

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ДЕЛЬФИН»**

Принята на Педагогическом
Совете
Протокол от 19.08.2016 г. № 6

Утверждена приказом
от «19» августа 2016 г. № 51/2

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

дополнительная предпрофессиональная программа в области
физической культуры и спорта

(срок реализации программы – 8 лет, возраст обучающихся 9-17 лет)

Разработчики:
Патрушева Л.Н.,
инструктор-методист;
Расторгуев Ю. А.,
тренер-преподаватель

г. Арамиль
2016 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	3
2. Учебный план	9
3. Методическая часть	10
3.1. Организационно-методические указания	10
3.2. Содержание обучения по предметным областям. Теория и физическая культура и спорта	11
3.3. Общая и специальная физическая подготовка	18
3.4. Избранный вид спорта	20
3.5. Соревновательная деятельность	30
3.6. Инструкторская и судейская практика	31
3.7. Психологическая подготовка	32
3.8. Другие виды спорта и подвижные игры	33
3.9. Самостоятельная работа	40
3.10. Восстановительные мероприятия	41
3.11. Воспитательная работа	42
3.12. Требования техники безопасности	45
4. Система контроля и зачетные требования	47
5. Перечень информационного обеспечения	53

1. Пояснительная записка

Занятия лыжными гонками - один из самых доступных и массовых видов физической культуры и спорта.

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

Лыжные гонки - это циклический вид спорта, который входит в программу олимпийских игр с 1924 года. В большинстве районов нашей страны, где зима продолжительная и снежная, занятия лыжными гонками - один из самых доступных и массовых видов физической культуры и спорта. Физическая нагрузка при занятиях на лыжах очень легко дозируется как по объему, так и по интенсивности. Это позволяет рекомендовать лыжи как средство физического воспитания для людей любого возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности.

Лыжные гонки представляют собой передвижение на скорость по местности на определенные дистанции различными способами. Все способы передвижения на лыжах в зависимости от целей, условий их применения и способов выполнения разделяются на следующие группы: строевые упражнения с лыжами и на лыжах, лыжные ходы, переходы с хода на ход, подъемы, спуски со склона, торможения, повороты на месте и в движении. В классификации техники передвижения лыжника насчитывается более 50 способов, среди которых доминирующее положение как по количеству, так и по значимости занимают лыжные ходы, которые подразделяются на две подгруппы: классические и коньковые. Как классические, так и коньковые способы передвижения на лыжах технически сложны. Чтобы достичь высоких результатов в гонках, спортсмены должны овладеть всеми способами передвижения на лыжах и уметь рационально чередовать их при изменении рельефа трассы.

Основные виды лыжных гонок:

1. Соревнования с раздельным стартом. При раздельном старте спортсмены стартуют с определённым интервалом в определённой последовательности. Как правило, интервал составляет 30 сек (реже — 15 сек или 1 мин). Последовательность определяется жеребьёвкой или текущим положением спортсменом в рейтинге (сильнейшие стартуют последними). Возможен парный раздельный старт. Итоговый результат спортсмена вычисляется по формуле «финишное время» минус «стартовое время».

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

3. Гонки преследования. Гонки преследования представляют собой совмещенные соревнования, состоящие из нескольких этапов. При этом стартовое положение

спортсменов на всех этапах (кроме первого) определяется по результатам предыдущих этапов. Как правило, в лыжных гонках пересьют проходит в два этапа, один из которых спортсмены бегут классическим стилем, а другой - коньковым стилем. Гонки преследования с перерывом проводятся в два дня, реже — с интервалом в несколько часов.

4. Эстафеты. В эстафетах соревнуются команды, состоящие из четырёх спортсменов (реже — трёх). Лыжные эстафеты состоят из четырёх этапов (реже трёх). Эстафеты могут проходить одним стилем (все участники бегут свои этапы классическим или свободным стилем) или двумя стилями (1 и 2 этапы участники бегут классическим стилем, а 3 и 4 этапы — свободным стилем). Эстафета начинается с масс-старта, при этом наиболее выгодные места на старте определяются жеребьёвкой, или же их получают команды, занявшие наиболее высокие места на предыдущих аналогичных соревнованиях. Передача эстафеты осуществляется касанием ладони любой части тела стартующего спортсмена своей команды, в то время как оба спортсмена находятся в зоне передачи эстафеты. Итоговый результат эстафетной команды вычисляется по формуле «финишное время последнего члена команды» минус «стартовое время первого члена команды» (обычно равно нулю).

5. Индивидуальный спринт. Соревнования по индивидуальному спринту начинаются с квалификации (пролог), которая организуется в формате раздельного старта. После квалификации отобранные спортсмены соревнуются в финалах спринта, которые проходят в виде забегов разного формата с масс - стартом из четырёх человек (изменяется). Количество спортсменов, отбираемых в финальные забеги, не превышает. Сначала проводятся четвертьфиналы, затем полуфиналы и, наконец, финал А. Таблица итоговых результатов индивидуального спринта формируется в таком порядке: результаты финала А, участники полуфиналов, участники четвертьфиналов, не прошедшие квалификацию участники.

6. Командный спринт. Командный спринт проводится как эстафета с командами, состоящими из двух спортсменов, которые поочередно сменяют друг друга, пробегая 3-6 кругов трассы каждый. При достаточно большом числе заявленных команд проводятся два полуфинала, из которых равное количество лучших команд отбирается в финал. Командный спринт начинается с масс - старта. Итоговый результат командного спринта вычисляется по правилам эстафеты. На официальных соревнованиях длина дистанции колеблется от 800 м до 50 км. При этом одна дистанция может состоять из нескольких кругов.

Настоящая предпрофессиональная программа разработана для отделения лыжных гонок МАОУ ДО «ДЮСШ «Дельфин» г. Арамиля.

Срок реализации программы - 8 лет.

Программа составлена с учетом основополагающих законодательных и нормативно-правовых документов, определяющих основную направленность, объем и содержание учебных занятий:

Федерального закона РФ № 273 от 29.12.2012 г. «Об образовании в Российской Федерации»,

Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

приказа Министерства спорта РФ № 730 от 12.11.2013 г. «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;

приказа Министерства спорта РФ № 731 от 12.09.2013 г. «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;

приказа Министерства спорта РФ от 27.12.2013 г. № 1125"Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта".

приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся и направлена на:

отбор одаренных детей в области физической культуры и спорта, в первую очередь в лыжных гонках;

создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;

формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в лыжных гонках;

подготовку к освоению этапов подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;

подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области лыжного спорта;

организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Достижение цели обеспечивается решением следующих задач:

приобретение необходимых теоретических знаний в технике лыжных гонок;

приобретение знаний безопасного поведения на занятиях лыжными гонками;

приобретение физических качеств с учетом специфики вида спорта «лыжные гонки»;

приобретение необходимых технических и тактических навыков;

воспитание психологической устойчивости; воспитание смелости и

решительности; воспитание чувства коллективизма;

формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, сохранение и укрепление здоровья обучающихся;

формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности.

Программа учитывает особенности подготовки обучающихся по виду спорта «лыжные гонки», в том числе:

преимуществом технической, тактической, физической, психологической подготовки в избранном виде спорта;

повышение уровня специальных скоростно-силовых качеств и совершенствование специальной выносливости;

Актуальность, педагогическая целесообразность программы:

Одним из главных направлений совершенствования подготовки спортсменов является изменение программно-нормативных требований к уровню подготовленности обучающихся на различных этапах многолетней подготовки, изменение требований к уровню физической и технической подготовленности по годам обучения и необходимое для этого снижение количества занимающихся в группах и увеличение времени тренировочных часов.

Программа предполагает возможности тренера-преподавателя предоставлять обучающимся содержание образования в наиболее доступной для них форме и наиболее действенными методами. Содержание образования отвечает целям и потребностям обучающихся.

Программа направлена на обучение детей в возрасте от 9 лет.

Структура Программы:

- пояснительная записка;
- учебный план;
- методическая часть;
- система контроля и зачетные требования;
- перечень информационного обеспечения.

Программа является основным регламентирующим документом, обеспечивающим эффективное построение многолетней подготовки лыжников и содействует успешному решению задач физического воспитания, учитывая специфику данного вида спорта. Многолетняя подготовка лыжников включает в себя следующие этапы: этап начальной подготовки, тренировочный этап (подразделяется на базовую подготовку и спортивную специализацию). Особенности формирования групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки обучающихся с учетом этапов (периодов) подготовки (в академических часах), а также минимальный возраст для зачисления на Программу представлен в таблице № 1.

Таблица № 1

Особенности формирования групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки обучающихся с учетом этапов (периодов) подготовки (в академических часах), а также минимальный возраст для зачисления на Программу

Этап подготовки	Период обучения	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Наполняемость группы мин/макс.	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах
Этап начальной подготовки	Первый год	9	15/25	6
	Второй год	10	14/20	8
	Третий год	11	14/20	8
Тренировочный этап	Первый год	11	12/14	12
	Второй год	12	12/14	12
	Третий год	13	10/12	18
	Четвертый год	14	10/12	18
	Пятый год	15	8/12	18

В программе отражены основные *принципы* подготовки юных спортсменов:

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон тренировочного процесса: физической, технической, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах, соответствия его требованиям спортивного мастерства. Надо обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технической подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного лыжника вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи. Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса лыжников - гонщиков на различных этапах многолетней подготовки.

Минимальные требования к материально-техническому обеспечению для реализации программы:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения обучения по программе (таблица № 2).

Таблица № 2

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование, спортивный инвентарь			
1.	Лыжи гоночные	пар	20
2.	Крепления лыжные	пар	20
3.	Палки для лыжных гонок	пар	20
4.	Термометр наружный	штук	1
Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь			
5.	Г антели от 0,5 до 5 кг	комплект	3
6.	Г антели от 3 до 12 кг	комплект	2
7.	Лыжероллеры	пар	10
8.	Секундомер	штук	3
9.	Скакалка гимнастическая	штук	20
10.	Скамейка гимнастическая	штук	4
11.	Рулетка 50 м	штук	1
12.	Эспандер лыжника	штук	10
13	Стол для подготовки лыж	комплект	1

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Определяет содержание и организацию образовательного процесса в дополнительной предпрофессиональной программе в области физической культуры и спорта по лыжным гонкам и максимальный объем тренировочной нагрузки обучающихся.

Разработан на основании федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки, в соответствии с графиками образовательного процесса в МАОУ ДО «ДЮСШ «Дельфин» и сроков обучения по Программе, отражает структуру Программы, установленную федеральными государственными требованиями, в части :

- наименования предметных областей;

Учебный план определяет последовательность освоения содержания Программы по годам обучения. Продолжительность учебного года на этапах начальной подготовки и тренировочном составляет 44 недели.

Распределение времени на основные разделы подготовки по годам обучения происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе многолетней тренировки.

При планировании содержания общей и специальной физической подготовки учитывается возраст обучающихся и сенситивные периоды развития физических качеств.

Планирование объемов работы осуществляется при соблюдении принципа постепенности, чтобы не допустить серьезных перегрузок.

Учебный план обеспечивает права обучающихся на получение качественного образования, установленные федеральными государственными требованиями; непрерывность обучения на этапах (периодах) подготовки; оптимальную нагрузку обучающихся.

Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана определено в его структуре.

В учебном плане предусмотрены формы проведения промежуточной аттестации обучающихся. Порядок проведения промежуточной и итоговой аттестации обучающихся определяется Положением о проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.

Структура учебного плана:

Теоретическая подготовка	5%
Общая и специальная физическая подготовка	30%
Избранный вид спорта	50%
Другие виды спорта и подвижные игры	10%
Самостоятельная работа обучающихся	5%

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Предметные области	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап					Форма промежуточной и итоговой	Объем обучения (%)
	Этапы (периоды) подготовки	НП 1	НП 2	НП 3	ТЭ 1	ТЭ 2	ТЭ 3	ТЭ 4		
Теория и методика физической культуры и спорта	13	18	18	26	26	40	40	40	Т	5%
Общая и специальная физическая подготовка	80	106	106	159	159	237	237	237	Т	30%
Избранный вид спорта	132	176	176	264	264	396	396	396	Т	50%
Подвижные игры и другие виды спорта	26	35	35	53	53	79	79	79	Т	10%
Самостоятельная работа	13	17	17	26	26	40	40	40		5%
Итого	264	352	352	528	528	792	792	792		100%
Количество часов в неделю	6	8	8	12	12	18	18	18		

Т- тестирование

3.Методическая часть

Данный раздел Программы включает содержание и методику работы по предметным областям, этапам подготовки в рамках Программы.

Процесс подготовки обучающихся по виду спорта «лыжные гонки» в рамках Программы строится в соответствии с задачами, стоящими перед каждым этапом. Изучаемый материал Программы распределяется по годам обучения в определенной последовательности в соответствии с физической и технической подготовленностью обучающихся.

3.Организационно-методический указания

При составлении расписания тренировочных занятий продолжительность одного занятия рассчитывается в академических часах, (академический час - 45 мин) с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки обучающихся следующей продолжительности:

- на этапе начальной подготовки - до 2 часов;
- на тренировочном этапе - до 3 часов.

В праздничные дни тренировочные занятия не проводятся.

Тренировочные занятия проводятся в соответствии с утвержденным расписанием в МАОУ ДО «ДЮСШ «Дельфин».

Формы занятий определяются тренером-преподавателем самостоятельно в зависимости от этапа обучения, от особенностей материала, от возрастных особенностей организма занимающихся и др.

Увеличение нагрузок и перевод обучающихся в следующую группу обучения обуславливается этапом подготовки, выполнением контрольных нормативов по общей физической и специальной подготовке, уровнем спортивных результатов и выполнением учебной программы.

ДЮСШ «Дельфин» организует работу с обучающимися в течение календарного года продолжительностью 44 недели.

В течение календарного года предусмотрены каникулы - (плановые перерывы при получении дополнительного образования в сфере физической культуры и спорта) для отдыха и иных социальных целей в соответствии с законодательством об образовании и календарным учебным графиком - в течение 8 недель.

В каникулярный период предусмотрены оздоровительные мероприятия.

Непрерывность освоения обучающимися Программы в каникулярный период обеспечивается:

- участием обучающихся в оздоровительных мероприятиях;
- самостоятельной работой обучающихся по индивидуальным планам.

Начало тренировочных занятий с 1 сентября.

Тренировочный процесс строится на основании учебного плана, годового учебного календарного графика и дополнительной предпрофессиональной программы по лыжным гонкам.

Результатом реализации программы дополнительного образования детей по программе является положительная динамика показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся:

-на этапе начальной подготовки: стабильность состава обучающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, и теоретической подготовки, выполнение нормативных требований.

- на тренировочном этапе: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, выполнение спортивного разряда, овладение знаниями теории лыжного спорта и практическими навыками проведения соревнований.

Формами подведения итогов реализации Программы по лыжным гонкам является итоговая аттестация.

Организация тренировочного процесса, проведение воспитательного процесса и культурно-массовой работы с обучающимися осуществляется директором школы, заместителями директора и тренерами-преподавателями отделения лыжных гонок.

Обучающимся, выполнившим выпускные требования, выдается свидетельство об окончании школы.

Основными формами организации образовательного процесса, в рамках настоящей Программы являются:

- групповые теоретические занятия в виде бесед тренеров, медицинских работников, лекций специалистов в соответствии с содержанием предметных областей, учебных предметов и тем в рамках

Программы;

- практические занятия и тренировки в соответствии с требованиями программы для каждой группы, по расписанию, утвержденному

администрацией Школы;

- участие обучающихся в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- просмотр и анализ фильмов, спортивных соревнований и др.;
- инструкторская и судейская практика.

Реализация Программы по предметным областям на этапах

3.2. Теория и методика физической культуры и спорта

Путь к высшему спортивному мастерству лежит в первую очередь через знания. Приобретение теоретических знаний позволяет юным спортсменам правильно оценивать значимость лыжного спорта, понимать объективные закономерности спортивной осознанно относиться к занятиям. В теоретическую подготовку включено: освоение знаний в социальной сущности Российского спортивного движения; истории развития и современного состояния избранного для специализации вида спорта; об основных закономерностях и методике спортивной тренировки, технике, тактике, правилам и условиям соревнований, физиологических основах подготовки спортсмена, гигиене, врачебном контроле и самоконтроле в процессе занятий по лыжному спорту; физических качеств; восстановительные мероприятия: знания по подготовке спортсмена - как "Инструктора-общественника" и "Судьи по спорту".

Теоретический раздел программы осуществляется в форме лекций, бесед, рассказов, чтении специальной литературы, семинаров и самостоятельного изучения источников на каждой ступени многолетней подготовки.

Проведение зачёта знаний по теоретической подготовке осуществляется один раз в год тренером-преподавателем по лыжному спорту

Теория и методика ФК и С на этапе начальной подготовки 1 года обучения

1. Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыжного спорта. Лыжный спорт в мире и России. Порядок и содержание работы ДЮСШ. Значение лыжного спорта, как средство активного отдыха. Эволюция экипировки и инвентаря для лыжного спорта. Популярность лыжного спорта в России. Крупнейшие международные и всероссийские соревнования. Соревнования юных лыжников.

2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Инвентарь для лыжного спорта, одежда и обувь. Поведение на улице во время тренировочного занятия. Правила обращения с лыжным инвентарем на занятии. Транспортировка лыж и палок.

3. 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 сердечнососудистую системы организма. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и

дома.

4. Понятие о спортивной тренировке, её цели и задачи. Виды подготовки спортсмена: теоретическая, техническая, физическая (общая и специальная), тактическая, морально-волевая, психологическая и её показатели. Характеристика техники катания на лыжах. Соревнования по лыжному спорту. Правила соревнований по лыжным гонкам, организация и проведение соревнований. Состав судейской комиссии. Особенности проведения соревнований по лыжным гонкам

5. Физическая культура и спорт в России и мире.

Понятие о физической культуре. Физическая культура - часть общей культуры. Её значение для укрепления здоровья, правильного, гармоничного развития, подготовки к труду и защите Родине. Физическая культура в Основах законодательства Российской Федерации - как компонент целостного развития личности. Физическая культура и спорт - важнейшее средство воспитания и оздоровления российского народа.

6. Общие понятия о технике способов передвижения на лыжах. Значение правильной техники в достижении спортивного мастерства. Общие представления о технике основных способов передвижения на лыжах. Деление лыжных ходов на группы по способу отталкивания руками и количеству скользящих шагов в цикле. Повороты на лыжах различными способами на месте и в движении.

7. Определение понятия "спортивная техника". Техника-основа спортивного мастерства, её особенности в лыжном спорте. Основы и элементы (фазы) техники выполнения упражнений.

Теория и методика ФК и С на этапе начальной подготовки 2, 3 годов обучения

1. Понятие о физической культуре. Физическая культура - часть общей культуры. Её значение для укрепления здоровья, правильного, гармоничного развития, подготовки к труду и защите Родине. Физическая культура в Основах законодательства Российской Федерации - как компонент целостного развития личности. Физическая культура и спорт - важнейшее средство воспитания и оздоровления российского народа.

2. Краткие сведения об анатомическом строении организма человека. Ведущая роль нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий спортом на совершенствование высшей нервной деятельности, функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения, обмен веществ и энергии - основе жизни человека. Основные сведения о костной системе, связочном аппарате, расположении основных групп мышц, их строении и взаимодействии, кровообращении и значении крови.

3. Понятие о здоровом образе жизни. Взаимосвязь общей культуры и образа жизни. Личное отношение к здоровью: самовоспитание и самосовершенствование. Система физического воспитания в стране. Массовый спорт, спорт высших достижений, профессиональный спорт. Физическая культура - как раздел гуманитарного образования. Основные формы организации физической культуры и спорта среди детей и юношества

(уроки в школе, спортивные секции, детско-юношеские спортивные школы, коллективы физической культуры, внешкольные и внеклассные занятия).

4. Принципы спортивной тренировки. Средства тренировки. Приёмы и метода обучения и спортивной тренировки. Взаимосвязь возраста спортсмена и его спортивной квалификации.

5. Достижения спортсменов России в Мире и стране по важнейшим видам спорта. Задачи организаций России в деле развития физической культуры, спорта и туризма в стране.

6. Правила ухода за лыжами и их хранение. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.

7. Характеристика лыжного спорта. Значение и место его в системе Физического воспитания. Краткий обзор развития лыжного спорта в России. Зарождение первых лыжных клубов и кружков. Самобытность русского лыжного спорта. Первые соревнования по лыжному спорту.

8. Старт и стартовый разгон. Способы ускорения на трассе. Терминология. 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

9. Деление лыжных ходов на группы по способу отталкивания руками и количеству скользящих шагов в цикле. Повороты на лыжах различными способами на месте и в движении.

Техника подъемов на лыжах ступающим и скользящим шагом. Спуски с гор. Основные требования к стойкам при спуске, обеспечение устойчивости, экономия сил и обеспечение скорости спуска.

10. Влияние техники на спортивный результат и её изменение в процессе многолетней подготовки, в период улучшения или ухудшения условий занятий и соревнований. Структура двигательного акта и взаимодействие элементов (фаз) целостного действия. Индивидуальные особенности спортивной техники связанные с анатомическим строением техникой - законы физиологических и психологических процессов: мозг; движение осуществляют мышцы; управление движением невозможно без участия органов чувств;

Теория и методика ФК и С на тренировочном этапе (период базовой подготовки) 1, 2 годов обучения

1. Лыжные гонки в мире, России, Лыжные гонки в программе олимпийских игр. Чемпионаты мира и Европы по лыжным гонкам. Результаты выступлений российских лыжников.

2. Спорт и здоровье. Задачи и порядок прохождения медицинского контроля. Поведение, техника безопасности, оказание первой помощи при травмах, потертостях и обморожениях. Питание спортсмена. Личная гигиена. Особенности одежды лыжника в различных погодных условиях.

Самоконтроль и ведение дневника. Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности.

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

4. Основы техники лыжных ходов. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. Классификация классических лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов. Типичные ошибки при передвижении классическими лыжными ходами. Классификация коньковых лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений.

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

6. Основные понятия: психофизиологическая характеристика труда, работоспособность, утомление, переутомление, усталость, релаксация, самочувствие. Важность разностороннего общего развития, подготовленности и функциональных возможностей. Возможности и коррекция развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности физической культуры и спорта на всём протяжении жизни.

7. Понятие о психологической подготовке лыжника, её значение, задачи, виды в тренировочном процессе: ощущения, восприятие, память, мышление, воображение. Воспитание мировоззрения, моральных, интеллектуальных и физических качеств лыжника, развитие способностей к избранному виду спорта.

8. Углубленное изучение техники лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений коньковых и классических лыжных ходов (углубленное изучение элементов движения по динамическим кинематическим характеристикам). Индивидуальный анализ техники лыжников тренировочной группы. Типичные ошибки.

Теория и методика ФК и С на тренировочном этапе (период спортивной специализации)

3, 4, 5 годов обучения

1. Перспективы подготовки юных лыжников в ТГ. Индивидуализация целей и задач на спортивный сезон. Анализ недостатка подготовленности и путей повышения спортивного мастерства лыжников тренировочной группы.

2. Педагогический и врачебный контроль, физические возможности и функциональное состояние организма спортсмена. Значение комплексного педагогического тестирования и углубленного медико-биологического обследования. Резервы функциональных систем организма и факторы, лимитирующие работоспособность лыжника-гонщика. Анализ динамики физических возможностей и функционального состояния спортсменов тренировочной группы в годичном цикле. Особенности энергообеспечения

физических упражнений различной интенсивности. Значение разминки и особенности ее содержания перед тренировочными занятиями различной направленности, контрольными тренировками и соревнованиями. Понятия переутомления и перенапряжение организма.

3. Основы техники лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений коньковых и классических лыжных ходов. Индивидуальный анализ техники лыжников учебно-тренировочной группы. Типичные ошибки.

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

5. Тактика лыжника - его поведение в процессе соревнований для достижения поставленной цели (задачи). Тактическая подготовка лыжника. Взаимосвязь техники и тактики при обучении, тренировке и соревнованиях». Проявление тактического мастерства на примере ведущих лыжников школы, страны, Мира.

6. Анализ динамики физических возможностей и функционального состояния спортсменов в годовом цикле. Особенности энергообеспечения физических упражнений различной интенсивности. Диспансерный метод обследования как передовая форма обслуживания занимающихся спортом. Врачебные обследования и врачебно-педагогические наблюдения. Величина физического развития. Самоконтроль при занятиях спортом. Его содержание. Объективные данные самоконтроля: вес, пульс, кровяное давление, динамометрия, спирометрия, антропометрические показатели, педагогический контроль, тесты, номограмма. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, настроение. Методы и приёмы самоконтроля. Измерение массы, пульса, тестирование, паспортный и физиологический возраст, ведение дневника спортсмена.

7. Ведение дневника самоконтроля. Понятие о травмах. Характеристика травм. Причины травм и их предупреждение при занятиях спортом. Оказание первой помощи. Раны и их разновидность, растяжения, разрывы связок, сухожилий. Кровотечения и их виды. Вывихи, повреждения костей: ушибы, переломы открытые и закрытые. Действия высокой температуры: Ожоги, тепловые и солнечные удары. Действия низкой температуры: озноб, замерзание. Предохранение различных частей тела от обморожений рук, ног, ушей, лица. Оказание первой помощи при обмороке и шоке. Остановка кровотечений, перевязки, наложение первичной шины. Приёмы искусственного дыхания. Переноска и перевозка пострадавших. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям. Понятие о здоровье и болезни. Меры профилактики.

8. Восстановительные мероприятия - система специальных средств, методов и условий восстановления в ходе занятий, соревнований и после, на отдельных этапах годового цикла тренировки.

9. Понятие об утомлении и переутомлении. Меры предупреждения переутомления и перетренировки. Понятие об утомлении и переутомлении. Ритм биохимических и физиологических процессов. Средства восстановления психолого-педагогического и биологического воздействия

10. Проблемы допинга в спорте. Профилактика применения допинга среди спортсменов: - характеристика допинговых средств и методов; - международные стандарты для списка запрещенных средств и методов; - международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций. Антидопинговая политика и ее реализация: - Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика; - антидопинговые правила и процедурные правила допинг-контроля; - руководство для спортсменов.

11. Содержание специальной психологической подготовки к соревнованиям по лыжному спорту. Характеристика видов предстартовых состояний: боевой готовности, предстартовой лихорадки, предстартовой апатии. Методика формирования боевой готовности, неблагоприятных состояний. Методика и подготовка к исполнению упражнения на результат.

Методы психологической подготовки по воздействию: гетеререгуляции-словесное воздействие (беседа, убеждение, разъяснение, приказ, внушение, гипноз); ауторегуляция- формирование чувств, мыслей, самоприказ, самоубеждение. Аутогенная тренировка психорегулирующая и психомышечная (успокаивающая и мобилизующая). Сущность и назначение идеомоторной тренировки. Изменения психического состояния с применением препаратов и химических соединений. Психофармацевтические средства антидепрессанты, психорегуляторы, неотропы, адаптогены. "Наивная" психорегуляция в *фазе* непосредственной подготовки к соревнованиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Морально-волевая подготовка лыжника - одна из сторон психологической подготовки преодоления трудностей. Значение и методика воспитания морально - волевых качеств лыжника. Патриотизм, политическая сознательность, дисциплинированность.

Результатом освоения программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметной области "Теория и методика физической культуры и спорта":

- история развития лыжного спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранного вида спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по лыжным гонкам);
- федеральный стандарт спортивной подготовки по лыжным гонкам;
- общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области ФКиС, утвержденные международными антидопинговыми организациями;
- предотвращение противоправного влияния на результат официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное

влияние);

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

3.3.Общая и специальная физическая подготовка

Этап начальной подготовки **Общая физическая подготовка**

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры. Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая - для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза. Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку). Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации. Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях. Бег: 20, 30, 60м, повторный бег - два-три отрезка по 20-30м (с 12 лет) и по 40м (с 14 лет), три отрезка по 50-60м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60м (с 13 лет), 100м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40м (10-12 лет), до 50-60м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500100м. Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега. Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты (250-700г) с места с разбега; толкание ядра весом 3кг (девочки 13-16 лет), 4кг (мальчики 13-15 лет), 5кг (юноши 16 лет); метание копья в цель и на дальность с места и с шага. Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные - от 3 до 5 видов. Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, футбол и др. основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень».

Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10, 15м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Специальная физическая подготовка (СФП)

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.

Тренировочный этап (период базовой подготовки)

Эффективность спортивной тренировки на этапе начальной спортивной специализации обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой лыжных ходов и физической подготовки занимающихся. В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие специальной выносливости лыжника-гонщика.

Однако стремление чрезмерно увеличить объем специальных средств подготовки приводит к относительно быстрому росту спортивных результатов, что в дальнейшем отрицательно отражается на становлении спортивного мастерства.

Преобладающей тенденцией динамики нагрузок на этапе начальной спортивной специализации должно быть увеличение объема без форсирования общей интенсивности тренировки.

Тренировочный этап (период спортивной специализации)

Этап спортивной специализации приходится на период, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем подростка, обеспечивающих высокую работоспособность и резистентность организма по отношению к неблагоприятным факторам, проявляющимся в процессе напряженной тренировки. Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает за счет увеличения времени, отводимого на специальные подготовительные и соревновательные упражнения. В лыжных гонках доминирующее место занимают длительные и непрерывно выполняемые упражнения, которые в наибольшей степени способствуют развитию специальной выносливости лыжника. На этапе углубленной тренировки спортсмен начинает совершенствовать свои тактические способности, овладевает умением оперативно решать двигательные задачи.

Упражнения развивающие общую выносливость

Равномерный и попеременный бег в условиях пересеченной местности. Бег по песку, по кочкам, ходьба и бег по мелководью. Длительная езда на велосипеде в различных условиях местности и по шоссе. Подвижные игры. Спортивные игры: волейбол, баскетбол, бадминтон футбол, настольный теннис, русская лапта. Различные прогулки, туристские походы и др.

Упражнения для развития силы, скоростно-силовых качеств и гибкости

Одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах. Всевозможные упражнения с предметами /малые мячи, набивные мячи, гимнастические палки, скамейки и др./. Упражнения с отягощением - сгибание и разгибание рук в упоре сзади, в наклонном упоре, в упоре лежа. Лазание по канату, наклонной гимнастической скамейке, гимнастической стенке. Метание камней из различных исходных положений.

Из положения лежа на спине - поочередное и одновременное поднятие ног. То же, поднятие туловища в положение седа.

Пригибание из положения лежа бедрами на гимнастической скамейке /ноги фиксированы/.

Различные движения прямой и согнутой ногой в положении стоя, с опорой на различные предметы. Приседания на двух, на одной ноге держась за различные предметы. Выпады с пружинящими движениями с поворотами. Бег толчками. Семенящий бег. Подскоки на двух, на одной ноге. Прыжки вперед, вверх, в сторону из положения присев.

Упражнения на растягивание, расслабление. Упражнения для развития равновесия и координации движений

Упражнения на полу, на уменьшенной опоре, на гимнастической стенке, на бревне. Упражнения в равновесии с различными усложнениями (уменьшение площади опоры, качающаяся опора, увеличение высоты опоры, изменение исходного положения, прыжки в глубину на песчаных карьерах, на проверенных безопасных водоемах и др.).

Прыжки с различными заданиями и использованием короткой и длинной скакалки. Броски теннисного мяча вверх и ловля двумя, одной рукой. Броски мяча друг другу в парах. Встречные броски одновременно двух мячей. Броски мячей в прыжке и в прыжки с поворотом.

Метание теннисных мячей в цель и на дальность. Пробегание с теннисными мячами - аналогично ведению мяча в игре и баскетбол. Игры со специальными заданиями: борьба за мяч, ручной мяч, баскетбол, др.

Результатом освоения программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в области общей и специальной физической подготовки:

освоение комплексов физических упражнений;

развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий лыжными гонками;

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

3.4. Избранный вид спорта

Технико-тактическая подготовка

Определение понятия "спортивная техника". Техника-основа спортивного мастерства, её особенности в лыжном спорте. Основы и элементы (фазы) техники выполнения упражнений. Влияние техники на спортивный результат и её изменение в процессе многолетней подготовке, в период улучшения или ухудшения условий занятий и соревнований. Структура двигательного акта и взаимодействие элементов (фаз) целостного действия. Индивидуальные особенности спортивной техники связанные с анатомическим строением техникой - законы физиологических и психологических процессов: мозг; движение осуществляют мышцы; управление движением невозможно без участия органов чувств; энергию для движения поставляют системы внутренних органов. Обучение техники - педагогический процесс: рассказ, показ, наглядная демонстрация фотографии, выполнение. Методы обучения - целостный и расчленённый. Важнейшее правило спортивной технике не допускать закрепления ошибок. Подводящие, настроенные, специальные упражнения, тренажёры и технические устройства, используемые в овладении техникой в лыжном спорте. Тестирование технической подготовки. Особенности спортивной техники ведущих спортсменов страны, Мира в лыжном спорте, её содержание, приёмы. Основные тактические положения при составлении планов на соревнования по лыжному спорту. Тактика лыжника - его поведение в процессе соревнований для достижения поставленной цели (задачи).

Этап начальной подготовки

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

Средства и методы. Шаговая имитация в пологие подъемы до 150 м, "Стелящаяся" имитация в пологие подъемы до 150 м /фаза полета незначительная, стопа маховой ноги проносится очень низко над опорной поверхностью/. В одном занятии до 2 км. За подготовительный период до

601км.

Специализированная ходьба по слабопересеченной местности до 8 км в одном занятии, за подготовительный период до 150 км. Длительное равномерное передвижение на лыжероллерах с низкой и средней интенсивностью по слабопересеченной местности /легкие лыжероллеры/ до 16-20 км в одном занятии и до 800 км за подготовительный период.

Смешанное передвижение - сочетание различных видов имитации бега и ходьбы до 8-10 км в одном занятии, из них до 2 км имитации.

Передвижение на лыжах по "заменителям" снега до 5-6 км в одном занятии, за подготовительный период до 100 км.

Задачи технической подготовки;

-прочно овладеть основами техники способов передвижения на лыжах;

-добиться точности, естественности, легкости, экономичности и рациональности движений при передвижении на лыжах различными способами со средней интенсивностью на средних и относительно длинных дистанциях и с повышенной интенсивностью при ускорениях на относительно коротких отрезках дистанции;

-устранять излишнее мышечное напряжение при передвижении на лыжах;

-осваивать ведущие звенья координации -свободные маховые движения, оптимальный темп и амплитуду движений в упражнениях "школы" и в каждом способе передвижения на лыжах.

Тренировочный этап (период базовой подготовки)

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

Особое значение имеет углубленное изучение и совершенствование элементов классического хода (обучение подседанию, отталкиванию, махам руками и ногами, активной постановке палок), конькового хода (обучение маховому выносу ноги и постановки ее на опору, подседанию на опорной ноге и отталкиванию боковым скользящим упором, ударной постановке палок и финальному усилию при отталкивании руками) и формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении классическими и коньковыми ходами.

С этой целью применяется широкий круг традиционных методов и средств, направленных на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов, создание целостной картины двигательного действия и объединение его частей в единое целое.

На стадии формирования совершенного двигательного навыка, помимо свободного передвижения классическими и коньковыми лыжными ходами, на тренировках и в соревнованиях применяются разнообразные методические приемы, например лидирование - для формирования скоростной техники, создание облегченных условий для отработки отдельных элементов и деталей, а также затрудненных условий для закрепления и совершенствования основных технических действий при передвижении классическими и

коньковыми лыжными ходами.

Средства и методы. Длительное равномерное передвижение на лыжах с низкой интенсивностью до 18 км в одном занятии.

За период подготовки на снегу - специально-подготовительный этап и соревновательный период до 650 км.

Переменные тренировки по среднепересеченной местности до 14 -15 км в одном занятии. Из них сумма отрезков, пройденных со средней интенсивностью,- 5-6 км и с около соревновательной интенсивностью до 2 км.

Общий объем километража, пройденного на лыжах со средней интенсивностью, составляет до 840 км и с около соревновательной интенсивностью - до 200 км.

Контрольные тренировки и соревнования на дистанции 3 км, 5 км, 10 км /юноши/ и 2 км, 3 км, 5 км /девушки/.

Шаговая имитация в пологие подъемы ДО 150 м. «Стелящаяся» имитация в пологие подъёмы до 150 метров. В одном занятии до 2,5 км. За подготовительный период до 80 км.

Специализированная ходьба о переменной интенсивностью по слабо и среднепересеченной местности до 10 км в одном занятии за подготовительный период до 150 км. Длительное равномерное передвижение на лыжероллерах /легкие лыжероллеры/ с низкой и средней интенсивностью по слабопересеченной местности до 24-32 км в одном занятии и до 1000 км за подготовительный период.

Смешанное передвижение - сочетание различных видов имитации бега и ходьбы до 8-10 км в одном занятии, из них до 2,5 км имитация.

Ходьба на лыжах по "заменителям" снега до 5-6 км в одном занятии, до 120 км за подготовительный период.

Тренировочный этап (период спортивной специализации)

Основной задачей технической подготовки на этапе углубленной спортивной специализации является достижение автоматизма и стабилизации двигательных действий лыжников, совершенствование координационной и ритмической структуры при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами.

Также пристальное внимание продолжает уделяться совершенствованию отдельных деталей, отработке четкого выполнения подседания, эффективного отталкивания и скольжения, активной постановке лыжных палок, овладению жесткой системой рука - туловище. В тренировке широко используется многократное повторение технических элементов в стандартных и вариативных условиях до достижения необходимой согласованности движений по динамическим и кинематическим характеристикам.

На этапе углубленной тренировки техническое совершенствование теснейшим образом связано с процессом развития двигательных качеств и уровнем функционального состояния организма лыжника. В этой связи техника должна совершенствоваться при различных состояниях, в том числе и в состоянии компенсированного и явного утомления. В этом случае у лыжника

формируется рациональная и лабильная техника с широким спектром компенсаторных колебаний в основных характеристиках структуры движений **средства и методы 3 год обучения** Шаговая "стелящаяся" и прыжковая имитация в пологие подъемы до 180 м в одном занятии до 3 км, за подготовительный период до 100 км.

Специализированная ходьба с переменной интенсивностью по среднепересеченной местности до 12 км в одном занятии, до 200 км за подготовительный период.

Длительное передвижение на лыжероллерах с равномерной и переменной интенсивностью по среднепересеченной местности до 32-36 км в одном занятии и до 1200 км за подготовительный период. При передвижении с переменной интенсивностью проходить до 6 км с соревновательной и около соревновательной интенсивностью.

Смешанное передвижение - сочетание различных видов имитации, ходьбы, бега в одном занятии до 15-18 км. Из них имитация до 3 км.

Ходьба на лыжах по "заменителям" снега до 6-8 км в одном занятии, до 150 км за подготовительный период.

Задачи технической подготовки:

- дальнейшее совершенствование техники передвижения на лыжах и повышение уровня выносливости, силы и скоростно-силовых возможностей лыжника-гонщика;

- совершенствовать умение дифференцировать движения /по усилиям, темпу, амплитуде/ при передвижении с различной интенсивностью и находить эффективную их форму с повышением уровня функциональной готовности;

- совершенствовать умение наиболее полно использовать для передвижения вперед внешние и внутренние силы;

Участие в контрольных прикидках и соревнованиях с заданием равномерного прохождения всей дистанции; прохождение с увеличением скорости в начале дистанции, на отдельных ее участках, при финишировании (самооценка самочувствия спортсмена перед выполнением задания, оценка состояния спортсмена с помощью тестов).

Прохождение отдельных участков дистанции с общего старта. Прохождение отдельных участков дистанции при парном старте. Прохождение отдельных участков дистанции при парном старте с равными по силе соперниками, с более сильными и слабыми соперниками.

Прохождение по круговой лыжне с выбором места и способа обгона впереди идущего.

Средства и методы. 4 год обучения Длительное равномерное передвижение на лыжах с низкой и средней интенсивностью до 20-25 км в одном занятии. За период подготовки на снегу /специально - подготовительный этап и соревновательный период/ общий объем передвижений на лыжах с низкой интенсивностью составляет до 600 км.

Переменные тренировки по среднепересеченной местности до 15-18 км. Из них сумма отрезков, пройденных с около соревновательной скоростью, составляет 5-6 км.

Общий объем километража, пройденного на лыжах со средней и около

соревновательной интенсивностью, составляет до 880 км.

Равномерные передвижения с высокой интенсивностью темпов тренировки (до 100-110% длины соревновательных дистанций своей возрастной категории). Общий объем километража, пройденного на лыжах с высокой интенсивностью, составляет до 350 км. Контрольные тренировки и соревнования проводятся на дистанциях 3 км, 5 км, 10 км (юноши) и 3 км, 5 км, 8 км (девушки).

Средства и методы. 5 год обучения Длительное равномерное передвижение на лыжах по среднепересеченной местности с низкой и средней интенсивностью в одном занятии до 30-35 км. За период подготовки на снегу (специально-подготовительный этап и соревновательный период) общий объем передвижений на лыжах с низкой интенсивностью составляет до 670 км.

Переменные тренировки по среднепересеченной местности до 20-25 км. Из них - сумма отрезков, пройденных с около соревновательной интенсивностью, составляет 7-8 км. Общий объем километража, пройденного на лыжах со средней и около соревновательной интенсивностью, составляет до 930 км.

Равномерное передвижение с высокой интенсивностью /темповые тренировки/ до 100-130% даны соревновательной дистанции своей возрастной категории в соответствующих этапах подготовки. Общий объем километража, пройденного с высокой интенсивностью, до 400 км, контрольные тренировки и соревнования проводятся на дистанциях 3 км, 5 км, 15 км /юноши/ и 3 км, 5 км, 8 км, 10 км /девушки/.

Подводящие упражнения, направленные на овладение "чувством лыжи и снега"

Упражнения на месте скользящие движения лыжей вперед-назад; размахивания в стороны носком лыжи, изменяя темп и ритм движений, меняя амплитуду движений; повороты переступанием вокруг пяток и носков лыж; передвижение вправо, влево п. ставными шагами; передвижение приставными шагами в стороны (разглаживая снега, прыжки на месте в разомкнутом строю с опорой на палки и без опоры, продвижение приставными прыжками в стороны, передвижение прыжками в стороны на двух ногах, на одной ноге, садиться и ложиться на лыжи, садиться рядом с лыжами, правильно и быстро вставать).

Упражнения в движении - передвижение по ровной или слегка пологой местности ступающим шагом, ходьба ступающим шагом по лыжне, то же с приседанием и выпрямлением, передвижение ступающим шагом с поворотами (зигзагом), ходьба ступающим шагом чередуя широкие и короткие шаги, ходьба скользящим шагом по лыжне, продвижение скольжением на двух, на одной лыже после предварительного небольшого разбега, ходьба ступающим шагом по рыхлому снегу и накатанной лыжне, бег на лыжах по кругу, восьмеркой, зигзагом вокруг предметов (деревья, кустарники, кочки и т.д.), передвижение по равнине и в пологие подъемы "полуелочкой" и "елочкой", переход с одной параллельно идущей лыжни на другую, игры и игровые задания на равнинной местности.

Подводящие упражнения, направленные на овладение устойчивостью (равновесием) на скользящей опоре - спуски со склонов в высокой, средней и низкой стойке, спуски после разбега, спуски с переходом из одной стойки в другую и обратно, спуски в основной и высокой стойках с изменением ширины постановки лыж, одновременный спуск нескольких человек шеренгой взявшись за руки, спуски в положении шага, подпрыгивание во время спуска, то же, но подпрыгивая поднимать только носки лыж или только задники лыж, спуски с прыжками в сторону увеличивая дальность и количество прыжков, спуски тройками взявшись за руки, выдвигая вперед среднего, подтягивания крайних, спуски в основной, высокой стойке с поочередной загрузкой то одной, то другой лыжи, то же, отрывая при этом носок лыжи, спуск на одной лыже в шеренге, взявшись за руки, спуск в средней, высокой стойке с поочередным отрывом правой и левой лыжи, то же с постепенным увеличением дальности скользя на одной лыже, то же с переступанием в сторону на параллельный след, спуски со склонов в основной стойке с переходом на коньковый ход (после скатывания и на пологих склонах), спуски с переходом с раскатанного склона на целину и наоборот, спуски с поворотом переступанием после выката, спуски без палок с различным положением рук, спуски с различными движениями рук, спуски с различными положениями головы (голова повернута влево, вправо, вверх), спуски при встречном ветре и снегопаде, спуски в сумеречное время и с закрытыми глазами (на ровных склонах), спуски с проездом в ворота различного размера и формы, спуски с расстановкой предметов в определенных местах, спуски с собиранием предметов, спуски с метанием снежков в цель.

При необходимости условия выполнения упражнений могут быть усложнены: изменением исходного положения, подбором более крутых склонов, увеличением числа заданий в процессе спуска, их усложнением и др.

При подъеме к месту начала выполнения заданий занимающиеся изучают подъем "лесенкой", "полуелочкой", "елочкой", наискось, подъем зигзагом с поворотом переступанием; подъем прямо ступающим и скользящим шагом.

Упражнения, направленные на овладение рациональным отталкиванием палками: передвижение одновременно бесшажным ходом под небольшой уклон; передвижение без шагов под небольшой уклон, чередуя одновременное отталкивание двумя палками и отталкивание одной палкой; передвижение под небольшой уклон и по равнине, чередуя одновременную и попеременную работу рук.

При выполнении указанных и подобных упражнений необходимо обращать внимание на активные движения туловищем.

Во всех случаях для палок должна быть хорошая опора. При правильном и многократном выполнении подобных упражнений занимающиеся овладевают ощущением эффективности отталкивания палками и ощущением возможности не только поддерживать скорость скольжения, но и увеличивать ее.

Упражнения, направленные на овладение рациональным отталкиванием лыжами - махи одной, другой ногой в положении наклона на

выпрямленной ноге, махи ногой с броском туловища вперед с усилением опоры на поставленные впереди палки передвигание в наклоне "полушагом", палки поперек лыжи удерживаются руками хватом сверху на ширине плеч, кисти на уровне коленей, передвигание "полушагом" с махом рук с палками взятыми за середину, передвигание скользящим шагом без палок и с палками взятыми за середину, с акцептированным размахиванием рук, передвигание скользящим шагом в небольшие подъемы, ходьба без палок по хорошо накатанной лыжне и по рыхлому снегу, прохождение без палок отрезков дистанции на время.

Упражнения, рекомендуемые для овладения координацией движений в работе рук и ног при передвигании попеременным двухшажным ходом.

С этой целью вначале следует передвигаться по лыжне "полушагом" с большим наклоном туловища, удерживая палки за верхние концы (вдеть руки в петли палок) параллельно лыжне. По мере овладения упражнением постепенно увеличивать длину шага, сильнее отталкиваясь ногой и переходя на скольжение то на одной, то на другой лыже.

По мере удлинения шагов, усиления отталкивания лыжами и более резкого выполнения махов ногами, туловище постепенно принимает требуемый наклон. Палки вначале свободно волочатся по снегу, далее начинается все более отчетливый вынос их вперед, и, наконец, резко на каждый шаг ставятся на снег и выполняют отталкивания.

При овладении правильным отталкиванием лыжами и палками в попеременном двухшажном ходе необходимо сначала добиваться легкости всех движений, не стремясь к большой скорости передвижения. Далее, не теряя легкости хода, необходимо добиваться стремительности движений и всего хода в целом. Наконец, сохраняя легкость и стремительность движений, добиваться мощности хода.

Одновременно с выполнением рекомендованных комплексов упражнений в занятиях изучаются и отдельные лыжные ходы -когда есть уверенность, что у занимающихся имеются к этому определенные предпосылки и требования "школы" будут ими перенесены в технику отдельных способов передвижения.

Остальные ходы разучиваются и совершенствуются в следующей последовательности: одновременный двухшажный ход, одновременный одношажный и попеременный четырехшажный ход. Одновременный бесшажный, изученный ранее при овладении рациональным отталкиванием палками, постоянно применяется и совершенствуется при овладении одновременными ходами.

Кроме указанного, разучиваются и совершенствуются спуски в стойке отдыха, аэродинамический, спуски наискось.

Подъемы - ступающим шагом, "полуелочкой" - прямо и наискось, "елочкой". Способы преодоления неровностей (выката, встречного склона).

Способы торможения - плугом, упором. Способы поворотов в движении на гоночных лыжах с переступанием, рулением (в упоре, в плуге).

Обучение прыжкам на лыжах с кочки (только для мальчиков у девочек эти часы отводятся для занятий элементами слалома), повороты на месте

переступанием вокруг пяток и носков лыж, меняя амплитуду движений и темп, но добиваясь при этом параллельного положения лыж при приставлении лыжи; продвижение приставными прыжками в одну, другую сторону и прыжками на двух лыжах, меняя темп и амплитуду движений и добиваясь при этом параллельного положения лыж по отношению друг к другу и к земле; то же с легким движением рук и безучастия рук и амортизацией при приземлении; то же, но с акцентированием движений в коленных, тазобедренных или голеностопных суставах.

Упражнения, направленные на овладение устойчивостью /равновесием/ на скользящей опоре:

спуски со склонов в различных стойках; то же, меняя длину и крутизну склонов; то же на склонах с различным состоянием снежного покрова; спуски с; прыжками, избирательно меняя темп и амплитуду движений; спуски с прыжками с акцентированным движением в коленных или тазобедренных суставах и с амортизацией при приземлении; спуски на одной лыже; спуски с поворотом переступанием после выката и на пологом склоне; повороты переступанием после скатывания и на пологом склоне с изменением темпа и амплитуды движений.

Упражнения, направленные на овладение рациональным отталкиванием палками:

передвижение одновременным бесшажным ходом, постепенно увеличивая отрезки проходимых дистанций; передвижение одновременным бесшажным ходом с четким дифференцированием загрузки весом тепа передней части стопы при подготовке к отталкиванию палками и пяток при окончании отталкивания палками; то же избирательно, меняя темп движений; передвижение без шагов, чередуя одновременное отталкивание двумя палками и одной палкой, несколько выдвигая при этом разноименную ногу, создавая жесткую систему /рука, туловище, нога/ и передавая тем самым усилия с палки на скользящую лыжу; то же, избирательно чередуя одновременное отталкивание двумя палками и несколько попеременных отталкиваний одной палкой. Передвижение одновременным бесшажным ходом в различных условиях скольжения. Передвижение, чередуя цикл одновременного бесшажного и цикл попеременного бесшажного, то же чередуя цикл одновременного бесшажного с двумя циклами попеременного бесшажного, передвижение, чередуя цикл одновременного бесшажного и цикл одновременного одношажного (стартовый вариант), то же чередуя цикл одновременного бесшажного хода с двумя циклами одновременного одношажного (стартовый вариант).

Передвижение попеременным бесшажным ходом с сохранением амплитуды движения туловища, как в одновременном бесшажном ходе.

Указанные упражнения необходимо выполнять непременно при твердой опоре для палок. При передвижении с переменным темпом необходимо добиваться сохранения оптимальной амплитуды движений, их свободы, естественности, законченности.

Упражнения, направленные на овладение рациональным отталкиванием лыжами:

повторение упражнений, пройденных ранее - передвижение без палок под

небольшой уклон и по равнине; передвижение без палок по учебной лыжне под уклон и в небольшие подъемы, добиваясь при этом равномерной скорости передвижения; передвижение без палок, избирательно меняя темп движений, сохраняя при этом активные маховые движения рук и ног.

Повторение изученных ранее упражнений; передвижение без палок с акцентированным движением рук; передвижение без палок с акцентированным маховым выносом ноги /стремление к скорейшему сведению бедер' после шага/; передвижение без палок с переменной интенсивностью, при сохранении оптимальной амплитуды движений; передвижение без палок с повышенной интенсивностью с фиксированием времени прохождения отдельных участков дистанции; передвижение без палок в пологие подъемы.

Упражнения, направленные на овладение координацией движений в работе рук и ног:

при передвижении попеременным двухшажным ходом - передвижение попеременным двухшажным ходом, акцентируя отдельные элементы и фазы скользящего шага, сохраняя при этом естественность и легкость всех движений; передвижение попеременным двухшажным ходом на учебной и учебно-тренировочной лыжне с изменением темпа, но при неизменном сохранении легкости и естественности движений.

Совершенствуется техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант) разучивается техника одновременного одношажного хода (основной вариант); попеременный четырехшажный ход; спуски в

стойке отдыха и аэродинамической стойке, подъемы скользящим ходом и скользящим бегом; спуски с преодолением уступов и контр-уклонов; спуски с поворотом на склоне и на выкате; поворот на параллельных лыжах при спуске по лыжне.

Основные задачи - совершенствовать основы техники способов передвижения на лыжах, связанные с проявлением силы, быстроты, координации движений; - воспитание базовой выносливости путем продолжительного непрерывного передвижения на лыжах с умеренной интенсивностью, с акцентом внимания на технику способов передвижения на лыжах и ритмичное дыхание.

Длительное равномерное передвижение на лыжах с низкой интенсивностью до 15 км в одном занятии. За период подготовки на снегу - специальный подготовительный этап и Соревновательный период до 500 км.

Переменные тренировки по средне -пересеченной местности до 10-12 км в одном занятии. Из них сумма отрезков, пройденных со средней интенсивностью, до 4-5 км, и с около соревновательной интенсивностью - до 1,5 км. Общий объем километража, пройденного на лыжах со средней интенсивностью, составляет до 750 км, а с около соревновательной интенсивностью - до 160 км. Контрольные тренировки и соревнования проводятся на дистанциях 3 км, 5 км /юноши/ и 2 км, 3 км /девушки/.

Упражнения, направленные на овладение устойчивостью(равновесием) на скользящей опоре

Изученные ранее упражнения в спусках со склонов выполняются на различных по длине и крутизне склонах, наиболее высокой скорости и при переменной скорости; спуски со склонов в различных стойках с выполнением конкретных заданий; спуски со склонов с частичным или полным исключением зрительного контроля; спуски со склонов с перенесением тяжести тела в переднезаднем направлении; спуски на заcantыванных лыжах.

Результатом освоения программы является:

- приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области избранного вида спорта:
- овладение основами техники, тактики;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения разрядов и званий по лыжному спорту.

3.5. Соревновательная деятельность

Соревновательная деятельность - управляемая сознанием психическую и физическую активность, направленную посредством соревновательных действий на достижение победы над соперником в условиях специфического противоборства и при соблюдении установленных правил **на соревнованиях**. Соревновательная деятельность — это и совместная деятельность спортсменов, тренеров и специалистов по наиболее полной реализации тренировочных эффектов и других факторов в условиях соревнований.

Цель соревновательной подготовки заключается в том, чтобы спортсмены научились в условиях основных соревнований максимально реализовать все то, что они усвоили в процессе подготовки.

После окончания соревнований проводится общий анализ проделанной работы по подготовке спортсмена к соревнованиям и по результатам соревновательной деятельности. Общая оценка существенно зависит от характера соревнования: если это основное на данный сезон, то главный критерий здесь — занятое место и его соответствие запланированному; если подводящее, то главным критерием здесь будет достижение установленных на этот период модельных показателей по всем основным параметрам соревновательной деятельности.

Соревновательная подготовка занимает важное место в подготовке спортсменов как в годичном, так и в многолетнем циклах. Регулярное участие в соревнованиях с различными по подготовленности, стилю и т. п. соперниками необходимо для приобретения и совершенствования у спортсменов необходимых «соревновательных» качеств, способствующих эффективному выступлению в ответственных соревнованиях (основных).

Основные соревнования отдельного годового цикла служат подводящими к основным в системе многолетней подготовки.

Приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях

Соревнования составляют важнейшую отличительную особенность спорта. Без соревнований не может быть и спорта. Содержание соревнований и факторы, обуславливающие высокий спортивный результат, служат основным ориентиром при планировании подготовки спортсменов.

Сущность соревнования (соревновательной деятельности) заключается в установлении сильнейших спортсменов и коллективов и распределении их по ступеням иерархической лестницы — от первого места до последнего. Для этого соревнующиеся вступают между собой в противоборство, стремясь победить соперников, показать самый высокий результат. Результаты участников и занятые ими места составляют продукт соревнования.

Программой предусмотрено участие в школьных или городских соревнованиях, а так же объем соревновательной деятельности (участие в соревнованиях)

В таблице №3 представлены показатели соревновательной деятельности лыжников-гонщиков по годам обучения.

Таблица № 3

Объем соревновательной деятельности

Объем соревновательной деятельности	этап начальной подготовки			Тренировочный этап					
	Этапы подготовки	НП-1	НП-2	НП-3	ТЭ-1	ТЭ-2	ТЭ-3	ТЭ-4	ТЭ-5
Часы		2	2	2	4	4	4	4	4
Количество соревнований		1	1	1	2	2	2	2	2

3.6. Инструкторская и судейская практика

Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится в группах. Работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований. Обязанности и права участников соревнований. Общие обязанности судей. Обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и его заместителей, судей на старте, судей на финише, контролеров. Оформление места старта, финиша, зоны передачи эстафеты. Подготовка трассы лыжных гонок. Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями. Судейство соревнований по лыжным гонкам в учреждении дополнительного образования детей, помощь в организации и проведении соревнований по лыжным гонкам в общеобразовательных школах района, города. Выполнение обязанностей

судьи на старте, финише, начальника дистанции, контролеров, секретаря.

3.7. Психологическая подготовка

Специфика лыжных гонок, прежде всего способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитанию 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 являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.

На этапе начальной подготовки задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов.

На тренировочном этапе (базовой подготовки) формирование устойчивой мотивации спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки.

На тренировочном этапе (спортивной специализации) основной задачей психологической подготовки является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

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 (болевы́е 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.

3.8. Другие виды спорта и подвижные игры

Игра — относительно самостоятельная деятельность детей и взрослых. Она удовлетворяет потребность людей в отдыхе, развлечении, познании, в развитии духовных и физических сил.

Игровые виды спорта способствуют гармоничному развитию всех физических качеств, улучшают функции вестибулярного аппарата, совершенствуют точность движений, увеличивают поле зрения. Командные игры (футбол, баскетбол, волейбол, пионербол и т.д.) воспитывают коллективизм, взаимопомощь, дисциплинированность.

Разнохарактерность спортивных игр по разному развивает физические и психические качества игроков (например. Спортивные игры решают и оздоровительные задачи, задачи активного отдыха, ряд игр имеет непосредственную связь с профессионально-прикладной подготовкой.

Баскетбол. Передвижения. Бег с изменением направления. Передвижения в «защитной стойке» приставными шагами: вперед, назад, вправо, влево. Ловля мяча двумя руками, на месте, шагом навстречу летящему мячу. Передача мяча двумя руками от груди: с места, с шагом в направлении передачи, со сменой места передачи в направлении передачи. Ведение мяча на месте и при передвижении по прямой шагом и бегом (левой, правой рукой). Броски мяча в корзину двумя руками от груди с места, после отскока от щита; с правой и левой стороны корзины.

Подвижные игры с элементами баскетбола.

Передвижения и остановки. Бег с изменением направления и остановкой по сигналам. Повороты на месте с шагом вперед и назад. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении с последующей сменой направления движения: вперед, назад, в сторону. Ведение мяча с изменением направления и амплитуды отскока. Остановка шагом и прыжком после быстрого ведения мяча. Броски мяча в корзину с 3—5 м: с места, после ведения.

Ручной мяч. Передвижение игрока. Ведение мяча шагом и бегом (левой, правой рукой). Передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении. Ловля мяча, летящего на разной высоте. Бросок согнутой рукой сверху в опорном положении с места и с 3 шагов.

Совершенствовать технику перемещений и остановок. Ловля мяча и передача мяча при движении в парах, в тройках с броском по воротам согнутой рукой сверху после трех шагов в опорном положении. Стойка вратаря, действия в воротах. 7-метровый штрафной бросок Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

Футбол. Удары: внутренней и наружной сторонами подъема, внутренней стороной стопы, серединой лба в опорном положении и в прыжке Установка мяча внутренней стороной стопы. Выбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря. Передача мяча на близком и среднем расстоянии. Удары по воротам по неподвижному мячу с попаданием в правую и левую половину ворот.

Подвижная игра относится к тем проявлениям игровой деятельности, в которых ярко выражена роль движений. Для подвижной игры характерны активные творческие двигательные действия, мотивированные ее сюжетом. Эти действия частично ограничиваются правилами (общепринятыми, установленными руководителем или играющими), направленными на преодоление различных трудностей на пути к достижению поставленной цели.

В педагогической практике используются коллективные и индивидуальные подвижные игры, а также игры, подводящие к спортивной деятельности.

Коллективные подвижные игры — это игры, в которых одновременно участвуют как небольшие группы участников, так и спортивные секции, а в некоторых случаях и значительно большее количество играющих.

Индивидуальные (одиночные) подвижные игры обычно создаются и организуются детьми. В таких играх каждый может наметить свои планы, устанавливать интересные для себя условия и правила, а по желанию и изменять их. По личному желанию избираются и пути для осуществления задуманных действий.

Игры, подводящие к спортивной деятельности — это систематически организуемые подвижные игры, требующие устойчивых условий проведения и способствующие успешному овладению учащимися элементами спортивной техники и простейшими тактическими действиями в отдельных видах спорта.

Подвижные игры являются одним из вспомогательных средств в занятиях спортом. Подобные игры используются и используются тренерами-преподавателями своей деятельности.

Ярко выражаемая в подвижных играх деятельность различных анализаторов создает благоприятные возможности для тренировки функций коры головного мозга, для образования новых временных как положительных, так и отрицательных связей, увеличения подвижности нервных процессов.

Это положительно сказывается на усвоении занимающимися отдельных спортивно-технических приемов и их сочетаний, создает предпосылки к более

успешному овладению тактическими действиями, а также подтверждает, что занятия подвижными играми содействуют воспитанию воли, выдержки, дисциплинированности и других качеств, необходимых каждому для достижения успехов в спорте.

Такую несколько общую характеристику вспомогательного значения подвижных игр в занятиях спортом необходимо дополнить замечаниями. Они касаются своеобразия задач, особенностей подбора и проведения подвижных игр применительно к специфике занятий гимнастикой, легкой атлетикой, лыжной подготовкой и спортивными играми.

Двигательные действия в подвижных играх очень разнообразны. Они могут быть, например, подражательными, образно-творческими, ритмическими; выполняться в виде двигательных задач, требующих проявления ловкости, быстроты, силы и других физических качеств. В играх могут встречаться короткие перебежки с внезапными изменениями направления и задержками движения; различные метания на дальность и в цель; преодоление препятствий прыжком, сопротивлением силой; действия, требующие умения применять разнообразные движения, приобретенные в процессе специальной физической подготовки, и др. Все эти действия выполняются в самых различных комбинациях и сочетаниях.

Подвижные игры для детей 9-12 лет становятся более сложными. Организм детей среднего школьного возраста характеризуется большей стабильностью. Костно-связочный аппарат ещё довольно гибок, пластичен. Мышцы продолжают расти и укрепляться, поэтому силовые данные детей ещё невелики; организм пока не готов к большим физическим напряжениям, к односторонним нагрузкам. Однако в этом возрасте деятельность сердца и сосудов стабилизируется, ёмкость лёгких увеличивается. Поэтому в игры включаются непродолжительный бег и прыжки, разнообразные энергичные недолговременные движения руками, ногами, туловищем, что способствует нормальному физическому развитию детей этого возраста.

Развивающийся организм испытывает всё большую потребность в кислороде. Дыхательная система детей отличается большей развитостью, нежели в младшем школьном возрасте, но дыхание ещё недостаточно глубокое. Игры с активными движениями способствуют укреплению дыхательного аппарата.

В процессе занятий подвижными играми дети осваивают многие движения, требующие тренировки, сознательного волевого усилия. Иногда играющие довольно долго находятся в постоянном движении, что способствует развитию выносливости.

Дети этого возраста начинают мыслить более критично и отвлечённо, у них развивается способность к абстрактному мышлению, всё это позволяет им осваивать более сложные игры с многочисленными правилами. Усиление контроля над эмоциями способствует выработке выдержанности в действиях, дисциплинированности, тактичности по отношению к товарищам по игре. Многие подвижные игры строятся на довольно сложных взаимоотношениях между играющими. Это преимущественно игры с разделением коллектива на группы (команды), в которых игроков объединяет единая цель - борьба за

победу своей команды.

Действия детей в подвижных играх становятся более согласованными, точными, совершенствуется их игровая тактика. Заметно повышается способность быстро и ловко увёртываться от преследующих игроков (или от мяча, направленного в играющего); обогащается выбор приёмов ухода от условного противника, а также способов борьбы с ним в единоборстве или при поддержке товарищей. Условия выполнения действий становятся сложнее, повышается трудность выполнения задач, поставленных перед играющими; требования к взаимоотношениям с играющим коллективом, с товарищами по команде возрастают. Правила игр усложняются, а разрешение игровых конфликтов требует от участников достаточно развитых волевых способностей и выдержанности.

Детям 10-12 лет интересны игры, в которых совместные усилия направлены на достижение единой цели. Их начинают больше привлекать игры, в которых перед каждой командой ставится конкретная задача: общими усилиями добиться превосходства над другой командой, одержать победу в игре.

К концу этого возрастного периода детей начинают особенно интересовать игры, позволяющие совершенствовать собственные двигательные действия. Им интересен не только результат, но и сам процесс игры, когда они могут проявить свою ловкость, меткость, выносливость, силу и сообразительность.

Подвижные игры детей этого возраста по характеру действий и видам движений разнообразны. Преимущественно это игры с бегом наперегонки, с прыжками через неподвижные и движущиеся препятствия, бросанием, ловлей и метанием мяча и мелких предметов на дальность, в неподвижные и подвижные цели. Становится возможным сочетание в играх нескольких видов движений (например, метание во время бега, перебрасывание и ловля мяча с прыжками и дополнительными движениями туловища, бег с прыжками через препятствия, эстафеты с несложными препятствиями).

Игры детей 10-12 лет остаются сюжетными, однако играющих больше интересует символическое воспроизведение знакомых понятий, нежели прямое подражание образам, как было раньше. Сюжетные игры продолжают занимать ведущее место среди других подвижных игр ещё и потому, что отвечают живости детского воображения. Однако к концу этого возрастного периода всё больший интерес у детей начинают вызывать игры без сюжета. Многие игры с мячом представляют переходную ступень к спортивным играм и содержат целый ряд элементов спортивной техники и тактики.

Сложные по организации взаимодействия, двусторонние игры удовлетворяют стремление детей к самостоятельности, отвечают их интересам бороться за спортивную честь своего коллектива, своей команды. Однако руководителю необходимо помнить, что при неправильной организации подвижных игр некоторая неустойчивость в поведении детей, переоценка ими своих сил могут привести к нежелательным поступкам.

К этому возрасту учащиеся имеют опыт игры в коллективе, поэтому уже можно использовать командные игры. Целесообразны игры с быстрыми

движениями, прыжками, подлезанием и перелезанием. В связи с ростом физических возможностей допустимы игры с кратковременными силовыми напряжениями. В них силовые напряжения кратковременны, а руководитель имеет возможность следить за правильными приёмами сопротивления, поскольку в состязании одновременно участвуют только двое.

Для развития быстроты и выносливости используются игры, в которых дети всё время находятся в движении ("Перебежка с выручкой", "Погоня"). Такие игры проводятся не более 15 мин, чтобы не переутомить играющих.

В некоторых подвижных играх водящие исполняют свои обязанности с начала и до конца игры. Для таких игр надо подбирать наиболее подготовленных игроков. При их выборе хорошо пользоваться советами обучающихся, которые уже в состоянии оценить силы своих товарищей и быть самокритичными. Руководитель может предложить выбрать водящего, указав, какими качествами он должен обладать. Можно использовать и другие способы выбора водящих.

В конце объяснения игры необходимо обратить особое внимание на её правила. Образность рассказа об игре в этом возрасте уже не нужна, но изложить сюжет некоторых игр нужно. Детям легче воспроизводить знакомые понятия, чем подражать образам, а их творческой фантазии достаточно, чтобы понимать, что игра условна.

Командные игры занимают особое место в деятельности детей этого возраста, поэтому следует научить их делиться на равносильные команды. Можно применять все способы деления на команды, кроме выбора игроков капитанами, так как они ещё не могут делать это объективно.

Дети в этом возрасте очень эмоциональны и им трудно дожидаться своей очереди в эстафетах, гонках, так что лучше делить их на небольшие команды по 8-10 человек в каждой.

У детей повышается интерес к самим действиям. Их интересует не только конечный результат, но и качество выполнения того или иного действия.

В данном возрасте учащиеся прислушиваются к мнению товарищей и иногда считаются с ними больше, чем со взрослыми, поэтому руководитель должен обладать умением воздействовать на отдельных играющих через коллектив.

В этот период хорошо приучать детей к честному поведению в игре. Так, в игре "День и ночь" можно предложить пойманым оставаться в своих командах и при их подсчёте поднимать руки. На тех, кто не сделает этого, руководитель должен обратить особое внимание. Когда играющие научатся смело и честно признавать свои ошибки, играть будет интереснее и судить игру станет значительно легче.

В некоторые подвижные игры вводятся элементы техники владения мячом, сходные с элементами **баскетбола**. Руководителю следует обращать особое внимание на правильное усвоение этих навыков, так как перестроить созданный стереотип очень трудно.

Необходимо очень серьёзно относиться к судейству, поскольку дети этого возраста очень строго оценивают объективность судьи. Для воспитания

судейских и организаторских навыков можно широко привлекать учащихся в качестве помощников, иногда предоставляя им возможность судить самостоятельно.

Подвижные игры для детей 12-15 лет

Этот возрастной период можно охарактеризовать как период роста. Усиленно растёт костно-связочный аппарат (особенно длинные трубчатые кости рук и ног), что несколько нарушает координацию движений подростка. Значительно увеличивается жизненная ёмкость лёгких. Потребность организма в кислороде велика, но дыхательный аппарат ещё недостаточно развит, вследствие этого дыхание у подростков часто бывает поверхностным, в силу чего большое значение приобретают игры с различными энергичными действиями, способствующими выработке более глубокого и экономичного дыхания.

Сердце подростков отличается повышенной возбудимостью, поэтому игры, требующие большой подвижности, могут вызывать у них быстрое учащение сокращений сердечной мышцы и повышение кровяного давления. Однако из этого не следует делать выводы о "неполноценности" сердца здорового и тренированного подростка. Работы многих учёных свидетельствуют о том, что сердечно-сосудистая система у детей этого возраста хорошо приспособляется к упражнениям на скорость и выносливость. Это позволяет использовать подвижные игры с длительным бегом, с сопротивлением и борьбой, игры на выносливость. Необходимо избегать лишь слишком высоких нагрузок, острых перенапряжений и перетренировки, отрицательно сказывающихся на деятельности сердечно-сосудистой системы.

В играх мальчиков и девочек появляются некоторые особенности. Благодаря значительному увеличению объёма мышц и возрастанию их силы разница между силовыми и скоростными возможностями мальчиков и девочек становится существенной.

Девочки-подростки играют почти во все те же игры, что и мальчики, но в совместных играх они избирают такие роли и действия, которые им интересны, отвечают их потребностям в движении и физическим возможностям. Мальчики обычно имеют некоторые преимущества перед девочками в играх с бегом на скорость, с элементами борьбы (сопротивлений), а также в играх с метанием малых мячей или других предметов в цель и на дальность. Большое значение для физического развития девочек приобретают игры с упражнениями для туловища и с элементами равновесия. Учитывая различия в физических возможностях мальчиков и девочек, руководитель должен следить, чтобы в командных играх с бегом было равное количество детей обоего пола. Игры, способствующие совершенствованию точных, координированных движений, одинаково полезны как девочкам, так и мальчикам.

Сюжетные игры для подростков уже неприемлемы, основное место занимают игры с характерным соревновательным началом. Многие игры с мячом являются переходной ступенью к играм спортивным и содержат в себе целый ряд элементов спортивной техники и тактики. В командных играх

дифференцируются роли отдельных игроков или групп ("защитники", "нападающие"). Подростки предпочитают составлять постоянные команды, в подвижных играх их привлекает возможность решать некоторые тактические задачи с совершенствовать игровую технику. Они стараются чётко соблюдать правила игры, замечания и объяснения преподавателя становятся лаконичнее, а замечания в процессе игры - строже..

Подростки с интересом участвуют в соревнованиях по подвижным играм. Их можно проводить в виде эстафет с преодолением полосы препятствий, с борьбой, метанием, прыжками, лазаньем и перелезанием.

Подвижные игры для подростков 15-17 лет.

Следует помнить, что в 15-17-летнем возрасте продолжается рост и развитие организма. Процессы окостенения скелета, нарастания мышечной силы и развития внутренних органов ещё не заканчиваются. В деятельности нервной и сердечно-сосудистой систем существует некоторая неуравновешенность, повышенная возбудимость. Выносливость организма юношей и девушек 15-17 лет меньше, нежели у взрослых.

Вес тела у юношей прибавляется главным образом благодаря увеличению мышечной массы; у них не отмечается отставания в развитии мышечной силы по отношению к весу. Мышечная система девушек развивается медленнее, чем у юношей (в частности, слаба мускулатура плечевого пояса). Вес тела девушек увеличивается за счёт длины туловища, развития тазового пояса и жировых отложений.

Сравнительная оценка соотношения длины туловища и ног девушек 15 - 17 лет, показывает, что у них при относительно большей длине туловища ноги короче, чем у юношей; поэтому длина шага у них меньше. А данные сопоставления веса тела и жизненной ёмкости лёгких обнаруживают, что эти показатели у девушек более низкие.

У обучающихся данного возраста значительно возрастает способность к абстрактному мышлению и анализу своих действий и действий окружающих.

Вполне доступными и интересными для них становятся усложнённые по взаимоотношениям участников подвижные игры, построенные на выполнении приёмов и действий, значительных по трудности.

Систематически организуемые подвижные игры при правильном проведении оказывают положительное влияние на динамику физического развития и совершенствование двигательных способностей занимающихся.

Подвижные игры типа поединков (с борьбой двух, трёх или нескольких играющих за место, время, результат), в которых каждый участник может непосредственно влиять на действия другого, лучше проводить таким образом, чтобы состязались "соперники" одного пола. Однако в таких играх - упражнениях, где необходимо проявить силу, скорость или координацию движений при условиях попеременного выполнения заданий без непосредственного сближения с "противником", могут принимать участие команды игроков и в смешанном по полу составе. При этом с целью уравнивания шансов на победу до проведения игры желательно установить меньшие по трудности и сложности требования для девушек.

Руководителю необходимо обращать внимание не только на численный

состав команд, который должен быть примерно одинаков, но и на то, чтобы количество юношей и девушек в каждой команде было примерно равным. Таким образом обычно достигается некоторое равенство команд по силам. Но, иногда, в зависимости от характера подвижной игры и тренированности играющих, равные по силе команды могут быть составлены и при неодинаковом соотношении юношей или девушек в каждой.

В случае неудачного выполнения того или другого технического приёма, тактического действия надо побуждать занимающихся к повторным попыткам, приучая их таким образом в упорной, настойчивой тренировке добиваться положительных результатов.

Результатом освоения программы является приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области других видов спорта и подвижных игр:

умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в подвижных играх правилами;

умение развивать профессионально необходимые физические качества в лыжных гонках средствами других видов спорта и подвижных игр;

умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

навыки сохранения собственной физической формы.

3.9. Самостоятельная работа

Под самостоятельной работой обучающегося понимают такую его деятельность, которую он выполняет без непосредственного участия тренера-преподавателя, но по его заданию, под его руководством и наблюдением. Обучающийся, обладающий навыками самостоятельной работы, активнее и глубже усваивает материал.

Самостоятельная работа включает в себя:

- заполнение спортивного дневника;
- имитационные упражнения;
- чтение специальной литературы;
- просмотр видео фильмов;
- аутогенная тренировка;
- самостоятельное выполнение спортивных упражнений;
- изучение теоретическое и применение знаний на практике в области инструкторства и судейства.

3.10. Восстановительные средства и мероприятия

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок - неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных и иных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.

Основной путь оптимизации восстановительных процессов на этих этапах подготовки - рациональная тренировка и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов. Полноценное питание. Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение водных процедур гигиенического и закаливающего характера. Витаминизация с учетом сезонных изменений. Релаксационные и дыхательные упражнения.

1.Медико-биологические средства восстановления. Рациональное питание. Объем и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливают потребности организма спортсмена в пищевых веществах и энергии. Работа лыжника-гонщика характеризуется продолжительными мышечными усилиями большой и умеренной мощности с преобладанием аэробного и смешанного (аэробно- анаэробного) характера энергообеспечения. Энергетическими субстратами служат углеводы, свободные жирные кислоты и кетоновые тела, причем с увеличением длительности нагрузки мобилизация жирных кислот возрастает. Поэтому рацион лыжника должен быть высококалорийным. В общем количестве потребляемых калорий доля белков должна составлять 14-15%, жиров - 25%, углеводов - 60-61%. Подбор пищевых продуктов на отдельные приемы пищи зависит от того, когда она принимается (до и после физической нагрузки). При этом следует ориентироваться на время задержки пищевых продуктов в желудке. Рациональное питание обеспечивается правильным распределением пищи в течение дня. Физические факторы. Применение физических факторов основано на их способности неспецифической стимуляции функциональных систем организма. Наиболее доступны гидропроцедуры. Эффективность и направленность воздействия гидропроцедур зависит от температуры и химического состава воды. Кратковременные холодные водные процедуры (ванны ниже 33 градусов, души ниже 20 градусов) возбуждают нервную систему, тонизируют мышцы, повышают тонус сосудов и применяются утром до тренировки или после дневного сна. Теплые ванны и души (37-38 градусов) обладают седативным действием. Повышают обмен веществ и применяются после тренировки. Теплые ванны различного химического состава продолжительностью 10-15 мин. рекомендуется принимать через 30 - 60 мин. после тренировочных занятий или же перед сном. При объемных тренировках аэробной направленности рекомендуются хвойные и морские ванны. После скоростных нагрузок хорошее успокаивающее и восстановительное средство - эвкалиптовые ванны. В практике спортивной тренировки широкое распространение и авторитет получили суховоздушные бани-сауны. Пребывание в сауне без предварительной физической нагрузки должно быть не более 30-35 мин., а предварительной нагрузкой - не более 20-25 мин. Пребывание в сауне более 10 мин. при 90-100 градусах нежелательно, так как может вызвать отрицательные сдвиги в функциональном состоянии нервно-мышечного аппарата. Оптимальное время разового пребывания в сауне может быть определено по частоте пульса, который не должен повышаться к концу захода на 150-160% по отношению к исходному. Каждый последующий

заход должен быть короче предыдущего. После сауны спортсмену необходимо отдохнуть не менее 4560 мин. в том случае, когда требуется повысить или как можно быстрее восстановить понижению работоспособности, целесообразно применять парную в сочетании с холодными водными процедурами. Массаж. Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели, времени между выступлениями, степени утомления, характера выполнения работы применяется конкретная методика восстановительного массажа. Для снятия нервно-мышечного напряжения и отрицательных эмоций проводит общий массаж, используя в основном приемы поглаживания, легкие разминания, потряхивания. Приемы выполняются в медленном темпе. Массаж должен быть поверхностным. Массаж, производимый для улучшения кровообращения и окислительно - восстановительных процессов, должен быть продолжительным, отличаться глубиной воздействия. Однако, быть безболезненным. Основной прием - разминание. После легких нагрузок оптимальная продолжительность массажа составляет 5-10 мин., после средних - 10-15 мин, после тяжелых - 15-20 мин., после максимальных - 20- 25 мин. 2. Психологические средства восстановления. Эти средства условно подразделяются на психолого - педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых) и психогигиенические (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, внушенного сна-отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировки, цветовые и музыкальные воздействия, специальные приемы мышечной релаксации и др.)

3.11. Воспитательная работа

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательно-тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность молодого человека. Задач спортивно - оздоровительного этапа, этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа. Воспитательное воздействие органически входит в тренировочно-соревновательную деятельность и жизнь спортивной школы.

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы с юными спортсменами является единство воспитательных действий. Направленное формирование личности юного спортсмена - итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, школы, основного коллектива, членом которого является спортсмен, педагога, других лиц и организаций, осуществляющих воспитательные функции.

В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства. Общественно полезный труд, общественная деятельность.

В качестве методов нравственного воспитания применяется формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое научение).

Важнейшим фактором воспитания юных спортсменов, условием формирования личности спортсмена является спортивный коллектив. Юные спортсмены выполняют разнообразные общественные поручения, работают на общественных началах в качестве инструкторов, судей, членов бюро секций, что служит хорошей школой положительного нравственного опыта.

Эффективность воспитательной работы во многом зависит от активности спортсмена. Принятие личных комплексных планов, в которых учащиеся формулируют поставленные перед собой задачи, повышает чувство ответственности за свою учебу и спортивные достижения. При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет, спортивных листков, проводить походы, тематические вечера, вечера отдыха и праздники, конкурсы самодеятельности. Важным условием успешных воспитательных воздействий в коллективе является формирование и поддержание положительных традиций. Традиционным, например, должно быть обсуждение в коллективе поведения спортсмена. Осуждение или похвала коллектива - одно из наиболее сильных воздействий на психику человека. Как правило, коллективно должны обсуждаться только аморальные поступки, если индивидуальная воспитательная работа тренера при этом не достигает цели. Традиционным в коллективе должно быть принятие решений об официальном одобрении, награждение спортсменов призами, премиями. Вопрос о награждении не должен решаться одним тренером без обсуждения в коллективе. Такой подход укрепляет веру в справедливость спортивного коллективизма, в дружбу и товарищество, развивает чувство ответственности перед коллективом. Инициатива в реализации нравственного воспитания юных спортсменов принадлежит тренеру-преподавателю. Успешно выполнить задачи воспитания детей и молодежи может только тренер, владеющий профессиональным мастерством, глубоко усвоивший нравственные принципы, умеющий словом, делом и личным примером увлечь за собой своих воспитанников. Использование тренером принципа воспитывающего обучения облегчает решение сложных воспитательных задач, реализация этого принципа проводится по следующим направлениям: воспитание в процессе тренировочных занятий; создание благоприятной обстановки, положительно влияющей на воспитательный процесс (место проведения занятий, спортивный инвентарь, одежда, личные качества и поведение тренера и т.п.); сочетание воспитательного воздействия в процессе тренировки с планом воспитательных мероприятий, проводимых в группе и с занимающимися своей спортивной школы. Эффект воспитательного воздействия снижается из-за отсутствия единых педагогических требований, единой системы планирования воспитательной работы, контроля за воспитательной работой, из-за отсутствия

индивидуальных характеристик юных спортсменов и систематического учета воспитательного эффекта.

В воспитательной работе тренера необходима гибкая и многообразная система воздействий. Выполнение требований должно правильно оцениваться тренером с учетом возрастно-половых и индивидуальных особенностей спортсмена, поощряться или осуждаться.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание юного спортсмена. В процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которое осуществляется в единстве с самоанализом и обобщением данных самонаблюдения. Самоанализ завершается самооценкой личности. Самовоспитание включает принятие самообязательств с целью активизировать себя и определять комплекс качеств и свойств, подлежащих исправлению или совершенствованию. Спортсмен воспитывает в себе чувство патриотизма, доброту, честность, широту, глубину, критичность, остроту ума, целеустремленность, смелость, решительность и другие качества. Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности. Средствами методами самовоспитания могут быть все формы активности спортсмена по преодолению трудностей, связанные с внешне выраженной самомобилизацией и с внутренними самоограничениями. Воспитание «бойцовских качеств», формирование спортивного характера осуществляется в процессе многолетней работы с юными спортсменами и является составной частью воспитательной работы. Эти качества проявляются в экстремальных условиях спортивных соревнований. Чаще всего победы на Олимпийских играх и чемпионатах мира добиваются спортсмены, обладающие волей, настойчивостью и целеустремленностью. Воспитание волевых качеств, поэтому занимает существенное место в тренировке и соревнованиях.

В процессе спортивных занятий с юными спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин; умения объективно анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

Интеллектуальное воспитание юного спортсмена обеспечивается главным образом в формах, характерных для умственного образования и самообразования: лекции, семинары, самостоятельная работа с литературой, документами, протоколами, кино-, фото-, видеоматериалами. Умственному развитию спортсменов способствует совместная работа с тренером по разработке и уточнению. Перспективных и других планов спортивной подготовки, включение в тренировочный процесс систематических заданий на дом.

3.12. Требования к технике безопасности

К занятиям по лыжным гонкам допускаются дети школьного возраста прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. При проведении занятий по лыжным гонкам должны соблюдаться расписание учебных занятий, правила проведения, установленные режимы занятий и отдыха. При проведении занятий по лыжным гонкам возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов: - обморожения при проведении занятий при ветре более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже -20°C ; - травмы при ненадежном креплении лыж к обуви; - потертости ног при неправильной подгонке лыжных ботинок; - травмы при падении во время спуска с горы. При проведении занятий по лыжным гонкам должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить преподавателю, который сообщает об этом администрации учреждения. При неисправности лыжного инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать установленный порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда. Требования безопасности перед началом занятий Надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки и перчатки или варежки. При температуре ниже -10°C должна применяться специализированная одежда. Проверить исправность лыжного инвентаря и подогнать крепление лыж к обуви. Лыжные ботинки должны быть подобраны по размеру ноги. Проверить подготовленность лыжни или трассы, отсутствие в месте проведения занятий опасностей, которые могут привести к травме. Требования безопасности во время занятий Соблюдать интервал при движениях на лыжах по дистанции 3-4 м, при спусках с гор - не менее 30 м. При спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки. 9 После спуска с горы не останавливаться у подножия горы во избежание столкновений с другими лыжниками. Следить друг за другом и немедленно сообщить преподавателю о первых же признаках обморожения. Во избежание потертостей ног не ходить на лыжах в тесной или свободной обуви. Требование безопасности в аварийных ситуациях При поломке или порче лыжного снаряжения и невозможности починить его в пути, сообщить об этом тренеру-преподавателю и с его разрешения двигаться к месту расположения учреждения. При первых же признаках обморожения, а также при плохом самочувствии сообщить об этом тренеру-преподавателю. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации учреждения. Требования безопасности по окончании занятий Проверить по списку наличие всех обучающихся. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь. Общие требования

безопасности К спортивным соревнованиям допускаются обучающиеся, прошедшие медосмотр и инструктаж по охране труда. Участники спортивных соревнований обязаны соблюдать правила их проведения. При проведении спортивных соревнований возможно воздействие на их участников следующих опасных факторов: - травмы при проведении спортивных соревнований с использованием неисправных спортивных снарядов и оборудования; - травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии; - травмы при столкновениях во время бега или спортивной игре, при падениях во время спуска с горы на лыжах или при прыжках с лыжного трамплина; - обморожения при проведении спортивных соревнований по лыжным гонкам при ветре более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже -20° С; - травмы и утопления во время проведения спортивных соревнований по плаванию; - проведение соревнований без разминки. Спортивные соревнования необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви, соответствующей виду соревнований, сезону и погоде. При проведении спортивных соревнований должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим. О каждом несчастном случае с участниками соревнований немедленно сообщить руководителю спортивных соревнований и администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение. При неисправности спортивного инвентаря и оборудования соревнования прекратить и сообщить об этом руководителю соревнований. Во время спортивных соревнований участники должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда. Требования безопасности перед началом соревнований Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой, соответствующей сезону и погоде. Проверить исправность и надежность установки спортивного инвентаря и оборудования. 10 Провести разминку. Требования безопасности во время соревнований Начинать и заканчивать соревнования только по сигналу (команде) судьи соревнований. Не нарушать правила проведения соревнований. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы. Требование безопасности в аварийных ситуациях При возникновении неисправности спортивного инвентаря и оборудования прекратить соревнования и сообщить об этом судье соревнований. Соревнования продолжать только после устранения неисправности или замене спортивного инвентаря и оборудования. При плохом самочувствии прекратить участие в спортивных соревнованиях и сообщить об этом судье соревнований. При получении травмы участникам соревнований немедленно сообщить об этом судье соревнований, медицинскому работнику и администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение. Требования безопасности по окончании соревнований

Проверить по списку наличие всех участников соревнований. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и оборудование. Снять спортивную одежду и обувь и принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

4. Система контроля и зачетные требования

Освоение обучающимися дополнительной предпрофессиональной Программы по лыжным гонкам завершается итоговой аттестацией.

К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, освоившие Программу в полном объеме, прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметам учебного плана.

Итоговая аттестация обучающихся проводится в форме тестов и зачета, включающего: теорию и методику физической культуры и спорта, избранный вид спорта, общей и специальной физической подготовки, другие виды спорта и подвижные игры.

Обучающимся, выполнившим выпускные требования, выдается свидетельство об окончании спортивной школы.

В случае невыполнения требований к результатам реализации программы обучающийся может быть оставлен на второй год обучения (на тренировочном этапе) повторно, не более одного раза.

Промежуточная аттестация обучающихся обеспечивает контроль эффективности учебной деятельности образовательного процесса в целом и является основанием для решения вопроса о переводе на следующий год, этап и (период) обучения.

Выполнение требований промежуточной аттестации на каждом этапе дает основание для перевода обучающегося на следующий этап подготовки.

Для прохождения промежуточной аттестации и перевода на следующий этап обучения, обучающийся сдает тесты по предметным областям в форме зачета (сдал / не сдал)

Для успешного прохождения аттестации обучающимся необходимо набрать количество большее количество баллов в тестах (сдал) по предметным областям:

- Теория и методика ФК и С
- Общая и специальная физическая подготовка
- Избранный вид спорта
- Другие виды спорта и подвижные игры

Минимальный проходной балл по каждой предметной области для перевода на последующий год обучения устанавливается локальным актом ДЮСШ «Дельфин» ежегодно.

Цели промежуточной аттестации:

1. Установление фактического уровня теоретических знаний по предметам учебного плана, их практических умений и навыков;
2. Оценка личностных и предметных результатов обучающихся;
3. Контроль выполнения Программы.

Задачи промежуточной аттестации:

1. Определение уровня освоения дополнительной предпрофессиональной программы по лыжным гонкам после каждого этапа (периода) обучения для перевода на последующий этап (период) обучения.
2. Определение уровня подготовленности по каждой предметной области
3. Подготовка к выполнению требований ЕВСК для получения и подтверждения спортивных разрядов;
4. Комплектование групп в соответствии с уровнем подготовки обучающихся

Методические указания по организации промежуточной аттестации.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно в конце учебного года (май), для приема контрольных нормативов создается аттестационная комиссия из представителей администрации, методиста и тренера - преподавателя отделения, утверждается план проведения промежуточной аттестации.

Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольно - переводных нормативов по ОФП, СФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации. Обучающиеся тренировочного этапа, кроме практической части сдают зачет по теоретической подготовке в виде тестирования. Темы для тестирования выбираются на основании учебных планов по теоретической подготовке.

Обучающиеся, успешно выполнившие все требования, переводятся на следующий год обучения или зачисляются на следующий этап подготовки (при условии прохождения обучения на предыдущем этапе в полном объеме).

Обучающимся, не выполнившим предъявляемые Программой переводные требования, предоставляется возможность повторного обучения в группе этого же года (но не более 1 раза). При повторном невыполнении норм, такие учащиеся переводятся в группу спортивно-оздоровительного этапа.

Таблица 4

Контрольно-переводные нормативы по теории и методике физической культуры и спорта

№ п/п	Тема	Этап начальной			Тренировочный этап				
		1	2	3	1	2	3	4	5
1	Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России	+	+	+					
2	Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь	+	+	+					
3	Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам	+	+	+					
4	Лыжные гонки в мире, России, ДЮСШ				+	+			
5	Спорт и здоровье				+	+			
6	Лыжный инвентарь, мази и парафины				+	+			
7	Основы техники лыжных ходов				+	+			
8	Правила соревнований по лыжным гонкам				+	+	+		
9	Психологическая и морально-волевая подготовка				+	+	+	+	+
10	Перспективы подготовки юных						+	+	+

	ЛЫЖНИКОВ									
11	Педагогический и врачебный контроль, физические возможности и функциональное состояние организма спортсмена							+	+	+
12	Основы техники лыжных ходов							+	+	+
13	Основы методики тренировки лыжника-гонщика							+	+	+
14	Первая медицинская помощь	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Таблица № 5

Контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке, по специальной физической подготовке, избранному виду спорта для этапа начальной подготовки

№ п/п	Контрольное упражнение	Первый год		Второй, третий год	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.	бег 30 м. (сек)	5.4	5.7	5.3	5.6
2.	бег 60 м. (сек)	10.4	10.6	10.2	10.4
3.	подтягивание	2	-	3	
4.	сгибание и разгибание рук в упоре	-	10	-	12
5.	Прохождение на лыжах с максимальной скоростью 100м(сек). Свободный	24.0	25.0	23.0	24.0
6.	Прохождение на лыжах 500м	2.20	2.40	2.10	2.20
7.	Количество стартов	3-4	3-4	6-8	6-8
8.	Дистанция лыжных гонок	3-5	2-3	3-5	2-3

Таблица № 6

Контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке, по специальной физической подготовке, избранному виду спорта для тренировочного этапа (период базовой подготовки)

№ п/п	Контрольное упражнение	Первый год		Второй год	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.	бег 60 м (сек.)	-	10.8	-	10.4
2.	бег 100 м (сек.)	15.3	-	14.6	-
3.	Прыжок в длину с	190	167	203	180
4.	Бег 800м (мин.)	-	3.35	-	3.20
5.	Бег 1000м (мин.)	3.45	-	3.25	-
6.	Кросс 2км (мин.)	-	-	-	9.50
7.	Кросс 3 км (мин.)	-	-	12.00	-
8.	Лыжи 3 км (мин.) (классический)	выполнение разрядных	выполнение разрядных	выполнение разрядных	выполнение разрядных
9.	Лыжи 5 км (мин.) (классический)	выполнение разрядных	выполнение разрядных	выполнение разрядных	выполнение разрядных

		нормативо	нормативо	нормативо	нормативов
10.	Лыжи 3 км (мин.) (свободный)	выполнени е разрядных	выполнени е разрядных	выполнени е разрядных	выполнени е разрядных
11.	Лыжи 5 км (мин.) (свободный)	выполнени е разрядных	выполнени е разрядных	выполнени е разрядных	выполнени е разрядных
12.	Количество стартов	7-8	7-8	9-12	9-12
13.	Дистанция лыжных гонок (км)	1-5	1-5	2-10	2-10

Таблица № 7

Контрольно-переводные нормативы
по общей физической подготовке, по специальной физической подготовке,
избранному виду спорта для тренировочного этапа
(период спортивной подготовки)

№ п/п	Контрольное упражнение	Третий год обучения		Четвертый год обучения		Пятый год обучения	
		Юноши	Девушк	Юноши	Девушк	Юнош	Девушки
1.	Бег 60 м (сек)	-	10.00	-	9.5	-	9.0
2.	Бег 100 м.(сек)	14.1	-	13.5	-	13.2	-
3.	Прыжок в длину с места(см)	216	191	228	200	240	208
4.	Бег 800м (мин)	-	3.05	-	2.50	-	2.40
5.	Бег 1000 (мин)	3.00	-	2.54	-	2.50	-
6.	Кросс 2км (мин)	-	9.15	-	8.45	-	8.20
7.	Кросс 3 км (мин)	11.20	-	10.45	-	10.20	-
8	Лыжи 3 км (мин) (свободный)	выполнени е разрядных нормативов	выполнени е разрядных нормативов	выполнени е разрядных нормативов	выполнени е разрядных нормативов	выполнени е азрядных нормативов	выполнени е азрядных нормативов
9	Лыжи 5 км (мин) (свободный)	выполнени е разрядных нормативов	выполнени е разрядных нормативов	выполнени е разрядных нормативов	выполнени е разрядных нормативов	выполнени е азрядных нормативов	выполнени е азрядных нормативов
10.	Лыжи 10 км, (мин) (классический)	выполнени е разрядных нормативов	выполнени е разрядных нормативов	выполнени е разрядных нормативов	выполнени е разрядных нормативов	выполнени е разрядных нормативов	выполнение разрядных нормативов
11.	Лыжи 3 км, (мин) (свободный)	выполнени е разрядных нормативов	выполнени е разрядных нормативов	выполнени е разрядных нормативов	выполнени е разрядных нормативов	выполнени е разрядных нормативов	выполнение разрядных нормативов
12.	Лыжи 5 км, (мин) (свободный)	выполнени е разрядных нормативов	выполнени е разрядных нормативов	выполнени е разрядных нормативов	выполнени е разрядных нормативов	выполнени е разрядных нормативов	выполнение разрядных нормативов
13.	Лыжи 10 км, (мин) (своболный)	выполнени е разрядных нормативов	выполнени е разрядных нормативов	выполнени е разрядных нормативов	выполнени е разрядных нормативов	выполнени е разрядных нормативов	выполнение разрядных нормативов
14.	Количество стартов	13-16	13-16	17-18	17-18	19-20	19-20
15.	Дистанция лыжных гонок (км)	5-10	3-5	5-10	3-5	5-15	3-10

Контрольно-переводные нормативы
по другим видам спорта и подвижным играм

Другие виды спорта и подвижные игры

№	Контрольное упражнение	Этапы подготовки			
		НП1	НП2,3	ТЭ 1,2	ТЭ 3,4,5
1	Умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта (знать правила игр).	+	+	+	+
2	Умение развивать специфические физические качества в ИВС, средствами других видов спорта и подвижных игр(Уметь владеть мячом в видах спорта, броски передачи, перемещения).	+	+	+	+
3	Умение соблюдать требования техники безопасности	+	+	+	+
4	Навыки сохранения физической формы	+	+	+	+

5. Перечень информационного обеспечения:

1. Аванесов В.А. "Тесты в школах США" М. Физк. в школе № 5 1972 г.
Аверковия Н.В. Зациорский В.М. "Факторный анализ тестов силовой подготовленности" М.ТиПФК № 10 1966 г.
2. Аниканов И. Когда победы были большими М.Сов.Россия 1976г.
3. Аулик И.В. "Как определить тренированность" М. ФиС 1977 г.
 1. Бабановский Ю.К. "Оптимизация учебно-воспитательного процесса". М. ФиС 1982г.
 4. Барановский В.А. "Факторный анализ при изучении тренированности спортсменов". М. ТиПФК №8 1967г.
 5. Бондаревский Е.Я. Зациорский В.М. "Структура и измерение физической пригодности" М. ТиПЖ№6 1968г.
6. Белоусова В.В. "Воспитание в спорте" М. ФиС 1974г.
7. Благуш Пётр. "К теории тестирования двигательных способностей". М. ФиС 1982г.
8. Буое Х. "Тесты в спортивной практике". М.-Берлин ФиС 1982г.
9. Буйлин Ю.Ф. Курамшин Ю.Ф. "Теоретическая подготовка юных спортсменов" ФиС 1981г.
10. Вайцеховский С.М. "Книга тренера". М. ФиС 1978г.
11. Вестеброртье Г. Феркерк рассказывает. М.ФиС 1971г.
12. Викторов В. На олимпийском льду. М.Сов.Россия 1960г. В помощь тренеру. М.ФиС 1970г.
13. Высочин Ю.В. "Средства и методы повышения специальной работоспособности и технического мастерства юных и взрослых спортсменов". Сборник научных трудов. Л-д ГОЛИФК 1983г.
 - Гужаловский А. А. "Физическая подготовка школьника". Челябинск 1980г.
14. Декшин Д.Ф. "Гигиена физкультурника, самоконтроль, оказание первой помощи". М.ФиС 1963г.
15. Дибнер Р.Д. Ильин Е.П. Морхевиков Н.В. "Вопросы управления, тренировочным процессом подготовки спортсменов высших разрядов" Л-д ГОЛИФК 1972г.
16. Душанин С.В "Бальная система комплексного врачебно-педагогического контроля при занятиях массовыми формами физической культуры". М. ТиПФК №5 1978г.
17. Жужиков В. "650 Гимнастических упражнений" М. ФиС 1970г. Журналы Лыжный спорт. М.ФиС 1968-1985г.
18. Зациорский В.М. Кулик Н.Г. Смирнов Ю. И. "Исследования взаимосвязи между физическими качествами". М.ФиС 1968г.1969г.
19. Зациорский В.М. "Физические качества спортсмена". М.ФиС 1966г.
20. Карпман В.Л. "Тестирование в спортивной медицине". М.ФиС 1988г.
21. Кубаткин В.П. "Тестирование спортивной работоспособности" Моск. областной гос. институт физическ. культ. 1983г.
22. Кудрявцев К. К. Круглогодичная тренировка. М.ФиС 1956г.
 - Куколевский Г.М. "Врачебные наблюдения за спортсменами". М.ФиС 1975г.
23. Лаптев А.П. "Гигиена физической культуры и спорта М.ФиС 1979г.

24. Летунов С.П. Мотылянская Р.Е. "Врачебный контроль в физическом воспитании" М.ФиС1962г.
25. Матвеев Л.П. Новиков А.Д. "Теория и методика физического воспитания" М.ФиС1976г.
26. Матвеев Л.П. "Основы спортивной тренировки". М.ФиС 1977г.
27. Матвеев Л.П. "Проблемы периодизации спортивной тренировки". М.ФиС 1962г.
28. Медведев А.А. "Многолетнее планирование тренировки". М.ФиС 1971г.
29. "Медицинский справочник тренера". М.ФиС 1976г.
30. Набатникова М.Я. "Основы управления подготовки юных спортсменов". М.ФиС 1980г.
31. Нормирование тренировочных нагрузок" М.ФиС 1964г.
- Озолин Н. Г. "Современная система спортивной тренировки". М.ФиС 1970г.
32. Разводовский В.С. Андреева С.К. "Пути повышения спортивной работоспособности".
33. Перечень интернет-ресурсов:
<http://www.minsport.gov.ru/> <http://minsport.midural.ru/>
<http://www.minobraz.ru/>
<http://ski66.ru/>
<http://www.flgr.ru/>

