

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования
«Знаменская детско – юношеская спортивная школа»

Рассмотрена и рекомендована к
утверждению на заседании
педагогического совета
МБОУ ДО «Знаменская ДЮСШ»
протокол от «05» августа 2024 г. № 1



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Лыжные гонки»
(разноуровневая)

Возраст учащихся: 7 – 17 лет
Срок реализации: 9 лет

Авторы-составители:
Домрачева Татьяна Владимировна, заместитель директора по УВР
Куцев Виктор Николаевич, тренер – преподаватель

Информационная карта программы

1. Учреждение	Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Знаменская детско – юношеская спортивная школа»
2. Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лыжи»
3. Сведения об авторах-составителях программы:	
3.1. ФИО составителя, должность	Домрачева Татьяна Владимировна, заместитель директора по УВР, Куцев Виктор Николаевич, тренер – преподаватель
4. Сведения о программе	
4.1. Нормативная база	<p>Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации (ред. от 25.12.2023);</p> <p>указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;</p> <p>указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;</p> <p>распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;</p> <p>приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;</p> <p>приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09. 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;</p> <p>письмо Министерства просвещения РФ от 19 марта 2020 г. № ГД-39/04 "О направлении методических рекомендаций". Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий;</p> <p>письмо Министерства просвещения РФ от 7 мая 2020 г. № ВБ-976/04 “О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий”;</p> <p>распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период</p>

	до 2025 года» (ред. от 15.05.2023); федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 года № 16); постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"
4.2. Область применения	дополнительное образование
4.3. Направленность	физкультурно - спортивная
4.4. Уровень освоения программы	Разноуровневая
4.5. Вид программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
4.6. Форма обучения	Очная
4.6. Возраст учащихся	7 – 17 лет
4.7. Продолжительность обучения	9 лет

Блок № 1 «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

1.1. Пояснительная записка

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.

В физическом воспитании лыжный спорт занимает одно из ведущих мест. Лыжи доступны для детей с самого раннего возраста. Ходьба на лыжах оказывает всестороннее влияние на организм детей. При передвижении по равнине и пересеченной местности с преодолением подъемов и спусков в работу вовлекаются все основные группы мышц ног, рук и туловища. Лыжный спорт благотворно воздействует на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную систему.

Систематические занятия лыжным спортом способствуют всестороннему физическому развитию школьников, особенно положительно влияя на развитие таких двигательных качеств, как выносливость, сила, ловкость.

В процессе занятий и соревнований по лыжному спорту воспитываются и морально-волевые качества: смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм, способность к преодолению трудностей любого характера.

Актуальность программы заключается в том, что объём социального заказа на обучение детей спортом резко увеличился и продолжает увеличиваться. Многообразие упражнений позволяет наиболее успешно решать задачи начального физического воспитания, когда закладывается основа для развития двигательных способностей и всех систем организма детей.

Новизна программы заключается в принципиально новом подходе к организации освоения содержания образования в области физической культуры и спорта детьми. Каждый ребенок получает возможность освоить тот уровень, который наиболее полно отвечает его желаниям и возможностям на конкретном временном отрезке.

Педагогическая целесообразность программы заключается в воспитании всесторонне развитой личности посредством овладения основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Отличительной особенностью данной программы состоит в том, что она направлена не только на развитие массового спорта, т.е. подготовку физически развитых, здоровых людей, а и на выявление способных юных спортсменов для дальнейшего спортивного совершенствования.

Условия набора. В спортивно-оздоровительные группы зачисляются желающие заниматься лыжными гонками, имеющие медицинский допуск к занятиям. Им предоставлены равные условия для поступления, обучения, развития и самореализации личности.

Успешность занятий лыжными гонками на спортивно – оздоровительном этапе зависит от устойчивого интереса к занятиям, волевых качеств, трудолюбия, упорства, способностей к спортивной деятельности. Также большое значение при комплектовании группы имеют психологические особенности спортсменов, именно поэтому при формировании группы на данном этапе в секции бокса учитывают, как их физические способности, так и личностные особенности.

Комплектование групп для занятий лыжными гонками в ДЮСШ является одним из решающих условий, гарантирующих успешность подготовки юных спортсменов.

Возрастные особенности зачисления и наполняемость в группах

Уровень	Сроки обучения	Минимальный возраст для зачисления	Наполняемость в группе
Стартовый	1-й 2-й	7-10	10-30
Базовый уровень	1-й 2-й 3-й 4-й 5-й	10-15	8-30

Углубленный уровень	1-й 2-й	15-17	5-30
----------------------------	------------	-------	------

1) **«Стартовый уровень»** предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы. В группах осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники лыжных ходов.

2) **«Базовый уровень»** предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний в области физической культуры и спорта, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

3) **«Углубленный уровень»** предполагают использование форм организации материала, обеспечивающих доступ к сложным разделам в рамках содержательно-тематического направления программы, углубленное изучение содержания программы и доступ к профессиональным знаниям в рамках содержательно- тематического направления программы.

Срок реализации программы:

Срок реализации данной программы: 9 лет

Формы и режим занятий.

Форма получения образования – очная.

Форма тренировочного занятия - поурочная.

Режим занятий:

«Стартовый уровень» - 104 часа в год (2 раза в неделю по 1 ч.);

«Базовый уровень» - 208 часов в год (2 раза в неделю по 2 ч.);

«Углубленный уровень» - 312 часов в год (3 раза в неделю по 2 ч.);

1 час занятий - 45 минут.

Независимо от формы проведения каждое тренировочное занятие состоит из 3-х частей:

- подготовительной (занимает 10-15% общего времени занятия);
- основной (занимает 70-75% всего времени занятия);
- заключительной (20% всего времени занятия).

Во время тренировочного занятия осуществляется обязательный контроль за нагрузкой и ЧСС (частотой сердечных сокращений).

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по структуре и организации учебного процесса на различных уровнях подготовки. Программный материал составлен с учётом передового опыта обучения, научных исследований, практических рекомендаций по возрастной физиологии и педагогике, спортивной медицине, гигиене и психологии.

1.2. Цели и задачи программы

Цель: улучшение физического развития, закаливание организма, привитие интереса к занятиям лыжными гонками, вовлечение в систему регулярных занятий физической культурой и спортом.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих **задач:**

Образовательные:

1. научить основам техники передвижения на лыжах;
2. научить умело, использовать рельеф местности при передвижении на лыжах;
3. приучать использовать полученные знания и умения для самостоятельных занятий (наука быть здоровым);

Оздоровительные:

1. укрепить здоровье;
2. содействовать гармоничному физическому развитию организма учащихся.

Развивающие:

1. развивать природный потенциал каждого ребенка;
2. развивать мотивацию и положительное отношение ребенка к занятиям спортом;
3. развивать двигательные качества (выносливость, быстроту, ловкость, силу, координацию движений);
4. способствовать укреплению здоровья, закаливанию организма и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды.

Воспитательные:

1. воспитывать трудолюбие, сознательную дисциплину, внимание, настойчивость и волевые качества;
2. воспитывать сознательный интерес к занятиям национальным видом спорта;
3. воспитывать стремление к здоровому образу жизни;

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Годовой учебный план составляет 52 недели, из которых 46 недель непосредственно в условиях МБОУ ДО «Знаменская ДЮСШ». Непрерывность освоения учащимися образовательной программы в период каникул обеспечивается путем организации физкультурно-спортивного лагеря, и самостоятельной работы (домашние задания).

План учебного процесса (стартовый/базовый/углубленный уровень).

№ п/п	Наименования предметных областей	Распределение по годам обучения (в часах)								
		Стартовый уровень		Базовый уровень					Углубленный уровень	
		1-й год	2-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	1-й год	2-й год
I.	Основы знаний	5	5	10	10	10	6	5	5	5
1.1	Теоретическая подготовка	5	5	10	10	10	6	5	5	5
II.	Практическая подготовка.	91	91	180	180	180	182	181	275	275
2.1	Общая физическая подготовка	56	52	106	103	98	82	72	75	75
2.2	Специальная физическая подготовка	26	30	52	52	55	62	69	100	85
2.3	Технико-тактическая подготовка	9	9	22	25	27	38	40	100	115
III.	Психологическая подготовка	2	2	4	4	4	4	6	10	10
IV.	Участие в соревнованиях	-	-	6	6	6	8	8	12	12
V.	Контрольные упражнения.	2	2	4	4	4	4	4	6	6
VI.	Медицинское обследование	4	4	4	4	4	4	4	4	4
	Всего	104	104	208	208	208	208	208	312	312

Учебный план «стартовый уровень»

№	Предметные области	1-й год		2-й год		Контроль
		Теория	Практика	Теория	Практика	
I	Теоретическая подготовка	5	-	5	-	
1.1.	Вводное занятие. Возникновение физической культуры у древних людей. Возникновение лыж. История Олимпийских игр.	2	-	2	-	Педагогическое наблюдение
1.2.	Техника безопасности на занятиях. Личная гигиена, режим дня. Оказание первой помощи при травмах.	2	-	2	-	текущий
1.3.	Лыжный инвентарь, выбор, хранение и уход за ним.	1	-	1	-	
II	Практическая подготовка	13	86	10	89	
2.1.	Общая физическая подготовка:	6	50	3	49	текущий
2.1.1	-строевые команды и приёмы	1	2	-	-	
2.1.2.	-комплексы утренней зарядки	1	2	-	-	
2.1.3.	- упражнения с предметами	1	4	1	4	
2.1.4.	-упражнения без предметов	1	4	1	4	
2.1.5.	-бег	1	8	0,5	10	
2.1.6.	-подвижные и спортивные игры	1	30	0,5	31	
2.2.	Специальная физическая подготовка	3	23	3	27	текущий
2.2.1.	-упражнения для развития силы, быстроты, гибкости, равновесия	1	4	1	7	
2.2.2	-передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	1	10	1	10	
2.2.3	-игровые упражнения	1	9	1	10	
2.3.	Техническая подготовка	3	6	3	6	текущий
2.3.1.	-имитационные, прыжковые упражнения	0,5	1	0,5	1	
2.3.2.	-обучение передвиж., скользящим и ступающим шагам	0,5	1	0,5	1	
2.3.3	-обучение поворотам на месте	0,5	1	0,5	1	
2.3.4.	-обучение спускам в основной стойке	0,5	1	0,5	1	
2.3.5	- обучение подъёмам ступающим и скользящим шагом	0,5	1	0,5	1	
2.3.6	- обучение торможению палками и падением	0,5	1	0,5	1	
III	Психологическая подготовка	1	1	1	1	
IV	Контрольные упражнения	-	2	-	2	Выполнение контр. упраж.
V	Медицинское обследование	-	4	-	4	
ИТОГО (ч)		104		104		

Планируемые результаты:**Знать:**

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

Уметь:

- выполнять комплексы упражнений: на развитие быстроты, гибкости, координации, силовой выносливости;
- выполнять комплексы специальных упражнений на лыжах лыжероллерах;
- выполнять комплекс упражнений утренней зарядки;
- уметь точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в подвижных играх правилами,
- уметь соблюдать требования ТБ при самостоятельном выполнении упражнений,
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- передвигаться на лыжах по равнинной и пересеченной местности.

Планируемые результаты.

Год обучения	Знать	Уметь
1-й	<ul style="list-style-type: none"> - место и роль физкультуры и спорта в современном обществе - правила соревнований по лыжным гонкам - навыки гигиены - режима дня, основы закаливания организма - основы здорового образа жизни, здорового питания 	<ul style="list-style-type: none"> - выполнять комплексы упражнений: на развитие быстроты, гибкости, координации, выносливости; - выполнять комплексы специальных упражнений на ринге; - выполнять комплекс упражнений утренней зарядки; - уметь точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в подвижных играх правилами, - уметь соблюдать требования т\б при самостоятельном выполнении упражнений, - выполнять передвижения в ходьбе, прыжках разными способами;
2-й	<ul style="list-style-type: none"> - место и роль физкультуры и спорта в современном обществе - правила соревнований по лыжным гонкам - режима дня, основы закаливания организма - основы здорового образа жизни, здорового питания 	<ul style="list-style-type: none"> - выполнять комплексы упражнений: на развитие быстроты, гибкости, координации, выносливости; - выполнять комплексы упражнений утренней зарядки; - играть в эстафеты, подвижные и спортивные игры; - выполнять специальные упражнения с отягощением и специальными снарядами.
3-5-й	<ul style="list-style-type: none"> - правила соревнований по лыжным гонкам - навыки гигиены - режима дня, основы закаливания организма - основы здорового образа жизни, здорового питания 	<ul style="list-style-type: none"> - выполнять комплексы упражнений: на развитие общей и силовой выносливости; - выполнять прыжковые и имитационные упражнения; - выполнять комплексы специальных упражнений; - соблюдать требования т\б при самостоятельном выполнении упражнений - точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в подвижных и спортивных играх правилами; - соблюдать требования т\б при самостоятельном выполнении упражнений, - выполнять восстановительные мероприятия; - выполнять основные элементы соревновательной техники; - опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

Учебный план «углубленный уровень»

№ п/п	Название	Количество часов		
		1-й г.об.	2-й г.об.	Контроль
1.	Теоретическая подготовка	5	5	
1.1.	- место и роль физкультуры и спорта в современном обществе;	1	1	текущий / беседа
1.2.	- правила соревнований по лыжным гонкам;	1	1	
1.3.	- знания, умения и навыки гигиены;	1	1	
1.4.	- здоровый образ жизни;	1	1	
1.5.	- основы здорового питания;	1	1	
2.	Общая физическая подготовка	75	75	
2.1.	- упражнения на развитие общей выносливости	15	15	текущий
2.2.	- кроссовая подготовка, кросс с имитацией, ходьба	15	15	
2.3.	-имитационные и прыжковые упражнения	15	15	
2.4.	-упражнение на развитие специальной выносливости	15	15	
2.5.	-спортивные игры.	15	15	
3.	Специальная физическая подготовка	100	85	
3.1.	- совершенствование техники лыжных ходов	20	15	текущий
3.2.	-совершенствование скоростной техники	20	20	
3.3.	-совершенствование горнолыжной техники	15	10	
3.4.	-совершенствование техники перехода в классических ходах	15	10	
3.5.	-совершенствование техники перехода в коньковых ходах	10	10	
3.6.	-совершенствование соревновательной техники	20	20	
4.	Технико-тактическая подготовка	100	115	текущий
5.	Психологическая подготовка	10	10	
6.	Участие в соревнованиях	12	12	
7.	Контрольные упражнения.	6	6	Выполнение контр. упраж.
8.	Медицинское обследование	4	4	
	Всего	312	312	

Планируемые результаты.

Год обучения	Знать/понимать	Уметь
1-й	<ul style="list-style-type: none"> - место и роль физической культуры и спорта в современном обществе; - гигиенические знания, умения и навыки; - основы здорового образа жизни; - правила соревнований по лыжным гонкам; - основы здорового питания 	<ul style="list-style-type: none"> -выполнять комплексы упражнений: на развитие быстроты, гибкости, координации, выносливости; -выполнять комплексы упражнений утренней зарядки; -играть в эстафеты, подвижные и спортивные игры; -выполнять специальные упражнения с отягощением и специальными снарядами.
2-й	<ul style="list-style-type: none"> - место и роль физической культуры и спорта в современном обществе; - гигиенические знания, умения и навыки; - основы здорового образа жизни; - правила соревнований по лыжным гонкам; - основы здорового питания 	<ul style="list-style-type: none"> -выполнять комплексы упражнений: на развитие общей и силовой выносливости; -выполнять прыжковые и имитационные упражнения; -выполнять комплексы специальных упражнений; -соблюдать требования т\б при самостоятельном выполнении упражнений -точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в подвижных и спортивных играх правилами; -соблюдать требования т\б при самостоятельном выполнении упражнений, -выполнять восстановительные мероприятия; -выполнять основные элементы соревновательной техники; -опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

Теоретическая подготовка.

На спортивно-оздоровительном этапе необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, правилами поведения во время занятий. Основное внимание при построении бесед и рассказов должно быть направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и формирование желания добиться высоких спортивных результатов.

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

Для оценки качества усвоения теоретического материала применяется текущий контроль.

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

Вводное занятие. Входная диагностика уровня физического развития и мотивации.

История развития лыжного спорта. Лыжный спорт зародился в скандинавских странах. История лыжного спорта началась много тысяч лет назад, когда первобытные люди начали использовать лыжи для передвижения по снегу и льду. Древние лыжи, были сделаны из дерева и имели простую форму. Как менялась форма лыж.

Содержание работы по программе. Возникновение, развитие и распространение лыж. Краткие исторические сведения об Олимпийских играх.

Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Знания, умения и навыки гигиены.

Правила поведения на занятиях. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника.

Оказание первой помощи при травмах. К травмам относятся ушибы, открытые и закрытые переломы, вывихи, растяжения и разрывы связок и мышц. Признаки. Первая помощь.

Лыжный инвентарь, выбор, хранение и уход за ним. Виды лыж, ботинок, палок. Соотношение роста учащегося и длины лыж и палок. Как и где хранить лыжный инвентарь. Как нельзя хранить лыжи.

Место и роль физкультуры и спорта в современном обществе. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности в воспитании людей. Характеристика физкультурно-спортивных занятий оздоровительной и спортивной направленности. Сведения о спортивных знаниях и разрядах.

Правила соревнований. Знакомство с правилами соревнований. Что такое трасса, дистанция, виды соревнований, финиш.

Режима дня, основы закаливания организма. Подъем и отход ко сну, приемы пищи, труд физический и умственный, отдых каждый день должны осуществляться примерно в одно и то же время. Закаливание – это система профилактических мероприятий, направленных на сопротивляемость организма неблагоприятным факторам окружающей среды, эффективное средство укрепления здоровья. Оздоровительное закаливание помогает организму повысить адаптацию к условиям внешней среды.

Основы здорового образа жизни и здорового питания. Основные составляющие здорового образа жизни. Основа правильного питания. Полезные и вредные продукты.

Режим питания спортсмена.

Общая физическая подготовка (ОФП)

Целью общей физической подготовки является достижение высокой общей работоспособности, всестороннее развитие и улучшение здоровья лыжников. В процессе ОФП развиваются и совершенствуются основные физические качества. Для достижения высокого уровня развития физических качеств и решения других задач ОФП применяется широкий круг самых разнообразных физических упражнений: на развитие быстроты (все упражнения на развитие быстроты выполняются с максимальной скоростью (интенсивностью) количество повторений до начала ее снижения, а также в зависимости от возраста и подготовленности спортсменов), гибкости (все упражнения на развитие гибкости используются многократно, повторно с постепенным увеличением амплитуды, сериями по несколько повторений в каждой), координации, силовой и общей выносливости (все упражнения на развитие выносливости выполняются с умеренной интенсивностью и длительностью в зависимости от этапа, периода, возраста и подготовленности), строевых команд и приемов, комплексов утренней зарядки.

Строевые команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами. Построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!», «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Комплексы утренней зарядки.

Упражнения с предметами: комплекс упражнений с резиновым эспандером, обручем; гимнастическими палками; мешочком (кубиком); скакалкой.

Упражнения без предметов: основные положения рук; движение руками в различных плоскостях; основные движения туловищем; ОРУ в движении по кругу; комплекс упражнений на формирование осанки.

Бег: обычный медленный бег; бег с изменением направления (змейкой, по кругу, спиной вперед); бег с высоким подниманием бедра; челночный бег 3 x 10 м; бег в сочетании с ходьбой; шестиминутный бег; бег 30 м с высокого старта.

Подвижные и спортивные игры. «У медведя во бору», «Птицелов», «Почта», «Пчелки и ласточки», «Палочка-выручалочка», «Штандр», «Ловишки в кругу», «Лапта», «Гуси» и др., а также футбол, пионербол.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации). Бег, прыжки, ходьба, отжимания, упражнения со скакалкой, приседания.

Упражнения на гимнастической стенке и скамейке.

Выполнение ОРУ в максимальном темпе, прыжки в длину и высоту с места.

Упражнения на развитие быстроты (все упражнения на развитие быстроты выполняются с максимальной скоростью (интенсивностью) количество повторений до начала ее снижения, а также в зависимости от возраста и подготовленности спортсменов).

Упражнения на развитие гибкости (все упражнения на развитие гибкости используются многократно, повторно с постепенным увеличением амплитуды, сериями по несколько повторений в каждой), координации, силовой и общей выносливости (все упражнения на

развитие выносливости выполняются с умеренной интенсивностью и длительностью в зависимости от этапа, периода, возраста и подготовленности).

Упражнения на развитие общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 метров, езда на велосипеде.

Упражнение на развитие силовой выносливости. Планка, приседание с вытянутыми руками, выпады, отжимания.

Кроссовая подготовка, кросс с имитацией, ходьба. Ходьба и бег с ускорениями и без по равнинной или слабопересеченной местности. Длительный бег. Бег с имитацией лыжных ходов.

Имитационные и прыжковые упражнения. Шаговая/прыжковая имитация лыжных ходов с палками и без. Взрывные упражнения с интервалами. Работа с резиновым эспандером. Имитационные упражнения на месте. Прыжковые передвижения вперед на обеих ногах.

Комплекс специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах.

1. «Коньковая» стойка.
2. «Классическая» стойка.
3. Стойка на одном лыжероллере.
4. Приседание на одном лыжероллере.
5. Качение на одном лыжероллере.
6. Боковое перепрыгивание на одном лыжероллере.
7. Упражнение «самокат».
8. Качение на одной ноге с отталкиваниями палками.

Упражнение на развитие специальной выносливости. Бег и передвижение на лыжах с различной скоростью по равнинной местности, по сильнопересеченной местности, по различному рельефу.

Специальная физическая подготовка (СФП)

Целью специальной физической подготовки является развитие специальных двигательных качеств и навыков, повышение функциональных возможностей организма, укрепление органов и систем применительно к требованиям избранного вида лыжного спорта.

При построении круглогодичной тренировки, а также в процессе многолетней подготовки наблюдаются определенная последовательность и преемственность между различными видами упражнений, применение которых решает задачи специальной физической подготовки.

Объем упражнений на этот вид подготовки постепенно увеличивается, но важно от этапа к этапу закреплять и поддерживать на достигнутом уровне навыки, приобретенные при изучении предыдущих разделов подготовки. Средства одного вида подготовки должны быть органически связаны с последующим видом, при этом важно соблюдать преемственность в развитии и укреплении отдельных физических качеств, групп мышц и систем.

Развитие специальных двигательных качеств (СФП) достигается путём кроссовой подготовки, кросса с имитацией, ходьбы, выполнения прыжковых упражнений - многократные прыжки с места, на одной и двух ногах из различных исходных положений (из глубокого приседа на всей ступне или на носках) в различных направлениях (вверх, вперед,

вверх по склону или по лестнице, впрыгивание на препятствие, через невысокие барьеры, в глубину с тумбы или обрыва и т.п.). Все прыжковые упражнения можно выполнять с отягощением. Очень важно при выполнении прыжков добиваться максимально высокой скорости отталкивания. Для развития скоростно-силовых качеств целесообразно некоторые прыжковые упражнения выполнять с максимальной скоростью на время, например прыжки на двух ногах на отрезке 10 или 20 м, то же, но с преодолением 5-ти барьеров высотой 80 см. Выполняются имитационные упражнения, имитация в подъем с палками и без палок, но выполняемую в высоком темпе, имитационные упражнения с отягощениями. В этом случае повторные упражнения должны чередоваться с имитацией обычной, без отягощений, комплексов специальных упражнений на лыжах и л/роллерах для развития силовой выносливости ног и плечевого пояса, выполнения упражнений на развитие специальной выносливости. Упражнения преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика.

Упражнения для развития быстроты, гибкости, равновесия: комплекс упражнений для развития быстроты способствуют развитию скоростно - силовой подготовки лыжника; комплекс упражнения для развития гибкости направлен на развитие эластичности мышечно - связочного аппарата на умение чередовать напряжение с расслаблением, комплекс упражнений на развитие равновесия направлены на совершенствование органа равновесия - вестибулярного аппарата

Передвижение на лыжах: передвижение ступающим и скользящим шагом. Подготовительные упражнения для ощущения сцепления лыж со снегом. Перенос массы тела с одной ноги на другую. Правильная постановка рук и ног. Плавное перемещение по снегу, держать равновесие.

Игровые упражнения направлены на внимательность при выполнении упражнений, на совершенствование двигательной активности ребёнка: «Воздушный шарик», «Заводная кукла», «Мяч», «Неваляшка», «Погремушки», «Матрёшки», «Петрушка», «Велосипед» и др.

Обучение/совершенствование подъёмам «ёлочкой, полуёлочкой», беговым шагом. Способы подъемов. Попеременная работа рук и ног. Перенос массы тела с ноги на ногу. Постановка лыж на внутреннюю часть.

Обучение/совершенствование спускам в «высокой, средней, низкой» стойке. Выбор стойки в зависимости от крутизны спуска и рельефа. Правильное положение туловища. Правильная постановка ног и их сгибание для устойчивости.

Совершенствование техники лыжных ходов. Закрепление основных элементов лыжных ходов на месте и в движении. Закрепление технических приемов по частям или целиком.

Совершенствование скоростной техники. Выполнение упражнений и заданий с максимальной скоростью. Повторное выполнение скоростных упражнений сериями. «Рваный бег», метание набивного мяча вверх, метание теннисного мяча в цель.

Отработка согласованности основных элементов лыжных ходов. Выполнение имитационных упражнений. Передвижение на лыжероллерах.

Совершенствование горнолыжной техники. Усложнение условий спуска (длина, крутизна, неровности склона, состояние снежного покрова и т. д.), приучение лыжников к скорости, к перемене стоек при спуске и узкому ведению лыж. Обучение технике безопасного падения.

Совершенствование техники перехода в классических/коньковых ходах.

1. Повторение техники переходов на месте (в замедленном темпе).
2. Переход на другой ход по команде преподавателя.
3. Переход с прокатом, прямой переход и др.

4. Переходы без шага, через один и два шага.

Технико-тактическая подготовка .

Техническая подготовка лыжника - это процесс целенаправленного изучения и совершенствования техники способов передвижения на лыжах. Овладение современной техникой с учетом индивидуальных особенностей и физической подготовленности позволяет достигнуть высоких результатов в лыжных гонках.

Имитационные, прыжковые упражнения: на одной и обеих ногах; на месте; с продвижением вперед и назад, левым и правым боком; со скакалкой; через качающуюся скакалку; многоскоки с ноги на ногу; в длину и высоту с места.

Обучение передвижению на лыжах ступающим и скользящим шагом. Освоение ступающего шага происходит через выполнение подводящих упражнений (с опорой на палки и без): перенос веса тела с лыжи на лыжу, поочередное поднятие и опускание носков и пяток лыж, поднятие носков лыж и размахивание вправо и влево, поднятие лыж и переступание их носками в сторону и обратно и т.д. Обучение скользящему шагу происходит через комплексы специальных упражнений с необходимым освоением основных элементов: отталкивание(туловище, бедро, голень — прямая линия; подседание; одноопорное скольжение, пережат).

Обучение поворотам на месте. Применяются три группы поворотов: повороты переступанием - вокруг пяток или носков лыж; повороты махом направо кругом, налево кругом, тоже через лыжу вперед или назад; поворот прыжком - с опорой и без опоры на палки.

Обучение спускам в основной стойке. При прямом спуске в основной стойке лыжи расставлены на 10-15 см одна от другой, ноги слегка согнуты в коленных суставах, туловище немного наклонено вперед, руки опущены и несколько выведены вперед, палки (обязательно кольцами назад) не касаются склона. Для увеличения устойчивости одну ногу выдвигают вперед на 10-20 см. Основная стойка обеспечивает наибольшую устойчивость при спуске.

Обучение подъёмам ступающим, скользящим шагом надо выполнять на не разбитой лыжне с хорошей опорой для палок.

Обучение торможению палками, падением. Уверенное владение всеми способами торможения позволяет осмысленно регулировать скорость спуска и своевременно останавливаться в нужное время и в желаемом месте.

Тактика спортсмена - это искусство ведения соревнования с противником. В лыжном спорте в некоторых случаях спортсмен не ведет борьбу с конкретным противником, а ставит цель - достигнуть максимально высокого результата.

В ходе тренировочных занятий проводятся тактические учения, где лыжники овладевают приемами борьбы с соперником, находящимся в условиях прямой видимости (старт в одной или соседней паре, общий старт), а также с противниками, стартующими много раньше или позднее. В таких случаях они ориентируются на информацию тренера о времени прохождения отдельных отрезков дистанции.

Рост тактического мастерства неразрывно связан с уровнем развития физических и волевых качеств лыжника. В ходе подготовки целесообразно вначале повысить функциональные возможности лыжника применительно к требованиям тактики, а затем попытаться осуществить задуманный план.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Педагогу, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством.

Основными задачами психологической подготовки являются:

- 📄 привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- 📄 формирование установки на тренировочную деятельность;
- 📄 формирование волевых качеств спортсмена;
- 📄 совершенствование эмоциональных свойств личности;
- 📄 развитие коммуникативных свойств личности;
- 📄 развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

К числу главных методов психологической подготовки относятся: беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации.

Оценка эффективности психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих юного спортсмена.

Психологическая подготовка учащихся учитывает следующие положения:

1. Для начинающих боксеров необходимо стремиться создавать ситуации успеха в учебно-тренировочной деятельности. Необходимо привить учащимся сознание того, что познание бокса как вида спорта гораздо шире, чем просто тренировочный процесс. Необходимо ориентировать обучаемых на познание истории бокса, на умение оценивать свою технику ударов и технику товарищей по группе. Ситуация успеха возникает при интересном задании, тогда оно доступно и хорошо выполнено. Такой подход будет стимулировать укрепление уверенности в себе, уважение к мнению товарищей.

2. При работе с коллективом необходима организация педагогического влияния на индивидуально-групповое и коллективное мнение учащихся подростков. Для учащихся характерно стремление отделиться от оценок взрослых и выработать свою шкалу ценностей, поэтому важным является нравственное воспитание учащихся.

3. Применение психолого-педагогических подходов для предупреждения конфликтов в коллективе. Конфликты, как правило, возникают между желаниями, стремлениями личности и ее реальными достижениями. Конфликты, возникающие между учащимися, иногда между тренером и группой почти всегда обусловлены отсутствием ситуаций успеха в значимых для подростка видах деятельности (тренировочная, учебная) или в общении. Поэтому тренеру необходимо стремиться выделять успехи каждого ученика и одинаковое время в тренировке посвящать индивидуальной работе с каждым учеником.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Педагогу, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством.

Основными задачами психологической подготовки являются:

- 📄 привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;

- 📄 формирование установки на тренировочную деятельность;
- 📄 формирование волевых качеств спортсмена;
- 📄 совершенствование эмоциональных свойств личности;
- 📄 развитие коммуникативных свойств личности;
- 📄 развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

К числу главных методов психологической подготовки относятся: беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации.

Оценка эффективности психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих юного спортсмена.

Психологическая подготовка занимающихся учитывает следующие положения:

1. Для начинающих боксеров необходимо стремиться создавать ситуации успеха в учебно-тренировочной деятельности. Необходимо привить занимающимся сознание того, что познание бокса как вида спорта гораздо шире, чем просто тренировочный процесс. Необходимо ориентировать обучаемых на познание истории бокса, на умение оценивать свою технику ударов и технику товарищей по группе. Ситуация успеха возникает при интересном задании, тогда оно доступно и хорошо выполнено. Такой подход будет стимулировать укрепление уверенности в себе, уважение к мнению товарищей.

2. При работе с коллективом необходима организация педагогического влияния на индивидуально-групповое и коллективное мнение занимающихся подростков. Для занимающихся характерно стремление отделиться от оценок взрослых и выработать свою шкалу ценностей, поэтому важным является нравственное воспитание занимающихся.

3. Применение психолого-педагогических подходов для предупреждения конфликтов в коллективе. Конфликты, как правило, возникают между желаниями, стремлениями личности и ее реальными достижениями. Конфликты, возникающие между занимающимися, иногда между тренером и группой почти всегда обусловлены отсутствием ситуаций успеха в значимых для подростка видах деятельности (тренировочная, учебная) или в общении. Поэтому тренеру необходимо стремиться выделять успехи каждого ученика и одинаковое время в тренировке посвящать индивидуальной работе с каждым учеником.

Участие в соревнованиях.

- Учащиеся спортивно-оздоровительных групп «стартового» уровня не принимают участие в соревнованиях по лыжным гонкам, для них организуются спортивные праздники.
- Учащиеся «базового» и «углубленного» уровней принимают участие в 6-12 стартах, в которые входят соревнования ДЮСШ и соревнования между группами.

Контрольные упражнения

Контрольные упражнения выполняются в течение учебного года, и по результатам оценивается индивидуальная динамика изменений уровня физической подготовленности каждого учащегося. В данный раздел может входить (на усмотрение тренера-преподавателя) и участие в соревнованиях.

С целью определения уровня общей физической подготовленности учащихся за основу контрольных упражнений принимаются следующие упражнения, отражающие уровень развития физических качеств:

Виды контрольных упражнений:

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение	Возраст, лет	УРОВЕНЬ								
				мальчики			девочки					
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий			
1.	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	7	11,2 и в.	10,8 – 10,3	9,9 и н.	11,7 и в.	11,3 – 10,6	10,2 и н.			
			8	10,4	10,0 – 9,5	9,1	11,2	10,7 – 10,1	9,7			
			9	10,2	9,9 – 9,3	8,8	10,8	10,3 – 9,7	9,3			
			10	9,9	9,5 – 9,0	8,6	10,4	10,0 – 9,5	9,1			
			11	9,7 и в.	9,3 – 8,8	8,5 и н.	10,1 и в.	9,7 – 9,3	8,9 и н.			
			12	9,3	9,0 – 8,6	8,3	10,0	9,6 – 9,1	8,8			
			13	9,3	9,0 – 8,6	8,3	10,0	9,5 – 9,0	8,7			
			14	9,0	8,7 – 8,3	8,0	9,9	9,4 – 9,0	8,6			
			15	8,6	8,4 – 8,0	7,7	9,7	9,3 – 8,8	8,5			
			16	8,2 и в.	8,0 – 7,6	7,3 и н.	9,7 и в.	9,3 – 8,7	8,4 и н.			
			17	8,1	7,9 – 7,5	7,2	9,6	9,3 – 8,7	8,4			
			2.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	7	100 и н.	115 – 135	155 и в.	85 и н.	110 – 130	150 и в.
						8	110	125 – 145	165	90	125 – 140	155
						9	120	130 – 150	175-	110	135 – 150	160
						10	130	140 – 160	185	120	140 – 150	170
						11	140 и н.	160 – 180	195 и в.	130 и н.	150 – 175	185 и в.
						12	145	165 – 180	200	135	155 – 175	190
13	150	170 – 190				205	140	160 – 180	200			
14	160	180 – 195				210	145	160 – 180	200			
15	175	190 – 205				220	155	165 – 185	205			
16	180 и н.	195 – 210				230 и в.	160 и н.	170 – 190	210 и в.			
17	190	205 – 220				240	160	170 – 190	210			
3.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, колич. раз (М) на низкой перекладине из виса лежа, колич. раз (Д).				7	1	2 – 3	4 и в.	2 и н.	4 – 8	12 и в.
						8	1	2 – 3	4-»-	3-»-	6 – 10	14-»-
						9	1	3 – 4	5-»-	3-»-	7 – 11	16-»-
						10	1	3 – 4	5-»-	4-»-	8 – 13	18-»-
						11	1	4 – 5	6 и выше	4 и ниже	10 – 14	19 и выше
						12	1	4 – 6	7-»-	4-»-	11 – 15	20-»-
			13	1	5 – 6	8-»-	5-»-	12 – 15	19-»-			
			14	2	6 – 7	9-»-	5-»-	13 – 15	17-»-			
			15	3	7 – 8	10-»-	5-»-	12 – 13	16-»-			
			16	4 и ниже	8 – 9	11 и выше	6 и ниже	13 – 15	18 и выше			
			17	5	9 – 10	12-»-	6-»-	13 – 15	18-»-			

Медицинское обследование осуществляется специалистами ТОГБУЗ

«Знаменская ЦРБ» и ТОГБУЗ «Врачебно-физкультурный диспансер». Медицинское обследование юные спортсмены проходят два раза в год, как правило, в начале и конце учебного года (осень - весна). Медицинское обследование включает: анамнез, врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания, обследование у врачей-специалистов (хирурга, невропатолога, окулиста, оториноларинголога, дерматолога, стоматолога, гинеколога). В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

Блок №2 «Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной программы».

2.1. Условия реализации программы

Организационно – педагогические условия реализации образовательной программы обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки учащихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям учащихся.

Материально – техническое обеспечение программы.

Перечень спортивного инвентаря и оборудования.

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Спортивное оборудование и инвентарь			
3.	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	2
9.	Крепления лыжные	пар	12
10.	Лыжероллеры	пар	12
11.	Лыжи гоночные	пар	12
12.	Лыжные мази (на каждую температуру)	комплект	12
13.	Лыжные парафины (на каждую температуру)	комплект	12
14.	Мат гимнастический	штук	6
15.	Мяч баскетбольный	штук	1
16.	Мяч волейбольный	штук	1
17.	Мяч футбольный	штук	1
18.	Набивные мячи от 1 до 5 кг	комплект	2
21.	Палка гимнастическая	штук	12
22.	Палки для лыжных гонок	пар	12
25.	Секундомер	штук	4
26.	Скакалка гимнастическая	штук	12
27.	Скамейка гимнастическая	штук	2
29.	Снегоход	штук	1
32.	Стенка гимнастическая	штук	4
33.	Стол для подготовки лыж	комплект	2
36.	Термометр наружный	штук	4
38.	Флажки для разметки лыжных трасс	комплект	1

Перечень спортивной экипировки

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
1.	Ботинки лыжные для спортивной дисциплины «классический стиль» (классический ход)	пар	12

2.	Ботинки лыжные для спортивной дисциплины «свободный стиль» (коньковый ход)	пар	12
3.	Ботинки лыжные универсальный	пар	12
4.	Нагрудные номера	штук	200
5.	Очки солнцезащитные	штук	12
6.	Чехол для лыж	штук	12

Перечень технических средств обучения

№	Наименование
1	Ноутбук
2	Мультимедийная библиотека, содержащая обучающие видеоматериалы по лыжным гонкам.

Применяемые методики в учебно-тренировочном процессе на занятиях лыжными гонками.

Методика обучения технико-тактической подготовки юного лыжника.

Техническая подготовка лыжника - это процесс целенаправленного изучения и совершенствования техники способов передвижения на лыжах. Владение современной техникой с учетом индивидуальных особенностей и физической подготовленности позволяет достигнуть высоких результатов в избранном виде лыжного спорта. Высокий уровень спортивных результатов требует постоянной и углубленной работы над совершенствованием техники в течение всего периода активных занятий лыжным спортом. В планах подготовки лыжников от новичка до квалифицированного спортсмена должна быть предусмотрена непрерывность овладения техникой. Даже достижение наивысших результатов не означает, что достигнуто техническое совершенство. Лыжник должен и в этом случае продолжать улучшать технику различных элементов, движений, устранять отдельные неточности и ошибки.

Тактическая подготовка предполагает приобретение теоретических сведений по тактике в различных видах лыжного спорта, а также в смежных циклических дисциплинах. Знания по тактике лыжники получают во время специальных занятий, лекций и бесед, при наблюдении за соревнованиями с участием сильнейших лыжников, просмотре кинограмм, кинокольцовок и кинофильмов, а также путем самостоятельного изучения литературы. Кроме этого, в процессе учебно-тренировочных занятий, в соревнованиях и при анализе накапливаются опыт и знания. **Методика развития скоростно-силовых способностей лыжников.**

Для развития скоростно-силовых качеств применяются различные *прыжки прыжковые упражнения* - многократные прыжки с места, на одной и двух ногах из различных исходных положений (из глубокого приседа на всей ступне или на носках) в различных направлениях (вверх, вперед, вверх по склону или по лестнице, впрыгивание на препятствие, через невысокие барьеры, в глубину с тумбы или обрыва и т.п.). Все прыжковые упражнения можно выполнять с отягощением. Очень важно при выполнении прыжков добиваться максимально высокой скорости отталкивания. Для развития скоростно-силовых качеств целесообразно некоторые прыжковые упражнения выполнять с максимальной скоростью на время, например прыжки на двух ногах на отрезке 10 или 20 м, то же, но с преодолением 5-ти барьеров высотой 80 см и т.п. Для развития скоростно-силовых качеств мышц рук и плечевого пояса применяются разнообразные упражнения с внешними отягощениями (набивными мячами,

ядрами, гантелями), а также с отягощением собственным весом. Величина отягощений в различных упражнениях и для различных групп мышц меняется от малых (25 и более повторений) до средних (13-15 повторений), но никогда не бывает большой и предельной. Все упражнения выполняются в динамическом характере - с высокой (доступной для величины отягощения) скоростью. Возможно применение различных амортизаторов и эспандеров, приближающих упражнение к характеру движений в лыжных ходах. Но величина усилий и скорость движений при развитии и скоростно-силовых качеств в этих упражнениях должна превышать привычную для передвижения на лыжах. Скоростно-силовым упражнением можно считать и имитацию в подъем с палками и без палок, но выполняемую в высоком темпе. Кроме этого, возможно выполнение имитационных упражнений с отягощениями. В этом случае повторные упражнения должны чередоваться с имитацией обычной, без отягощений.

Методика планирования и организации учебно – тренировочной работы с юными лыжниками.

Учебно-тренировочные и тренировочные занятия подразделяются на три части: подготовительную, основную и заключительную.

Подготовительная часть занятия делится на физиологическую разминку и образовательную часть.

В основной части занятия решаются главные задачи:

- овладение техническими и практическими навыками и совершенствование их;
- психологическая подготовка, выработка способности к перенесению высокого психологического напряжения;
- развитие быстроты реакции, выполнения рациональных движений, координации, ловкости, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости.

В заключительной части занятия организм занимающегося надо привести в относительно спокойное состояние.

Методика развития координации. Эффективным методом воспитания координационных способностей является игровой метод с дополнительными заданиями и без них, предусматривающий выполнение упражнений либо в ограниченное время, либо в определенных условиях, либо определенными двигательными действиями и т.п.

Игровой метод без дополнительных заданий характеризуется тем, что возникающие двигательные задачи учащийся должен решать самостоятельно, опираясь на собственный анализ сложившейся ситуации.

Основным средством воспитания координационных способностей являются физические упражнения повышенной координационной сложности и содержащие элементы новизны. Сложность физических упражнений можно увеличить за счет изменения пространственных, временных и динамических параметров, а также за счет внешних условий, изменяя порядок расположения снарядов, их вес, высоту; изменяя площадь опоры или увеличивая ее подвижность в упражнениях на равновесие и т.п.; комбинируя двигательные навыки; сочетая ходьбу с прыжками, бег и ловлю предметов; выполняя упражнения по сигналу или за ограниченное время.

Основные средства обучения:

- ☞ общефизические упражнения;
- ☞ специальные физические упражнения.

Методы организации и проведения образовательного процесса.

Словесные методы:

- ☞ описание;
- ☞ объяснение;
- ☞ рассказ;
- ☞ разбор;
- ☞ указание;
- ☞ подсчёт.

Наглядные методы:

- ☞ показ упражнений
- ☞ использование учебных наглядных пособий
- ☞ видеофильмы, DVD, слайды
- ☞ жестикуляции.

Практические методы:

- ☞ метод упражнений;
- ☞ метод разучивания по частям;
- ☞ метод разучивания в целом;
- ☞ соревновательный метод;
- ☞ игровой метод;
- ☞ непосредственная помощь тренера-преподавателя.

Занятия строятся и осуществляются на основе научно-методических принципов:

- **сознательности** (велика роль сознания в овладении техникой, тактикой, теоретическими знаниями, в активном отношении детей к своей подготовке. Спортсмен должен знать результат своей деятельности, понимать, где он допускает ошибки и в чем их причина, уметь контролировать свою работоспособность и ощущения, а для этого его надо учить);
- **наглядности** (объяснение и показ педагогом упражнений, демонстрация видеофильмов значительно ускоряют обучение: на начальном этапе у занимающихся создается правильное представление о техническом приеме или тактическом действии, на этапе совершенствования – этот принцип дает возможность анализировать эффективность технических приемов и тактических действий, определять ошибки и искать пути их исправления);
- **доступности и индивидуализации** (проведение занятий с учетом индивидуальных особенностей боксеров: упражнения подбираются в соответствии с полом и возрастом занимающихся, уровнем подготовки, состоянием здоровья, типу нервной деятельности);
- **постепенности или прогрессирувания** (постепенное, но неуклонное увеличение объема и возрастание интенсивности тренировочной нагрузки, постепенное усложнение задач и действий ученика: «от простого к сложному»);
- **повторности** (повторение упражнений и регулярность занятий необходимы для развития физических качеств, овладения техникой и тактикой боя).

Техника безопасности при проведении занятий по лыжам.

1. Общие требования безопасности

К занятиям по лыжным гонкам допускаются дети, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, режим занятия и отдыха.

При проведении занятий возможно воздействие на учащихся следующих опасных факторов:

- обморожения при ветре более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже -20° С;
- травмы при ненадежном креплении лыж к обуви;
- потертости ног при неправильной подгонке лыжных ботинок;
- травмы при падении во время спуска с горы.

Тренер-преподаватель должен иметь при себе медицинскую аптечку с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств - для оказания первой помощи при травмах.

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации учреждения.

При обнаружении неисправности лыжного инвентаря учащийся должен сообщить об этом тренеру-преподавателю.

В процессе занятий учащиеся должны соблюдать установленный порядок и правила личной гигиены.

2. Требования безопасности перед началом занятий

Надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки и перчатки или варежки. При температуре воздуха ниже 10 гр. надеть плавки.

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.

3. Требования безопасности во время занятий

Соблюдать интервал при движении на лыжах по дистанции 3-4 м, при спусках с горы - не менее 30 м.

При спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки.

После спуска с горы не останавливаться у подножия горы во избежание столкновений с другими лыжниками.

Следить друг за другом и немедленно сообщить тренеру-преподавателю, о первых же признаках обморожения.

4. Требования 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 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.

5. Требования безопасности по окончании занятий

Проверить по списку наличие всех учащихся.

Убрать в отведенное для хранения место спортивный инвентарь.

Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Перечень информационного обеспечения

Для тренеров-преподавателей:

- Бондаренкова Г.В., Коваленко Н.И., Уточкин А.Ю., Физкультура 5 кл. Волгоград, 2007 г., -183 с.
- Бондаренкова Г.В., Коваленко Н.И., Уточкин А.Ю., Физкультура 7 кл. Волгоград, 2007 г., 156 с.
- Бутин И.М. , «Лыжный спорт», изд. «Владос-пресс», М., 2003; -192 с.
- Губа В.П. «Основы распознавания раннего спортивного таланта», изд. «Терра-Спорт», М.,2003г., -208 с.
- Ермолаев Ю.А., Возрастная физиология, СпортАкадмПресс, 2001 г., - 444 с.
- Китманов В.А., Фурсов В.А., «Исследование работоспособности лыжниц-гонщиц при нагрузках на выносливость», Тамбов-2011 г., -51 с.
- Коданев Л.Н., «Поиск путей повышения двигательной активности и укрепления здоровья детей школьного возраста», Тамбов-2003 г., -24 с.
- Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., «Планирование и организация занятий», Дрофа-М. 2006 г., -336 с.
- Копс К.К. «Упражнения и игры лыжника» Москва, «Физкультура и спорт», 1969; -104 с.
- Кузьмин Н.И., «Лыжный спорт», изд-во «Физическая культура спорт», Москва 1967 г., - 200 с.
- Кузьмин Н.И., Огольцов И.Г. «На лыжне», изд-во «Физкультура и спорт», М.-1969 г., - 208 с.
- Манжосов В.Н. «Тренировка лыжников-гонщиков», изд. «Физкультура и спорт», М.,1986 ; -96 с.
- Мейксона Г.Б., Богданова И.Г., «Оценка техники движений на уроках физической культуры, Просвещение-М. 1975 г., -96 с.
- Раменская Т.И., «Специальная подготовка лыжника», изд. «СпортАкадемПресс», М., 2001; -228 с.
- Раменская Т.И., «Техническая подготовка лыжника», изд. «Физкультура и спорт», М., 1999; -264 с.
- Романина Л.А., «Летний отдых и оздоровление детей и подростков в Тамбовской области», Тамбов, 2001 г., -126 с.
- Скачков И.Г., «Ежедневные занятия физкультурой с учащимися на свежем воздухе», «Просвещение», М. 1991 г., -64 с.
- Скороходов Н.М., Еремин И.В., «Контроль и самоконтроль в тренировке лыжников-гонщиков», Тамбов, 1985 г., -22 с.
- Скороходов Н.М. «Эстафета поколений», Тамбов, 2007 г., -120 с.
- Чукардин, Г.Б. Барышников А.Н. «Лыжный спорт (лыжные гонки)», изд-во «Физкультура и спорт», М.-1976 г., -49 с.
- Яковлев Н.Н. «Питание спортсмена», М.-1967 г., -48 с.

Для учащихся и родителей:

- Агапова И.А. Профилактика вредных привычек / авторские сценарии внеклассных меропр. / И.А. Агапова, М.А. Давыдова - Москва: Планета,-2011 г., -255 с.
- Кербицкова Н.Л. Сценарии новогодних праздников: сборник сценариев/ Н.Л. Кербицкова Москва; изд-во Педагогическое общество России -2007 г., -80 с.
- Ли В.А. Наркотики -трагедия для родителей, беда общества / Москва: Информэлектро-2001 г., -152 с.
- Спортивные праздники круглый год: методическое пособ. / Прибышенко М.Н., Колесник В.И., Трушкин А.Г., Громак Е.С.-Москва: ИКЦ «МарТ», Ростов н/Д: изд-во Центр «МарТ»-2004 г., -288 с.
- Твой Олимпийский учебник: учеб. пособие для учрежд. образ. России.-13 изд; перераб. доп./Родиченко В.С., Иванов С.А., Контанистов А.Т.; Москва Физкультура и спорт, -2004 г., -144 с.
- Тихомирова Е.М. Сценарии школьников праздников: учебно-метод. пособие/ Е.М. Тихомирова; Москва, изд-во Экзамен -2006 г., -318 с.
- Фатеева Л., Подвижные игры для школьников: сборник/ Л.П.Фатеева; Ярославль: изд-во Академия развития, -2008 г., -192 с.

Перечень Интернет-ресурсов.

- сайт Федерации лыжных гонок России (<http://www.flgr.ru/>);
- сайт Управления по физической культуре, спорту и туризму Тамбовской области (<http://sport.tmbreg.ru/>);
- сайт Управления образования и науки Тамбовской области (<https://obraz.tmbreg.ru/>);
- электронный журнал «Профилактика зависимостей» (<http://www.centri-antipav.ru/>);
- сайт Министерства спорта РФ (www.minsport.gov.ru/);
- сайт для поклонников и профессионалов лыжных гонок Тамбовской области (<https://vk.com/ski.tambov>);
- госпаблик отдела образования Знаменского М.О. <https://vk.com/club219067074>
- госпаблик МБОУ ДО «Знаменская ДЮСШ» <https://vk.com/public186339797>