КОМИТЕТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
ГОРОДА ТАМБОВА ТАМБОВСКОЙ ОБЛАСТИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 8»

Рассмотрена и рекомендована
к утверждению на педагогическом совете
МБУДО «Спортивная школа № 8»
протокол от 02.08.2023 № 4

Утверждена
приказом директора
МБУДО «Спортивная школа № 8»
от 27.07.2023 № 109

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ «СВЕРКАЮЩАЯ ЛЫЖНЯ»

Возраст учащихся 6-17 лет
Срок обучения: 9 месяцев

Авторы составители:
Зотова Ирина Анатольевна,
заместитель директора по УВР
Бекренева Татьяна Ивановна,
инструктор-методист
Обухова Марина Владимировна
тренер-преподаватель

г.Тамбов

2023

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

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по лыжным гонкам «Сверкающая лыжня» (далее – программа) имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа даёт возможность учащимся определиться с правильностью выбранного вида деятельности. Предусматривает воспитание интереса к спорту и приобщение к лыжным гонкам; начальному обучению технике и тактике; развитию физических качеств в общем плане и с учетом специфики лыжных гонок, воспитанию умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (подвижные и спортивные игры).

В настоящее время в системе физического воспитания подрастающего поколения становится актуальной проблема использования ресурсов занятий в физкультурно-оздоровительных секциях и клубах не только для достижения единичных высоких спортивных результатов, но и для повышения системного образовательного результата, ориентированного на привлечение как можно большего числа учащихся к занятиям физкультурой и спортом.

Лыжи – не только массовый вид спорта в России, но и один из лучших способов укрепления здоровья. Благодаря своей доступности он охватывает спортсменов любителей всех возрастов и уровней подготовки.

Актуальность программы определяется запросом со стороны учащихся и их родителей на программы физкультурно-спортивного направления. Запрос родителей, учащихся на программы физкультурно-спортивной направленности основывается на следующей информации. В последнее десятилетие в России отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья детей и подростков, чей образ жизни в настоящее время отличается сниженной физической активностью, агрессивностью информационной среды, направленностью на виртуальные способы общения. Занятия лыжным спортом, по мнению родителей и педагогов, будут способствовать вовлечению детей в массовые виды спорта, что в свою очередь, положительно скажется на их физическом и нравственном состоянии, будет формировать позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, способствовать повышению самооценки. Кроме того, систематические занятия спортивной деятельностью компенсируют у учащихся дефицит двигательной активности, приобщат к здоровому образу жизни, будут содействовать укреплению здоровья, расширят кругозор детей, помогут найти друзей и единомышленников в социуме. К тому же, в процессе занятий и соревнований по лыжному спорту у детей воспитываются и морально-волевые качества: смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм, способность к преодолению трудностей любого характера, что в настоящее время крайне важно для социализации детей и подростков, формировании важных социальных компетенций.

Программа обеспечит учащемуся необходимую двигательную активность, поможет развиться физически, сформировать положительные

личностные качества, определиться со спортивной специализацией. К тому же лыжи служат хорошей профилактикой многих болезней и решают проблемы с лишним весом. Дети, занимающиеся лыжным спортом, не будут иметь подобных проблем и в будущем.

Лыжные гонки - вид лыжного спорта - состязания в беге на лыжах обычно по пересеченной местности по специально подготовленной трассе. 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. Лыжные гонки представляют собой передвижение на скорость по местности на определенные дистанции различными способами (ходами, подъемами, спусками, поворотами). Лыжные гонки включены в программу зимних олимпийских игр и первенств мира по лыжному спорту.

Основные стили передвижения на лыжах — «классический стиль» и «свободный стиль». *Классический стиль.* К изначальному, «классическому стилю» относятся те виды передвижения, при которых практически всю дистанцию лыжник проходит по предварительно подготовленной лыжне, состоящей из двух параллельных линий. «Классические» лыжные ходы разделяют по способу отталкивания палками на попеременные и одновременные. По числу шагов в одном цикле выделяют двухшажный, четырехшажный и бесшажный ходы. Наиболее распространены попеременный двухшажный ход (применяется на равнинных участках и отлогих склонах (до 2°), а при очень хорошем скольжении - и на подъемах средней крутизны (до 5°) и одновременный одношажный ход (применяется на равнинных участках, на отлогих подъемах при хорошем скольжении, а также на уклонах при удовлетворительном скольжении). Свободный стиль. «Свободный стиль» подразумевает, что лыжник сам волен выбирать способ передвижения по дистанции, но поскольку «классический» ход уступает в скорости «коньковому», «свободный стиль» является, по сути, синонимом «конькового хода». Основные виды лыжных гонок: соревнования с раздельным стартом; соревнования. С общим стартом (масс-старт); гонки преследования (персьют, pursuit, система Гундерсена); эстафеты; индивидуальный спринт; командный спринт.

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

Длительная мышечная работа на чистом воздухе в условиях низких температур способствует закаливанию организма детей и подростков, значительно повышая его сопротивляемость к различным заболеваниям.

Во всем мире лыжи стали одним из самых популярных видов зимнего спорта. Нет более демократичного, доступного, столь тесно связанного с природой и так полезного для человека вида спорта.

Программа конкретизирует объем, содержание, планируемые результаты образовательной деятельности, характеризует организационно-педагогические условия и формы промежуточной аттестации.

В основу отбора и систематизации материала программы положены принципы комплексности, преемственности и вариативности.

Принцип *комплексности* выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон тренировочной деятельности: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовки, педагогического и медицинского контроля, восстановительных мероприятий.

Принцип *преемственности* прослеживается в последовательности изложения теоретического и практического материала, в постепенном усложнении содержания тренировок, в единстве задач, средств и методов подготовки.

Принцип *вариативности* дает определенную свободу выбора средств и методов.

Педагогическая целесообразность программы заключается в создании в школе особой развивающей среды для выявления и развития возможностей детей в лыжном спорте, приобщения учащихся, независимо от возраста, пола и физической подготовки к занятиям спортом вообще, что может способствовать не только их дальнейшему физическому совершенствованию, но и приобщению к здоровому образу жизни в целом, раскрытию и формированию лучших человеческих качеств.

Кроме этого, систематические занятия лыжной подготовкой помогают укрепить здоровье, воспитывают волю и характер, являются хорошим средством профилактики правонарушений и асоциального поведения, развивают коммуникабельность, формируют принятые в обществе этические нормы общения и поведения в коллективе детей и взрослых.

Отличительной особенностью программы заключается в том, что основой подготовки занимающихся в секции детей и подростков является не только технико-тактическая подготовка, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Кроме того, теоретический материал программы позволит расширить кругозор детей в области спорта вообще, сформирует интерес занимающихся к лыжному спорту, положительному влиянию спорта на здоровье.

Программа конкретизирует объем, содержание, планируемые результаты образовательной деятельности, характеризует организационно-педагогические условия и формы контроля.

В программе реализуются технологии различных типов:

- здоровьесберегающие технологии. Их применение в процессе занятий обеспечивает создание безопасных условий для занятий и рациональную организацию образовательного процесса (с учетом возрастных, половых, индивидуальных особенностей занимающихся при соблюдении гигиенических

требований), а также соответствие физической нагрузки возрастным особенностям занимающихся;

- технологии обучения здоровью. Включают гигиеническое обучение (правильное питание, гигиена тела), обучение жизненным навыкам в общении (управление эмоциями, разрешение конфликтов), осознанное соблюдение техники безопасности на занятиях, профилактику вредных привычек;

- технологии воспитания физической культуры и укрепления здоровья. Усиливают воспитание у занимающихся культуры здоровью, формируют представления о здоровье как ценности, стимулируют мотивацию на ведение здорового образа жизни, ответственность за собственное здоровье. Оздоровительные технологии. Направлены на решение задач укрепления физического здоровья обучающихся. В программе представлены подходы к организации досуговой деятельности занимающихся. Для успешной и эффективной реализации предусматриваются следующие виды деятельности: организация и проведение досуговой деятельности, смен оздоровительных лагерей с занимающимися различного возраста.

Осуществляя работу по общефизической подготовке, тренер-преподаватель руководствуется основными методами и принципами обучения. В зависимости от задач предпочтение может быть отдано реализации того или иного принципа с учетом их органической взаимосвязи.

Принцип всестороннего гармонического развития личности, для осуществления которого необходимо сочетать физическую подготовку с умственной, нравственной, эстетической.

Принцип оздоровительной направленности обязывает при подборе и применении разнообразных средств и методов занятий определять доступную нагрузку, учитывая состояние здоровья, пол и физическую подготовленность учащихся.

Принцип воспитывающего обучения подразумевает проведение любых форм физических занятий в воспитательных целях. Обстановка, в которой проводятся физкультурные мероприятия, должна вызывать положительные эмоции у детей.

Принцип сознательности и активности. Выполнение упражнения должно быть осознано, понятна польза и значение занятий для укрепления здоровья. Сознательное отношение к спортивной деятельности рождает активность, инициативу.

Принцип доступности. При подборе упражнений их необходимо подбирать в зависимости от возраста, пола детей и состояния их здоровья. Принцип систематичности и последовательности. В процессе занятий следует предусматривать такой порядок прохождения учебного материала, при котором вновь изучаемые упражнения опираются на ранее сформированные навыки.

Принцип прочности. На занятиях учащиеся приобретают знания, формируют двигательные навыки, которые должны сохраниться в течение детского возраста и, доведенные до определенного уровня, становятся основой его общей работоспособности.

Принцип наглядности заключается в показе изучаемого упражнения. Для

реализации этого принципа применяются словесные действия и имитационные упражнения («прыгать, как мячик», «идти, как медведь» и т. д.).

Принцип постепенного повышения требований осуществляется на последующих годах обучения. В практике физического воспитания этот принцип реализуется путем систематического усложнения структуры изучаемых упражнений и координационной сложности, повышения уровня физической нагрузки.

Принцип комплексности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (общефизической, технико-тактической, и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля). Преемственность - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям нормативных документов учреждений дополнительного образования. Вариативность предусматривает, в зависимости от этапа – общефизической подготовки, индивидуальных особенностей обучающегося, включение в работу с ним разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач физической подготовки.

В планомерном физическом воспитании детей систематические занятия разнообразными физическими упражнениями должны сочетаться с правильным режимом учебы и отдыха и нормальными санитарно-гигиеническими условиями.

Адресат программы

Программа адресована детям школьного возраста (6-17 лет), желающим укрепить здоровье и развить в себе специфические физические и личностные качества, которые в дальнейшем позволят специализироваться в таком виде спорта, как лыжные гонки либо по результатам обучения по данной программе изберут иную спортивную специализацию.

В возрасте 6-17 лет происходит активный рост костной системы, развиваются и укрепляются опорно-двигательный аппарат, мышечная, сердечно-сосудистая, центральная нервная системы. Растет и развивается сама личность, её сознание, изменяется модель взаимодействия ребенка с окружающим миром.

В это время очень важно в разумных пределах поощрять инициативу и самостоятельность, воспитывать настойчивость, уверенность, смелость, предоставлять возможность общаться со сверстниками, формировать правильные, соответствующие возрасту, ценностные ориентации, обеспечивать оптимальную физическую активность. Все это во многом способна дать ребенку данная программа.

Условия набора в учебные группы

Учебные группы комплектуются из числа детей и подростков 6-17 лет, желающих заниматься лыжными гонками и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. Основанием для зачисления в группу является заявление родителей и справка о медицинском освидетельствовании.

Количество учащихся в группах от 15 до 25 человек.

Срок освоения программы – 1 год.

Объем программы – 152 часа.

Учебный план рассчитан на 38 учебные недели.

Форма обучения: очная;

Форма аттестации: тестирование;

Режим занятий: 2 занятия в неделю, 1 по 45 минут для учащихся в возрасте до 8 лет, 2 по 45 минут для остальных учащихся.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: проведение показательных выступлений, мониторинг физического развития и физической подготовленности, тестирование.

Формы организации образовательного процесса:

групповая;

индивидуально-групповая;

индивидуальная.

Формы организации учебного занятия:

тренировочное занятие;

игра;

контрольные нормативы;

соревнование.

Основные методы:

словесные: рассказ, описание, объяснение, разбор, задание, указание, команда, беседа, дискуссия;

наглядные: показ, демонстрация, визуализация;

практические: метод строго регламентированного упражнения разучивание по частям, в целом и принудительно облегчающее) и частично регламентированного упражнения (игровой и соревновательный).

Алгоритм организации учебного занятия.

Учебное занятие, как правило, включает в себя три части: подготовительную, основную, заключительную. В ходе занятия решаются образовательные, развивающие и воспитывающие задачи.

Содержание занятия, методы и средства обучения отбираются так, чтобы они были направлены на обучение двигательным действиям, активно способствовали укреплению здоровья и гармоничному физическому развитию ребенка, формировали положительные личностные качества.

Программа является нормативным документом, содержащим максимально полную информацию о предлагаемом детям дополнительном образовании по избранному виду спорта, имеющим конкретные образовательные цели и диагностируемые образовательные результаты.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: формирование устойчивого интереса к занятиям спортом, содействие разностороннему развитию личности, самореализации, привитие навыка здорового образа жизни посредством занятий лыжными гонками.

Задачи:

личностные:

формирование общественной активности личности, гражданской позиции, культуры общения и поведения в социуме, навыков здорового образа жизни;

метапредметные:

- развитие мотивации к занятиям физической культурой и спортом, потребности в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности, аккуратности;
- усвоение учащимися конкретных элементов социального опыта, изучаемого в рамках программы дополнительного образования, опыта физкультурно-спортивной и интеллектуально – творческой деятельности;

образовательные:

- содействовать интеллектуальному развитию учащихся;
- способствовать развитию общих физических качеств;
- способствовать развитию у учащихся двигательных способностей (силы, гибкости, быстроты, выносливости и координационных способностей);
- способствовать приобретению учащимися знаний по истории возникновения и развития лыжного спорта, основам спортивной диеты и питания; формированию системы элементарных знаний о здоровом образе жизни;
- содействовать укреплению здоровья и нормальному физическому развитию.

р*азвивающие:*

- развить мотивацию и положительное отношение ребёнка к занятиям лыжным спортом;
- развить всестороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- развить волевые качества - смелость, решительность, самообладание;
- развить лидерские качества, инициативу и социальную активность;
- способствовать укреплению здоровья, закаливанию организма и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;

в*оспитательные:*

- воспитать трудолюбие, сознательную дисциплину, внимание, настойчивость и волевые качества;
- воспитать сознательный интерес к занятиям лыжным видом спорта;
- воспитать стремление к здоровому образу жизни.

1.3. Содержание программы

Учебный план
(стартовый уровень)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
I.	**Теоретическая подготовка**	**8**	**8**		Входная диагностика психологического состояния и уровня

					мотивации
1.	Физическая культура и спорт в России	1	1		Собеседование
2.	История развития лыжных гонок	1	1		Собеседование
3.	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	1	1		Собеседование
4.	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	1	1		Собеседование
5.	Физиологические особенности и физическая подготовка	1	1		Собеседование
6.	Гигиенические требования к занимающимся спортом	1	1		Собеседование
7.	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Антидопинговые мероприятия	1	1		Собеседование
8.	Правила соревнований по лыжным гонкам	1	1		Собеседование
II.	**Физическая подготовка**	**80**		**80**	Текущий контроль
1	Общая физическая подготовка	70		70	Тестирование
2	Специальная физическая подготовка	10		10	Тестирование
III.	**Избранный вид спорта:**	**54**		**54**	Педагогическая оценка техники исполнения элементов
1.	Технико-тактическая подготовка	30		30	Текущий контроль, соревнования
2.	Психологическая подготовка	20		20	Текущий контроль, соревнования
3.	Медицинский контроль	2		2	Медицинское обследование
4.	Промежуточная аттестация в форме тестирования	2		2	Тестирование общей физической подготовленности, оценка техники исполнения элементов, оценка морфофункциональн ого состояния, оценка психоэмоционал ьног о состояния и уровня мотивации
5	Участие в соревнованиях				Протоколы соревнований

V.	**Самостоятельная работа**	**10**		**10**	отчет
Итого:		**152**	**8**	**144**	

Учебный план
(базовый уровень)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
I.	**Теоретическая подготовка**	**10**	**10**		Входная диагностика психологическо го состояния и уровня мотивации
1.	Физическая культура и спорт в России	1	1		Собеседование
2.	История развития лыжных гонок	2	2		Собеседование
3.	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	1	1		Собеседование
4.	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	1	1		Собеседование
5.	Физиологические особенности и физическая подготовка	1	1		Собеседование
6.	Гигиенические требования к занимающимся спортом	1	1		Собеседование
7.	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Антидопинговые мероприятия	2	2		Собеседование
8.	Правила соревнований по лыжным гонкам	1	1		Собеседование
II.	**Физическая подготовка**	**78**		**78**	Текущий контроль
1	Общая физическая подготовка	60		60	Тестирование
2	Специальная физическая подготовка	18		18	Тестирование
III.	**Избранный вид спорта:**	**54**		**54**	Педагогическая оценка техники исполнения элементов
1.	Технико-тактическая подготовка	30		30	Текущий контроль, соревнования
2.	Психологическая подготовка	20		20	Текущий контроль, соревнования
3.	Медицинский контроль	1		1	Медицинское обследование
4.	Промежуточная аттестация в форме тестирования	1		1	Тестирование общей

					физической подготовленности, оценка техники исполнения элементов, оценка морфофункциональн ого состояния, оценка психоэмоционального состояния и уровня мотивации
5	Участие в соревнованиях	2		2	Протоколы соревнований
V.	**Самостоятельная работа**	**10**		**10**	отчет
Итого:		**152**	**10**	**142**	

Учебный план
(продвинутый уровень)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
I.	**Теоретическая подготовка**	**12**	**12**		Входная диагностика психологического состояния и уровня мотивации
1.	Физическая культура и спорт в России	1	1		Собеседование
2.	История развития лыжных гонок	1	1		Собеседование
3.	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	2	2		Собеседование
4.	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	1	1		Собеседование
5.	Физиологические особенности и физическая подготовка	2	2		Собеседование
6.	Гигиенические требования к занимающимся спортом	1	1		Собеседование
7.	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Антидопинговые мероприятия	2	2		Собеседование
8.	Правила соревнований по лыжным гонкам	2	2		Собеседование

II.	**Физическая подготовка**	**76**		**76**	Текущий контроль
1	Общая физическая подготовка	60		60	Тестирование
2	Специальная физическая подготовка	16		16	Тестирование
III.	**Избранный вид спорта:**	**54**		**54**	Педагогическая оценка техники исполнения элементов
1.	Технико-тактическая подготовка	30		30	Текущий контроль, соревнования
2.	Психологическая подготовка	20		20	Текущий контроль, соревнования
3.	Медицинский контроль	1		1	Медицинское обследование
4.	Промежуточная аттестация в форме тестирования	1		1	Тестирование общей физической подготовленности, оценка техники исполнения элементов, оценка морфофункциональн ого состояния, оценка психоэмоционал ьног о состояния и уровня мотивации
5	Участие в соревнованиях	2		2	Протоколы соревнований
V.	**Самостоятельная работа**	**10**		**10**	отчет
Итого:		**152**	**12**	**140**	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Теоретическая подготовка

Тема 1.1. Физическая культура и спорт в России.

Понятие о физической культуре. Забота правительства о развитии физической культуры и спорта в РФ. Важнейшие решения правительства по вопросам физической культуры и спорта. Задачи и содержание работы детско-юношеских спортивных школ в подготовке спортсменов высокой квалификации. Значение всесторонней физической подготовленности для высоких достижений в спорте. Единая спортивная классификация и ее значение для развития спорта в России. Разрядные нормы и требования по лыжным гонкам. Успехи российских спортсменов на крупнейших международных

соревнованиях. Российские спортсмены – чемпионы мира и Европы по ряду видов спорта.

Тема 1.2. История развития лыжных гонок.

Значение и место лыжных гонок в системе физического воспитания. Краткие сведения по истории развития лыжных гонок. Развитие лыжных гонок во второй половине 19 – начале 20 века. Лыжные гонки в дореволюционной России. Развитие лыжных гонок в России после 1917 г. Возможные пути дальнейшего развития лыжных гонок. Участие спортсменов в соревнованиях на первенство Европы и мира, в Олимпийских играх. Состояние работы по лыжным гонкам в г. Тамбове, области и меры для дальнейшего ее развития.

Тема 1.3. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе тренировки. Формирование нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и другие методы.

Тема 1.4. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Анатомо-морфологические особенности и основные системы организма. Костная система и ее функции. Физиологические системы организма. Внешняя среда и ее воздействие на организм и жизнедеятельность человека. Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Влияние на организм нагрузок разной мощности. Восстановительные мероприятия в спорте. Биологические ритмы и работоспособность. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

Тема 1.5. Физиологические особенности и физическая подготовка.

Физические качества. Виды силовых способностей: собственно-силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменения в строении и функции мышц под влиянием нагрузок. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движения. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости, как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки.

Тема 1.6. Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Понятие о гигиене и санитарии. Общее представление об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания. Жизненная емкость легких (ЖЕЛ). Понятие о кислородном запросе и долге. Максимальное потребление кислорода. Аэробный и анаэробные процессы энергообеспечения. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при

мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Примерные нормы пищевых продуктов для суточного рациона юных спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Сердечнососудистая система. ЧСС как показатель напряженности работы сердца. Гигиеническое значение кожи, уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня. Значение сна, утренней гимнастики в режиме спортсмена. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков и наркотиков. Профилактика вредных привычек.

Тема 1.7. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Антидопинговые мероприятия.

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма, его виды. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, при занятиях спортом, их предупреждение. Пути распространения заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий самбо, оказание первой медицинской помощи. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировкам и соревнованиям. Техника безопасности во время занятий в спортивном зале, на спортивной площадке, на водоемах. Общие основы фармакологического обеспечения в спорте. Профилактике допинга применения допинга среди спортсменов.

Тема 1.8. Правила соревнований по лыжным гонкам.

Значение спортивных соревнований. Разбор и изучение правил соревнований по лыжным гонкам. Методика судейства. Организация и проведение соревнований. Основные способы проведения соревнований. Организационная подготовка к соревнованиям: положение о соревнованиях, назначение судей, их права и обязанности, график соревнований, оформление мест соревнований, заполнение протоколов. Права и обязанности участников соревнований. Роль судей, как воспитателей. Учет и оформление результатов соревнований.

Возрастное деление участников соревнований. Медицинское обслуживание соревнований. Составление отчета о проведенных соревнованиях. Разбор типичных ошибок в исполнении упражнений.

Требования, предъявляемые к местам проведения соревнований (лыжная трасса, погодные условия и др.).

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП). Специальная физическая подготовка (СФП)

Общая физическая подготовка

Физическая подготовка лыжника направлена на развитие основных двигательных качеств (выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости),

необходимых в спортивной деятельности. В то же время физическая подготовка неразрывно связана с повышением общего уровня функциональной подготовки и укреплением здоровья лыжников. Физическая подготовка лыжника подразделяется на общую и специальную.

Целью общей физической подготовки (ОФП) является достижение высокой общей работоспособности, всестороннее развитие и улучшение здоровья лыжников. В процессе ОФП развиваются и совершенствуются основные физические качества. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

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.

Уже на ранних ступенях тренированности очень важно правильно подбирать средства ОФП и методику их применения с тем, чтобы полностью использовать положительный перенос развиваемых физических качеств на основное упражнение - передвижение на лыжах. Это не следует понимать как полное сближение средств ОФП и СФП. Общая физическая подготовка служит базой для дальнейшего совершенствования физических качеств и функциональных возможностей. Целью специальной физической подготовки (СФП) 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. В подготовке юных лыжников-гонщиков для развития физических качеств в основном применяются те же средства (упражнения), что и в подготовке взрослых лыжников. Основное различие заключается в объеме применения тех или иных упражнений. Например, у юных спортсменов применяется широкий круг общеразвивающих упражнений и меньше упражнений на развитие специальных качеств; постепенно (с возрастом и ростом уровня подготовленности) это соотношение меняется. Дозировка применяемых упражнений зависит от возраста, уровня развития тех или иных качеств общей подготовленности и этапа многолетней подготовки (задач).

Специальная физическая подготовка

Техническая подготовка - это процесс целенаправленного обучения технике способов передвижения на лыжах и её совершенствования. Овладение современной техникой с учетом индивидуальных особенностей и физической подготовленности позволяет достигнуть высоких результатов в избранном виде 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. В плане многолетней технической подготовки, особенно в юношеском возрасте, необходимо учитывать, что отдельные элементы техники передвижения на лыжах не всегда доступны им в силу недостаточного уровня развития каких-либо качеств (равновесия, силы отдельных групп мышц). Однако при этом очень важно, чтобы не искажалась основа способа, с тем, чтобы при повышении уровня развития необходимых качеств можно было освоить и другие элементы без переучивания всего способа передвижения. Кроме того, в многолетней подготовке постоянно приходится приспосабливать технику к меняющимся условиям соревнований (более тщательной подготовке трасс, изменению их сложности, выпуску нового инвентаря), к улучшению физической подготовленности спортсменов-лыжников и т.п. В ходе технической подготовки учащиеся получают, как теоретические, так и практические знания. Практические знания достигаются путем выполнения различных упражнений и большое внимание, на первых этапах обучения, уделяется развитию равновесия. Выполнение специальных подготовительных упражнений на равнинной местности помогает учащимся в дальнейшем правильно выбирать способы передвижения в зависимости от внешних условий и индивидуальных данных.

Техническая подготовка

Упражнения в бесснежный период:

1.Изучение стойки лыжника.

2. Имитация попеременного двухшажного хода без палок и с палками.

Подготовительные упражнения на снегу и на месте:

надевание и снимание лыж, прыжки на лыжах на месте, передвижение приставными шагами в стороны на лыжах.

3.Способы поворотов на месте: переступанием, махом через лыжу, прыжком и в движении. Спуски с горы, варианты подъемов в гору («елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом). Варианты торможения («плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением).

4.Передвижение классическим ходом, основные элементы свободного хода.

Участие в соревнованиях является обязательным условием для обучения по данной программе.

Раздел 3. Избранный вид спорта:
Лыжные гонки.

Технико-тактическая подготовка.

Тактическая подготовка - 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 (при данном уровне тренированности). Победа в соревнованиях или достижение максимально высокого результата при прочих равных условиях во многом зависят от уровня тактического мастерства лыжника. Овладев тактикой ведения соревнования, спортсмен может лучше

использовать свои технические возможности, физическую подготовленность, волевые качества, все свои знания и опыт для победы над противником или для достижения максимального результата. В лыжном спорте это особенно важно, так как соревнования проходят порой в необычайно переменных условиях скольжения и рельефа местности. Изучение условий позволяет широко применять самые различные тактические варианты. При тактической подготовке необходимо изучить опыт сильнейших лыжников, что позволит овладеть широким кругом тактических вариантов и использовать их с учетом своих возможностей. Непосредственная тактическая подготовка к определенным соревнованиям требует ознакомления с условиями и местом их проведения. Сюда относятся изучение рельефа, состояние и возможное изменение лыжни в ходе соревнований с учетом стартового номера и предполагаемых изменений погоды. Все это изучается накануне старта при просмотре дистанций и позволяет разработать тактику на предстоящие соревнования с учетом конкретных условий, перспектив противника и своих возможностей. По окончании соревнований тщательно анализируют эффективность применяемой тактики и делают выводы на будущее. Тактическое мастерство лыжника базируется на большом запасе знаний, умений и навыков, а также его физической, технической, морально-волевой подготовленности, что позволяет точно выполнить задуманный план, принять правильное решение для достижения победы или высокого результата. В зависимости от подготовленности, индивидуальных особенностей, профиля трассы и внешних условий участники соревнований могут проходить дистанции с применением следующих тактических вариантов:

1. С относительно равномерной скоростью по всей дистанции;
2. С относительно равномерной скоростью на большей части дистанции и увеличением скорости в конце;
3. С относительно равномерной скоростью на большей части дистанции с замедлением в конце;
4. С быстрым началом, замедлением скорости на дистанции и ускорением в конце;
5. С быстрым прохождением первой половины дистанции и снижением скорости на второй;
6. С усилением на второй половине дистанции;
7. С постепенным убыванием скорости;
8. С увеличением скорости хода на отдельных участках дистанции (рывками).

Чтобы выбрать правильный тактический вариант и нужна тактическая подготовка.

В ходе обучения, роста уровня подготовленности учащихся изменяются и задачи тренировочной деятельности: от обучения техники передвижения на лыжах до совершенствования переходов, как в классических, так и в коньковых ходах.

Психологическая подготовка.

Специфика лыжных гонок прежде всего способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

вербальные (словесные) – лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка;

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 психологической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.

Важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплина, самооценка, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижения определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение.

Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у спортсменов мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон учебно-тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

Цель, которую тренер ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности спортсмена в том, что у него есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени, при осознании ее важности у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение. Тренер должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера о достижениях спортсмена, о том, что еще осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

Появление объективных трудностей, связанных с нарастанием утомления и сопутствующим ему тяжелым функциональным состояние в процессе гонки, вызывает изменения в организме лыжника, выражающиеся в своеобразии психической деятельности, определенной динамике психических процессов, снижении интенсивности процессов сознания.

На соревнованиях спортсмену приходится преодолевать трудности, которые, в отличие от объективных, обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании спортсмена в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний и психологических состояний в связи с необходимостью действовать в определенных условиях, и не могут быть поняты в отрыве от них.

В зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена субъективные трудности в одних и тех же условиях проявляются по-разному: от малозаметных сомнений в своих силах и незначительных волнений до почти аффектных состояний, сопровождающихся ослаблением, а иногда и потерей сознательного контроля за своими действиями. Это оказывает самое неблагоприятное влияние на моторные функции организма.

Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задачи при ярко выраженной усталости. Проводить тренировки в любую погоду (оттепель, мороз, метель) на отрытых для ветра участках трассы. Наиболее благоприятные возможности для практического овладения приемами, помогающими преодолеть развивающиеся утомление усилиями воли, дает участие в соревнованиях.

Для воспитания смелости и самообладания, решительности, способности преодолеть 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.

Если же трудности, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать на тренировке (болевые ощущения, поломка инвентаря, потертости и др.), то спортсмен должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении.

Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленные воздействия на укрепление у юных лыжников-гонщиков уверенность в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности. Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха и причин, которые привели к неудаче.

Выполнение сложных тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями.

Медицинский контроль.

При зачислении учащиеся предоставляют справку от врача педиатра о

допуске к занятиям. Также детям сообщаются первоначальные сведения о самоконтроле. Их нужно научить оценивать свое самочувствие в случае утомления или начинающегося заболевания. Правила личной гигиены. Формирование навыков личной гигиены - поддержание чистоты тела, содержание в порядке спортивного костюма. Навыки систематического контроля мест занятий. Закаливание, его сущность, значение для здоровья и спортивных достижений.

Промежуточная и итоговая аттестация.

Форма аттестации - сдача контрольных нормативов. Итоги работы подводятся в мае. В эти сроки проводятся соревнования, испытания по ОФП и СФП. По итогам всех испытаний и педагогических наблюдений в конце учебного года, представляется возможность, объективно уточнить первоначальный диагноз пригодности детей к занятиям лыжными гонками и перевод на этап предпрофессиональной подготовки. Ребенок не прошедший испытания может продолжить занятия на этапе общеразвивающей подготовки.

Нормативы
общей физической подготовке по лыжным гонкам

Физическое качество	Мальчики	Девочки
Быстрота	Бег 30 метров (не более 5,8 с)	Бег 30 метров (не более 6,0 с)
	Бег 60 метров (не более 10,7 с)	
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)
	Метание теннисного мяча (не менее 18 м)	Метание теннисного мяча (не менее 14 м)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 3 мин 45с)	Бег 800 м (не более 3 мин 35 сек)
	Лыжи классический стиль 5 км (не более 21 мин 00 с)	Лыжи классический стиль 3 км (не более 15 мин 20 с)

Раздел 6. Самостоятельная работа

Комплекс утренней гимнастики (упражнения на формирование осанки, прыжки, пробежки, разнообразные махи, круговые движения). Силовые упражнения (подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук из упора лежа, поднимание ног из положения лежа). Упражнения на гибкость, расслабление.

1.4. Планируемые результаты

Учащиеся должны знать:

- понятие «физическая культура», значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан РФ, роль ФК в воспитании трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков;

- значение и место лыжных гонок в системе физического воспитания. Краткие сведения по истории развития лыжных гонок. Возможные пути дальнейшего развития лыжных гонок. Участие спортсменов в соревнованиях на первенстве Европы и мира, в Олимпийских играх;

- анатомо-морфологические особенности и основные системы организма. Костная система и ее функции. Физиологические системы организма. Внешняя среда и ее воздействие на организм и жизнедеятельность человека. Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Влияние на организм нагрузок разной мощности. Восстановительные мероприятия в спорте. Биологические ритмы и работоспособность. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа;

- физические качества. Виды силовых способностей: собственно-силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменения в строении и функции мышц под влиянием нагрузок. Понятие быстроты, формы ее проявления;

- понятие о гигиене и санитарии. Общее представление об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания. Жизненная емкость легких (ЖЕЛ). Понятие о кислородном запросе и долге. Максимальное потребление кислорода. Аэробный и анаэробные процессы энергообеспечения. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Примерные нормы пищевых продуктов для суточного рациона юных спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Сердечнососудистая система. ЧСС как показатель напряженности работы сердца. Гигиеническое значение кожи, уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня. Значение сна, утренней гимнастики в режиме спортсмена. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков и наркотиков. Профилактика вредных привычек;

- простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма, его виды. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, при занятиях спортом, их предупреждение. Пути распространения заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий самбо, оказание первой медицинской помощи. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировкам и соревнованиям. Техника безопасности во время занятий в спортивном зале, на спортивной площадке, на водоемах. Общие основы фармакологического обеспечения в спорте. Профилактика допинга, применения допинга среди спортсменов;

- значение и характеристика терминологии в лыжных гонках. Разбор терминологии. Основные правила терминологии в лыжных гонках. Способы образования терминов, правила применения терминов, правила сокращения. Запись упражнений. Текстовая запись конкретных упражнений. Правила записи

общеразвивающих упражнений. Запись общеразвивающих упражнений. Положения и движения звеньев тела;

- значение спортивных соревнований. Разбор и изучение правил соревнований по лыжным гонкам. Методика судейства. Организация и проведение соревнований. Основные способы проведения соревнований. Требования, предъявляемые к выполнению упражнений. Требования, предъявляемые к местам проведения соревнований.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять строевые упражнения, ходьбу, бег, прыжки, лазанье, упражнения для развития силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости, бег по прямой, бег приставными шагами, бег с высоко поднятыми коленями, челночный бег, приседания на месте, прыжки вверх;
- выполнять сгибание и выпрямление рук в висе на перекладине;
- выполнять сгибание и выпрямление рук в упоре: в упоре лежа (руки на гимнастической скамейке);
- выполнять сгибание и выпрямление туловища из положения, лежа, ноги закреплены, руки за головой;
- играть в подвижные игры с мячом и специализированные игры;
- комплексно применять упражнения из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр;
-овладеть основами техники лыжных ходов и других физических упражнений;
- воспитать черты спортивного характера;
- формировать должностные нормы общественного поведения;

Занятия в основном проводятся игровым методом, возможно и применение «круговых» занятий. Юные спортсмены выступают в соревнованиях по различным видам спорта, в том числе и по видам лыжного спорта. Однако на этом этапе не ставится задача достижения высоких спортивных результатов. Необходимо тщательно спланировать количество соревнований и их сроки на весь год с тем, чтобы не допустить перегрузки юных лыжников соревновательной нагрузкой. Особое внимание уделяется воспитанию волевых качеств (дисциплинированности, трудолюбия, смелости и т.д.).

Целеполагание и результативность Программы

Уровень	Специфика целеполагания	Прогнозируемая результативность
Стартовый	- формирование и развитие творческих способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление	- Освоение образовательной программы. - Переход на базовый уровень не менее 25% учащихся.

	здоровья, а также организацию их свободного времени (Закон № 273-ФЗ; гл. 10, ст. 75, п. 1); - мотивацию личности к познанию, творчеству, труду, искусству и спорту (Концепция развития дополнительного образования детей).	
Базовый	Цели уровня предусматривают: − обеспечение прав ребенка на развитие, личностное самоопределение и самореализацию (Концепция развития дополнительного образования детей); − обеспечение адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации, а также выявление и поддержку детей, проявивших выдающиеся способности (Закон № 273-ФЗ; гл. 10, ст. 75, п. 1).	Освоение образовательной программы. − Участие в муниципальных и региональных мероприятиях не менее 50% учащихся. − Включение в число победителей и призеров меро-приятий не менее 10% − выявление и развитие у учащихся творческих способностей и интереса к научной (научно-исследовательской) деятельности (Закон № 273-ФЗ; гл. 11, ст. 77. п. 3).
Продвинутый	Цели уровня предусматривают: − обеспечение условий для доступа каждого к глобальным знаниям и технологиям (Концепция развития дополнительного образования детей); − повышение конкурентоспособности выпускников образовательных организаций на основе высокого уровня полученного образования, сформированных личностных качеств и социально значимых компетенций (Концепция развития дополнительного образования детей).	Освоение образовательной программы. − Участие в муниципальных, региональных, всероссийских мероприятиях не менее 80% учащихся. − Включение в число победителей и призеров мероприятий, не менее 50% учащихся.

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

Таблица 1

Уровень	Кол-во часов в год	Срок обучения	Возрастной состав	Формы организации
Стартовый	152 ч. (4ч 38 нед.)	1-2 г.	одновозрастный разновозрастный переменный 6-17 лет	групповые
Базовый	152ч. (4ч 38 нед.)	1-2 г.	одновозрастный разновозрастный 7-17 лет	групповые
Продвинутый	152ч (4ч 38 недели)	1 г.	одновозрастный 8 (9) – 17 лет	групповые, по подгруппам
	Не менее 10 ч.			индивидуальный образовательный маршрут

2.1. Календарный учебный график

Таблица 2

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
I.					**8-12**	**Теоретическая подготовка**		Собеседование
1.					1	Физическая культура и спорт в России		
2.					1	История развития лыжных гонок		
3.					1	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена		
4.					1	Влияние физических упражнений на организм спортсмена		
5.					1	Физиологические особенности и физическая подготовка		
6.					1	Гигиенические требования к занимающимся		

						спортом		
7.					1	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Антидопинговые мероприятия		
8.					1	Правила соревнований по спортивной гимнастике		
2					**76-80**	**Физическая подготовка**		Тестирование
1					25	ОФП		
2					17	СФП		
3					**54**	**Избранный вид спорта:**		Тестирование
1.					50	Технико-тактическая подготовка		
2.					20	Психологическая подготовка		
3.					2	Медицинский контроль		
4.					2	Промежуточная аттестация в форме тестирования		
5					2	Участие в соревнованиях		
4.					**10**	**Самостоятельная работа**		Отчет о самоконтроле
Итого					**152**			

2.2. Условия реализации программы

2.2.1. Материально-техническое обеспечение

Тренировочные занятия проводятся в основном на открытом воздухе и в плохую погоду спортивном зале, который соответствует необходимым санитарно-гигиеническим нормам.

Необходимый инвентарь и оборудование представлены в таблице 3.

Таблица 3

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
1	Лыжи	Шт.	45
2	Силовая скамья Ультра Бенг	Шт.	1
3	Гантели 1,5 кг.	Шт.	5
4	Гантели 2,0 кг.	Шт.	5
5	Мяч футбольный	Шт.	5

6	Мяч баскетбольный	Шт.	5
7	Ботинки лыжные	Шт.	36
8	Палки лыжные	пар	37
9	Лыжероллеры	пар	26
10	Насос для подкачки мячей	Шт.	1
11	Снегоход «Буран»	Шт.	1
12	Фотоаппарат	Шт.	1
13	Блин обрезной	Шт.	14
14	Гриф	Шт.	1
15	Гриф штанга	Шт.	1
16	Стартовые номера	Шт.	260

2.2.2. Информационное обеспечение программы

Научно-методическая литература.

Тематические медиапрезентации.

Ресурсы Интернет.

Видеоматериалы:

1. Видеозаписи с Первенств и Чемпионатов России, Европы и Мира.
2. Видеозаписи с соревнований различного уровня с участием обучающихся МБУДО "Спортивная школа № 8".

Интернет-ресурсы:

1. «Сетевое сообщество творческих учителей»: https://infourok.ru/setevie-pedagogicheskie-soobschestva-kak-forma-professionalnogo-razvitiya-uchitelya-3348372.html.
2. «Открытый класс»: https://si-sv.com/dir/2-1-0-97.
3. Министерство спорта Российской федерации: http://www.minsport.gov.ru/.
4. Федерация лыжных гонок Тамбовской области – группа ВК «Лыжные гонки в Тамбове»: https://vk.com/ski.tambov.
5. Официальный сайт министерство образования и науки Российской федерации: https://minobrnauki.gov.ru/.

2.2.3. Кадровое обеспечение программы

Тренер-преподаватель, который имеет высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области физкультуры и спорта без предъявления требований к стажу работы или высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительная профессиональная подготовка в области физкультуры и спорта без предъявления требований к стажу работы.

2.3. Формы аттестации

Форма аттестации - сдача контрольных нормативов. Итоги работы подводятся в мае. В эти сроки проводятся соревнования, испытания по ОФП и СФП. По итогам всех испытаний и педагогических наблюдений в конце учебного года, представляется возможность, объективно уточнить первоначальный диагноз пригодности детей к занятиям спортивной гимнастикой на этапе предпрофессиональной подготовки. Ребенок не прошедший испытания может продолжить занятия на предыдущем этапе.

Педагогический контроль включает в себя педагогические методики. Комплекс методик направлен на определение уровня усвоения программного

материала, уровень сформированности умений осваивать новые виды деятельности, развитие коммуникативных способностей, рост личностного и социального развития учащегося.

Применяемые методы педагогического контроля и наблюдения, позволяют контролировать и корректировать работу программы на всем протяжении её реализации. Это дает возможность отслеживать динамику роста знаний, умений и навыков, позволяет строить для каждого ребенка его индивидуальный путь развития. На основе полученной информации тренер-преподаватель вносит соответствующие коррективы в образовательный процесс.

Виды и формы контроля освоения программы:

Оценка качества реализации программы включает в себя начальный, текущий контроль, промежуточную аттестацию учащихся.

Начальный контроль: осуществляется в начале обучения, проводится в виде тестирования.

Текущий контроль: проводится по завершении изучения раздела программы с целью определения качества усвоения учащимися программного материала. Проводится в форме контрольных нормативов (тестирование).

Промежуточная аттестация: осуществляется в конце учебного года.

Цель: определение уровня усвоения теоретических знаний и степень развития практических умений. Публичное представление результатов освоения программы осуществляется в форме соревнований.

Результаты аттестации фиксируются в протоколах, индивидуальных картах и журналах учета работы с группой.

Тренер-преподаватель осуществляет мониторинг и анализ результатов аттестации и иных оценочных процедур, что находит отражение в аналитических справах.

2.4. Оценочные материалы

1. Комплексы упражнений для входного контроля стартового уровня.

Таблица 4

Контрольные упражнения (тесты)	возраст	юноши	девушки
Челночный бег 3*10м	7-9	Не более 11,2	Не более 11,7
	10-12	Не более 10,4	Не более 11,2
	13-15	Не более 10,2	Не более 10,8
	16-17	Не более 9,9	Не более 10,4
Прыжок в длину с места	7-9	Не менее 100	Не менее 90
	10-11	Не менее 110	Не менее 105
	12-13	Не менее 120	Не менее 115
	14-15	Не менее 130	Не менее 125
	16-17	Не менее 135	Не менее 130
Бег на 30 м	7-9	Не более 7,1	Не более 7,6
	10-12	Не более 7,2	Не более 7,4
	13-15	Не более 6,8	Не более 7,0
	16-17	Не более 6,7	Не более 6,8

Подъем туловища из положения лежа за 1 минуту	7-9	Не менее 5	Не менее 3
	10-12	Не менее 5	Не менее 5
	13-15	Не менее 10	Не менее 5
	16-17	Не менее 15	Не менее 10

2. Протокол контрольных нормативов на конец учебного года (Приложение к программе).

3. Вопросы по теоретической подготовке.

2.5. Методические материалы

Образовательная деятельность, организуемый в рамках данной программы, осуществляется в очной форме.

Методы обучения: метод упражнений (метод целостного упражнения, метод расчлененного упражнения), сопряженный метод, метод избирательных воздействий, равномерный метод, переменный метод, повторный метод, интервальный метод, игровой метод, соревновательный метод, словесный, наглядный практический, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный.

Методы воспитания: убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация и др.

Формы организации образовательной деятельности: индивидуально-групповая, групповая.

Формы организации тренировочного занятия: фронтальная и круговая тренировка, беседа, открытое занятие, соревнование, тестирование, игры.

Педагогические технологии: здоровьесберегающая, интегрированная, информационно-коммуникационная, личностно-ориентированная, технология сотрудничества, игровая, технология группового обучения.

Непременным условием правильной организации образовательной деятельности является тщательно продуманное планирование учебной работы. Особую роль играет основная составная часть процесса обучения – тренировочное занятие.

Условно каждое тренировочное занятие можно разделить на следующие связанные между собой части:

1. Подготовительная часть:

построение;

ознакомление с содержанием занятия, постановка задач. Общая физическая подготовка: *беговые упражнения, ОРУ на месте, ОРУ в движении, прыжковые упражнения, силовые упражнения.* Специальная физическая подготовка: *специальные упражнения (имитационные упражнения).*

2. Основная часть:

теоретическая подготовка;

техническая подготовка;

тактическая подготовка;

соревновательная подготовка;

инструкторская и судейская практика;

подвижные игры, эстафеты;

спортивные игры.

3. Заключительная часть:

самостоятельная работа;
упражнения на расслабление;
поведение итогов занятия;
домашнее задание.

2.6. Список литературы

Для педагога

1. Верхощанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 2004.

2. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: Физкультура и спорт,2001.

3. Детская спортивная медицина: Руководство для врачей / Под ред. С.Б. Тихвинского, С.В. Хрущева. 2-е изд. – М.: Медицина, 2001.

4. Евстратов В.Д., Виролайнен П.М., Чукардин Г.Б. Коньковый ход? Не только - М.: Физкультура и спорт, 2001.

5. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов.- Смоленск: СГИФК, 2000.

6. Лыжный спорт / Под ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чукардина, Б.И. Сергеева. - М.: Физкультура и спорт, 2003.

7. Манжосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика. – М.: Физкультура и спорт, 2003.

8. Манжосов В.Н., Огольцов И.Г., Смирнов Г.А.Лыжный спорт. – М.: Высшая школа, 2002.

9. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. – Киев: Здоровья, 2001.

10. Основы управления подготовкой юных спортсменов/ Под общ. Ред. М.Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 2002.

11. Поварницин А.П. Волевая подготовка лыжника - гонщика. – М.: Физкультура и спорт, 2006.

12. Раменская Т.И. Техническая подготовка лыжника. – М.: Физкультура и спорт, 2004.

13. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. – М.: Издательство «СААМ», 2005.

14. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 2000.

Для учащихся

1. Евстратов В.Д., Виролайнен П.М., Чукардин Г.Б. Коньковый ход? Не только - М.: Физкультура и спорт, 2001.

2. Лыжный спорт / Под ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чукардина, Б.И. Сергеева. - М.: Физкультура и спорт, 2003.

3. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 2000.

4. Детская спортивная медицина: Руководство для врачей / Под ред. С.Б. Тихвинского, С.В. Хрущева. 2-е изд. – М.: Медицина, 2001.

Интернет-ресурсы

1. Официальный сайт Федерации лыжных гонок России. - http://www.flgr.ru/

2. Официальный сайт Управления по физической культуре и спорту Тамбовской области. - https://sport.tmbreg.ru/

3. Официальный сайт Управления образования и науки Тамбовской области. - https://obraz.tmbreg.ru/

4. Официальный сайт Министерства спорта РФ. - https://minsport.gov.ru/

5. Российская социальная сеть для поклонников и профессионалов лыжных гонок. - https://vk.com/ski.tambov

Приложение

ПРОТОКОЛ

Приема контрольных нормативов учащихся МБУДО ДЮСШ № 8

по лыжным гонкам

Тренер-преподаватель: _____Дата _____

№ п/п	Фамилия, имя обучающегося	Бег 30 метров		Бег 60 метров		Прыжок в длину с места		Метание Теннисного мяча		теория и методика физической культуры	Уровень	Спортивный разряд	Выполнил / не выполнил	Переведен в учебную группу
		результат	уровень	результат	уровень	результат	уровень	результат	уровень					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		11	12	13	14
1														
2														
3														