УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
ТОПКИНКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

Принято на заседании
педагогического совета
Протокол № 3
от «20» августа 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ:
директор МБУ ДО «ДЮСШ»
Н.А. Карпилянская
_____
«01» сентября 2021г.

дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по лыжным гонкам

Возраст учащихся: 7– 18 лет
Срок реализации: 5 лет
Количество часов: 276 часов

Разработчик программы:
заместитель директора по
учебно-воспитательной работе
Некрасова Людмила Петровна

г. Топки, 2021**г.**

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа по лыжным гонкам разработана в соответствии с Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ, типовым положением образовательном учреждении дополнительного образования детей от 26.06.2012г. № 504, приказом Министерства спорта Российской Федерации №730 от 12.09.2013г., методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (утв. Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 24.10.2012г. №325, на основе устава муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа», санитарно-эпидемиологические требования – СанПиН 2.4.4.3172-14 № 41 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденный постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от июля 2014 года.

Согласно Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014г. №1726, одним из принципов проектирования и реализации дополнительных общеразвивающих программ является разноуровневость. Такие программы предоставляют всем детям возможность занятий независимо от способностей и уровня общего развития. Под разноуровневостью понимается соблюдение при разработке и реализации программ дополнительного образования таких принципов, которые позволяют учитывать разный уровень развития и разную степень освоенности содержания детьми.

Данная программа разработана для детей, учащихся в спортивно-оздоровительных группах. Содержание программы может ежегодно незначительно корректироваться в зависимости от условий реализации.

Программа по лыжным гонкам имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Актуальность данной программы выражается доступностью для самого широкого круга занимающихся, разных социальных групп, независимо от пола и возраста.

Отличительной особенностью программы является:

- больший акцент направлен на начальную подготовку детей, в основном младшего школьного возраста, начинающих с «нуля»,
- возможность заниматься данным видом спорта с любого возраста;
- формирование разновозрастных групп в зависимости от уровня подготовки.

Характеристика вида спорта

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 сердечнососудистую, 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 - это гонки на лыжах на определённую дистанцию по специально подготовленной трассе и относятся к циклическим видам спорта. 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.

Техника в лыжных гонках состоит из разнообразных способов передвижения. Выбор способа передвижения и применение его в конкретных условиях рельефа и трассы определяются тактической задачей. Для овладения техническим мастерством необходимо знание основ техники, овладение способами передвижения и умение применять их в соревнованиях.

При одних и тех же условиях трения техника передвижения у лыжника изменяется в зависимости от его скорости. Естественно, что скорость увеличивается благодаря более сильным отталкиваниям лыжами и палками. Вариативность техники зависит и от телосложения спортсменов, их функциональных возможностей, связанных с телосложением, от подготовленности лыжников.

Первые состязания в лыжном беге на скорость состоялись в Норвегии в 1767 году. Затем подобные соревнования начали проводиться в Швеции и Финляндии. Позже увлечение гонками возникло и в Центральной Европе, а к началу 20 века во многих странах Европы уже появились национальные клубы лыжных гонок. В 1924 году была создана Международная федерация лыжного спорта (И8). Лыжные гонки являются одним из наиболее популярных в мире видов спорта.

Лыжные гонки бывают следующих видов:

1) Соревнования с раздельным стартом. При раздельном старте спортсмены стартуют с определенным интервалом в определенной последовательности. Как правило, интервал составляет 30 секунд. Последовательность определяется жеребьевкой или текущим положением спортсменов в рейтинге (сильнейшие стартуют последними). Возможен парный раздельный старт. Итоговый результат спортсмена вычисляется по формуле «финишное время» минус «стартовое время».

2) Соревнования с Масстартом. При масстарте все спортсмены стартуют одновременно. При этом спортсмены с наилучшим рейтингом занимают наиболее хорошие места на старте. Итоговый результат совпадает с финишным временем спортсмена.

3) Гонки преследования. Гонки преследования (персьют) представляют собой совмещенные соревнования, состоящие из нескольких этапов. При этом стартовое положение спортсменов на всех этапах (кроме первого) определяется по результатам предыдущих этапов. Как правило, в лыжных гонках персьют проходит в два этапа, один из которых спортсмены бегут классическим стилем, а другой - свободным стилем. Гонки преследования делятся на гонки преследования с перерывом, гонку преследования без перерыва (дуатлон).

4) Эстафеты. В эстафетах соревнуются команды, состоящие из четырех спортсменов (реже - трех). Лыжные эстафеты состоят из четырех этапов (реже - трех), из которых 1 и 2 этапы бегут классическим стилем, а 3 и 4 этапы - свободным стилем. Эстафета начинается с масс-старта, при этом наиболее выгодные места на старте определяются жеребьевкой или же их получают команды, занявшие наиболее высокие места на предыдущих аналогичных соревнованиях. Передача эстафеты осуществляется касанием ладони любой части тела стартующего спортсмена своей команды, в то время как оба спортсмена находятся в зоне передачи эстафеты. Итоговый

результат эстафетной команды вычисляется по формуле «финишное время последнего члена команды» минус «стартовое время первого члена команды».

5) Индивидуальный спринт. Соревнования по индивидуальному спринту начинаются с квалификации, которая организуется в формате раздельного старта. После квалификации отобранные спортсмены соревнуются в финалах спринта, которые проходят в виде забегов разного формата с масстартом. Количество спортсменов, отбираемых в финальные забеги, не превышает 30. Сначала проводятся четвертьфиналы, затем полуфиналы и, наконец, финал А. Таблица итоговых результатов индивидуального спринта формируется в таком порядке: результаты финала А, участники полуфиналов, участники четвертьфиналов, не прошедшие квалификацию участники.

6) Командный спринт. Командный спринт проводится как эстафета с командами, состоящими из двух спортсменов, которые поочередно сменяют друг друга, пробегая 3-6 кругов трассы каждый. При достаточно большом числе заявленных команд проводятся два полуфинала, из которых равное количество лучших команд отбирается в финал. Командный спринт начинается с масстарта. Итоговый результат командного спринта вычисляется по правилам эстафеты.

Адресат программы: Данная программа разработана для детей, учащихся в спортивно-оздоровительных группах. Программа предназначена для работы с детьми от 7 до 18 лет. Содержание программы может ежегодно незначительно корректироваться в зависимости от условий реализации.

К занятиям в группах спортивно-оздоровительного этапа допускаются все лица, желающие заниматься спортом независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и подготовленности и не имеющие медицинских противопоказаний.

Объем и срок освоения программы: Годовой план рассчитан на 52 недели обучения при занятиях 6 ч/нед. Общее количество годовых часов - 276. Продолжительность одного занятия - не более 2-х академических часов. Программа рассчитана на 5 лет обучения

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

^ тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся;

^ теоретические занятия

^ индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими занимающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу;

^ участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

^ медико-восстановительные мероприятия;

^ промежуточная аттестация учащихся (принятие КПН)

Режим занятий

Занятия проводятся 3 раза в неделю. Продолжительность 1 учебного часа 45 минут, однако, для более эффективной организации учебно-тренировочного процесса проводятся 2 занятия по 45 минут (1 до 45 мин. для детей в возрасте до 8 лет; 2 по 45 мин. - для остальных учащихся)

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Цель общеразвивающей программы:

физическое воспитание личности, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте, осознание здорового образа жизни, развитие лыжного спорта.

Основными задачами реализации программы являются:

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям, а также применением их в различных по сложности условиям;
- создание системы отбора учащихся для занятий в спортивных секциях;
- приобретение теоретических знаний по спортивной тренировке и виду спорта «лыжные гонки»;
- удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в лыжном спорте.
- Профилактика правонарушений, преступлений.

Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических и теоретических занятий, контрольных упражнений, участие в соревнованиях.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебный план

Учебный план составлен из расчета 52 недели, это учебно-тренировочные занятия непосредственно в условиях школы, включая участие в выездных учебно-тренировочных сборах и соревнованиях, и по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха. Оздоровительные лагеря спортивного профиля являются продолжением учебно-тренировочного процесса.

Содержание занятий		Спортивно-оздоровительный этап (СОЭ)
		Весь период
1.	Теоретическая подготовка	5
2.	Психологическая подготовка	-
3.	Практические занятия	
3.1	Общая физическая подготовка	168
3.2	Специальная физическая подготовка	60
3.3	Техническая подготовка	60
3.4	Участие в соревнованиях	15
3.5	Инструкторская и судейская практика	-
3.6	Контрольно - переводные нормативы	4
3.7	Восстановительные мероприятия	-
	Итого часов:	**312**

2.2. Содержание учебно-тематического плана

2.2.1. Организационно-методические указания к проведению учебно-тренировочных занятий.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед и лекций с демонстрацией наглядных

пособий и показом учебных фильмов. Следует давать задания по самостоятельному чтению популярной и специальной литературы, периодически заслушивая сообщения учащихся в виде краткой информации. Практические занятия проводятся в форме учебно-тренировочных занятий с учётом возрастных особенностей, режима дня. Тренер-преподаватель обязан: тщательно готовится к занятиям, следить за состоянием и подготовкой мест занятий, оборудования и инвентаря, за одеждой и обувью занимающихся, учитывать условия погоды, температуру воздуха, состояние грунта, не допускать переохлаждения или перегревания занимающихся, учитывать индивидуальные особенности детей. Для того чтобы обучение было воспитывающим, необходимо обеспечить соответствующее содержание учебного материала, правильную методику и организацию учебно-тренировочного процесса. На основе принципов обучения (сознательность, активность, наглядность, систематичность, системность, последовательность, безопасность, прочность) прививаются необходимые знания, умения, двигательные навыки и развиваются физические качества: быстрота, сила, ловкость, выносливость, гибкость.

Воспитание у учащихся необходимых морально-волевых качеств: воля, смелость, решительность, настойчивость, стойкость и др. В арсенале используемых упражнений у начинающих спортсменов значительное место должны занимать естественные движения, а также упражнения на укрепление и развитие подвижности связочно-суставного и мышечного аппарата, выполняемые широкой амплитудой без излишнего напряжения.

2.2.2. Теоретическая подготовка

На спортивно-оздоровительном этапе основными методами теоретической подготовки являются: беседы, демонстрация простейших наглядных пособий (плакатов, стендов), просмотр учебных кинофильмов и видеофильмов.

Примерное содержание занятий по теоретической подготовке

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

Порядок и содержание работы отделения лыжных гонок. Значение лыж в жизни народов Севера. Эволюция лыж и снаряжения лыжника. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России.

Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

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

Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения.

Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.

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

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечнососудистую системы

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

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

Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двухшажным и одновременными ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов.

Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Подготовка к соревнованиям, оформление стартового городка, разметка дистанции. Правила поведения на соревнованиях.

2.2.3. Практическая подготовка

На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники лаптой и выполнение контрольных нормативов для зачисления на последующие этапы подготовки предпрофессиональной программы .

1. Задачи на этапе подготовки

- укрепление здоровья;
- улучшение физического развития;
- выявление задатков и способностей, привитие интереса к тренировочным занятиям;
- разносторонняя физическая подготовленность;
- овладение основами техники выполнения упражнений;
- воспитание устойчивой психики.

А) Общефизическая подготовка (ОФП)

Одной из главнейших частей подготовки является физическая подготовка, направленная на развитие и воспитание основных двигательных качеств учащегося.

Физическая подготовка — это вид спортивной подготовки, который направлен на преимущественное развитие двигательных качеств спортсменов: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и других, а также на укрепление здоровья, важнейших органов и систем организма, совершенствование их функций. Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную.

Целью общей физической подготовки (ОФП) является достижение высокой работоспособности организма, и направлена она на общее развитие и укрепление организма учащегося: повышение функциональных возможностей внутренних органов, развитие мускулатуры, улучшение координационной способности, исправление дефектов телосложения с учетом особенностей и требований специализации. К ним относятся упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка и др.), со снарядами (набивные мячи, блины от штанги, гантели и т.п.), на тренажерах, скалодромах, подвижные и спортивные игры, кроссы, и т.п.

Практические занятия

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.

Специальная физическая подготовка — процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в виде спорта. Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально - подготовительные упражнения.

Практические занятия

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.

По эффективности использования средств скоростно-силовой направленности лыжников-гонщиков И. Я. Кот (1997) расположил средства подготовки в следующей последовательности:

1. Ходьба с лыжными палками в подъём.
2. Передвижение на лыжероллерах попеременным бесшажным ходом.
3. Передвижение на лыжероллерах одновременным бесшажным ходом.
4. Передвижение на лыжероллерах при нескольких отталкиваниях сначала одной, затем другой рукой.
5. Моделирование соревновательной скорости при бесшажных ходах.
6. Прыжковая имитация попеременного двухшажного хода с палками.
7. Прыжковые упражнения в подъём.
8. Упражнения со штангой и партнёром на плечах.
9. Упражнения с камнями.
10. Прыжки и многоскоки с отталкиваниями лыжными палками.
11. Бег по пашне.
12. Статические упражнения.

В) Техническая подготовка

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства.

Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Знакомство с основными элементами конькового хода.

Г) Учебные игры

Учебные игры проводятся на тренировочных занятиях с использованием упражнений, моделирующих игровые ситуации. В ходе таких занятий создаются условия, позволяющие оптимально реализовать технико-тактические умения и навыки. В учебных играх

совершенствуются базовые знания и практический опыт, выявляются индивидуальные особенности.

Игровые задания для развития чувства равновесия и координации На спуске.

Перекладывание рукавички (или снежка) из руки в руку, вокруг талии, коленей, «восьмёркой» вокруг коленей.

1. Подбрасывание и ловля снежка.
2. Раскладывание и поднимание рукавичек с одной или двух сторон от лыжни.
3. Прохождение ворот из лыжных палок.
4. Подскоки на обеих ногах на месте и на спуске («Зайчик»).
5. Перепрыгивание через палку (ветку), лежащую поперёк лыжни.
6. Спуски группами в шеренгах, взявшись за руки обычно или скрестно.
7. Вращение руками вперёд и назад.
8. Метание в цель во время спуска.
9. Акцентированный перенос массы тела с лыжи на лыжу («вперевалочку») - «Мишка».
10. Спуск уступами: сделать во время спуска 1-3 приставных шага в сторону, продолжить спуск, повторить шаги в любую сторону.

Для перекрёстной координации (в спортивном зале)

11. Стоя, руки вперёд - в стороны, махи прямыми ногами с касанием разноимённой ладони.
12. Стоя, руки вперёд, касание согнутым коленом локтя противоположной руки. То же во время прыжков многоскоками.
13. Стоя, ноги врозь, руки в стороны - наклоны вперёд с касанием рукой носка противоположной ноги.
14. Ходьба выпадами с максимально возможным поворотом («закручиванием») туловища через выставленную вперёд ногу.
15. То же, с касанием колена локтем или пятки ладонью.
16. То же, с проносом малого или большого мяча под коленом.

Д) Соревнования

Соревнования по лыжным гонкам проводятся в соответствии с календарем соревнований, разработанным физкультурно-спортивным активом общеобразовательной школы или территориальными учреждениями дополнительного образования.

На спортивно-оздоровительном этапе основной упор в занятиях спортивных групп делается на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических чертах характера (особенно трудолюбии в тренировке и дисциплинированности при соблюдении режима, чувстве ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважении к тренеру, требовательности к самому себе и др.), а также на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля.

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

3.2.5. Воспитательная работа

Возрастание роли физической культуры и спорта как средства воспитания детей и подростков обусловливает повышение требований к воспитательной работе в спортивных школах. Условием успешного осуществления воспитательной работы с учащимися является единство воспитательных воздействий. Формирование личности юного спортсмена - итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания: семьи, школы, коллектива, педагогов, организаций, осуществляющих воспитательные функции.

Главной задачей в занятиях с учащимися является воспитание моральных качеств: любви к Родине, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Спортивная деятельность предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения, поощрения, наказания. В спортивные секции зачастую приходят подростки с уже сложившимися нравственными убеждениями, определенным характером.

Поэтому тренеру и коллективу, в котором начинается спортивный путь новичка, приходится не только совершенствовать положительные стороны личности, но нередко и перевоспитывать учащегося добиваться реализации этих цели невозможно без использования основных принципов воспитания: научности;

- связи воспитания с жизнью;
- воспитания личности в коллективе;
- единства требований и уважения к личности;
- последовательности, систематичности и единства воспитательных воздействий;
- индивидуального и дифференцированного подхода;
- опоры на положительное в человеке.

Руководствуясь принципами, тренер избирает необходимые методы, средства и формы воспитательной работы. Стратегия и тактика их использования должна основываться на знании интересов, характера, условий жизни и воспитания в семье и школе каждого занимающегося в спортивной секции, уровня его воспитанности.

Большой воспитательный заряд несёт использование в учебно-тренировочном процессе школьников конкретных примеров из жизни замечательных людей. Призывая школьников на практике совершенствоваться всесторонне, не замыкаясь только на занятиях спортом, желательно, чтобы сами занимающиеся в присутствии всей группы рассказывали о прекрасном знании: иностранных языков, литературы, искусства, о большой любви к таким физическим упражнениям, как плавание, катание на коньках, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, туристические прогулки, о многолетней привязанности к шахматам.

Достойны всяческого подражания воля и мужество легкоатлетов - членов сборной страны предвоенного периода, рассказ о боевом пути каждого из них поможет формированию у юных спортсменов высоких нравственных качеств.

Заметное воспитательное воздействие на спортсменов оказывает участие в соревнованиях памяти героев ВОВ, посещение музеев с обязательным рассказом об их жизни и подвиге. Очень важное качество - умение говорить правдиво и справедливо поступать - должно

формироваться у учащейся молодёжи повсюду: в семье, школе, спортивной секции.

Положительный воспитательный эффект, эмоционально приподнятое настроение вносят в спортивную группу элементы деловых игр. Тренер поручает одному из занимающихся выполнять во время разминки свои функции, остальные обязаны ему подчиняться. Перед разминкой все договариваются играть свои роли максимально приближённо к действительности, так как на последующих тренировках каждый учащийся группы так же побывает в роли тренера. Будучи увлечен игровой ролью, проводящий разминку проявляет активность, деловитость, творческие способности и зачастую раскрывается с совершенно незнакомой стороны.

Обстановка таких игр наиболее благоприятна для формирования у школьников положительных форм поведения: дисциплинированности, трудолюбия, инициативности. Именно поэтому А.С.Макаренко использовал игры как один из самых действенных воспитательных методов.

Центральной фигурой воспитательного процесса в спортивной группе является тренер.

Успехи в работе тренера во многом определяются тем, насколько велик его авторитет среди воспитанников. Авторитет приобретается в процессе повседневной деятельности и зависит от многих факторов.

Честность и справедливость в отношениях с учениками, коллегами, соперниками учеников, отсутствие привычки говорить «за глаза». Высокий уровень профессиональных знаний, доброжелательность, скромность и простота, способность относиться одинаково ко всем ученикам, исключающие панибратство, педагогический такт, оптимизм и энтузиазм. Вот далеко не полный перечень качеств, на основе которых формируется авторитет тренера.

3.2.6. Инструкторская и судейская практика

На спортивно-оздоровительном этапе инструкторская и судейская практика в учебном плане не предусмотрена. Однако, приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий проводится с целью получения учащимися звания инструктора-общественника и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение - у занимающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решениям судей. Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Результатом реализации программы является:

- сохранность контингента;
- рост уровня развития физических качеств;
- освоение основных приёмов и навыков передвижения и лыжных ходов;
- приобретение теоретических знаний, как основ здорового образа жизни.

В конце обучения в спортивно-оздоровительных группах, учащиеся должны достигнуть следующего уровня физической культуры.

Знать: правила поведения на занятиях в зале и на воздухе, технику безопасности; гигиенические правила при выполнении упражнений, гигиену спортсмена, самоконтроль;

историю возникновения лыжного спорта, понятие о лыжных гонках, как о виде спорта, правила соревнований по лыжным гонкам; влияние физической нагрузки на организм занимающихся, понятие о правильном дыхании, осанке; двигательном режиме в режиме дня,

Уметь: самостоятельно выполнять утреннюю гимнастику, основные культурно-гигиенические навыки, адаптироваться, соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и тренеру во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других заданий.

Физическая подготовленность: показывать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей

Основной показатель результативности образовательной программы - выполнение в конце обучения, программных требований по подготовленности занимающихся.

Спортивная деятельность: осуществлять соревновательную деятельность по виду спорта - лыжные гонки, участвовать легкоатлетических кроссах, соревнований по ОФП, участие в массовых спортивных мероприятиях, во внутришкольных соревнованиях.

Способы проверки ожидаемых результатов

Педагогический контроль с использованием методов:педагогического наблюдения; опроса; приема нормативов; врачебного метода.

- Открытые занятия;
- Соревнования.

4. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКОХ УСЛОВИЙ

4.1. Календарный учебный график

Срок освоения программы и особенности организации образовательного процесса:

Учебный год в ДЮСШ начинается 1 сентября. Учебный план рассчитан на 52 недели, из них - 46 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях школы, включая участие в выездных учебно-тренировочных сборах и соревнованиях, и дополнительно 6 недель - в условиях оздоровительного лагеря и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха. Оздоровительные лагеря спортивного профиля являются продолжением учебно-тренировочного процесса.

Режим работы определяется согласно расписания занятий тренера- преподавателя, но не ранее 8.00 и не позднее 20.00 с понедельника по пятницу. Допускается проведение занятий в выходные и праздничные дни. В каникулы учебно-тренировочный процесс продолжается. Занятия проводятся 2-3 раза в неделю. Продолжительность 1 учебного часа 45 минут, однако, для более эффективной организации учебно-тренировочного процесса проводятся 2 занятия по 45 минут (1 до 45 мин. для детей в возрасте до 8 лет; 2 по 45 мин. - для остальных учащихся)

Сроки приема контрольно-переводных нормативов - май.

Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от специфики вида спорта, периода и задач подготовки. Общегодовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами работы, начиная с учебно-тренировочного этапа подготовки, может быть сокращен не более чем на 25%.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы тренировки по годам обучения осуществляются в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки.

Состав группы, режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления, лет	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Срок подготовки	Количество часов в год
СОЭ	7	15	6	Весь период	312

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта лыжные гонки

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

1.4. Формы аттестации/контроля

На всем протяжении обучения осуществляется контроль уровня физической, спортивно-технической, теоретической подготовленности учащихся.

Текущий контроль успеваемости - форма педагогического контроля спортивной формы учащихся, выполнения ими учебной программы по виду спорта в период обучения.

Промежуточная аттестация - форма педагогического контроля динамики спортивной формы.

Учреждение самостоятельно в выборе системы форм и оценок занимающихся. Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе. Состав нормативов может меняться в зависимости от поставленных целей и задач. Для спортивно-оздоровительных групп нормативы носят главным образом контролирующий характер.

Формы текущей успеваемости:

- Осеннее и весеннее тестирование учащихся по учебным нормативам. Учебные нормативы отражают три качественных уровня (показатели общей физической, специальной физической и технической подготовленности).
- Выполнение учебного плана, время затраченное на отдельные виды подготовок.
- Участие в соревнованиях (внутришкольных, районных, республиканских, зональных и финальных).
- Личностные достижения учащихся на текущих занятиях, контрольных стартах, товарищеских играх и других формах обучения.
- Выполнение классификационных норм для присвоения спортивных разрядов в виде спорта.
- Вхождение в сборные команды: района, республики по культивируемым видам спорта.

Текущий контроль осуществляется регулярно в рамках расписания занятий учащихся.

Промежуточная аттестация учащихся - это прием контрольно-переводных нормативов, предусмотренных учебным планом с целью перевода учащихся на следующий год обучения дополнительной общеобразовательной программы по видам спорта.

Нормативы, представленные в таблице являются ориентиром на нормативы федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки»

Оценочные материалы (КОНТРОЛЬНО - ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ)

Юноши

№	Упражнения	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап				
		СОЭ/ЭНП1	ЭНП2	ЭНП3	ТЭ1	ТЭ2	ТЭ3	ТЭ4	ТЭ5
	Общая, специальная физическая подготовка								
1	Бег 30 м	5,8	5,8	5,8					
2	Бег 60 м	12,0	11,0	10,5	10,0	9,9	9,7	9,5	9,3
3	Прыжок в длину с места	130	140	150	170	180	195	210	225

4	Метание теннисного мяча	18	19	20					
5	Бег 1000 м				3,45	3,30	3,20	3,10	3,05
6	Лыжи классический стиль 5 км				21,00	19,50	18,40	17,30	16,00
7	Лыжи классический				44,00	41,00	37,00	35,30	32,45
	стиль 10 км								
8	Лыжи свободный стиль 5 км				20,00	18,30	16,50	15,45	14,45
9	Лыжи свободный стиль 10 км				42,00	40,00	36,00	33,30	30,55

Девушки

№	Упражнения	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап				
		СОЭ/ЭНП1	ЭНП2	ЭНП3	ТЭ1	ТЭ2	ТЭ3	ТЭ4	ТЭ5
	Общая, специальная физическая подготовка								
1	Бег 30 м	6,0	6,0	6,0					
2	Бег 60 м	12,9	12,0	11,0	10,8	10,6	10,4	10,2	10,0
3	Прыжок в длину с места	120	130	140	160	170	180	190	200
4	Метание теннисного мяча	14	15	16					
5	Бег 800 м				3,35	3,25	3,15	3,00	2,50

6	Лыжи классический стиль 3 км				15,20	13,50	13,00	12,00	10,30
7	Лыжи классический стиль 5 км				24,00	21,00	19,30	18,30	17,40
8	Лыжи свободный стиль 3 км				14,30	12,50	11,00	10,30	9,45
9	Лыжи свободный стиль 5 км				23,30	21,30	19,20	18,10	17,00

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ, ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1988.
2. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. М.: Физкультура и спорт, 1985.
3. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1977.
4. Грачев Н.П. Интегральная оценка разносторонней подготовленности юных лыжников-гонщиков (методические рекомендации). М.: ВНИИФК, 2001.
5. Детская спортивная медицина: Руководство для врачей. Под ред. С.Б. Тихвинского, С.В. Хрущева. 2-е изд. - М.: Медицина, 1991.
6. Евстратов В.Д., Виролайнен П.М., Чукардин Г.Б. Коньковый ход? Не только... М.: Физкультура и спорт, 1988.
7. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов. Смоленск: СГИФК, 1989.
8. Иванов В. А., Филимонов В.Я., Мартынов В. С. Оптимизация тренировочного процесса лыжников-гонщиков высокой квалификации (методические рекомендации). М.: Госкомитет СССР по физической культуре и спорту, 1988.
9. Камаев О.И. Теоретические и методические основы оптимизации системы многолетней подготовки лыжников-гонщиков. Дисс. ... докт. пед. наук. - Харьков, 2000.
10. Кубеев А.В., Манжосов В.Н., Баталов А.Г. Исследование информативности показателей при оценке и нормировании интенсивности тренировочных нагрузок. (Методическая разработка для студентов ГЦОЛИФК). М., 1992.
11. Лекарства и БАД в спорте. Под общ. ред Р.Д. Сейфуллы, З.Г. Орджоникидзе. М.: Литтерра, 2003.
12. Лыжный спорт. Под ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чукардина, Б.И. Сергеева. М.: Физкультура и спорт, 1989.
13. Макарова Г. А. Фармакологическое обеспечение в системе подготовки спортсменов. М.: Советский спорт, 2003.
14. Манжосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика. М.: Физкультура и спорт, 1986.
15. Манжосов В.Н., Огольцов И.Г., Смирнов Г.А. Лыжный спорт. М.: Высшая школа, 1979.
16. Мартынов В. С. Комплексный контроль в лыжных видах спорта. М., 1990.
17. Матвеев Л.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки. Теория и практика физической культуры, № 2, № 3, 2000.
18. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. Киев: Здоровья, 1990.
19. Основы управления подготовкой юных спортсменов. Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. М.: Физкультура и спорт, 1982.
20. Поварницын А.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. М.: Физкультура и спорт, 1976.
21. Раменская Т.И. Лыжный спорт. М., 2000.
22. Раменская Т.Н. Техническая подготовка лыжника. М.: Физкультура и спорт, 1999.
23. Система подготовки спортивного резерва. Под общ. ред. В.Г. Никитушкина. М.: МГФСО, ВНИИФК, 1994.

24. Современная система спортивной подготовки. Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. М.: СААМ, 1995.
25. Физиология спорта. Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костилл. Киев.: Олимпийская литература, 2001.
26. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. М.: Физкультура и спорт, 1980.
27. Ширковец Е.А., Шустин Б.Н. Общие принципы тренировки скоростносиловых качеств в циклических видах спорта. Вестник спортивной науки. - М.: Советский спорт, № 1, 2003.
28. П.В. Квашук, Н.Н.Кленин. Лыжные гонки. Примерная программа спортивной подготовки для сдюшор, швсм «Советский спорт» Москва,2003
29. Д.И. Нестеровский. Теория и методика обучения «Академия» Москва, 2008
30. Ю.Д. Железняк, А.В. Чачин. Лыжные гонки. Примерная программа спортивной подготовки для сдюшор, швсм «Советский спорт» Москва,
2004

ТЕСТ НА ЗНАНИЕ ТЕХНИКИ ОДНОВРЕМЕННОГО БЕСШАЖНОГО ХОДА

1 Цель отталкивания палками: а) увеличить скорость; б) сохранить
2 Цель свободного скольжения: а) увеличить скорость; б) сохранить
3.1. Движение рук начинается: а) с плечевого сустава; б) с локтевого
3.2. Напряжённость рук: а) руки расслаблены; б) руки напряжены; в)
3.3. Палки находятся в отношении лыж: а) под острым углом по ходу
3.4. Тяжесть тела переносится: а) на пятки; б) на пальцы стоп; в)
3.5. При выносе рук вперёд происходит: а) выдох; б) вдох; в) задержка
3.6. Руки поднимаются: а) выше головы; б) до уровня глаз; в) до уровня
4.1. Постановка лыжных палок на опору: а) впереди креплений; б) на
4.2. Локтевые суставы: а) разогнуты; б) немного согнуты; в) отведены в
4.3. Палки наклонены: а) только вперёд; б) вперёд и наружу; в) вперёд и
4.4. Тяжесть тела: а) на носках стоп; б) на пятках; в) распределяется
5.1. Отталкивание: а) только туловищем; б) туловищем и руками; в)
5.2. Тяжесть тела переносится больше: а) на пятки; б) на носки стоп; в)

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

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

6.2. Держание палок: а) положение палок контролируется большим и

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

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

ТЕСТ НА ЗНАНИЕ ВЫПОЛНЕНИЯ ТОРМОЖЕНИЯ «ПЛУГОМ»

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

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

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

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

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

6. Неравномерность в давлении на лыжи:

а) приводит к соскальзыванию в сторону менее загруженной весом тела лыжи;

б) приводит к соскальзыванию в сторону более загруженной весом тела лыжи;

в) не вызывает одностороннего соскальзывания.

7. Неравномерность в кантовании лыж:

а) приводит к соскальзыванию в сторону менее закантованной лыжи;

б) приводит к соскальзыванию в сторону более закантованной лыжи;

в) не вызывает одностороннего соскальзывания.

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

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

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

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

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

ТЕСТ НА ЗНАНИЕ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ ПОВОРОТА ПЕРЕСТУПАНИЕМ В ДВИЖЕНИИ

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

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

в) уменьшается.

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

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

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

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

суставе.

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

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

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

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