

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

Принята
на тренерском совете
протокол № 1
от «04» августа 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор муниципального бюджетного
образовательного учреждения
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»
Назаровского района
Д. А. Бляхер



**Дополнительная общеобразовательная
предпрофессиональная программа базового уровня
по виду спорта «Лыжные гонки»
(срок реализации программы 6 лет)**

Составители:
специалисты
методического отдела
муниципального бюджетного
образовательного учреждения
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»
Назаровского района



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

Принята
на тренерском совете
протокол № 1
от «17» августа 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор муниципального бюджетного
образовательного учреждения
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»
Назаровского района
_____ Д. А. Бляхер

**Дополнительная общеобразовательная
предпрофессиональная программа базового уровня
по виду спорта «Лыжные гонки»**

(срок реализации программы 6 лет)

Составители:
специалисты
методического отдела
муниципального бюджетного
образовательного учреждения
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»
Назаровского района



Содержание

1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.1.	Направленность, цель, задачи образовательной программы.	
1.2.	Характеристика вида спорта.	
1.3.	Минимальный возраст для зачисления на обучение, минимальное количество обучающихся в группах, срок обучения.	
1.4.	Требования к результатам освоения образовательной программы базового уровня.	
2.	УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ	7
2.1.	Календарный учебный график.	
2.2.	План учебного процесса: теоретические и практические занятия по предметным областям, участие в тренировочных мероприятиях, физкультурных и спортивных мероприятиях, самостоятельная работа, формы аттестации.	
3.	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ	7
3.1.	Содержание и методика работы по предметным областям.	
3.2.	Методические материалы.	
3.3.	Методы выявления и отбора одаренных детей.	
3.4.	Требования техники безопасности в процессе реализации программы.	
3.5.	Рабочие программы по годам обучения.	
4.	ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ	71
4.1.	Направления воспитательной работы.	
4.2.	Основы профессионального самоопределения.	
5.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	73
5.1.	Порядок и формы текущего контроля, формы аттестации.	
5.2.	Зачетные требования.	
6.	ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	77



1. Пояснительная записка

Дополнительная образовательная предпрофессиональная программа (далее – Программа) разработана на основании Федерального Закона № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года «Об образовании в Российской Федерации», в соответствии с приказом № 939 от 15.11.2018 года Министерства спорта Российской Федерации «Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».

Программа разработана по виду спорта «Лыжные гонки», базовый уровень. Утверждена тренерским советом муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» Назаровского района (далее – «ДЮСШ») и учитывает:

- особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта в соответствии с требованиями статьи 84 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 53 (ч. 1), ст. 7598) (далее – Федеральный закон);

- требования к физкультурно-оздоровительным и спортивным услугам, обеспечивающие безопасность жизни, здоровья обучающихся, сохранность их имущества;

- методы контроля в соответствии с Федеральными государственными требованиями;

- психофизиологические, возрастные и индивидуальные, в том числе гендерные, особенности обучающихся.

Цель реализации программы:

освоение обучающимися содержания Программы соответственно году обучения в условиях формирования ключевых компетенций.

Задачи:

- формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни;

- обеспечить получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;

- формировать ценностное отношение к занятиям спортом, социальные и позитивные личностные качества и навыки начальной профессиональной ориентации;

- способствовать развитию познавательных процессов и способов деятельности в рамках образовательного процесса;

- познакомить с основами профессиональной деятельности.

Актуальность образовательной программы: современность, востребованность и целесообразность, новизна в аспекте организации и результатов деятельности обучающихся.



Отличительные особенности: увеличение срока обучения (2+2) на углублённом этапе на основании расширенного изучения обучающимися знаний и умений предпрофессиональной направленности.

Характеристика вида спорта

Лыжные гонки - это циклический вид спорта, который входит в программу олимпийских игр с 1924 года.

В большинстве районов нашей страны, где зима продолжительная и снежная, занятия лыжными гонками - один из самых доступных и массовых видов физической культуры и спорта.

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

Физическая нагрузка при занятиях на лыжах очень легко дозируется как по объему, так и по интенсивности. Это позволяет рекомендовать лыжи как средство физического воспитания для людей любого возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности.

Лыжные гонки представляют собой передвижение на скорость по местности на определенные дистанции различными способами. Все способы передвижения на лыжах в зависимости от целей, условий их применения и способов выполнения разделяются на следующие группы: строевые упражнения с лыжами и на лыжах, лыжные ходы, переходы с хода на ход, подъемы, спуски со склона, торможения, повороты на месте и в движении.

В классификации техники передвижения лыжника насчитывается более 50 способов, среди которых доминирующее положение, как по количеству, так и по значимости занимают лыжные ходы, которые подразделяются на две подгруппы: классические и коньковые.

Как классические, так и коньковые способы передвижения на лыжах технически сложны. Чтобы достичь высоких результатов в гонках, спортсмены должны овладеть всеми способами передвижения на лыжах и уметь рационально чередовать их при изменении рельефа трассы.

Основные виды лыжных гонок:

1. Соревнования с отдельным стартом. При отдельном старте спортсмены начинают с определенным интервалом в определенной последовательности. Как правило, интервал составляет 30 сек (реже - 15 сек или 1 мин). Последовательность определяется жеребьевкой или текущим положением спортсменов в рейтинге (сильнейшие начинают последними). Возможен парный отдельный старт. Итоговый результат спортсмена вычисляется по формуле «финишное время» минус «стартовое время».

2. Соревнования с масс-стартом. При масс-старте все спортсмены начинают одновременно. При этом спортсмены с наилучшим рейтингом



занимают наиболее выгодные места на старте. Итоговый результат совпадает с финишным временем спортсмена.

3. Гонки преследования.

Гонки преследования (персыют, англ. pursuit - преследование) представляют собой совмещённые 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 персыют проходит в два этапа, один из которых спортсмены бегут классическим стилем, а другой – коньковым стилем.

Гонки преследования с перерывом проводятся в два дня, реже — с интервалом в несколько часов. Первая гонка проходит обычно с отдельным стартом. По её итоговым результатам определяется отставание от лидера для каждого из участников. Вторая гонка проходит с гандикапом, равным этому отставанию. Победитель первой гонки стартует первым. Итоговый результат гонки преследования совпадает с финишным временем второй гонки.

Гонка преследования без перерыва (дуатлон; в июне 2011 г. лыжебежный Комитет ФИС официально переименовал «дуатлон» в «скиатлон») начинается с общего старта. После преодоления первой половины дистанции одним стилем спортсмены в специально оборудованной зоне меняют лыжи и сразу преодолевают вторую половину дистанции другим стилем. Итоговый результат гонки преследования без перерыва совпадает с финишным временем спортсмена.

4. Эстафеты.

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

5. Индивидуальный спринт.

Соревнования по индивидуальному спринту начинаются с квалификации (пролог), которая организуется в формате отдельного старта. После квалификации отобранные спортсмены соревнуются в финалах спринта, которые проходят в виде забегов разного формата с масс-стартом из 6 четырёх человек (изменяется). 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 масс-старта. Итоговый результат командного спринта вычисляется по правилам эстафеты.

На официальных соревнованиях длина дистанции колеблется от 800 м до 50 км. При этом одна дистанция может состоять из нескольких кругов (для зрелищности).

Минимальный возраст для зачисления на обучение, минимальное количество обучающихся в группах, срок обучения

Минимальный возраст для зачисления	Минимальное количество обучающихся в группе	Срок обучения
7-8 лет	Определяется локальным актом «ДЮСШ»	6 лет

На обучение по Программе принимаются дети, имеющие врачебный допуск к занятиям по «Лыжным гонкам» и успешно прошедшие тестирование по физической подготовленности.

Требования к результатам освоения образовательной программы базового уровня

1. В предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта» будет знать:

историю развития спорта в России;

место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;

основы законодательства в области физической культуры и спорта;

умения и навыки гигиены;

режим дня, основы закаливания организма и здорового образа жизни;

формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

2. В предметной области «общая физическая подготовка» будет уметь:

укреплять здоровье, иметь разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;



повышать уровень физической работоспособности и функциональных возможностей организма, что содействует гармоничному физическому развитию, как основы дальнейшей специальной физической подготовки;

развивать физические способности (силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные, выносливость, гибкость) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятиям лыжными гонками и формированию двигательных умений и навыков;

освоит комплексы общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;

будет воспитано уважение к нормам социального поведения и проявления социально значимых качества личности;

получит коммуникативные навыки, опыт работы в команде (группе); приобретёт навыки проектной и творческой деятельности.

3. В предметной области «вид спорта»:

будет развита потребность к физическому развитию и стремлению развивать физические способности (силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные, выносливость, гибкость) в соответствии со спецификой вида спорта «Лыжные гонки»;

сможет демонстрировать владение основами техники и тактики вида спорта «Лыжные гонки»;

научится выполнять комплексы подготовительных и подводящих физических упражнений;

освоит соответствующие возрасту, полу и уровню подготовленности тренировочные нагрузки;

будет знать требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в виде спорта «Лыжные гонки» и требования техники безопасности на занятиях;

приобретёт опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях; будет знать и освоит основы судейства соревнований по лыжным гонкам.

4. В предметной области «различные виды спорта и подвижные игры» уметь:

точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами вида спорта «Лыжные гонки» и подвижных игр;

развивать физические качества по виду спорта, средствами других видов спорта и подвижных игр;

соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений; приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

5. В предметной области «развитие творческого мышления» научиться:

развивать изобретательность и логическое умение сравнивать, выявлять



и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;

развивать концентрированность внимания, находиться в готовности совершать двигательные действия.

6. В предметной области «национальный региональный компонент»: будет знать особенности развития вида спорта «Лыжные гонки» в Красноярском крае.

7. В предметной области «специальные навыки»:

сможет демонстрировать точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для лыжных гонок специальными навыками;

сможет развивать профессионально необходимые физические качества по виду спорта;

научится использовать необходимые меры страховки и само страховки и овладеть средствами и методами предупреждения травматизма;

будет соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

2. Учебный план программы

Учебный план Программы базового уровня содержит:

календарный учебный график;

план учебного процесса, включающий теоретические и практические занятия по предметным областям, в том числе участие в тренировочных мероприятиях, физкультурных и спортивных мероприятиях, самостоятельную работу обучающихся, формы аттестации;

расписание учебных занятий.

Приложение.

3. Методическая часть программы

3.1. Содержание и методика работы по предметным областям

3.1.1. Предметная область «Теоретические основы физической культуры и спорта»

Цель: приобретение обучающимися определённого минимума знаний, имеющих актуальное значение для определения предназначения спорта и образовательного процесса в формате реализации Программы.

История развития спорта.

Возникновение Олимпийских игр древности - самых известных и популярных среди других многочисленных состязаний.

Возрождение Олимпийских игр. Инициатор и организатор возрождения Олимпийских игр – барон Пьер де Кубертен; создание Международного олимпийского комитета; первый представитель России. Олимпийские игры современности. Дебют советских спортсменов. Основы олимпийского движения. Развитие спорта в России, в мире. Основные соревнования: Всемирные студенческие соревнования – зимняя, летняя Универсиада, первенства, чемпионаты, турниры.



Роль физической культуры и спорта в современном обществе.

В России физическая культура развивается в разных направлениях, что обеспечивает возможность соблюдения интересов разных возрастных групп.

Физкультурно - оздоровительное направление - наиболее массовое в нашей стране, включает разнообразные занятия физической культурой. Формы занятий данного направления различны.

Прикладное направление физической культуры: занятия профессионально-прикладной, военно-прикладной, адаптивной и лечебной физической культурой. Виды физической культуры связаны с подготовкой человека к жизни в разных значениях.

Спортивное направление: занятия спортом, основа - тренировочная и соревновательная деятельность на уровне соответствующей спортивной подготовки, связанной с освоением техники избранного вида спорта, развитием основных и специальных физических качеств.

Основы законодательства в области физической культуры и спорта.

Разработка предпрофессиональных программ осуществляется на основе Федерального закона РФ «Об образовании в РФ» и Федеральных государственных требований.

Умения и навыки гигиены.

Гигиена - наиболее древняя область медицинских знаний человека, изучает влияние условий жизни и деятельности за здоровье, разрабатывает меры сохранения здоровья и продление жизни.

Личная гигиена - составная часть гигиены физической культуры и спорта.

В это понятие входит гигиена сна, тела, питания, одежды и обуви, чередование деятельности и отдыха с использованием физических упражнений, отказ от вредных привычек.

Режим дня, основы закаливания организма, основы здорового образа жизни.

Режим дня придаёт жизни человека чёткий ритм, создаёт наилучшие условия для деятельности и отдыха, укрепления здоровья, повышения работоспособности

Режим дня - это правильное распределение времени на основные жизненные потребности человека: сон, бодрствование, деятельность (учебную, дополнительную по интересам, досуговую), приём пищи.

Закаливание - комплексная система оздоровительных мероприятий и воздействий на организм с использованием целебных сил природы: солнца, воздуха и воды.

Основы закаливания.

Постепенность - организм не сразу приспосабливается к необычным условиям, поэтому увеличение силы раздражающего воздействия должно идти постепенно.

Систематичность - закаливающие процедуры должны быть систематическими, должны стать потребностью человека.

Учёт индивидуальных особенностей: возраста, среды проживания, физического развития.

Разнообразие средств закаливания: воздух, вода, солнце.

Техника безопасности. Предупреждение спортивного травматизма.

Требования к тренерско-преподавательскому составу в целях обеспечения техники безопасности:

- довести до сведения обучающихся правила внутреннего распорядка на спортивном сооружении;

- ознакомить с правилами техники безопасности на спортивном сооружении, в спортивном зале;

- организовать занятия в соответствии с расписанием, разработанным в рамках учебного плана;

- присутствовать при входе занимающихся в зал, контролировать уход занимающихся из зала; прибыть в спорткомплекс за 30 минут до начала занятий; вести учет посещаемости обучающимися занятий в журнале соответствующего образца.

Требования к обучающимся в целях обеспечения безопасности:

- приходить на занятия в дни и часы в соответствии с расписанием занятий;

- находиться на спортивных сооружениях только в присутствии тренера;

- выполнять распоряжения административно-хозяйственного персонала и тренерско-преподавательского состава;

- иметь справку врача, разрешающую посещение спортивных занятий, заверенную подписью врача и печатью;

- покидать спортивные сооружения не позднее 30-ти минут после окончания занятий.

Терминология вида спорта (раздел программы «Методические материалы»).

Врачебный контроль и самоконтроль.

Врачебный контроль направлен на оценку состояния здоровья, степени физического развития, биологического возраста, уровня его функциональной подготовленности.

Врачебный контроль осуществляется в виде обследований:

- углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год (в начале и в конце тренировочного года) в условиях врачебно-физкультурных диспансеров, по этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки; уточняются объемы и интенсивность нагрузок сроки изменений тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности.

Тренер должен знать оптимальный уровень индивидуальных тренировочных нагрузок, чтобы избежать отрицательного влияния утомления, возможный переутомления или перетренированности.

Этапное комплексное обследование проводится 3-4 раза в рамках года обучения во время и после выполнения физических нагрузок для оценки общей и специальной работоспособности; измеряются частота сердечных сокращений, артериальное давление, электрокардиография и т.п.;

Текущее обследование проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения информации о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления.

Самоконтроль - это система наблюдений обучающихся за своим здоровьем, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, подготовленностью физической, технической и психологической.

* Воспитательное значение самоконтроля значимо - совершенствуются личные качества обучающихся, организованность, собранность, обязательность, дисциплинированность, исполнительность, развивается способность анализировать и сопоставлять факты, делать выводы, вырабатывается потребность соблюдать правила личной гигиены.

Самоконтроль должен быть постоянным и вестись не только на всех этапах тренировки, но и на отдыхе.

Педагогический контроль - основной для получения информации о состоянии и эффективности деятельности обучающихся, применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Задачи:

учет тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности спортсменов, выявление возможностей достигнуть запланированный спортивный результат; оценка поведения спортсмена на соревнованиях.

Основные методы:

- педагогические наблюдения,
- тестирование, контрольные тренировки, характеризующие различные стороны подготовленности обучающихся;
- анкетирование, опрос.

Контроль позволяет сопоставлять полученную информацию с имеющимися данными - планами, контрольными показателями, нормами и проводить последующий анализ, который завершается принятием решений.

3.1.2. Предметная область «Общая физическая подготовка»

Цель: содействие развитию основных физических качеств, становлению навыка двигательных и тактических действий.

Разностороннее физическое развитие предполагает достаточно высокий уровень развития всех основных физических качеств на основе целенаправленной профессиональной деятельности - общеразвивающая программа по ОФП «ДЮСШ», следующие средства:

для развития ловкости: акробатические упражнения (кувырки, перекаты, мостик); жонглирование предметами различных размеров; внезапные остановки во время движения при ходьбе и/или беге; преодоление

препятствий; броски и ловля мяча в различных положениях; подвижные игры и эстафеты;

для развития координации: разнообразные движения рук и ног в сочетании друг с другом; ходьба спиной вперед, ходьба с изменением направления, вращения на месте, повороты; упражнения в равновесии, подвижные игры и эстафеты;

для развития скоростно-силовых качеств: прыжки в высоту, с места с разбега, через планку, препятствие, с двух на две, на одну, тройной, пятерной прыжок; напрыгивание на тумбу, спрыгивание, выпрыгивание вверх из различных исходных положений; многоскоки; бег с препятствиями, с переносом предметов; подвижные игры и эстафеты;

для развития быстроты: выполнение быстрых движений (хорошо изученных), быстрое реагирование в процессе игр; многократное повторение упражнений из различных исходных положений и стартовых положений; ускорения на короткие отрезки с изменением направления движения, с дополнительным заданием; игры и эстафеты с использованием скоростных упражнений;

для развития равновесия: упражнения в статическом равновесии (позы на одной ноге, на коленях); упражнения в динамике (ходьба по шнуру, линии, скамейке, бревну, по наклонной опоре, с движениями рук);

для развития силы: прыжковые упражнения (прыжки вверх на месте, в продвижении, через препятствия, многоскоки, с поворот, с возвышения, в глубину с последующим отскоком);

для развития гибкости: маховые движения с полной амплитудой, складка из седа, стойка, рыбка, качалки, шпагаты, мостики, удержание ноги на определенной высоте; подвижные игры с использованием статических поз; комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ) для гармоничного развития основных мышечных групп;

элементы различных видов спорта: легкой атлетики, гимнастики, спортивных и подвижных игр.

3.1.3. Предметная область «Специальная физическая подготовка»

Цель: развитие двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в виде спорта.

Средства:

- (интегральные) соревновательные, специальные и специально-подготовительные упражнения;

- отдельные упражнения, комплексы, направленные на решения конкретных задач СФП: комплексы упражнений для развития скоростно-силовых качеств; комплексы упражнений для развития взрывной силы; комплексы упражнений для развития двигательно-координационных способностей; комплексы упражнений для развития гибкости; ритмики; прыгучести, глазомера, ориентировки в пространстве, ловкости; упражнения

на гибкость и растягивание, равновесие (качества, которые необходимы в любом виде спорта).

3.1.4. Предметная область «Вид спорта»

Цель: комплексное развитие, совершенствование и проявление в соревновательной деятельности различных сторон подготовленности обучающихся в условиях развития ключевых компетенций.

Основы техники и тактики вида спорта.

Задача: создать нужные представления о спортивной технике, овладеть умениями и навыками, усовершенствовать спортивную технику на основе освоения новых элементов, обеспечить устойчивость основных характеристик техники и тактических действий.

Средства определены двумя направлениями:

- базовые технические элементы - движения и действия, составляющие основу вида спорта;

- задания в ходьбе, беге с движениями рук, перемещения, упражнения в парах, тройках; индивидуальные и групповые упражнения.

* Освоение техники осуществляется на основе требований к технической подготовке в соответствии с видом спорта и годом обучения.

Тактическая подготовленность - умение обучающихся результативно построить ход соревновательной борьбы.

Основа тактической подготовки: изучение общих положений тактики дзюдо, правил судейства соревнований, положения о конкретных соревнованиях, анализа тактики сильнейших спортсменов, моделирование предстоящих соревнований и разработка тактического плана, сбор и анализ информации о сильнейших соперниках.

Средства:

- упражнения с заданиями по тактике - в них реализуется установка на решение конкретных тактических задач. В содержании тактического упражнения моделируются ситуации спортивной борьбы, учитываются внешние условия соревнований;

- упражнения с заданиями на решение конкретных тактических задач. В содержании тактического упражнения моделируются ситуации спортивной борьбы и внешние условия соревнований:

анализ особенностей предстоящих соревнований и состава соперников;
наработанные варианты тактических решений;

определение средств индивидуального характера;

овладение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника;

- дополнение тактических упражнений различными сбивающими факторами:

внешние (погодные) условия;

внутренние (усталость) условия.

*Тактическая подготовленность опирается на физическую и техническую подготовленность, индивидуальные особенности обучающихся.

Повышение уровня возможностей функциональных систем организма.

Задача: повысить уровень общей, специальной физической подготовленности и физической работоспособности «Технология управления динамикой нагрузки», методическая разработка «ДЮСШ».

Психологическая подготовка.

Задача:

формировать личностные позитивные качества обучающихся - основы управления психическими процессами в период образовательного процесса и соревновательной деятельности.

Средства:

1. Вербальные приёмы для снижения психической напряженности:
 - переключение мыслей и внимания занимающихся на образы и явления, вызывающие у них положительные эмоциональные реакции;
 - переключение мыслей на технику действий, не на результат;
 - применение приемов самоубеждения, направленного на самоуспокоение, связанное с представлением о собственной хорошей подготовленности, слабости соперника, о снижении ответственности за результаты выступления;
 - формулирование самоприказов (типа): «Успокойся», «Не волнуйся», «Возьми себя в руки».
2. Приемы, связанные с использованием движений, поз и внешних воздействий, приводящих к снижению уровня возбуждения:
 - произвольная задержка выразительных движений, свойственных возбужденному состоянию - внешнее спокойствие;
 - произвольная регуляция дыхания путем изменения интервалов вдоха, выдоха, задержек дыхания;
 - последовательное расслабление основных и локальных групп;
 - успокаивающие приемы массажа и самомассажа (легкое поглаживание, потряхивание).
3. Приемы аутогенной, психорегулирующей или психомышечной тренировки.
4. Психологические упражнения, воздействия (беседы, задания, сюжетные ситуации).
5. Создание комфортного психологического климата в спортивном коллективе:
 - предупреждение стрессового состояния обучающихся (смена видов деятельности, адекватность уровня нагрузки, требований, применяемых средств, методик и методических приёмов);
 - организация экскурсий, видео просмотров, встреч с интересными людьми, спортсменами, тренерами.
6. Выполнение тренировочных заданий в условиях дефицита времени, ограничения пространства, максимальных физических усилий, моделирования соревновательной деятельности.

7. Условия для развития позитивных личностных качеств обучающихся:

- личный пример тренера-преподавателя в аспекте проявления эмоциональной устойчивости, предметных знаний, умений использовать поощрительные приёмы и приёмы регуляции состояния обучающихся.

8. Применение обучающимися способов самоконтроля (необходимо обязательное их освоение!), физиотерапевтических средств – бани, сауны, бассейна, массажа).

Интегральная подготовка обучающихся.

Задача:

систематизировать средства и методы подразделов различных сторон подготовленности обучающихся на основе взаимосвязи между видами подготовки.

Средства.

1. Соревновательные упражнения по виду спорта, выполняемые в условиях различного уровня, являются средством ведения спортивной борьбы, выполняются в соответствии с правилами соревнований по виду спорта. При их выполнении достигаются высокие результаты; определяется предельный уровень адаптационных возможностей обучающихся, которого они достигают в результате применения общеподготовительных, вспомогательных и специально-подготовительных упражнений. Соревновательные упражнения - объективные наглядные модели резервных возможностей обучающихся.

Удельный вес соревновательных упражнений невелик, так как они предъявляют организму обучающихся высокие требования.

2. Подготовительные физические упражнения, максимально соответствующие проявлению способностей обучающихся:

- общеразвивающие упражнения используются для укрепления организма, всестороннего физического развития, исправления проблем телосложения, развития физических качеств, улучшения координации; являются фундаментом для совершенствования соревновательных навыков.

- использование «не своего вида спорта» для повышения функциональных возможностей организма, укрепления органов и систем организма и как активный отдых (езда на велосипеде, плавание, спортивные и подвижные игры);

- использование конкретных видов спорта для общего физического развития применительно к особенностям спортивной специализации (для лыжников – это прогулки на велосипеде, плавание, равномерный бег, спортивные и подвижные игры).

Упражнения обязательны: координационная, силовая и психическая приближённость упражнений позволяет более эффективно и целенаправленно создать общую физическую подготовленность как прочную базу для специальной подготовки.

3. Специально подготовительные (специальные) упражнения занимают центральное место в системе обучения и охватывают круг средств, включающих элементы соревновательной деятельности и действия, приближенные к ним по форме, структуре, характеру проявляемых качеств и деятельности функциональных систем организма.

Направленность - три подгруппы:

1 - специальные упражнения для развития качеств, строго применительно к виду спорта для локального воздействия на отдельные мышечные группы, органы и системы, для эффективного развития компонентов силы, быстроты, точности координационных движений, подвижности в суставах.

2 - специальные упражнения для обучения - это элементы соревновательных упражнений (часть вида спорта), их связки, в том числе, вариативного характера. В данной группе упражнений можно выделить имитационные (должны соответствовать координационной структуре движений в виде спорта), подводящие (для освоения структуры и техники) и развивающие - для целенаправленного развития специальных физических качеств.

3 - специальные упражнения, способствующие воспитанию волевых качеств. Это упражнения, способствующие решению тренировочной задачи. По содержанию они могут быть отличные от структуры соревновательных упражнений, но сходные с ними по концентрации, характеру и проявлению психических качеств.

3.1.5. Предметная область «Различные виды спорта и подвижные игры»

Цель: расширение двигательной сферы обучающихся как фундамента для роста двигательных и технических навыков в виде спорта.

Данные средства оказывают разнонаправленное воздействие на обучающегося:

- формируют, закрепляют или восстанавливают умения и навыки играющих в спортивном совершенствовании двигательного и/или технического навыка;
- повышают общий уровень работоспособности обучающегося или поддерживают его;
- обеспечивают активный отдых, ускоряют восстановительные процессы в организме после длительных нагрузок, устраняют монотонность тренировочной деятельности.

Подвижные игры являются первостепенным средством формирования коллектива, средством психологической разгрузки, развивают личностные качества, активизируют деятельность многих физиологических систем организма, решают задачи образовательного, воспитательного и развивающего характера.

Группы подвижных игр по преимущественному проявлению у обучающихся физических качеств:

- «ловкость» - игры требующие умения сосредоточить внимание одновременно на нескольких действиях (бег, прыжки, увертывание);

- «быстрота» - игры, требующие своевременных двигательных ответов на зрительные, тактильные, звуковые сигналы, с короткими перебежками, с бегом на скорость;

- «сила» - игры с кратковременными мышечными напряжениями динамического и статического характера;

- «выносливость» игры с неоднократными повторениями активных, энергично выполняемых действий, связанных с непрерывными интенсивными движениями, в которых активные действия чередуются с короткими паузами для отдыха, переходами от одних видов движений к другим.

Средства вариативной предметной области могут быть включены в различные базовые разделы программы, а могут быть оформлены отдельным блоком (общеразвивающая программа по ОФП – «ДЮСШ»).

3.1.6. Предметная область «Развитие творческого мышления»

Цель: развитие логического мышления, умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности и самостоятельно находить решения поставленной задачи;

умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

Основные средства:

- наигранные комбинации, проектирование стандартных ситуаций (способствуют развитию широты мышления, контролирует связи между предметами, явлениями);

- выполнение изученных технических элементов с дополнительным заданием (развивает гибкость мышления, которое характеризуется умением изменять намеченный план действий);

- критическое мышление развивают упражнения, направленные на способность обучающего оценить объективные условия и собственную деятельность и найти способ действия, больше отвечающий условиям деятельности;

- быстроту мышления развивают решения при дефиците времени, моментов неожиданности, возникновения помех, моделирования нестандартных ситуаций и выход из них - качество важно для успешности оперативной деятельности обучающегося и успешности поведения.

3.1.7. Предметная область «Национальный региональный компонент»

Цель: формирование кругозора обучающихся в аспекте знаний этапов развития своего региона, его культурного и спортивного значения для современной России.

Средства:

- информация (в разных формах) о развитии вида спорта в регионе; выдающиеся спортсмены, чемпионы и олимпийцы региона, региональные виды спорта, спортивные традиции региона;
- посещение музея спорта, спортивных соревнований по избранному виду спорта и другим видам;
- спортивные товарищеские встречи с обучающимися региональных спортивных организаций.

3.1.8. Предметная область «Специальные навыки»

Цель: использование приёмов страховки и самостраховки, способов предупреждения травматизма и требований техники безопасности во время тренировочных и самостоятельных занятий.

Средства:

- проведение инструктажей по видам деятельности обучающихся;
- систематические указания тренера-преподавателя и их соблюдение обучающимися относительно выполнения заданий (дистанция и интервал, темп, ритм выполнения заданий);
- беседы, рассказы тренера-преподавателя;
- ведение (обязательное!) обучающимися дневника самоконтроля.

* Данный раздел прописывается отдельным блоком, некоторые темы по решению тренера-преподавателя могут быть интегрированы в предметную область «Теоретические основы физической культуры и спорта».

3.1.9. Предметная область «Спортивное и специальное оборудование»

Цель: формирование у обучающихся знаний варианта спортивной экипировки (спортивного оборудования и - или инвентаря) и умений ухода соответственно виду спорта.

Средства:

- задания тренера-преподавателя по освоению компонентов костюма спортивной экипировки;
- пробные постоянные тренировочные и соревновательные действия обучающихся в костюме спортивной экипировки;
- задания в подготовке проведения мест занятий;
- информация об использовании спортивного оборудования и инвентаря в условиях занятий различной направленности.

3.2. Методические материалы

3.2.1. Структура процесса обучения

Процесс обучения по реализации дополнительных образовательных предпрофессиональных программ «ДЮСШ» соответствует требованиям ФГТ по следующим основным направлениям:

- выстроен по годам обучения в формате базового и углублённого уровня;
- режим проведения тренировочных занятий в недельном цикле и общее количество учебных недель соответствует требованиям учебного плана по годам обучения;
- определено содержание образовательного процесса по обязательным и вариативным предметным областям и годам обучения, методического обеспечения образовательной деятельности обучающихся, условий обучения по видам спорта, организации системы контроля образовательной деятельности.

3.2.2. Методически принципы, средства, методы тренировочных занятий

Принципы обучения

Принцип дифференциации (дифференцированный подход):

При реализации Программы учитывать гендерные, возрастные и индивидуальные особенности обучающихся, индивидуальное состояние здоровья.

Действия тренера-преподавателя проявляется в выборе и выполнении тренировочных заданий, учитывая индивидуальный темп овладения учебным материалом (в зависимости от способностей, уровня подготовленности, типологических особенностей темперамента и характера) и индивидуальный оптимальный уровень нагрузки (в психофизиологическом аспекте).

В соответствии с этим тренер-преподаватель индивидуализирует меру воздействия на обучающихся: повышается положительная мотивация к тренировочным занятиям, результативность образовательного процесса, интерес обучающихся к изучению техники элементов вида спорта как к способу достижения результата.

Принцип оптимальной трудности заданий.

При выполнении упражнений обучающиеся должны прилагать значительные усилия. При подборе необходимо учитывать следующие факторы: 1) координационную сложность упражнения; 2) величину затрачиваемых физических усилий; 3) боязнь учащихся не справиться с упражнениями; 4) степень осмысления учащимися сложности задания.

Принцип сознательности.

Обучающимся необходимо осознанно выполнять физические упражнения при освоении Программы для успешного систематического повышения уровня подготовленности.

Принцип связи освоения Программы с практической жизнью.

Усвоение учебного материала отмечается в полной мере, когда это для обучающихся имеет определенный жизненный смысл: тренер-преподаватель регулярно представляет связь изучаемых упражнений с практической жизнью, акцентируя внимание не на технической чистоте исполнения упражнений, а на их значимости для развития психических, физических и личностных качеств, двигательных умений и навыков.

Принцип постепенного повышения требований:

- контроль адаптации организма обучающихся к нагрузке;
- раздельное и последовательное выполнение элементов техники или частей сложного двигательного задания;
- выполнение упражнений в более трудных условиях, облегчение условий выполнения упражнений (бег по наклонной, прыжок в высоту с помощью мостика) в части развития основных физических качеств (бег в гору, метание более тяжелых снарядов, бег со старта с сопротивлением), выполнение упражнения в контрастных условиях (бег в гору - с горы);
- использование зрительных и звуковых ориентиров;
- выключение одного из анализаторов (выполнение двигательных заданий с закрытыми глазами);
- использование идеомоторного метода (выполнение отдельных элементов техники, связующих элементов, соревновательных действий и элементов);
- использование метода анализа выполненных действий;
- использование метода последовательного переключения внимания (заключительная фаза выполняемого элемента).

Средства обучения

Развитие физических способностей - силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости в соответствии со спецификой вида спорта.

Особенности силовой подготовки

Проявление силы у обучающихся способствует преодолению сопротивления противника или противодействию ему за счет деятельности мышц. Средства развития силы: упражнения с отягощением - весом собственного тела (подтягивание, отжимание, приседание, прыжки), внешним отягощением (штанга, гири, гантели, набивные мячи), с отягощением-сопротивлением (амортизатор, эспандер, сопротивление партнера, сопротивление окружающей среды - вода, песок, самосопротивление), с комбинированным отягощением (подтягивание и прыжки с отягощением), упражнения на силовых тренажерах.

Методы развития силы.

Метод повторного упражнения:

- с использованием неопредельных отягощений,
- с использованием предельных и околопредельных отягощений,

- статических сложений тела,
- неспецифические методы развития силы (пассивное втягивание мышц).

Методические ошибки.

1. Нарушение гармонии в развитии силы различных групп мышц, следствие - диспропорция в развитии их силы - в опорно-двигательном аппарате появляются относительно слабые, недостаточно тренированные звенья тела, что и приводит к их травмированию, или перегрузке и травмированию других звеньев.

Недостаточное развитие мышц стопы снижает ее упругость: при выполнении прыжковых упражнений та часть нагрузки, которую должны брать на себя мышцы стопы, приходится на трехглавую мышцу голени и ахиллово сухожилие, что может вызвать их перегрузку и привести к деструктивным изменениям.

2. Вследствие недостаточного развития мышц живота и туловища могут возникать нарушения осанки, перегрузка поясничного отдела позвоночника. Последняя приводит к чрезмерной перегрузке межпозвоночной тканей, что, в свою очередь, может сопровождаться болью в пояснице повреждениями мышц задней поверхности бедра.

3. Выполнение силовых упражнений без тщательной разминки может стать причиной растяжений и разрывов мышц, связок и сухожилий; травм суставов; перенапряжения сердечно-сосудистой системы.

4. Выполнение упражнений с околопредельными и предельными отягощениями на фоне усталости может привести к травмам мышц, связок сухожилий, суставов.

5. Злоупотребление глубокими приседаниями с околопредельными и предельными отягощениями приводит к травмам менисков и связок коленных суставов.

6. Злоупотребление большими силовыми нагрузками на позвоночник может привести к нарушению осанки, деформации, уплотнению или грыже межпозвоночных дисков.

7. Применение больших отягощений в упражнениях, которые недостаточно освоены (несовершенная межмышечная координация), приводит, как правило, к травмированию слабых звеньев опорно-двигательного аппарата.

Злоупотребление продолжительными натуживаниями может привести к нарушениям в работе сердца, расширению сосудов, нарушению капиллярного кровообращения.

Рекомендации по организации процесса силовой подготовки.

1. Перед силовой тренировкой следует тщательно размяться и сохранять организм в тепле в течение всего занятия.

2. Величины отягощений и общий объем силовых нагрузок надо увеличивать постепенно, особенно на начальных этапах занятий силовыми упражнениями.

3. Необходимо тщательно определять величину отягощения в каждом новом упражнении. Сначала следует хорошо освоить его технику с малыми и умеренными отягощениями.

4. Необходимо гармонично развивать все скелетные мышцы, особенно на начальных этапах силовой подготовки. Для этого применяются разнообразные силовые упражнения из различных исходных положений.

5. Не нужно задерживать дыхание при выполнении силовых упражнений с непредельными отягощениями.

6. Чтобы избежать чрезмерных нагрузок на позвоночник, следует пользоваться специальным тяжелоатлетическим поясом. В интервалах, отдыхая между силовыми упражнениями, целесообразно разгружать позвоночник, делая висы на перекладине, гимнастических кольцах, гимнастической стенке.

7. Необходимо систематически укреплять мышцы живота и спины, чтобы предупредить травмы позвоночника.

8. При выполнении всех упражнений, которые нагружают позвоночник, следует удерживать по возможности прямым. В этом положении он наименее подвержен травмам.

9. Чтобы не травмировать руки, целесообразно в упражнениях с отягощениями (штанга, гири) применять разнообразные хваты.

10. Во избежание травм коленных суставов не следует злоупотреблять глубокими приседаниями с большими отягощениями. Развивать мышцы можно в положении сидя и лежа на специальных тренажерах.

11. Упражнения с предельным и околопредельным отягощениями нужно выполнять только на жестком полу и только в обуви, которая крепко фиксирует голеностопные суставы.

12. Не следует делать глубокий вдох перед натуживанием, чтобы не перенапрягать сердечно-сосудистую систему. Оптимальным будет полувдох или 60-70% глубокого вдоха.

13. Следует избегать продолжительных натуживаний.

При ощущениях боли или покалывания в мышцах, связках, сухожилиях или суставах следует немедленно прекратить выполнение упражнения.

Особенности скоростной подготовки

Быстрота (скоростные способности) - определяет способность лыжников к срочному реагированию на раздражители и к высокой скорости движений, которые выполняются при отсутствии значительного внешнего сопротивления.

Средства, способствующие развитию быстроты: подвижные игры, эстафеты, спортивные игры по упрощенным правилам и на меньших, чем стандартные, площадках, бег, плавание с фойрой. Основной метод развития быстроты - повторный.

Методические ошибки.

1. Выполнение скоростных упражнений в холодную погоду и на скользкой или неровной поверхности.
2. Недостаточная разносторонность тренировочных воздействий.
3. Резкое увеличение объема скоростных упражнений.
4. Недостаточное усвоение техники скоростных упражнений.
5. Перенапряжение отдельных звеньев опорно-двигательного аппарата.
6. Некачественная разминка к выполнению скоростных упражнений.
7. Выполнение скоростных упражнений на фоне физического и координационного утомления.

Рекомендации по организации процесса скоростной подготовки.

1. Установлено, что более 25 % от общего количества травм при занятиях скоростными упражнениями возникает в подготовительной части занятия, что свидетельствует о нарушении принципа постепенного вработывания организма, ошибках в выборе средств разминки.

2. Следует уделять пристальное внимание упражнениям общей и специальной разминки.

3. Не следует выполнять скоростные упражнения на фоне утомления: накопление в мышцах недоокисленных продуктов и нарушение координации работы мышц могут привести к травмам.

4. При возникновении боли или судороги в мышцах упражнения необходимо прекратить, поскольку это может быть связано с деструктивными изменениями в мышцах и нарушениями их иннервации. Дальнейшее выполнение скоростных упражнений в таком состоянии может привести к травме.

Особенности повышения выносливости

Выносливость - способность противостоять утомлению.

Средства развития общей выносливости - разнообразные физические упражнения и их комплексы, отвечающие ряду требований:

- относительно простая техника выполнения,
- функционирование большинства скелетных мышц,
- повышение активности функциональных систем, лимитирующих проявление выносливости,
- возможность продолжительного выполнения упражнений от нескольких минут до нескольких часов.

Основной метод развития общей выносливости - равномерный.

Методические ошибки.

1. Недостаточного внимания к укреплению опорно-двигательного аппарата спортсменов.
2. Однообразии средств и методов развития выносливости.
3. Форсирование тренировочных нагрузок (когда длительное время проводится тренировка на фоне недовосстановления организма).
4. Проведение тренировок с обучающимися, находящимися в состоянии недомогания (насморк, ангина, грипп и другие заболевания).

Рекомендации по повышению выносливости.

1. Упражнения для развития выносливости наиболее эффективно влияют на совершенствование работы вегетативных систем организма и укрепление здоровья.

2. Тренировочные нагрузки должны отвечать индивидуальным возможностям человека. Если соответствия нет, то они могут привести к функциональным нарушениям в работе некоторых органов и даже патологическим изменениям в них.

3. Интенсивные тренировочные нагрузки должны проводиться с достаточной предшествующей подготовкой с применением продолжительной работы умеренной интенсивности.

4. Не рекомендуется преждевременное применение тренировочных нагрузок высокой интенсивности - на уровне порога анаэробного обмена (ПАНО) и выше. В работе с недостаточно подготовленными лыжниками это будет вызывать перенапряжение сердца.

Особенности повышения координационных способностей

Ловкость (координационные способности) - проявляются в умении рационально согласовывать движения звеньев тела при решении конкретных двигательных задач.

Средствами развития ловкости являются все упражнения, содержащие элементы новизны, спортивные и подвижные игры.

Основные методы развития ловкости - игровой, соревновательный, повторный (с интервалами отдыха до полного восстановления). В процессе повышения координационных способностей следует избегать методических ошибок. Поскольку координационные способности проявляются в тесной взаимосвязи с другими физическими качествами, то практически все вышеуказанные недостатки в организации или в методике их развития могут быть причинами травм и при развитии координационных способностей.

Рекомендации по повышению координационных способностей.

1. Перед выполнением упражнений на развитие координации движений необходимо тщательно проводить разминку с применением упражнений, которые имеют сходство с тренировочными как по форме, так и по содержанию.

2. Скорость выполнения упражнений, их амплитуду и координационную сложность необходимо увеличивать постепенно, как в одном занятии, так и в системе смежных занятий.

3. При выполнении упражнений с дополнительными отягощениями нужно согласовывать их величину с индивидуальными возможностями учеников.

4. Нужно выполнять с высокой интенсивностью и с применением игрового и соревновательного методов только хорошо усвоенные упражнения.

Особенности повышения гибкости

Гибкость - это способность выполнять упражнения с максимальной амплитудой (размахом). Основные средства повышения гибкости - общеразвивающие упражнения. Ведущий метод развития гибкости повторный.

В процессе повышения гибкости следует избегать методических ошибок: недостаточное разогревание организма; некачественная разминка; повышенный тонус мышц; резкое увеличение амплитуды движения чрезмерные дополнительные отягощения; очень большие интервалы пассивного отдыха между упражнениями; проведение занятия на фоне утомления.

Рекомендации по повышению гибкости.

1. Одно из неперенных условий - тщательная разминка опорно-двигательного аппарата. Прежде чем приступить к выполнению упражнений в растягивании, следует хорошо разогреть мышцы с помощью общеразвивающих упражнений и сохранении их в разогретом состоянии в течение всего занятия по развитию гибкости. Субъективным признаком достаточности разогревания организма будут появление легкого потовыделения.

2. При выполнении упражнений на растягивание с дополнительными отягощениями следует очень взвешенно подходить к выбору величин отягощений.

3. Выполнение упражнений в развитии подвижности в каждом суставе начинают с плавных движений. Амплитуду движений увеличивают постепенно. Темп выполнения движений в первой серии упражнений - медленный.

4. Наибольший тренировочный эффект в развитии гибкости дает выполнение упражнений с максимальной амплитудой. Установить границу в растягивании мышц, связок и сухожилий довольно сложно. Особенно это касается упражнений с принудительным растягиванием, маховых и резких упругих движений с дополнительными отягощениями.

Субъективным признаком чрезмерной амплитуды движений может служить возникновение боли в тканях, которые поддаются растягиванию. Боль свидетельствует об образовании микротравм. Поэтому, при возникновении легких болевых ощущений интенсивность упражнений уменьшают, снижается амплитуда движений, величина дополнительных отягощений. При значительных болевых ощущениях необходимо немедленно прекратить упражнения в растягивании и возвращаться к ним лишь после полного восстановления функциональных свойств соответствующих тканей. Для ускорения восстановления мышц целесообразно делать легкий, но продолжительный массаж, тепловые процедуры.

*Специальные качества лыжников основываются на уровне их общей физической подготовленности.

В процессе специальной физической подготовки лыжников необходимо соблюдать вышеуказанные рекомендации по повышению уровня их проявления и по предупреждению травм и стремиться избегать методических ошибок.

Техническая подготовка

Техника лыжников должна отвечать следующим требованиям:

- стабильность - связана с помехоустойчивостью, независимостью условий и функционального состояния спортсмена;
- эффективность определяется соответствием техники решаемым задачам и высоким спортивным результатам, соответствием уровню физической, тактической, психологической подготовленности;
- вариативность - характеризуется приспособлением двигательных действий к условиям борьбы;
- экономичность заключается в рациональном использовании энергии при выполнении приемов;
- минимальная тактическая информативность для противника.

Лыжники осваивают технику избранного спорта на определенном уровне.

Тактическая подготовка

В лыжных гонках реализуются различные виды тактики: тактика участия в соревнованиях.

Общее понятие тактики спортсмена - это искусство ведения соревнования с противником. В лыжном спорте в некоторых случаях спортсмен не ведет борьбу с конкретным противником, а ставит цель - достигнуть максимально высокого результата (при данном уровне тренированности). Победа в соревнованиях или достижение максимально высокого результата при прочих равных условиях во многом зависят от уровня тактического мастерства лыжника.

Тактика участия в соревнованиях реализуется через установку спортсмена на предстоящую деятельность. Установка может быть нескольких видов. Она может быть направлена на достижение первенства – «на победу»; на превышение собственного результата – «на личный рекорд»; на демонстрацию определенного результата – «отбор к другому старту», «на призовое место».

При подготовке лыжников к соревнованиям наиболее сложный вариант тактической установки - «на победу». Он должен базироваться на всесторонней подготовленности спортсмена. Опора на собственную подготовленность внушает спортсмену уверенность в своих силах и возможностях ее реализации в конкретных соревнованиях.

Установка «на личный рекорд» более простая для применения в соревнованиях. Для ее реализации необходимы: высокий уровень физической подготовленности и готовность спортсмена строить свой старт с

учетом конкретных условий, перспектив противника и своих возможностей (в зависимости от заранее наработанного и успешно проводимого в соревнованиях графика прохождения дистанции).

Тактическая установка «на результат» (призовое место, отбор для участия в других соревнованиях, проверка качества освоения технических и тактических действий) чаще всего применяется в практике лыжников. Соревнования, в которых «проверяются» наработанные умения и навыки очень важны для лыжников, поскольку позволяют установить уровень сформированности лыжных ходов в зависимости от рельефа и условий скольжения, распределения сил по дистанции и составления графика ее прохождения, выбора вариантов смазки в зависимости от внешних условий, индивидуальных особенностей спортсменов и т. д., эффективность формируемых умений и навыков.

Тактическая установка «на результат» позволяет спортсменам рассчитывать силы и в тоже время позволяет точно выполнить задуманный план, принять правильное решение для достижения победы или высокого результата.

Способы решения тактических задач должны быть разрешены правилами соревнований по лыжным гонкам.

Реализуемые тактические приемы должны соответствовать состоянию спортсмена: уровню его спортивной формы, его подготовленности к конкретному соревнованию.

Тактический план должен составляться с учетом графика прохождения дистанции (в зависимости от внешних условий, уровня специальной подготовленности, особенности психики и другие), что является важной частью тактики лыжных гонок.

Основой тактической подготовки является изучение общих положений тактики лыжных гонок, правил судейства соревнований, положения о конкретных соревнованиях, анализа тактики сильнейших спортсменов, разработки тактического плана, сбора и анализа информации о сильнейших соперниках.

Основное средство тактической подготовки - упражнения с заданиями по тактике. В них реализуется установка на решение конкретных тактических задач. В содержании тактического упражнения моделируются ситуации прохождения дистанции, а при необходимости и внешние условия соревнований.

Тактическое мастерство лыжников, реализуемое в соревнованиях, зависит от уровня физической, технической, психологической подготовленности. Основой тактического мастерства спортсменов являются тактические знания, умения, навыки и тактическое мышление. Компонентами тактического мышления являются способность к восприятию оценки, переработке информации, а также предвидение возможных действий противника.

Овладение способами передвижения и применение их в зависимости от внешних условий и индивидуальных особенностей имеют наибольшее значение в тактической подготовке лыжника-гонщика. В условиях удовлетворительного и плохого скольжения на равнине и в подъемы различной крутизны наиболее часто применяются попеременный двухшажный и иногда попеременный четырехэтажный ходы. Кроме этого, попеременный четырехшажный ход используется при глубокой лыжне, когда затруднено отталкивание палками. На пологих спусках широко применяются одновременные ходы - одновременный одношажный и двухшажный; бесшажный - чаще всего на леденистых раскатанных участках лыжни и при спусках средней крутизны. При хорошем и отличном скольжении на равнине широкое применение находят попеременный двухшажный и одновременные ходы, но при первой возможности следует отдать предпочтение одновременным, так как они дают преимущество в скорости при заметной экономии сил.

В настоящее время у сильнейших лыжников в связи с высоким уровнем физической (скоростно-силовой) и функциональной подготовки, а также потому, что трассы современных лыжных гонок подготавливаются очень тщательно (машинным способом), арсенал лыжных ходов, применяемый в соревнованиях, несколько сузился. Лыжники стали применять способы ходов, обеспечивающих в первую очередь высокую скорость передвижения в различных условиях, - попеременный двухшажный, одновременные (бесшажный и одношажный). Одновременный двухшажный встречается редко, а попеременный четырехшажный практически не встречается.

Техника безопасности на занятиях и при самостоятельном выполнении физических упражнений

Общие требования безопасности на занятиях по лыжным гонкам:

При проведении учебно - тренировочных занятий по лыжным гонкам возможны механические повреждения и холодовые травмы. Чаще всего лыжники получают ушибы, ссадины, растяжения сумочно-связочного аппарата конечностей. Травмирование обычно происходит при движении по узким лесным дорогам, на обледенелых склонах, на снегу, покрытом коркой, в местах, где мало снега и торчат пни, камни, растет кустарник. Нередки на занятиях по лыжному спорту отморожения лица, рук и ног.

Общие требования безопасности при проведении занятий по лыжному спорту заключаются в следующем:

1. К занятиям допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
2. Занятия проводятся согласно расписанию в специально отведенных местах, утвержденных руководством «ДЮСШ».



3. Обувь и одежда занимающихся должны соответствовать установленным требованиям. Лыжные ботинки должны быть свободными, мягкими и сухими. Обязательны варежки или перчатки.

4. Длина лыж должна соответствовать росту лыжника и не превышать уровня вытянутой вверх руки (пластиковые лыжи могут быть немного короче). Лыжные палки должны быть правильно подобранными и доходить до уровня плеча (при коньковом ходе применяются палки немного длиннее).

5. Передвижение к месту занятий осуществляется на лыжах или с лыжами, которые несут на плече или под мышкой. При передвижении на лыжах впереди должен идти тренер-преподаватель, а сзади наиболее подготовленный ученик или наоборот. Самовольный выход из строя и самостоятельное катание запрещаются.

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

7. Лыжную трассу следует прокладывать в защищенном от ветра месте, она не должна пересекаться с замерзшими водоемами, густыми зарослями кустарника, автомобильными и железными дорогами. Ширина трассы должна быть не менее 3 м, а на поворотах и спусках - не менее 6 м.

8. На дистанции лыжникам не следует обгонять друг друга на узких участках трассы и неудобных для обзора спусках. Не следует останавливаться на спусках и пересекать на них лыжню.

9. При падении на спуске надо быстро освободить трассу и помнить, что особую опасность на спуске представляют палки, выдвинутые вперед. При вынужденном падении безопаснее падать на бок в сторону. Торможение во время спусков лучше производить «плугом» и «боковым соскальзыванием».

10. Если во время занятий (соревнований) по каким-либо причинам пришлось сойти с дистанции, необходимо обязательно предупредить преподавателя, инструктора, судейскую коллегию (лично, через товарища или контролера).

11. На занятиях по лыжным гонкам обязательно надо иметь медицинскую аптечку для оказания первой медицинской помощи.

Меры страховки и самостраховки, средства и способы предупреждения травматизма и несчастных случаев

В лыжном спорте наиболее часто встречаются следующие травмы: ушибы, повреждения суставов и связок, чаще нижних конечностей, значительно реже переломы, вывихи, ранения. Весьма редко, но все же встречаются такого рода состояния, которые сопровождаются расстройством общей жизнедеятельности организма: обморок, рефлекторный шок (при длительных напряжениях на выносливость), а также общее переохлаждение (озноб) от длительного пребывания в условиях низких температур.

Кроме этого, под воздействием внешних условий, низких температур, ветра и влажности встречаются различного рода обморожения, чаще всего конечностей и открытых частей тела.

Анализируя причины возникновения травм, их условно можно разделить на две группы: внешние и внутренние факторы.

Внутренние факторы чаще зависят от самого обучающегося, от его дисциплинированности, попыток скрыть от тренера-преподавателя заболевание или недолеченную травму и др. Однако даже в этих случаях роль учителя в предупреждении травматизма исключительно велика. Причиной травматизма может стать и недостаточная разминка (или даже полное ее отсутствие) перед соревнованиями или длительный перерыв после разминки до старта. Подобное может произойти и при излишне удлиненных интервалах отдыха при повторном прохождении отрезков на скорость. Это особенно опасно в условиях низких температур, когда мышцы быстро охлаждаются.

Ошибки и нарушения в подготовке мест занятий порой приводят к тяжелым травмам. Чаще всего это случается, если плохо подготовлены спуски на учебно-тренировочных лыжнях или не укатаны учебные склоны. Падение на плохо укатанном (только верхний слой) глубоком снегу, когда лыжи проваливаются и останавливаются, а лыжник продолжает двигаться (вращается), приводит к тяжелейшим травмам суставов и связок нижних конечностей. Наличие на склоне или под снегом посторонних предметов (камней, пней и т.д.) также приводит к тяжелым последствиям. Для исключения указанных ошибок необходимо очень тщательно проводить всю предварительную организационную и методическую работу.

При составлении тренировочных планов, при выборе методики следует:

- учесть физическую подготовленность и тренированность обучающихся;
- определить правильную методическую последовательность в прохождении учебного материала;
- обеспечить верное проведение вводной части занятия и своевременной разминки;
- точно планировать интервалы отдыха при повторном прохождении отрезков различной длины;
- не допускать перегрузки обучающихся на занятии;
- при подборе упражнений и дозировке нагрузки с отстающими обучающимися исходить из их индивидуальной подготовленности, особенно в начале занятий лыжной подготовкой и при вынужденных перерывах.

В ходе учебно-тренировочных занятий необходимо учесть текущее изменение состояния обучающихся (возможное непредвиденное утомление и т. д.

К числу внешних факторов, вызывающих травматизм, следует отнести и недочеты, ошибки в организации учебно-тренировочных занятий, а также при проведении соревнований. В этом случае следует отметить:

- нерациональное размещение обучающихся при занятиях на склоне (направления спусков и подъемов пересекаются или проходят на одном участке склона);

- поточное выполнение спусков на сложных и крутых склонах, преждевременное усложнение трасс соревнований без учета тренированности и технической подготовленности обучающихся (особенно в начале сезона);

- нерациональное составление расписания занятий, чрезмерно перегруженный календарь соревнований и т.д.

Некоторые внутренние факторы также могут стать причиной травматизма:

- недисциплинированность, недостаточная организованность и невнимательность обучающихся, поспешность в выполнении заданий, азартность и умышленная грубость, переоценка своих технических и физических возможностей и др.

Примером таких нарушений могут служить:

- спуски по незнакомым склонам без разрешения тренера-преподавателя;

- спуски в запрещенных местах с неровностями и с недозволенной скоростью;

- участие в каких-либо соревнованиях без разрешения тренера-преподавателя;

- преднамеренная грубость на лыжне и при общем старте;

- пренебрежение разминкой.

Предупреждение травматизма в этих случаях должно базироваться на повышении общей требовательности к дисциплине и внимательности учащихся, а также на улучшении всей воспитательной работы в группе.

Часто причинами травматизма могут быть низкое качество спортивного инвентаря или плохая его подготовка к занятиям: изношенность скользящей поверхности (особенно кантов лыж), плохая подгонка креплений, несоответствие размера лыж росту учащихся и др. Своевременный и качественный уход за инвентарем способствует предупреждению травматизма.

Большое значение имеет уход за обувью (пропитка жировой смазкой делает ботинки мягкими и водонепроницаемыми, что позволяет избежать потертостей и обморожений. Нельзя недооценивать выбор и подготовку одежды в зависимости от условий климата и погоды. Это позволит избежать переохлаждения и простудных заболеваний. При этом необходимо учитывать не только температуру воздуха, но и его влажность, силу и направление ветра, а также наличие защищенных от ветра мест занятий.

Одежда должна отвечать следующим основным требованиям: быть легкой и достаточно теплой, не мешать движениям лыжника, легко впитывать потоотделение и в то же время быть непродуваемой. Правильный выбор размера лыжных ботинок в значительной мере предупреждает потертости и обморожения.

Таким образом, ошибки в методике проведения занятий по лыжным гонкам чаще всего связаны с нарушениями дидактических принципов - постепенности, последовательности и систематичности - в обучении и в развитии физических качеств.

Итак, причины травматизма на занятиях:

- слабая подготовленность тренера к проведению занятий (отсутствие постепенности и последовательности в овладении двигательными навыками, индивидуального подхода к занимающимся, особенно к новичкам, сложность упражнений и несоответствие физической и технической подготовленности, отсутствие разминки);

- участие в соревнованиях без достаточной подготовки; нарушение правил соревнований, инструкций, положений, методических указаний;

- неправильная или несвоевременная страховка, незнание и несоблюдение правил самостраховки;

- нарушение правил врачебного контроля выражается в ряде форм;

- допуск тренером к занятиям и судьей к соревнованиям лиц, не прошедших предварительного медицинского обследования, а также освобожденных от занятий; несоблюдение принципа распределения занимающихся по состоянию здоровья, полу, возрасту, степени подготовленности, разрядным категориям;

- преждевременный допуск к занятиям и соревнованиям после перенесения заболеваний;

- отсутствие периодического медицинского осмотра;

- отсутствие или неправильная врачебная рекомендация; неумение тренера определить у занимающихся наличие симптомов переутомления, перетренированности;

- терпимое отношение тренера к нарушениям дисциплины, грубому отношению занимающихся друг к другу;

- невыполнение указаний и объяснений тренера.

Организация работы по технике безопасности проводится регулярно. Администрация должна систематически проводить инструктаж по технике безопасности для тренерского состава.

Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях:

- занятия проводятся согласно расписанию;

- все допущенные к занятиям обучающиеся должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь);

- одежда учащихся подшивается в зависимости от температуры воздуха.

Лыжные ботинки должны быть свободными, мягкими, сухими, хорошо

пропитаны жиром. Необходимы лыжный или трикотажный костюм с начесом, теплое нижнее белье, плавки с нашитой фланелью, ватной прокладкой в форме треугольника, лыжная шапочка или наушники, варежки-рукавицы, теплые шерстяные носки;

- длина лыж должна соответствовать росту лыжника (пластиковые лыжи короче). Лыжные палки должны быть в исправленном состоянии и соответствовать росту и весу лыжника (при коньковом ходе длиннее);

- вход занимающихся в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя;

- передвижение к месту занятий осуществляется на лыжах или с лыжами в руках. При передвижении с лыжами в руках их несут на плече или под мышкой;

- при передвижении на лыжах впереди должен идти тренер-преподаватель, а сзади наиболее подготовленный ученик или наоборот. Самовольный уход из строя и самостоятельное катание строго воспрещаются;

- на спуск первым приходит тренер-преподаватель и предупреждает о всех неожиданностях на трассе, указывая интервал между лыжниками на спуске;

- лыжные палки на всех спусках нужно держать сзади, не опуская их на снег;

- крутизна трассы должна соответствовать уровню технической подготовленности занимающихся;

- спуски на средних и крутых склонах разрешается осуществлять только поочередно или на достаточном расстоянии друг от друга;

- при выборе трассы для тренировок, проведения соревнований, приема контрольных нормативов необходимо предусмотреть, чтобы она проходила в защищенном от ветра месте, особенно на спуске, не пересекала замерзшие водоемы, густой кустарник, шоссейные и грунтовые дороги. Ширина трассы должна быть не менее 3 м., а на поворотах и спусках не менее 5 м;

- лыжникам не следует обгонять друг друга на узких дорогах и не удобных для обозрения спусках. Не следует останавливаться и стоять на трассах спуска, пересекать трассы спуска, так как это может привести к столкновению. При падении на спуске нужно быстро подняться и освободить трассу, особую опасность при падении на спуске представляют палки, выдвинутые вперед;

- при вынужденном падении безопаснее падать на бок в сторону; самое надежное торможение во время спуска – «плугом» и боковым соскальзыванием;

- обморожения могут быть при проведении занятий при ветре более 1,5-2 м/с и при температуре воздуха ниже - 20 градусов С;

- при появлении первых признаков обморожения открытых частей тела следует немедленно накрыть пораженное место сухой мягкой шерстяной тканью и легкими движениями растереть до возобновления кровообращения;

- при появлении признаков обморожения ног (пальцев) следует немедленно отправить лыжника на базу и в помещении сухой мягкой тканью растереть ноги до возобновления кровообращения;

- нельзя допускать растирания обмороженных участков снегом на улице;

- занятия по лыжным гонкам должны проходить только под руководством тренера-преподавателя;

- после окончания занятия организованный выход из зала занимающихся проходит под контролем тренера-преподавателя.

Тренер-преподаватель:

- проводит систематическую разъяснительную работу по профилактике травматизма на занятиях; контролирует дисциплину, точное выполнение своих указаний, не допуская случаев выполнения упражнений без своего разрешения;

- прекращает занятия при нарушении всех требований.

Во всех случаях подобных нарушений тренер-преподаватель:

- проводит беседы воспитательного характера;

- способствует воспитанию у обучающихся взаимного уважения;

- имеет рабочие планы, конспекты проводимых занятий, составленных с учетом возрастных, половых особенностей, физического развития и здоровья занимающихся;

- соблюдает правила организации и проведения тренировочных занятий, соревнований;

- обеспечивает дежурство медицинского персонала;

- руководствуется в практической работе данными медицинского осмотра, не допускает случаев участия в соревнованиях обучающихся, недостаточно подготовленных и без письменного разрешения врача.

Правила безопасности занятий являются обязательными при организации и проведении учебных, тренировочных, вне тренировочных и соревновательных занятий.

Тренер-преподаватель несет прямую ответственность за охрану жизни и здоровья обучающихся.

Тренер-преподаватель при проведении занятия обязан:

- перед началом провести тщательный осмотр места его проведения, убедиться в исправности спортивного инвентаря, (надежности установки и закрепления оборудования - при наличии), соответствия санитарно-гигиенических условий требованиям, предъявляемым к месту проведения занятий;

- инструктировать занимающихся о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений;

- обучать безопасным приемам выполнения физических упражнений и следить за соблюдением обучающимися мер безопасности, соблюдая принцип доступности и последовательности обучения;
- по результатам медицинского осмотра знать физическую подготовленность и функциональные возможности каждого обучающегося, обеспечивать страховку;
- при появлении признаков утомления или при жалобе на недомогание или плохое самочувствие необходимо обучающегося направить к врачу;
- в местах проведения занятий иметь аптечку с необходимыми принадлежностями и медикаментами для оказания первой помощи;
- знать способы оказания первой медицинской помощи.

Учебный материал для обучающихся 1, 2 года обучения

Средства технической подготовки:

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

Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами.

При передвижении классическими ходами лыжник отталкивается остановленной лыжей вдоль лыжни вниз-назад.

Попеременный двухшажный ход относится к классическим ходам. Этот ход - один из основных способов передвижения на лыжах, применяется на подъемах малой и средней крутизны, а также на равнине при плохих условиях скольжения. Цикл хода состоит из двух скользящих шагов, при которых лыжник дважды поочередно отталкивается руками.

Одновременный бесшажный ход. Передвижение этим ходом осуществляется только за счет одновременного отталкивания руками. Применяется ход на пологих спусках, а также на равнине при хороших условиях скольжения. Цикл хода состоит из свободного скольжения на двух лыжах и одновременного отталкивания руками.

Основной вариант одновременного одношажного хода - в цикле этого хода те же фазы, что и в цикле скоростного варианта, но в согласовании работы ног, рук и туловища есть отличия. В основном варианте хода после окончания одновременного отталкивания палками лыжник перейдя к свободному скольжению на двух лыжах, разгибает туловище и выносит руки вперед, не делая выпад ногой, как в скоростном варианте. Сделав шаг, лыжник выводит палки из положения кольцами к себе в положение кольцами от себя, а оттолкнувшись ногой, он должен вновь расположить их кольцами к себе. Постановка палок на снег и отталкивание ими осуществляются под острым углом. Весь период от окончания отталкивания руками до начала следующего отталкивания ими значительно продолжительнее, чем в скоростном варианте.

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 переменным 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.

Подготовка к аттестации: Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в 1-2 соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в 1-2 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 1-2 км, в годичном цикле.

Средства тактической подготовки:

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба с заданным темпом и дистанцию, комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса, тактика участия в соревнованиях по общефизической подготовке (тактическая установка «на демонстрацию определенного результата»).

Упражнения в бесснежный период:

- изучение стойки лыжника;
- имитация попеременного двухшажного хода без палок и с палками.

Подготовительные упражнения на снегу и на месте:

- надевание и снятие лыж,
- прыжки на лыжах на месте;
- передвижение приставными шагами в стороны на лыжах;
- способы поворотов на месте: переступанием, махом через лыжу, прыжком; и в движении;
- спуски с горы;
- подъём в гору («ёлочкой», «полуёлочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом);
- варианты торможения («плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением);
- передвижение классическим ходом;
- основные элементы конькового хода.

Средства психологической подготовки:

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

Для воспитания смелости и самообладания, решительности, способности преодолевать различные формы страха и неуверенности необходимо повышать степень риска при прохождении сложных участков дистанции (крутых и закрытых спусков и др.) с различным качеством снежного покрова.

Готовность к преодолению неожиданных трудностей вырабатывается с помощью анализа возможных причин их возникновения. Иногда в процессе подготовки к соревнованиям следует специально создавать сложные ситуации, которые вынуждали бы спортсмена проявлять все волевые качества.

Если же трудности, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать на тренировке (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 уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности. Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха и причин, которые привели к неудаче.

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

Для воспитания трудолюбия. Поддержание в порядке спортивной формы, инвентаря, выполнение домашних заданий по изучению терминологии лыжных гонок.

Средства соревновательной подготовки:

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в 1-3 соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в 1-3 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 500 м - 1 км, в годичном цикле.

Если, по мнению тренера лыжники обладают достаточным уровнем физической, технической, тактической, психической подготовленности, то количество соревнований можно увеличить.

К вспомогательным средствам тренировки для воспитания специальной и скоростно-силовой выносливости лыжника-гонщика относим следующие общеподготовительные и специально-подготовительные средства:

- Бег на лыжах с тренировочной скоростью (частота сердечных сокращений 140-160 уд/мин.);

- повторный бег на лыжах в подъемы различной длины, средней и большой крутизны с тренировочной скоростью (темп 140 шагов в 1 мин.), с соревновательной скоростью (темп 150 шагов в 1 мин.);

- бег с прыжковой имитацией попеременного двухшажного хода в подъемы с палками с тренировочной скоростью средней - 70% и малой - 50% напряженности нагрузки (частота сердечных сокращений 140-160 уд/мин.);

- гимнастические общеподготовительные упражнения: подтягивания на перекладине, сгибание рук в упоре лежа (отжимания), сгибание рук в упоре на брусьях (отжимания на брусьях), приседания на одной ноге ("пистолет"), приседания на двух ногах, выпрыгивания вверх из глубокого приседа, различные многоскоки по типу десятикратного прыжка, упражнения с резиновым амортизатором и блочными устройствами, различные комплексы общеразвивающих и специальных подготовительных упражнений;

- кроссовый бег на равнине с соревновательной скоростью (частота сердечных сокращений 180 уд/мин. и выше);

- кроссовый бег на равнине и сильнопересеченной местности (на холмах) с тренировочной скоростью (частота сердечных сокращений 140-160 уд/мин.);

- бег на лыжероллерах с тренировочной скоростью (частота сердечных сокращений 140 - 160 уд/мин.);

- бег на лыжероллерах с соревновательной скоростью (частота сердечных сокращений 180 уд/мин. и выше);

- спортивные игры: футбол, баскетбол;

- плавание: кроль на груди (без учета времени);

- езда на велосипеде (свободное катание).

Средства общей физической подготовки:

Общеразвивающие упражнения должны быть направлены на всестороннее физическое развитие занимающихся: равномерное развитие мышечной системы, укрепление костно-связочного аппарата, развитие

большой подвижности в суставах, координации движений и умения сохранять равновесие, а также улучшение функции сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.

Строевые упражнения. Общие понятия о строе и команде. Построения. Строй, шеренга, фланг, дистанция, интервал. Строевая стойка с лыжами в руках и на лыжах. Предварительная и исполнительная команды. Ходьба в строю. Повороты на месте и в движении. Перестроения, размыкания. Выполнение строевых команд, перестроения, переноска лыж и палок под рукой и на плече.

Упражнения без предметов и с предметами.

- Для рук.

Движения руками в различных плоскостях и направлениях в различном темпе. В различных положениях (стоя, сидя, лежа) одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и запястных суставах (сгибание и разгибание, отведение и приведение, маховые и круговые движения). В упоре лежа сгибание рук, отталкивание и др.

Упражнения с эспандером и эластичной резиной.

- Для туловища.

Упражнения на формирование правильной осанки. В различных стойках наклоны вперед, в стороны, назад. Круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз - прогибание с различными положениями и движениями руками и ногами. Из положения лежа на спине - поднятие рук и ног поочередно и одновременно, поднятие и медленное опускание прямых ног, поднятие туловища, не отрывая ног от пола.

В различных стойках - наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями руками, с использованием отягощений (предметов). Круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз прогибание с использованием отягощений. Из положения лежа на спине, ноги закреплены, поднятие туловища.

- Для ног.

Из основной стойки - различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на двух и одной ноге. Маховые движения, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями, поднятие на носки. Различные прыжки и многоскоки на месте и в движении на одной и двух ногах. Прыжки через гимнастическую скамейку на месте и с продвижением вперед в равномерном и переменном темпе.

Средства специальной физической подготовки:

Основными средствами СФП являются:

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.

Специально подготовленные упражнения, способствующие повышению уровня развития специфических качеств лыжника и совершенствованию элементов техники лыжного спорта при выполнении которых (в бесснежное время года) укрепляются группы мышц, непосредственно участвующие в передвижении на лыжах, а также совершенствуются элементы техники лыжного хода. Изучение биомеханических закономерностей способов передвижения на лыжах и освоение необходимых двигательных навыков с учетом индивидуальных особенностей.

Способы поворотов на месте. Переступанием (вокруг пяток лыж, вокруг носков лыж), махом через лыжу, прыжком без опоры на палки. Игровые задания: кто лучше нарисует на снегу веер или снежинку; кто выполнит поворот прыжком на большой угол. Передвижение ступающим шагом по неглубокому и глубокому снегу; по пологому склону (2-4 градуса) прямо; обходя деревья, кусты и другие препятствия. Передвижения скользящим шагом без палок, держа их за середину, заложив руки за спину (на равнине и под небольшой уклон). Способы лыжных ходов. Попеременный двухшажный, бесшажный (основной, стартовый способ) и одновременный двухшажный. Полуконьковый ход.

Повышающие уровень специальной физической подготовки: необходимо применение специальных упражнений, направленных на развитие именно тех групп мышц, которые больше участвуют в новом элементе или на повышение уровня каких-то качеств (скорости маха, силы отталкивания и т.д.).

Средства других видов спорта и подвижные игры:

Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкая атлетика:

- Упражнения в беге, прыжках и метаниях;
- эстафетный бег с этапами до 40м;
- бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10);
- бег или кросс 500-100 м;
- прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега;
- метания малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность;

- многоборье: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные - от 3 до 5 видов. Наибольший эффект дает интервальная тренировка в беге на отрезках от 300 до 1000 м, направленная на развитие общей выносливости;

- кроссовый бег в большом объеме с учетом только времени пробежки, но не длины дистанции. Начинать бег можно с одной минуты и довести до 60 минут, а затем и до двух часов.

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы:

- первая - для мышц рук и плечевого пояса;
- вторая - для мышц туловища и шеи;
- третья - для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

Спортивные игры:

- обучение основных приемов техники игры в нападении, защите;
- ознакомление с тактикой и правилами игр - баскетбол, волейбол, футбол, мини-футбол, настольный теннис, бадминтон и др;
- участие в товарищеских встречах.

Подвижные игры:

В процессе подготовки лыжников целесообразно использовать подвижные игры, сходные по двигательным задачам с тестами для определения физической подготовленности. В этом случае занимающиеся с большим интересом повышают свою подготовленность.

№	Задачи	Подвижная игра
1	Техника ступающего шага, координации движений, ловкости, выносливости.	Железная дорога
2	Техника ступающего шага, координации движений, воспитание коллективных взаимоотношений.	Поезд
3	Техника скользящего шага, развитие координации движений, ловкости.	Шире шаг
4	Техника попеременного двухшажного хода, координации движений, развитие общей выносливости.	Кто лучше
5	Техника одноопорного скольжения, воспитание выносливости, скорости.	Самокат
6	Закрепление техники спуска со склона, воспитание ловкости, быстроты реакции.	Быстрый спуск
7	Закрепление техники спуска со склона; воспитание ловкости, быстроты реакции, развитие чувства товарищества в соревновательных условиях.	Кто дальше проскользит
8	Техника ступающего, скользящего шага, поворота переступанием, воспитание выносливости, координации движений, внимания.	Лыжники-десантники
9	Техника скользящего шага, развитие координации движения, чувства равновесия.	Накаты

10	Развитие скоростных качеств, координации движений, ловкости, пространственной ориентации, смекалки.	Пустое место
11	Развитие скоростных качеств, координации движений, ловкости, пространственной ориентации, смекалки.	Лыжники, на места!
12	Техника ранее изученных лыжных ходов, воспитание скорости, выносливости.	Погоня
13	Техника попеременного двухшажного хода, воспитание ловкости, быстроты реакции.	Слушай сигнал
14	Закрепление техники спуска со склона, воспитание ловкости, быстроты реакции, развитие чувства товарищества	Спуски
15	Поворот переступанием на месте и в движении, воспитание ловкости, координации движений.	Кто быстрее повернется
16	Поворот переступанием на месте и в движении, воспитание ловкости, координации движений.	Солнышко
17	Развитие быстроты, ловкости, выносливости.	Слушай сигнал
18	Поворот переступанием в движении, развитие ловкости, координации движений.	Зигзаги
19	Техника ранее изученных лыжных ходов, воспитание выносливости, развитие скорости.	Сороконожки на лыжах
20	Развитие ловкости, координации движений, закрепление навыков спуска с гор.	Подними предмет
21	Техника подъема «елочкой», развитие силовой выносливости в игровых условиях.	Штурм высоты
22	Закрепление техники спуска со склона, развитие ловкости, быстроты реакции	Кто первый
23	Развитие быстроты движения, ловкости, внимания, совершенствование ранее изученных лыжных ходов.	Чемпионы

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

Велосипедный спорт:

езда на велосипеде по пересеченной местности, езда на велосипеде на тренировочные занятия на местности (в лес, парк) и возвращение обратно, прогулки, походы на велосипедах.

Таблица 6. Подвижные игры и контрольные тесты

№ п/п	Преимущественное воспитание физич. качества	Подвижная игра	Контрольные тесты
1.	Быстрота (скоростные способности)	Пустое место. Лыжники, на места! Погоня. Слушай сигнал. Спуски. Сороконожки на лыжах. Кто первый. Чемпионы. Самокат.	Челночный бег 3х10 м Бег 30 м с ходу

		Быстрый спуск.	
2	Скоростно-силовые качества	Железная дорога. Поезд. Шире шаг. Кто лучше. Кто дальше проскользит. Лыжники-десантники. Накаты. Кто быстрее повернется. Солнышко. Зигзаги. Подними предмет. Штурм высоты.	Прыжок в длину с места. Метание теннисного мяча с места.

Учебный материал для обучающихся 3, 4 года обучения

Средства технической подготовки:

Строевые упражнения на лыжах.

Строевая стойка с лыжами в руках и на лыжах. Выполнение строевых команд, перестроения, переноска лыж и палок под рукой и на плече.

Способы поворотов на месте.

Переступанием (вокруг пяток лыж, вокруг носков лыж), махом через лыжу, прыжком без опоры на палки. Игровые задания: кто лучше нарисует на снегу веер или снежинку; кто выполнит поворот прыжком на большой угол.

Передвижение ступающим шагом по неглубокому и глубокому снегу; по пологому склону (2-4 градуса) прямо; обходя деревья, кусты и другие препятствия. Передвижения скольльзящим шагом без палок, держа их за середину, заложив руки за спину (на равнине и под небольшой уклон).

Способы лыжных ходов.

Попеременный двухшажный, бесшажный (основной, стартовый способ) и одновременный двухшажный. Полуконьковый ход.

Игровые задания.

1. С небольшого разбега проскользить на одной лыже до полной остановки.

2. Преодолеть за 6-8 скольльзящих шагов наибольшее расстояние.

3. Пройти скольльзящим шагом без палок 15-20 м с наименьшим количеством шагов.

4. Пройти заданный отрезок коньковым ходом с наименьшим количеством отталкиваний (на ровной местности и под небольшой уклон).

5. Пройти отрезок скольльзящим шагом по лыжне, предварительно размеченной флажками - один полный скольльзящий шаг. С овладением техникой скольльзящего шага расстояние между флажками постепенно увеличивается.

6. То же, но передвижение одновременными ходами - толчок палками около флажков.

7. Одновременным бесшажным ходом пройти 40-60 м с наименьшим количеством толчков палками.

Способы подъемов:

Попеременным двухшажным ходом (ступающим и скользящим шагом), «полуелочкой», «лесенкой» (прямо, вперед), «елочкой».

Способы спусков:

В основной, высокой и низкой стойках (с узким и широким ведением лыж, с переносом веса вперед или назад), наискось. Преодоление неровностей (выката и встречного склона, спада, бугра, уступа). Способы торможения: «плугом», «упором».

Развитие скорости передвижения:

Повторное прохождение отрезков до 100 м с отдыхом между повторениями до 3-4 мин; различные игры и эстафеты, требующие передвижения с большой интенсивностью коротких отрезков (до 80-100 м) дистанции. Например, игра «Сумей догнать» (объем скоростной работы в одном занятии может достигнуть 400-600 м).

Развитие выносливости:

Равномерное передвижение со слабой с средней интенсивностью по слабо пересеченной местности до 25-30 мин (4 км - мальчики, 3 км- девочки), различные игры, требующие передвижения с небольшой интенсивностью, например: «Охота на лис», «Секретный пакет», «Найди флажок».

Подготовка к выполнению демонстрационного комплекса: соблюдение этикета лыжных гонок, контроль за осанкой, равновесием, правильность терминологии.

Средства тактической подготовки:

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба с заданным темпом и дистанцию, комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса, тактика участия в соревнованиях по общефизической подготовке (тактическая установка «на демонстрацию определенного результата»).

Тактика участия в соревнованиях. Планирование соревновательного дня (режим отдыха, режим питания, питьевой режим). Анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня.

Средства психологической подготовки:

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

Для воспитания смелости и самообладания, решительности, способности преодолевать различные формы страха и неуверенности необходимо повышать степень риска при прохождении сложных участков дистанции (крутых и закрытых спусков и др.) с различным качеством снежного покрова.

Готовность к преодолению неожиданных трудностей вырабатывается с помощью анализа возможных причин их возникновения. Иногда в процессе подготовки к соревнованиям следует специально создавать сложные ситуации, которые вынуждали бы спортсмена проявлять все волевые качества.

Если же трудности, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать на тренировке (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 уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности. Для правильной оценки своих 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.

Для воспитания трудолюбия. Поддержание в порядке спортивной формы, инвентаря, самостоятельное выполнение домашних заданий.

Средства соревновательной подготовки:

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в 3-5 соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в 3-5 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 1-2 км, в годичном цикле.

Если, по мнению тренера, лыжники обладают достаточным уровнем физической, технической, тактической, психической подготовленности, то количество соревнований можно увеличить.

Физическая подготовка

Средства общей физической подготовки:

Общеразвивающие упражнения (ранее изученные).

Средства специальной физической подготовки:

Упражнения для развитие силы мышц рук, ног, туловища и шеи: выполняются на месте, стоя, сидя, лежа и в движении индивидуально или с партнером, без предмета и с различными предметами (гантелями, штангой, набивными мячами, скакалками) К ним также относятся упражнения в прыжках в длину с места тройные, пятерные, десятерные, прыжки в высоту.

Упражнения для развития быстроты: подвижные и спортивные игры, эстафеты, акробатические и гимнастические прыжки, легкоатлетические виды - бег на короткие дистанции (старты, ускорения и рывки), прыжки с разбега в длину и высоту и различные метания.

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

Упражнения для развития выносливости: наиболее распространенными средствами, используемыми для развития выносливости, служат разнообразные движения циклического характера, т. е. ходьба, бег, плавание, велосипедный спорт, лыжи, гребля, туризм, спортивные игры.

Упражнения для развития ловкости: одновременные разнохарактерные движения конечностями и туловищем; упражнения с мячами, скакалками; спортивные игры и сложные эстафеты; элементы акробатики; прыжки и прыжковые упражнения с дополнительными движениями, поворотами и вращениями; специальные упражнения для развития координации движений.

При развитии ловкости необходимо постоянно обновлять комплексы упражнений, так как они оказывают необходимый эффект лишь до тех пор, пока являются для спортсмена новыми. Применение освоенных упражнений не способствует развитию ловкости и координации движений.

Упражнения на гибкость и на растягивание: одновременные и поочередные маховые движения с увеличивающейся амплитудой руками вверх, вниз - назад, вращение руками в локтевых и плечевых суставах, вращения кистями; одновременные и поочередные маховые движения ногами лежа, сидя и стоя - вперед, назад и в стороны, то же с помощью партнера (для увеличения амплитуды). Поочередные и одновременные сгибания ног лежа, сидя и стоя. Большие выпады вперед, назад, в стороны. Наклоны вперед, назад, в стороны и вращения туловища. Прыжки вверх, прогибаясь, с маховыми движениями рук вверх - назад и ног назад.

Все упражнения на развитие гибкости используются многократно, повторно с постепенным увеличением амплитуды, лучше их выполнять сериями по несколько повторений в каждой.

Упражнение для развития силы:

- Упражнения с отягощением собственным весом:

- а) сгибание и разгибание рук в упоре лежа и на брусьях;
- б) подтягивание на перекладине и кольцах;
- в) переход из виса в упор на перекладине и кольцах (силой);
- г) лазание по канату без помощи ног;

д) приседание на одной и двух ногах;
е) поднимание ног в положении лежа или в висе на гимнастической стенке - в угол и, наоборот, поднимание туловища в положении лежа, ноги закреплены.

- С внешними отягощениями (штанга, гири, гантели, набивные мячи, камни и другие подсобные предметы):

а) броски, рывки, толчки и жимы указанных предметов одной или двумя руками в различных направлениях;

б) вращательные движения руками и туловищем (с предметами) и наклоны (с предметами).

- Упражнения в сопротивлении с партнером (различные движения руками, туловищем и т.д.), передвижение на руках в упоре, партнер поддерживает за ноги, скачки в таком же положении и т.п.

- Упражнение с сопротивлением упругих предметов (резиновыми амортизаторами и бинтами, эспандерами) в различных положениях, разнообразные движения для всех групп мышц.

- Упражнения на тренажерах. Используются разнообразные тренажеры с тягами через блоки и отягощениями для всех частей тела и групп мышц в различных положениях.

Величина отягощений, количество повторений, интервалы отдыха и сочетание упражнений подбираются в зависимости от пола, возраста, подготовленности и квалификации лыжников и уровня развития силы отдельных групп мышц (для ликвидации недостатков в развитии у каждого лыжника индивидуально).

Упражнения для развития равновесия: маховые и вращательные движения (для рук, ног и туловища), а также приседания на уменьшенной опоре. То же на повышенной опоре. То же на неустойчивой (качающейся) опоре. Ходьба, бег и прыжки на тех же видах опор. Специальные упражнения для развития вестибулярного аппарата.

Для развития скоростно-силовых качеств применяются различные прыжки и прыжковые упражнения - многократные прыжки с места, на одной и двух ногах из различных исходных положений (из глубокого приседа на всей ступне или на носках) в различных направлениях (вверх, вперед, вверх по склону или по лестнице, впрыгивание на препятствие, через невысокие барьеры, в глубину с тумбы или обрыва и т.п.).

Все прыжковые упражнения можно выполнять с отягощением. Очень важно при выполнении прыжков добиваться максимально высокой скорости отталкивания. Для развития скоростно-силовых качеств целесообразно некоторые прыжковые упражнения выполнять с максимальной скоростью на время, например прыжки на двух ногах на отрезке 10 или 20 м, то же, но с преодолением 5-ти барьеров высотой 80 см и т.п. Для развития скоростно-силовых качеств мышц рук и плечевого пояса применяются разнообразные упражнения с внешними отягощениями (набивными мячами, ядрами, гантелями), а также с отягощением собственным весом. Величина

отягощений в различных упражнениях и для различных групп мышц меняется от малых (25 и более повторений) до средних (13-15 повторений), но никогда не бывает большой и предельной.

Упражнения на расслабление: стоя в полунаклоне вперед, приподнимать и опускать плечи, полностью расслабляя руки, свободно ими покачивая и встряхивая; поднять руки в стороны или вверх, затем свободно их опустить и покачать расслабленными руками. Размахивание свободно опущенными руками, одновременно поворачивая туловище. Лежа на спине, полностью расслабить мышцы ног, встряхивание их. Стоя на одной ноге, делать свободные маховые движения другой ногой, полностью расслабив ее.

Все упражнения выполняются в динамическом характере - с высокой (доступной для величины отягощения) скоростью. Возможно применение различных амортизаторов и эспандеров, приближающих упражнение к характеру движений в лыжных ходах. Но величина усилий и скорость движений при развитии и скоростно-силовых качеств в этих упражнениях должна превышать привычную для передвижения на лыжах. Скоростно-силовым упражнением можно считать и имитацию в подъем с палками и без палок, но выполняемую в высоком темпе. Кроме этого, возможно выполнение имитационных упражнений с отягощениями. В этом случае повторные упражнения должны чередоваться с имитацией обычной, без отягощений.

Из перечисленных групп и примерных упражнений составляются комплексы. При этом необходимо учитывать, что условия выполнения упражнения могут изменить его направленность и конечный эффект от применения. Так, бег с высокой скоростью по ровному участку (по дорожке) развивает скорость, а бег в гору способствует развитию силы мышц.

Средства других видов спорта и подвижные игры:

Акробатические и гимнастические упражнения.

Повторение ранее изученных упражнений, Кувырки вперёд, назад из различных исходных положений: упор присев, сидя на полу, из положения стоя. Мост из положения лёжа на спине и различные перекаты.

Лёгкоатлетические упражнения: чередование ходьбы, бег с высокого и низкого старта, пробегание 30, 50, 60, 100 м. в полную силу. Бег с изменением скорости частоты шагов, бег на дистанции до 1500 м девочки и 2000 м мальчики. Кроссы по умеренно пересечённой местности до 2,5 км. Преодоление подъёмов и спусков. Езда на велосипеде для выработки скоростных качеств. Туристические экскурсии пешком и на велосипедах. Прыжки в длину.

Упражнения на гимнастических снарядах, упражнения на гимнастической стенке: различные висы, различные движения туловища и рук, оттягивание туловища и поднимание прямых ног.

Упражнения на перекладине: различные висы, размахивания, подтягивания и соскоки.

Брусья параллельные: упоры, сгибание в упоре. Передвижения на руках в упоре, стойка на плечах. Смешанные висы и упоры. Опорные прыжки через козла.

Лазание по канату: с помощью рук и ног. Упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на равновесие и расслабление: ходьба по гимнастической скамейке с различными движениями рук, ходьба по буму с поворотами. Поочерёдное потряхивания расслабленными ногами и руками. Вращение расслабленного туловища. Различные упражнения в парах на расслабление. Упражнения лёжа на спине.

Используются дистанции до 600 м одним способом или комплексным плаванием.

Спортивные игры: игра в футбол, мини-футбол, баскетбол, волейбол, «стритбол», гандбол, плавание, участие в товарищеских встречах.

Например:

Футбол. Удары в единоборстве. Удары на точность и дальность. Остановка мяча. Обманные движения (финты). Выполнение обманных движений в единоборстве. Отбор мяча. Двусторонняя игра.

Баскетбол. Совершенствование бросков в корзину одной рукой с отскоком от щита, бросков в корзину одной рукой в прыжке. Тактика нападения. Выход для получения мяча. Тактика защиты. Система личной защиты. Двусторонняя игра.

Гандбол. Совершенствование бросков мяча одной рукой (правой и левой) одноударное и многоударное на месте. Техника защиты. Перемещение. Блокирование мяча двумя руками сверху. Блокирование игрока. Двусторонняя игра. Плавание. Совершенствование плавания всеми способами, разнообразные упражнения, с различным положением рук, с помощью одних ног или рук, плавание «на сцепление», «с обгоном».

Подвижные игры: «Сумей догнать», «Охота на лис», «Найди флажок», «Секретный пакет», «Мяч капитану», «Мяч в воздухе», «Захват высоты». Игра «Лапта».

В процессе подготовки лыжников целесообразно использовать подвижные игры, сходные по двигательным задачам с тестами для определения физической подготовленности. В этом случае занимающиеся с большим интересом повышают свою подготовленность.

Таблица 8. Подвижные игры и эстафеты

Преимущественное развитие физического качества	Подвижная игра или эстафета
Быстрота (скоростные способности)	«Борьба за мяч», «Вокруг пункта», «Эстафеты без палок»
Сила (скоростно-силовые способности)	«Перетягивание команд в шеренге», «Эстафета на лыжах»
Выносливость (общая)	«Эстафета в гору с бросанием мяча», «Эстафета лыжников», «Трудная дорога»

Ловкость	«Футбол по глубокому снегу»(2 ч 20 минут), «Пионерский биатлон», «Звездочки».
Гибкость	«Кто быстрее»
Увеличение амплитуды движений в тазобедренном суставе	«Чехарда»

Учебный материал для обучающихся 5, 6 года обучения **Средства технической подготовки:**

Рациональная временная, пространственная и динамическая структура движений.

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

Совершенствование техники классических ходов. Совершенствование техники конькового хода. Отработка согласованности основных элементов л/ходов. Совершенствование техники подъемов и спусков. Формирования совершенного двигательного навыка, помимо свободного передвижения классическими и коньковым лыжными ходами, на тренировках и соревнованиях применяются разнообразные методические приемы, например лидирование - для формирования скоростной техники, создание облегченных условий для отработки отдельных элементов и деталей. А так же затруднительных условий для закрепления и совершенствования основных технических действий при передвижении классическим и коньковым ходами.

Самостоятельная разработка комбинаций лыжных ходов.

Средства тактической подготовки:

а) Тактика проведения технико-тактических действий

Согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов, создание целостной картины двигательного действия и объединение его частей в единое целое. Вместе с изучением техники лыжных ходов и их сочетаний следует знакомить юных лыжников с тактикой применения лыжных ходов на дистанции. На занятиях создавать различные условия для обучения тактическому применению лыжных ходов. Так, например, пологий подъем с меняющейся крутизной вначале пройти применяя только попеременный двухшажный ход, а затем сочетанием попеременного двухшажного с попеременным четырехшажным.

Следует определить тактику применения лыжных ходов при передвижении по льду, по раскату, по глубокой лыжне с плохой опорой для палок и т. п. Тактика прохождения спусков и поворотов (спуски: прямые, открытые - хорошо просматриваемые или закрытые - непросматриваемые

вследствие поворотов или меняющейся крутизны склона). Лыжники должны смело и активно начинать спуск, толкаясь палками. На прямых спусках можно рекомендовать основную стойку с наклоном тела вперед или низкую стойку. Распределение сил на дистанции. Делать «рывки», увеличивать скорость до определенной на сложных участках дистанции. Использовать спуск по возможности для отдыха и регулировки дыхания.

На неровной поверхности склона и плохой, бугристой лыжне умение переносить вес тела с одной лыжи на другую, идущую по более ровной лыжне.

Умение лыжника самостоятельно оценить обстановку и быстро и правильно выбрать наиболее целесообразный способ спуска для достижения максимально возможной в данных условиях скорости.

Умение лыжника определять участки, где, по мнению лыжников, они смогут обеспечить себе успех в соревновании.

б) Тактика ведения поединка.

Сбор информации о лыжниках. Умение дать полный анализ дистанции, знание хронометража.

Тактика опережения действий противника своими действиями. Реализация плана прохождения дистанции.

Упражнение для подготовки лыжников к эстафетам - борьба за лидерство на дистанции (на указанных тренером участках).

Умение занимающихся точно определять скорость своего передвижения многократное повторение на занятиях прохождения определенных отрезков дистанции с заданным временем.

Очень полезно проведение тренировки по измеренным дистанциям и кругам. В этом случае спортсмен скорее сможет научиться правильно распределять свои силы, находить среднюю скорость передвижения и повышать ее по мере увеличения тренированности. Умение выполнять скоростные упражнения на фоне утомления, в конце занятия. С этой целью хорошо применять контрольное прохождение отрезков дистанции с проходящими финишами.

в) Тактика участия в соревнованиях.

Цель соревнования. Правила соревнований, подготовка спортсменов к общему старту, к обгону противника, к умению увеличивать скорость. Разработка плана действий на соревнованиях. Обеспечение управлением своих действий. Учет условий проведения соревнования.

Разбор прошедших соревнований, оценка ситуации – подготовленность противников, условия ведения поединка.

Показатели техники и тактики – горная подготовка, способы и методы применения различных лыжных ходов по дистанции.

Средства психологической подготовки:

Для воспитания решительности и смелости. Умение лыжника без колебаний принимать непривычные и, на первый взгляд, кажущиеся

невыполнимыми нагрузками. Необходимой предпосылкой развития смелости и решительности является воспитание целеустремленности. Создание обстановки, в которой спортсмен вынужден действовать смело и решительно, которая побуждает к различной степени волевым напряжениям и способствует успешному формированию этого качества. Участие в соревнованиях с сильными, титулованными противниками с задачей победить или сократить время отставания от соперника до минимума.

Для воспитания настойчивости. Добиваться поставленной цели, активно бороться за победу даже в самых неблагоприятных условиях. Стремление не уходить от трудностей, а преодолевать их даже ценой предельных усилий. Важным условием, помогающим преодолеть трудности при недостатке настойчивости, является повышение требований к спортсмену со стороны тренера и коллектива, воспитание у него чувства ответственности за спортивный результат.

Для воспитания выдержки. Умение спортсмена в любых условиях постоянно контролировать своё поведение, управлять своими действиями и поступками на пути к достижению намеченной цели: проводит гонку по плану, в своём темпе, с учётом условий скольжения, контролируя интенсивность работы и целесообразность прилагаемых усилий.

Умение лыжника контролировать свои действия, как на тренировке, так и на соревнованиях, в условиях эмоционального напряжения и непривычной обстановки посредством чёткого планирования и программирования своей деятельности с учётом всех возможных ситуаций, а также обязательным последующим анализом деятельности с её оценкой.

Для воспитания инициативности и самостоятельности. Способность спортсмена самостоятельно ставить цели, намечать пути их осуществления, по собственному почину организовывать свою деятельность для достижения намеченной цели. Создание ситуаций тренером - преподавателем, в которых спортсмен вынужден действовать без подсказок, без посторонней помощи.

Средства соревновательной подготовки:

Принять участие в контрольных стартах (6-8), отборочных (4-5), основных (2-3) в течение года на дистанциях 1-5 км. Если, по мнению тренера, лыжники обладают достаточным уровнем физической, технической, тактической, психической подготовленности, то количество соревнований можно увеличить.

Средства судейской и инструкторской практики:

а) Средства инструкторской практики:

Организация и руководство группой. Подача команд. Организация и выполнение строевых упражнений. Показ общеразвивающих и специальных упражнений. Контроль за их выполнением. Работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований.

б) Средства судейской практики:

Оформление места старта, финиша, зоны передачи эстафеты. Подготовка трассы лыжных гонок. Участие в судействе соревнований в качестве судей, секретаря и его заместителей, судей на старте, судей на финише, контролеров.

Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.

Физическая подготовка

Средства общей физической подготовки:

Общеразвивающие упражнения (ранее изученные); бег с прыжковой имитацией попеременного двухшажного хода в подъёмы с палками с тренировочной скоростью предельной - 100% и большой - 90% напряжённости нагрузки (частота сердечных сокращений 140 - 160 уд/мин.); бег с прыжковой имитацией попеременного двухшажного хода в подъёмы с палками с соревновательной скоростью (частота сердечных сокращений 180 уд/мин. и выше); скоростной бег на лыжах на отрезках 1/5-1/3 основной соревновательной дистанции (частота сердечных сокращений 180 уд/мин. и выше); контрольно-тренировочный бег на лыжах (частота сердечных сокращений 180 уд/мин. и выше); соревнования на лыжах.

К вспомогательным средствам тренировки для воспитания специальной и скоростно-силовой выносливости лыжника-гонщика относим следующие общеподготовительные и специально-подготовительные средства:

Бег на лыжах с тренировочной скоростью (ЧСС 140-160 уд/мин.); повторный бег на лыжах в подъем различной длины, средней и большой крутизны с тренировочной скоростью (темп 140 шагов в 1 мин.), с соревновательной скоростью (темп 150 шагов в 1 мин.); бег с прыжковой имитацией попеременного двухшажного хода в подъёмы с палками с тренировочной скоростью средней - 70% и малой 50% напряженности нагрузки (частота сердечных сокращений 140 -160 уд/мин.); гимнастические общеподготовительные упражнения: подтягивания на перекладине, сгибание рук в упоре лёжа (отжимания), сгибание рук в упоре на брусьях (отжимание на брусьях), приседания на одной ноге («пистолет»), приседания на двух ногах, выпрыгивания вверх из глубокого приседа, различные многоскоки по типу десятикратного прыжка, различные комплексы общеразвивающих и специальных подготовительных упражнений; кроссовый бег на равнине с соревновательной скоростью (ЧСС 180 уд/мин. и выше); кроссовый бег на равнине и сильнопересечённой местности (на холмах) с тренировочной скоростью (ЧСС 140-160 уд/мин.); бег на лыжероллерах с тренировочной скоростью (ЧСС 140-160 уд/мин.); бег на лыжероллерах с соревновательной скоростью (ЧСС 180 уд/мин. и выше); спортивные игры: футбол, баскетбол; плавание: кроль (без учета времени); езда на велосипеде (свободное катание).

Средства специальной физической подготовки:

Скоростно-силовые. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств мышц рук с резиновыми амортизаторами. Ходьба с лыжными палками в подъём, передвижение на лыжероллерах попеременным бесшажным ходом, одновременным бесшажным ходом, при нескольких отталкиваниях сначала одной, затем другой рукой. Моделирование соревновательной скорости при бесшажных ходах. Прыжковая имитация попеременного двухшажного хода с палками. Прыжковые упражнения в подъём. Упражнения со штангой и партнёром на плечах. Упражнения с камнями. Прыжки и многоскоки с отталкиваниями лыжными палками. Бег по пашне. Статические упражнения.

Повышающие скоростную выносливость. Упражнения циклического характера (лыжи, лыжероллеры, имитация), неспецифические (бег, прыжки, плавание, гребля, велосипед и т. д., повторные движения продолжительностью 20-60 секунд с максимальной скоростью и отягощением от 3 до 10-12 кг с интервалами отдыха 2-3 минуты, количеством повторений 4-6 раз. Причём решающее значение имеет высокая интенсивность движений при сохранении достигнутого уровня технической подготовленности. Скоростные качества лыжника-гонщика наиболее ярко проявляются при ускорении на различных участках трассы, а также в спортивных результатах на коротких лыжных дистанциях.

Повышающие выносливость лыжников. Широкое разнообразие имитационных упражнений на месте и в движении, с лыжными палками и без них, в том числе на специальных лыжных тренажерах, передвижение на лыжероллерах разной конструкции, включая тяжелые для передвижения по грунтовым дорожкам и лесным просекам, кросс, в том числе в сочетании с шаговой и прыжковой имитацией по лыжным трассам, рельеф которых полностью соответствует или максимально приближен к профилю трасс предстоящих лыжных соревнований и прежде всего главных стартов - равномерный бег со слабой и средней интенсивностью по мягкому грунту (трава, мох, хвоя) слабопересеченной местности.

Координационные. Физические упражнения повышенной координационной сложности и содержащие элементы новизны. Сложность физических упражнений можно увеличить за счет изменения пространственных, временных и динамических параметров, а также за счет внешних условий, изменяя порядок расположения снарядов, их вес, высоту; изменяя площадь опоры или увеличивая ее подвижность в упражнениях на равновесие и комбинируя двигательные навыки; сочетая ходьбу с прыжками, бег и ловлю предметов; выполняя упражнения по сигналу или за ограниченный промежуток времени.

Большое влияние на развитие координационных способностей оказывает освоение правильной техники естественных движений: бега, различных прыжков, метаний, лазанья. Особую группу средств составляют упражнения с преимущественной направленностью на отдельные

психофизиологические функции, обеспечивающие управление и регуляцию двигательных действий. Это упражнения по выработке чувства пространства, времени, степени развития мышечных усилий.

Повышающие гибкость. Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой, как с отягощениями, так и без них. При выполнении этих упражнений нужно стремиться к максимальной амплитуде движения, но не сразу, а с постепенным увеличением амплитуды движения. В каждой серии упражнение повторяется не менее 15 - 20 раз. На занятиях упражнения на гибкость нужно проводить только после разминки. Упражнения на гибкость, кроме того, следует проводить во время утренней зарядки, а также в самостоятельных занятиях.

Средства из других видов спорта и подвижные игры»:

Акробатические и гимнастические упражнения; спортивные и подвижные игры.

Теоретические основы физической культуры и спорта:

Цель и основное содержание данной предметной области Программы определяются необходимостью приобретения обучающимися определенного минимума знаний для понимания сущности спорта, тренировочного процесса, требований для безопасного его осуществления.

Теоретические знания могут сообщаться лыжникам в ходе специально организованных лекций, бесед, теоретических занятий, тренировочных занятий. Необходимо также предусмотреть самостоятельное изучение специальной литературы по различным вопросам лыжного спорта и другим разделам теоретической подготовки.

Рекомендуемый перечень тематических разделов и объемы программного материала по теоретической подготовке спортсменов представлен в таблице. Порядок проведения занятий может меняться на усмотрение планирующего и организующего проведение занятий.

Тематический план по теоретической подготовке

№ п/п	Тема	Количество часов					
		БУ1	БУ 2	БУ 3	БУ 4	БУ 5	БУ 6
1	Техника безопасности на занятиях	2	2	3	3	3	3
2	История возникновения и развития Лыжных гонок.	2	2	2	2	-	-
3	Физическая культура и спорт в России.	2	2	2	2	-	-
4	Развитие лыжных гонок в России и за рубежом.	2	2	2	2	1	1
5	Строение и функции организма человека.	2	2	3	3	4	4
6	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.	2	2	2	2	3	3
7	Врачебный контроль и самоконтроль.	2	2	2	2	3	3
8	Физиологические основы спортивной тренировки.	-	-	-	-	-	-
9	Общая и специальная физическая подготовка.	-	-	-	-	4	4
10	Техническая подготовка.	4	4	6	6	4	4
11	Тактическая подготовка.	4	4	6	6	4	4
12	Воспитание морально-волевых качеств спортсмена. Психологическая подготовка.	-	-	-	-	4	4
13	Основы методики обучения и тренировки.	-	-	-	-	1	1
14	Планирование спортивной тренировки и учет.	-	-	-	-	-	-
15	Характеристика техники катания на лыжах. Отличительные особенности	2	2	4	4	4	4
16	Инвентарь для лыжного спорта, мази скольжения.	2	2	4	4	4	4
17	Основы техники катания на лыжах. Индивидуальный анализ техники	2	2	5	5	7	7
18	Зачеты по теоретической подготовке.	2	2	3	3	4	4
19	Основы общероссийских и международных антидопинговых правил.	-	-	-	-	-	-
Всего часов:		30	30	44	44	50	50

Темы:

Требования техники безопасности и правила поведения при занятиях лыжными гонками.

Поведение на улице во время движения к месту занятия на тренировочном занятии. Правила обращения с лыжным инвентарем на занятии. Транспортировка лыж и палок. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях. Как правильно подобрать экипировку: палки, ботинки. Требования безопасности при спуске с горы и после. Правила поведения в аварийных ситуациях.

Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыжного спорта.

Порядок и содержание работы «ДЮСШ». Значение лыжного спорта, как средства активного отдыха. Эволюция экипировки и инвентаря для лыжного спорта. Популярность лыжного спорта в России. Крупнейшие международные и всероссийские соревнования. Соревнования юных лыжников.

История развития лыжных гонок. Лыжный спорт в мире, России.

История развития лыжных гонок. Лыжные гонки в программе Олимпийских игр. Чемпионаты мира и Европы по лыжным гонкам. Результаты выступлений российских лыжников на международной арене. Всероссийские, региональные, городские соревнования юных лыжников-гонщиков. История спортивной школы, достижения и традиции. Федеральные стандарты спортивной подготовки по лыжным гонкам. Общероссийские и международные антидопинговые правила.

Нововведения в лыжных гонках. Лыжный спорт в программе Олимпийских игр. Чемпионаты мира и Европы по лыжному спорту. Результаты выступлений российских лыжников на международной арене. Всероссийские, региональные, муниципальные соревнования юных лыжников. История спортивной школы, достижения и традиции. Терминология лыжных гонок. Методика обучения и тренировки. Методы развития физических качеств – силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости, самостоятельности. Основные упражнения (техника, тактика), подготовительные (для развития физических волевых качеств), вспомогательные (организационные, рекреационные).

Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Современная система физического воспитания, её цели и задачи. Значение спорта и физкультуры в нашей жизни.

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. Задачи и порядок прохождения медицинского контроля. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Питание спортсмена. Личная гигиена занимающихся. Строение и функции организма человека. Здоровый образ жизни. Самоконтроль и ведение дневника. Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности. Особенности одежды лыжника в различных погодных условиях.

Основы спортивного питания.

Понятие о здоровом питании школьников. Основные элементы здорового питания: что такое сбалансированное и полноценное питание спортсмена. Роль спортивного питания в физическом развитии организма юного спортсмена. Питание для циклических видов спорта: требования к рациону, калорийность. Особенности питания спортсменов при больших физических нагрузках. Роль и значение витаминов и минералов.

Спорт и здоровье.

Воздействие физической культуры и спорта на организм. Как заниматься спортом без вреда для здоровья детей. Спорт для начинающих. Физическое самовоспитание. Составляющие здорового образа жизни школьника. Влияние занятий лыжными гонками на развитие физических качеств. Правильное распределение тренировочных нагрузок.

Необходимые сведения о строении и функциях организма человека.

Краткие сведения о строении организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Легкие. Органы пищеварения. Обмен веществ.

Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений. Изменение обмена веществ у спортсменов. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Понятие переутомления и перенапряжения организма.

Понятие об утомлении, перенапряжении, перетренированности. Признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика. Способы восстановления организма.

Характеристика техники катания на лыжах. Отличительные особенности.

Роль технической подготовки в лыжном спорте. Три этапа обучения: 1) изучение основы движения, 2) овладение двигательным навыком до выполнения движения в стандартных условиях; 3) доведение выполнения двигательного действия до совершенного в соревновательных условиях. Взаимосвязь технической подготовки с физической, тактической и психологической подготовкой в лыжном спорте. Анализ техники спусков и поворотов на лыжах. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. Классификация классических лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений поперечного двухшажного и одновременных лыжных ходами. Классификация коньковых лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений.

Инвентарь для лыжного спорта, мази скольжения.

Выбор лыж, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Снаряжение лыжника, подгонка инвентаря, мелкий ремонт, подготовка инвентаря к соревнованиям. Классификация мазей скольжения. Особенности их применения и хранения. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировки. Особенности их применения и хранения.

Основы техники катания на лыжах. Индивидуальный анализ техники.

Общая и специальная техническая подготовка. Роль технической подготовки в лыжном спорте. Три этапа обучения: 1) изучение основы движения, 2) овладение двигательным навыком до выполнения движения в стандартных условиях; 3) доведение выполнения двигательного действия до совершенного в соревновательных условиях. Взаимосвязь технической подготовки с физической, тактической и психологической подготовкой в лыжном спорте. Анализ техники спусков и поворотов на лыжах. Индивидуальный анализ техники лыжников учебно-тренировочной группы. Типичные ошибки.

Правила соревнований по лыжному спорту.

Правила соревнований по лыжным гонкам, организация и проведение соревнований. Состав судейской комиссии. Особенности проведения соревнований по лыжным гонкам. Техника лыжного спорта. Старт и стартовый разгон. Способы ускорения на трассе. Терминология. Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников соревнований. Правила поведения на старте. Правила прохождения дистанции лыжных гонок. Финиш. Определение времени и результатов индивидуальных гонок. Поведение, техника безопасности на занятиях лыжными гонками, оказание первой помощи при травмах, потертостях, обморожениях. Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников соревнований. Правила поведения на старте. Правила прохождения дистанции лыжных гонок. Финиш. Определение времени и результатов индивидуальных гонок. Анализ соревнований. Символы технических и тактических действий. Основные показатели технической подготовленности лыжников – объем, разнообразие, эффективность.

Основы общероссийских и международных антидопинговых правил.

Общие положения об антидопинговой политике в современном спорте. Антидопинговые правила. История борьбы с допингом. Нарушение антидопинговых правил.

Психологическая подготовка. Волевые качества: смелость, решительность, находчивость, выдержка, настойчивость, самостоятельность. Нравственная сторона в подготовке лыжников – трудолюбие, дисциплинированность, инициативность, честность, доброжелательность.

Восстановительные средства:

Физиотерапевтические: душ, баня, самомассаж.

Педагогические: прогулки, плавание, игры.

Методы обучения

В зависимости от способа освоения структуры и техники технического элемента в образовательном процессе при реализации Программы применяются следующие методы.

Основные методы, применяемые при освоении технических элементов вида спорта:

Расчленено-конструктивный метод.

Расчлененно-конструктивный предусматривает разучивание отдельных частей движения с последующим их соединением.

Метод применяется в следующих случаях:

- при дифференцированном подходе в обучении координационно-сложным двигательным действиям, когда нет возможности изучить его целостно;
- если упражнение состоит из большого числа элементов, органически мало связанных между собой;
- если упражнение выполняется так быстро, что при целостном выполнении нельзя изучить и усовершенствовать его отдельные части;
- когда целостное выполнение действия может быть опасным, если предварительно не изучить его элементы;
- когда необходимо обеспечить быстрый успех в обучении с тем, чтобы поддержать интерес к учебной деятельности, сформировать уверенность в своих силах.

Необходимо учитывать следующие правила:

- при расчленении следует учитывать особенности структуры изучаемого действия, двигательный опыт обучаемых и условия обучения;
- расчленение не должно вызывать принципиального изменения структуры данного действия;
- для отдельного разучивания следует выбирать только те фазы упражнения, которые могут эффективно контролироваться учеником или преподавателем; фазы движения плохо поддающиеся контролю, вычленять не следует.

Преимущества данного метода при дифференцированном подходе к обучению:

1. Облегчает процесс усвоения действия. К цели ученик подходит постепенно, накапливая соответствующие умения. Оттачивается каждая деталь действия.

2. Занятие становится более конкретным. Успехи в чем-либо доставляют ученикам радость.

3. От многообразия подводящих упражнений занятия становятся интереснее.

4. Содействует быстрому восстановлению утраченных навыков.

5. Незаменим при разучивании сложно координированных упражнений.

Метод целостно-конструктивного упражнения.

Сущность: техника двигательного действия осваивается с самого начала в целостной структуре без расчленения на части.

Целостный метод позволяет разучить структурно несложные движения (например, бег, метания, ловля предмета) и применяется на любом этапе обучения.

Применяя метод, возможно, осваивать отдельные детали, элементы или фазы не изолированно, а в общей структуре движения, путем акцентирования внимания обучающихся на необходимых частях техники.

Недостаток метода: в неконтролируемых фазах возможно закрепление ошибок. Следовательно, при освоении упражнений со сложной структурой его применение нежелательно.

Метод сопряженного воздействия - психическое и физическое воздействие в условиях двигательной активности обучающихся.

В процессе сопряженного психофизического воздействия двигательная активность направлена не только на освоение элемента техники, но и на познавательный и личностный аспекты развития обучающихся:

одно и то же упражнение можно использовать для обучения двигательному навыку, для развития двигательных способностей и (в игровой форме) - для интеллектуального развития.

При соответствующем подборе средств тренировочных занятий двигательная деятельность обучающихся способствует формированию здоровых привычек, позволяет осуществлять самоконтроль при стрессовых ситуациях, сопровождается тенденцией к отказу от агрессивного поведения.

Таким образом, метод сопряженного психофизического воздействия заключается в том, что применяемые тренировочные средства позволяют добиваться конкретных изменений в физической сфере (например, физическое качество быстроты), которые, в свою очередь, способствуют направленным изменениям в психической сфере (например, быстроте восприятия информации и принятия решения).

При этом сопряженное воздействие создаёт предпосылки для последующего развития физических качеств и параллельно упражнения одновременно воздействуют на физическую и психическую сферы.

Основные методы повышения функционального ресурса организма при выполнении мышечной работы (методы выполнения нагрузки):

Равномерный метод - нагрузка выполняется непрерывно с постоянной интенсивностью (в равномерном темпе), циклический виды упражнений, основное назначение - повышение аэробных возможностей организма:

- развитие общей выносливости, ЧСС 130-160 уд/мин., продолжительность 30-60 минут и более, 2-4 часа и более;

- поддержание уровня общей выносливости и активный отдых, 130-150 уд/мин., продолжительность 30-60 минут;

- построение специального «фундамента» для длительной работы, продолжительность «до отказа», интенсивности/отдыха 10-15 сек.

Интервальный метод – повторный и комбинированный с постоянной или переменной интенсивностью должен строго регламентироваться интервалами отдыха, чередованием непрерывной нагрузки большой и низкой интенсивности.

Основное назначение: развитие специальной выносливости, ЧСС от 120-170 уд/мин, продолжительность от 30 до 120 секунд.

«Фартлек» - основное назначение:

развитие общей выносливости, ЧСС 130-160 уд/мин., продолжительность 30 минут и более, принцип тот же, возможно непрерывное чередование различных упражнений: общеразвивающего характера, специальных или бег разной интенсивности.

Переменный метод – интенсивность нагрузки меняется, основное назначение: развитие специальной выносливости, ЧСС от 160-170 уд/мин, продолжительность 5-10 секунд с короткими замедлениями в 5-10 секунд.

Повторный метод – повторное выполнение мышечной работы, придерживаясь требуемой формы или характера работы: конкретный метод может быть разным.

Характер упражнений – циклические, ациклические, специальные, с отягощением; разные условия выполнения упражнений (затруднённые и др). Продолжительность от 5 -15 секунд до 10-30 секунд.

Повторно-серийный метод - модификация повторного метода, используются циклические и ациклические упражнения.

Интервал отдыха определяется после выполненной серии, определяется количество выполняемых серий в зависимости от мощности фазы нагрузки.

Метод круговой тренировки направлен на избирательное или комплексное развитие физических качеств. Рассматривается как метод и как модификация организационно - методической формы управления процессом совершенствования физической подготовленности обучающихся различного потенциала.

Соревновательный метод - все упражнения выполняются в виде состязаний, вызывающих проявление резервных возможностей, особенно при развитии силы, быстроты, выносливости;

происходит воспитание качеств лыжника, создающих психологическую подготовленность спортсмена; используется метод и при обучении спортивной технике. Незаменим при необходимости выбора оптимального варианта решения одной и той же задачи (разные способы выполнения упражнений, тактические комбинации), при выполнении соревновательных заданий общего, командного и индивидуального вариантов;

- используются различные физические упражнения, в т. ч. соревновательные и специальные.

Основное назначение: укрепление ОФП, повышение СФП.

Игровой метод - проведение тренировочных заданий в форме игры. Чаще следует использовать выполнение отдельных заданий и упражнений, элементов спортивных игр, широко используя вариативность.

Применение игрового метода способствует и воспитанию волевых качеств обучающихся.

Приёмы управления нагрузкой:

изменение количества повторений одного и того же упражнения;

изменение суммарного количества упражнений;

изменение исходного положения при выполнении одного и того же упражнения;

изменение темпа выполнения упражнения или длины дистанции;

варьирование условий выполнения упражнения;

варьирование интервала отдыха.

Метод идеомоторного упражнения:

мысленное воспроизведение отдельной части или цельного физического упражнения, либо тренировочного, либо соревновательного, специальных упражнений.

Эффект основан на функциональных изменениях в органах, системах и мышцах, автоматически возникающих у обучающихся в момент представления о движении. Эти изменения в точности, только в слабой форме, повторяют те, которые возникают при фактическом выполнении этого движения.

Метод следует использовать систематически часто, так как в результате многократного мысленного повторения движения происходит более быстрое формирование двигательного навыка - овладение техникой двигательного действия.

Особенно важно использовать идеомоторику, когда практическое выполнение связано с большими физическими и психическими нагрузками. Мысленная картина преодоления движениями и действиями внешних трудностей способствует формированию необходимых психических и волевых качеств.

Абсолютно необходимым является соответствие между мысленным представлением и практическим выполнением.

Метод рекомендуется для применения для обучающихся с младшего школьного возраста.

Метод аутогенной тренировки (аутогенного упражнения).

Направлен на обеспечение кратковременного отдыха во время тренировочного занятия, соревнований и после них для достижения высокой предстартовой настройки.

Это словесные формулировки, мысленно произносимые обучающимся, или вслух - тренером, ведущим групповую аутогенную тренировку.

Основа - прийти в состояние оптимального психического возбуждения.

3.2.3. Требования к тренировочному занятию, структуре, направленности

Требования к занятию:

1. Цель каждого занятия должна соответствовать общей цели обучения и тренировки.

2. Занятия должны воспитывать дисциплину, трудолюбие и спортивную этику.

3. Содержание занятий должно соответствовать типу занятия таким образом, чтобы обучающиеся сознательно и прочно овладевали техническими навыками, развивали физические и позитивные личностные качества.

4. Каждое отдельное занятие строго обусловлено предыдущим и определяет содержание последующего.

5. Необходимо применять разнообразные методы обучения и совершенствования, соответствующие цели, содержанию занятий, степени подготовленности и возрастным особенностям обучающихся.

Структура тренировочного занятия.

При построении тренировочного занятия обычно его разделяют на четыре части: вводную, подготовительную, основную, заключительную.

Во *вводной части* необходимо поставить задачи для обучающихся, создать четкое представление о содержании основной части - определяется алгоритм действий обучающихся.

Продолжительность вводной части около 5 мин.

Подготовительная часть включает общую и специальную разминку. Задача общей разминки - активизировать (разогреть) мышцы опорно-двигательного систем. Обычно для этого применяется медленный бег, гимнастические упражнения общеразвивающей направленности для всех основных групп мышц.

Специальная разминка готовит организм к конкретным заданиям основной части занятия, когда выполняются специально-подготовительные упражнения, сходные по координации движений и физической нагрузке с предстоящими двигательными действиями в основной части занятия.

Продолжительность подготовительной части от 15 до 30 минут, зависит от подготовленности обучающихся и направленности занятия.

Основная часть занятия определяется как простая и сложная.

Простая характеризуется однотипной деятельностью (например, кроссовый бег на 3000 - 5000 м, двусторонняя игра в баскетбол, футбол).

В сложной части применяются разнородные упражнения, требующие иногда дополнительной специальной разминки (например, при переходе от прыжков к силовым упражнениям).

Основная трудность при проведении сложной основной части занятия заключается в том, чтобы определить порядок выполнения разнородных упражнений.

Рекомендуется в самом начале основной части разучивать технику физических упражнений большей координационной сложности.

Тренировочные нагрузки для развития физических качеств целесообразно планировать в следующем порядке: упражнения на быстроту движений, затем на силу и в конце занятия на выносливость.

Основная часть занимает в среднем 70% времени.

В *заключительной части* постепенно снижается функциональная активность обучающихся - организм приводится в оптимальное состояние.

Средства: медленный бег, ходьба, упражнений на расслабление (релаксацию).

Типы занятий по направленности.

Учебные – решаются задачи освоения техники и тактических действий вида спорта. Ставятся задачи локального направления, соответствующие предназначению занятия.

Учебно-тренировочные:

1 - изучается новый материал по освоению технических и тактических действий или их совершенствованию;

2 - решаются задачи по развитию основных или специальных физических качеств.

Тренировочные – направлены на решение задач общей или специальной физической подготовки, могут быть избирательной или комплексной направленности.

Восстановительные - используется вариант оздоровительной нагрузки, тренировочные задания эмоциональны, широко применяется игровой метод.

Модельные - занятие проходит в условиях предстоящей соревновательной деятельности обучающихся.

3.2. Методы выявления и отбора одарённых детей

Отбор одаренных спортивно детей - комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности (одаренность) ребенка к тому или виду спорта.

Это длительный, многоступенчатый процесс, который эффективен, если на всем протяжении срока освоения Программы будет обеспечена

комплексная методика оценки его личности, предполагающая использование различных методов исследования (педагогических, медико-биологических, психологических, социологических).

Организационно отбор проводится в три этапа. На первом - агитационные мероприятия с целью вызвать интерес к занятиям;

на втором - тестирование и наблюдения для определения способностей детей к данному виду спорта;

на третьем, самом продолжительном - наблюдения в процессе обучения и развития физических способностей с целью установления темпов осваивания учебного материала.

Методические действия основываются на системе педагогических, медико-биологических и психических показателей, имеющих высокую прогностическую значимость (уровень физических качеств, специфичных для данного вида спорта, уровень способностей, лежащих в основе технико-тактических действий, морфологические данные, функциональные особенности организма, свойства высшей нервной деятельности). Качество отбора служит важным условием успешности многолетнего обучения и подготовки спортивного резерва.

Методики отбора. Спортивный отбор проходят все участники спортивной деятельности.

Процедура отбора включает в себя три этапа:

- определение специфики требований, которые предъявит реализация Программы;

- изучение соревновательной деятельности, тестирования - делается прогноз соревновательного потенциала или перспектив его формирования у конкретных обучающихся, проходящих отбор;

- на основе сравнения данных, полученных на первых двух этапах, делается вывод о степени их соответствия и принимается решение о зачислении, отчислении, замене и т. д.

Даже такая обобщенная схема указывает на большие трудности безошибочного проведения отбора. Особенную сложность представляет надежное прогнозирование возможностей юного спортсмена на несколько лет вперед.

Правильное осуществление спортивного отбора обеспечивает наиболее эффективное создание и реализацию соревновательного потенциала. Необходимо помнить и о гуманном аспекте отбора, позволяющем ребенку найти тот вид деятельности, в котором его способности раскроются в наибольшей степени.

Важнейший фактор отбора одаренных детей и подростков - спортивная ориентация. Педагогические методы позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства юных спортсменов.

Спортивная ориентация - система организационно-методических мероприятий, позволяющих наметить направление специализации юного спортсмена в определенном виде спорта.

В спорте имеют значение как общие способности (обеспечивающие относительную легкость в овладении знаниями, умениями, навыками и продуктивность в различных видах деятельности), так и специальные способности (необходимые для достижения высоких результатов в конкретной деятельности, виде спорта).

Спортивные способности во многом зависят от наследственно обусловленных задатков, которые отличаются стабильностью, консервативностью. Поэтому при прогнозировании спортивных способностей следует обращать внимание, прежде всего, на те, относительно мало изменчивые признаки, которые обуславливают успешность будущей спортивной деятельности.

Поскольку роль наследственно обусловленных признаков максимально раскрывается при предъявлении к организму занимающегося высоких требований, то при оценке деятельности юного спортсмена необходимо ориентироваться на уровень высших достижений.

Критериями спортивной ориентации являются рекомендации учителя физической культуры, данные медицинского обследования, антропометрические измерения и их оценка с позиций перспективы. Данные, полученные на этом этапе отбора, следует использовать как ориентировочные.

На втором этапе отбора выявляются одаренные в спортивном отношении обучающиеся.

Отбор проводится по следующей программе:

- оценка состояния здоровья;
- выполнение тестовых контрольных нормативов, разработанных для вида спорта.

На основе медико-биологических методов выявляются морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма спортсмена и состояние его здоровья.

С помощью психологических методов определяются особенности психики, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе обучения лыжным гонкам, а также оценивается психологическая совместимость юных спортсменов при решении задач, поставленных перед командой.

Социологические методы позволяют получить данные о спортивных интересах детей, раскрыть причинно-следственные связи формирования мотиваций к длительным занятиям спортом и высоким спортивным достижениям.

3.4. Требования техники безопасности в процессе реализации программы

Средства и способы предупреждения травматизма и несчастных случаев:

Причины травматизма на занятиях:

- слабая подготовленность тренера к проведению занятий (отсутствие постепенности и последовательности в овладении двигательными навыками, индивидуального подхода к занимающимся, особенно к новичкам, сложность упражнений и несоответствие физической и технической подготовленности, отсутствие разминки);
- участие в соревнованиях без достаточной подготовки; нарушение правил соревнований, инструкций, положений, методических указаний;
- неправильная или несвоевременная страховка, незнание и несоблюдение правил самостраховки;
- нарушение правил врачебного контроля выражается в ряде форм;
- допуск тренером к занятиям и судьей к соревнованиям лиц, не прошедших предварительного медицинского обследования, а также освобожденных от занятий; несоблюдение принципа распределения занимающихся по состоянию здоровья, полу, возрасту, степени подготовленности, весовым и разрядным категориям;
- преждевременный допуск к занятиям и соревнованиям после перенесения заболеваний;
- отсутствие периодического медицинского осмотра;
- отсутствие или неправильная врачебная рекомендация; неумение тренера определить у занимающихся наличие симптомов переутомления, перетренированности;
- терпимое отношение тренера к нарушениям дисциплины, грубому отношению занимающихся друг к другу;
- невыполнение указаний и объяснений тренера; применение запрещенных приемов.

Общие требования безопасности на занятиях по лыжным гонкам:

Основными опасными факторами при занятиях лыжными гонками являются:

- обморожения при проведении занятий при ветре более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже 20 градусов;
- травмы при ненадежном креплении лыж к обуви;
- травмы при падении во время спуска с горы;
- к тренировочным занятиям допускаются учащиеся только после ознакомления с правилами техники безопасности и имеющие медицинский допуск к занятиям лыжными гонками;
- при осуществлении тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивной школе, спортивном зале, время тренировок;



- при проведении занятий по лыжам должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах;

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

- в процессе занятий обучающиеся должны соблюдать установленный порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены;

- тренировочные занятия должны проводиться в соответствии с расписанием учебных занятий, составленными с учетом режима занятий в общеобразовательных организациях и отдыха.

Требования безопасности перед началом занятий:

- проверить подготовленность лыжни или трассы;

- проверить исправность спортивного инвентаря и подогнать крепление лыж к обуви;

- надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки и перчатки или варежки.

Требования безопасности во время занятий:

- начинать тренировку, выходить на трассу только при участии и разрешении тренера-преподавателя;

- соблюдать интервал при движении на лыжах по дистанции 3-4 м, при спусках с горы – не менее 30 м;

- при спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки;

- после спуска с горы не останавливаться у подножия горы;

- следить друг за другом и немедленно сообщать тренеру-преподавателю о первых же признаках обморожения;

- во избежание потерь не ходить на лыжах в тесной или слишком свободной обуви.

Требования безопасности при аварийных ситуациях:

- при поломке или порче лыжного снаряжения и невозможности починить его в пути, сообщить об этом тренеру-преподавателю и с его разрешения двигаться к школе;

- при первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии, сообщить об этом тренеру-преподавателю;

- при получении учащимся травмы оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

Требования техники безопасности по окончании занятий:

- проверить по списку присутствие всех учащихся;

- убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь;

- тщательно вымыть лицо и руки с мылом или принять душ.

Тренер-преподаватель:

- проводит систематическую разъяснительную работу по профилактике травматизма на занятиях; контролирует дисциплину, точное выполнение своих указаний, не допуская случаев выполнения упражнений без своего разрешения;

- прекращает занятия при применении грубых или запрещенных приемов.

Во всех случаях подобных нарушений тренер-преподаватель:

- проводит беседы воспитательного характера;

- способствует воспитанию у обучающихся взаимного уважения;

- имеет рабочие планы, конспекты проводимых занятий, составленных с учетом возрастных, половых особенностей, физического развития и здоровья занимающихся;

- соблюдает правила организации и проведения тренировочных занятий, соревнований;

- обеспечивает дежурство медицинского персонала;

- руководствуется в практической работе данными медицинского осмотра;

- не допускает случаев участия в соревнованиях обучающихся, недостаточно подготовленных и без письменного разрешения врача.

Тренер-преподаватель при проведении занятия обязан:

- перед началом провести тщательный осмотр места его проведения, убедиться в исправности спортивного инвентаря, (надежности установки и закрепления оборудования - при наличии), соответствия санитарно-гигиенических условий требованиям, предъявляемым к месту проведения занятий;

- инструктировать занимающихся о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений;

- обучать безопасным приемам выполнения физических упражнений и следить за соблюдением обучающимися мер безопасности, соблюдая принцип доступности и последовательности обучения;

- по результатам медицинского осмотра знать физическую подготовленность и функциональные возможности каждого обучающегося, обеспечивать страховку;

- при появлении признаков утомления или при жалобе на недомогание или плохое самочувствие необходимо обучающегося направить к врачу;

- в местах проведения занятий иметь аптечку с необходимыми принадлежностями и медикаментами для оказания первой помощи;

- знать способы оказания первой медицинской помощи.

Правила безопасности занятий являются обязательными при организации и проведении тренировочных, вне тренировочных и соревновательных занятий. Тренер-преподаватель несет прямую ответственность за охрану жизни и здоровья обучающихся.

Организация работы по технике безопасности проводится регулярно. Администрация должна систематически проводить инструктаж по технике безопасности для тренерского состава.

3.5. Рабочие программы по годам обучения (приложение к основной общеобразовательной предпрофессиональной программы от тренера – преподавателя).

4. План воспитательной и профориентационной работы **Воспитательная работа**

Цель - воспитание сознательного отношения к разным направлениям деятельности, взаимоуважения и взаимопомощи к личности, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.

1. Основные направления действий:

- выпуск стен - газет, статей о жизни общеобразовательной организации, ее педагогах, обучающихся в современный период времени и прошлого;

- посещение исторических культурных мест города (музеи, театры, выставки);

- знакомство с представителями спорта, науки, культуры и искусства;

- популяризация физической культуры и спорта в семейных традициях.

Мероприятия: беседы, семинары, спортивные мероприятия.

2. Поведение в обществе, на соревнованиях.

Мероприятия: творческие мастерские, семинары, лекции, беседы, посещение соревнований города, региона в качестве участника, болельщика, волонтера.

3. Пополнение знаний в области нормативно-правовой базы образования и спорта, профилактика правонарушений.

Мероприятия: лекции, семинары, мастер-классы.

4. Формирование культуры спортивной безопасности и антидопингового поведения. Формирование модели поведения (освоение знаний, свода правил).

Мероприятия: физкультурно-оздоровительные, физкультурно-спортивные, творческие.

5. Профилактика и предупреждение асоциального и зависимого поведения в подростково-молодежной среде, пропаганда честного и чистого спорта, повышение уровня физической подготовленности, снижение уровня травматизма.

Мероприятия: физкультурно-оздоровительные, физкультурно-спортивные, творческие мероприятия; классные часы, семинары, круглых столы, лекции, тематические занятия, конкурсы, фестивали, конференции, акции; эстафеты, квесты, форумы, флеш-мобы, «дни здоровья»;

оформление стендов, брошюр, иллюстраций, выпуск памяток для родителей; организация встреч с представителями антидопинговых агентств, спортсменами, журналистами и прочее.

6. Организация общественно значимой деятельности.

Поддержка старшего поколения (ветераны ВОВ, инвалиды и так далее), пропаганда физической культуры и спорта среди учеников общеобразовательных школ.

Мероприятия: организация праздников, спортивных мероприятий, проведение тренировочных занятий, физкультминутки, флеш-моувов, акций и прочее.

7. Приобщение к общественно-полезному труду.

Мероприятия: Уход за объектами спортивной инфраструктуры, спортивных сооружений, инвентаря.

8. Внимание к личным и коллективным достижениям обучающихся.

Мероприятия: беседы, праздники, поощрение в коллективе высоких спортивных достижений и достижение в образовании обучающихся.

9. Развитие исследовательского потенциала.

Мероприятия: участие в научных проектах, конференциях в области спорта.

10. Развитие коммуникативных навыков, приобщение родителей к жизни детей - организация совместной деятельности родителей (законных представителей), детей, педагогов, тренеров-преподавателей в культурно-досуговой и спортивно-массовой работе.

Мероприятия: открытые занятия, спортивно-оздоровительные мероприятия, походы на природу, в театр, кино.

Профориентационная работа:

Цель - формирование системы профессиональной ориентации обучающихся, обеспечение психолого-педагогического сопровождения для профессиональной самореализации личности.

Основные направления деятельности:

- выявление и развитие профессиональных наклонностей и способностей обучающихся;
- формирование мотивации к получению начального и среднего профессионального образования и выбора профессии;
- формирование знаний, умений, навыков, компетенций, определяемых индивидуальными особенностями обучающихся;
- формирование первоначальных трудовых навыков в рамках практико-ориентированных проектов.

*Планирование воспитательной и профориентационной работы в образовательной организации осуществляется в формах: годового планирования, календарного (месяц) и индивидуального плана работы тренера-преподавателя.

Воспитательную и профориентационную работу планируют с учетом возраста обучающихся, исходного уровня знаний, реальных кадровых и материально-технических условий организации.

Для оптимизации образовательного процесса и достижения

поставленных целей и решения задач необходимо устанавливать конструктивные отношения с родителями (законными представителями) обучающихся.

Основные направления.

1. Формирование общих представлений о современных профессиях. Развитие компетентностей: потребность в творчестве, работа в коллективе, социальная полезность.

Мероприятия: информационно-образовательные - игровые, тренинговые занятия, творческие конкурсы, проекты, тематические занятия, классные часы, экскурсии, встречи с представителями разных профессий.

2. Профессиональное самоопределение.

Мероприятия: Информационно-образовательные: игровые, тренинговые занятия, творческие конкурсы, проекты, тематические занятия, классные часы, экскурсии, встречи с представителями разных профессий.

3. Знакомство с содержанием профессий.

Мероприятия: анкетирование, профессиональные пробы и консультации, тестирование, практико-ориентированные проекты (занятость в качестве судьи, тренера-преподавателя, педагога дополнительного образования, журналиста-др.).

5. Система контроля

5.1. Текущий контроль за уровнем освоения содержания Программы обучающимися – это систематический контроль достижений, проводимый тренером-преподавателем в ходе осуществления образовательной деятельности соответственно реализации дополнительной предпрофессиональной программы.

Цель: обеспечение выстраивания образовательной траектории максимально эффективным образом для достижения результатов освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной программы по виду спорта.

Текущий контроль осуществляется за уровнем подготовленности по базовым предметным областям, предусмотренных Программой.

Формы текущего контроля: тестирование - теоретические основы физической культуры и спорта; диагностика, мониторинг, наблюдение, тестирование - общая, специальная техническая подготовка (используется одна из форм контроля).

Средства текущего контроля: контрольно-тестовые упражнения по технической, общей физической подготовке и теоретическим основам физической культуры и спорта.

Текущий контроль успешности обучающихся в течение учебного года осуществляется с фиксацией достижений по каждому разделу обязательных предметных областей) - основы теоретических знаний, общая физическая

подготовка, специальная физическая подготовка, техническая подготовка выбранного вида физкультурно-спортивной деятельности.

Результаты отмечаются в индивидуальных карточках учета результатов (диагностических картах).

Низкий результат текущего контроля обучающихся определяются в соответствии с требованиями Программы и проводится дополнительная работа с обучающимися.

5.2. Промежуточная аттестация обучающихся рассматривается как неотъемлемая часть образовательного процесса - позволяет всем участникам оценить реальную результативность совместной деятельности.

Цель: установление уровня достижения прогнозируемых результатов освоения Программы по годам обучения и выявление одарённых обучающихся.

Промежуточная аттестация проводится в сроки, установленные Программой.

Промежуточная аттестация обучающихся включает проверку теоретических знаний и практических умений и навыков по всем базовым предметным областям, входящим в учебный план.

Не менее, чем за три недели до проведения промежуточной аттестации тренер-преподаватель в письменном виде представляет администрации образовательной организации график промежуточной аттестации, который утверждается приказом руководителя образовательной организации.

Показатели выполнения контрольно-тестовых упражнений фиксируются в протоколах аттестации по предметным областям.

Результаты промежуточной аттестации обучающихся фиксируются в «итоговом протоколе - отчетном документе администрации «ДЮСШ».

Система контроля в соответствии с учебным планом реализации Программы:

Сентябрь – октябрь: предварительный контроль по ОФП.

Содержание - базовые тестовые задания для определения уровня развития основных физических качеств.

Ноябрь-январь: текущий контроль по направлениям реализации Программы.

Февраль: промежуточная аттестация по установленному содержанию.

Март – апрель: текущий контроль.

Май - июнь – промежуточная аттестация по результатам окончания года обучения.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП

Вид испытаний	Оценка	Базовый уровень								Углубленный уровень			
		1 – 2 г.о.		3 г.о.		4 г.о.		5 - 6 г.о.		1 - 2 г.о.		3 - 4 г.о.	
		м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
Бег 60 м, с (БУ); 1000 м, мин - юноши, 500 м – девушки (УУ)	неуд	11,2	11,8	11,2	11,8	11,0	11,6	11,0	11,6	4,10	2,50	4,10	2,50
	уд.	11,0	11,6	11,0	11,6	10,8	11,4	10,8	11,4	4,00	2,40	4,00	2,40
	хор.	10,8	11,4	10,8	11,4	10,6	11,2	10,6	11,2	3,60	2,30	3,60	2,30
	отл.	10,6	11,2	10,6	11,2	10,4	11,0	10,4	11,0	3,50	2,20	3,50	2,20
Прыжок в длину с места см	неуд	115	100	115	100	125	115	125	115	120	125	120	125
	уд.	120	105	120	105	130	120	130	120	130	130	130	130
	хор.	125	110	125	110	135	125	135	125	140	135	140	135
	отл.	130	120	130	120	140	130	140	130	150	140	150	140
Тройной прыжок, м	неуд	530	460	540	480	560	500	560	500	580	520	580	520
	уд.	540	480	560	500	580	520	580	520	600	540	600	540
	хор.	560	500	580	520	600	540	600	540	620	560	620	560
	отл.	580	520	600	540	620	560	620	560	640	580	640	580
Подтягивание из вися на высокой перекладине мальчики; отжимание - девочки	неуд	1	1	1	1	2	2	2	2	3	3	3	3
	уд.	2	2	2	2	3	3	3	3	4	4	4	4
	хор.	3	3	3	3	4	4	4	4	5	5	5	5
	отл.	4	4	4	4	5	5	5	5	6	6	6	6
Пресс, И.П. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сцеплены в замок за головой. Поднимание туловища до касания бедер и опускание в И.П. (количество раз)	неуд	4	4	4	4	6	6	6	6	8	8	8	8
	уд.	6	6	6	6	8	8	8	8	10	10	10	10
	хор.	8	8	8	8	10	10	10	10	12	12	12	12
	отл.	10	10	10	10	12	12	12	12	14	14	14	14



КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО СФП

Вид испытаний	Оценка	Базовый уровень								Углубленный уровень			
		1 – 2 г.о.		3 г.о.		4 г.о.		5 - 6 г.о.		1 - 2 г.о.		3 - 4 г.о.	
		м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
Бег 1000 м мин.	Неуд	6,15	6,35	5,55	6,25	4,25	4,45	4,1	4,20	4,05	4,10	3,45	4,05
	Уд.	6,1	6,3	5,5	6,2	4,2	4,4	4,05	4,15	4,0	4,05	3,40	4,00
	Хор.	5,5	6,2	5,0	6,0	4,1	4,2	3,55	4,0	3,4	3,55	3,20	3,45
	Отл.	4,5	5,1	4,0	5,0	3,55	4,0	3,40	3,5	3,25	3,40	3,05	3,30
Техника лыжных ходов: скользящий, попеременный, подъем елочкой		Показ правильного выполнения, выполнил -1, не выполнил - 0		Показ правильного выполнения, выполнил -1, не выполнил - 0		-		-		-		-	
Техника конькового хода		-		Показ правильного выполнения, выполнил -1, не выполнил - 0		-		-		-		-	
Бег на лыжах 1 км (классический стиль) мин	Неуд	> 8,15	>10,00	>7,45	>8,20	>7,30	>8,05						
	Уд.	8,15	10,00	7,45	8,20	7,30	8,05						
	Хор.	7,45	8,20	7,00	7,45	6,45	7,30						
	Отл.	6,45	7,30	6,30	7,15	6,15	7,05						
Бег на лыжах: БУ 3-6 - 2 км УУ - 3 км (девушки) 5 км (юноши); (классический стиль)	Неуд			>15,00	>15,40	>14,30	>15,30	>22,00	>16,10	>21,00	>15,20	>19,00	>13,50
	Уд.			15,00	15,40	14,30	15,30	22,00	16,10	21,00	15,20	19,00	13,50
	Хор.			14,45	15,20	14,15	14,50	21,30	15,50	19,30	14,20	18,20	12,50
	Отл.			14,30	15,00	14,00	14,30	21,00	15,20	19,00	13,50	17,30	12,10
Бег на лыжах 3 км девушки, 5 км юноши (свободный стиль)	Неуд							>22,00	>16,00	>20,00	>15,00	>18,00	>13,00
	Уд.							22,00	16,00	20,00	15,00	18,00	13,00
	Хор.							21,00	15,00	19,00	14,00	17,30	12,00
	Отл.							20,00	14,30	18,00	13,00	17,00	11,20



6. Информационное обеспечение Программы

1. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений.- М.:Издательский центр «Академия», 2000. С. 240-265;
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988;
3. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1977;
4. Евстратов В.Д., Виролайнен П.М., Чукардин Г.Б, Коньковый ход? Не только... - М.: Физкультура и спорт, 1988;
5. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов. - Смоленск: СГИФК, 1989;
6. Лыжный спорт/Под ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чукардина, Б. И. Сергеева. - М.: Физкультура и спорт, 1989;
7. Манжосов В.Н., Огольцов И.Г., Смирнов Г.А. Лыжный спорт. -М.: Высшая школа, 1979;
8. Манжосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и спорт, 1986;
9. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. -Киев: Здоровья, 1990;
10. Основы управления подготовкой юных спортсменов/ Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. - М.: Физкультура и спорт, 1982;
11. Поварницин АЛ. Волевая подготовка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и спорт, 1976;
12. Раменская Т.И. Техническая подготовка лыжника. - М.: Физкультура и спорт, 1999;
13. Современная система спортивной подготовки/Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М.: Издательство «СААМ», 1995;
14. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1980.

Аудиовизуальные средства

1. Развитие гибкости лыжников-гонщиков (CD диск);
2. Зимние Олимпийские игры (CD диск);
3. Чемпионаты Мира по лыжным гонкам (CD диск).

Интернет-ресурсы

1. Российская федерация лыжных гонок - режим доступа: <http://flgr.ru>;
2. Министерство по физической культуре, спорту и туризму Красноярского края – режим доступа: <http://www.kraysport.ru/ministry> ;
3. Краевая детско-юношеская спортивная школа – режим доступа: <http://кдюсш.рф>;
4. Федерация лыжных гонок Красноярского края - режим доступа: <http://www.flg24.ru>.



Документ подписан и передан через оператора ЭДО АО «ПФ «СКБ Контур»

Владелец сертификата: организация, сотрудник

Сертификат: серийный номер, период действия

Дата и время подписания

Подписи отправителя:



МБОУ ДО "ДЮСШ", МБОУ ДО "ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА"
Бляхер Дмитрий Анатольевич, Директор

02E885EB0042AD5C92431D1B31869A8693
с 09.06.2021 17:12 по 09.06.2022 16:47
GMT+03:00

13.01.2022 10:49 GMT+03:00
Подпись соответствует файлу документа