометчивых и легкомысленных суждений и оценок; их необходимо строить на достоверных результатах контроля;

- суждение и оценки должны быть понятны спортсменам и коллективу, должны получить их признание;
- спортсменов следует воспитывать так, чтобы они приучались сами судить о своём поведении и давать ему оценку.

В воспитательной работе ещё нередко преобладают порицания. Вместе с тем следует помнить, что выполнение поставленных требований может рассматриваться как нечто само собой разумеющееся, но может быть и награждено похвалой. Каждый факт даже простого одобрения по поводу выполненных требований вызывает у спортсменов положительный отклик. Они чувствуют себя « утверждёнными » в своей установке и в поведении, это стимулирует их к дальнейшим устремлениям и действиям в том же направлении. Она побуждает к действиям и остальных членов коллектива. Однако поспешная или неоправданная похвала недопустима.

Педагогические правила использования поощрений и наказаний:

- поощрение и порицание необходимо применять соразмерно поступкам и так, чтобы был обеспечен прогресс в развитии спортсмена;
- не следует скупиться на поощрения, когда спортсмен хорошо выполняет предъявленные требования, но и нельзя злоупотреблять похвалой, применять её без нужды и меры;
- для того чтобы эффективно поощрять, необходимо уметь правильно оценивать внутреннюю позицию спортсмена и коллектива; признание должно быть всегда заслуженным, соответствующим фактам;
- поощрение оправдано во многих воспитательных ситуациях, поэтому воспитатель должен уметь им пользоваться разнообразно и гибко;
- поощрение отдельного спортсмена должно быть понятно и поддержано коллективом;
- наказанный спортсмен или коллектив должен ясно понимать причину порицания;
- санкции должны устранять возникший конфликт и не вызывать возникновения новых;
- санкции должны привести спортсмена к самокритичной оценке своей установки и поведения; |.
- санкции должны соответствовать уровню развития личности.

Методы убеждения нацелены на изменения в сознании. В результате использования данных методов спортсмен должен действовать, знанием и благоразумием. Он должен быть убежден в необходимости и правильности своих установок и форм поведения в свете общественных требований.

В спорте используют различные методические формы убеждения. Одна из них — беседа со спортсменом. Беседы следует тщательно планировать и проводить целенаправленно. Их содержание определяется проблемами воспитания и намерениями воспитателя.

Ведущий беседу должен принимать во внимание:

- характер беседы в конкретной воспитательной ситуации, состав и количество участников беседы;
- тему беседы (ограничение рамок беседы заданной темой или обсуждение более широкого круга вопросов);
- активное участие спортсмена в беседе.

Тесно связана с беседой дискуссия в коллективе, которая может служить эффективной методической формой развития убеждений спортсменов. Дискуссия дает широкие возможности организации воспитательного влияния коллектива, проверки (путём столкновения мнений) индивидуальных точек зрения, коррекция и упрочение их.

Воспитатель, направляя дискуссию, руководя ею, должен как можно больше вовлекать в неё самих спортсменов.

Методы приучения не следует противопоставлять методам убеждения. Они многопланово связаны между собой.

Решая проблемы поведения, не обязательно каждый раз обращаться к сознанию. Все мы стремимся к тому, чтобы необходимость соблюдать основные правила человеческого общежития стало привычкой каждого члена общества. Поэтому в центре методов приучения находится *соблюдение заданных норм и правил*, выражающих социально обязательные требования. Они весьма многообразны, но наиболее концентрированно проявляются в сознательной дисциплине и подчиненном интересам коллектива поведении. Так, например, требования тренера в процессе тренировки не может быть предметом обсуждения, спора. Нормой поведения спортсмена является выполнение этого требования с внутренней готовностью и полным напряжением сил. Свои мнения и предложения о лучшем решении тренировочных задач спортсмен может сообщить до или после тренировки. В этом случае его творческий вклад уместен. Тоже надо сказать и о коллективе. Нормы коллектива предполагают, что каждый член коллектива будет укреплять его престиж, уважать других членов коллектива, помогать каждому и корректно вести себя. Тренер не должен постоянно объяснять и обосновывать то, что должно стать привычкой, воспринимаемой и признаваемой как необходимость и общее благо.

Следующий метод - *поручения*. Тренер может дать спортсмену срочные и долговременные задания, которые относятся как к процессу тренировки, так и к не тренировочной деятельности. Но поручения всегда должны быть такими, чтобы результат выполнения поддавался проверке. Спортсмен обязательно должен отчитаться как и в какой мере, он выполнил поручение. В ходе воспитания каждый спортсмен должен приучиться выполнять поручения своих педагогов и коллектива как нечто само собой разумеющееся.

Успешность применения методов убеждения и приучения наряду с уже характеризованными условиями решающим образом зависит от влияния личного примера тренера, степени выраженности его убеждений, моральных качеств, психических свойств и привычек. Целеустремленное руководство педагогическим процессом нельзя осуществлять изолированными отдельными мероприятиями. Подлинный успех даёт лишь единство действий тренеров и спортсменов, единство воспитания и самовоспитания. При этом воздействии личного примера, индивидуальности тренера необходимо рассматривать как органический элемент всей совокупности педагогических условий.

Силы личного примера тренера определяется тем, насколько последовательно он демонстрирует верность принципам и нормам морали, нравственную чистоту и действенность воли.

Спортсмен должен быть убежден, что тренер справедлив, предъявляет высокие требования к самому себе и всегда стремится к совершенствованию собственных познаний, моральных качеств, опыта и профессионального мастерства.

Весьма важные черты личности и поведения тренера - скромность и простота, требовательность и чуткость, уравновешенность и жизнеутверждающий оптимизм.

Основные воспитательные мероприятия

- просмотр соревнований и их обсуждение;
- соревновательная деятельность учащихся и её анализ;
- регулярное поведение итогов учебной и спортивной деятельности учащихся;
- трудовые сборы и субботники;

- оформление стендов и газет.

Раздел 6. Перечень информационного обеспечения

6.1 Список литературы

1. Голощекина М.П. Лыжи в детском саду. – М.: Просвещение, 1971 г.
2. Лыжные гонки. Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ Олимпийского резерва. – М.: Просвещение, 2009 г.
3. Осинцев В.В. Лыжная подготовка в школе. – М.: Владос-Пресс, 2001 г.
4. Осинцев В.В. Программы для внешкольных учреждений. – М.: Просвещение, 1986 г.
5. Раменская Т.И. Специальная подготовка лыжника. – М.: Спорт Академ Пресс, 2001 г.
6. Раменская Т.И. Техническая подготовка лыжника (Учебно-практическое пособие). – М.: Физкультура и спорт, 2000 г.33
7. Квашук П.В., Бакланов Л.Н., Левочкина О.Е. Лыжные гонки: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва М.: Советский спорт, 2009 – 72 с.
8. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988.
9. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1977.
- Детская спортивная медицина: Руководство для врачей / Под ред. С. Б. Тихвинского, С. В. Хрущева. 2-е изд. - М.: Медицина, 1991.
10. Евстратов В.Д., Виролайнен П.М., Чукардин Г.Б, Коньковый ход? Не только... - М.: Физкультура и спорт, 1988.
11. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов. - Смоленск: СГИФК, 1989.

12. Лыжный спорт / Под ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чукардина, Б. И. Сергеева. – М.: Физкультура и спорт, 1989.
13. Манжосов В.Н., Огольцов И.Г., Смирнов Г.А. Лыжный спорт. –М.: Высшая школа, 1979.
14. Манжосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и спорт, 1986.
15. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. -Киев: Здоровья, 1990.
16. Основы управления подготовкой юных спортсменов/ Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. - М.: Физкультура и спорт, 1982.
17. Поварницин АЛ. Волевая подготовка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и спорт, 1976.
18. Раменская Т.И. Техническая подготовка лыжника. - М.: Физкультура и спорт, 1999.
19. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М.: Издательство «СААМ», 1995.
20. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1980.

1.2. Интернет-ресурсы

<http://www.ski66.ru/>

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 479392069178180993905932985988858338549683813704

Владелец Попов Вячеслав Валерьевич

Действителен с 31.03.2023 по 30.03.2024