

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
спортивная школа Кемского муниципального района**

СОГЛАСОВАНА

На заседании
Тренерского совета
Протокол № 3 от 22.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом директора
от 22.08.2023 г. № 44

П.А. Фурсов



**Дополнительная общеразвивающая
программа в области физической культуры и
спорта спортивно-оздоровительный этап по
виду спорта «лыжные гонки»**

Возраст обучающихся: с 6,5 до 18 лет
Срок реализации программы: 2 года

г. Кемь
2023 год

Содержание

Пояснительная записка	3
1. Нормативная часть	3
2. Методическая часть	4
2.1. Организационно-методические указания.....	4
2.2. Учебный план	5
2.3. План годовичного цикла подготовки	6
2.4. Программный материал для практических занятий	7
2.4.1. Физическая подготовка	7
2.4.2. Техническая подготовка	11
2.4.3. Тактическая подготовка	11
3. Теоретическая подготовка	12
4. Психологическая подготовка	13
5. Воспитательная работа	14
6. Контроль за подготовкой юных лыжников	15
7. Контрольные нормативы по общефизической и специальной подготовленности на спортивно – оздоровительном этапе.....	16
8. Методическое обеспечение программы	17

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа по лыжным гонкам для спортивно-оздоровительного этапа (далее – Программа) разработана в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» от 29.12.2012г. № 273 –ФЗ, Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. №329-ФЗ (ред. от 07.06.2013), приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013г № 1125 , письма Минспорта РФ от 12.05.2014 № ВМ-04-10/2554 «О направлении Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации».

Программа включает нормативную и методическую части и содержит рекомендации по построению, содержанию и организации образовательного процесса на спортивно-оздоровительном этапе.

В Нормативной части Программы сформулированы задачи деятельности учреждения, режимы тренировочной работы, условия зачисления на спортивно – оздоровительные этапы и отчисления из них.

Методическая часть Программы отражает особенности подготовки юных лыжников на спортивно-оздоровительном этапе как одного непрерывного, взаимосвязанного со всеми сторонами подготовки процесса. Рекомендуемая направленность образовательного процесса определена с учетом как сенситивных (благоприятных) периодов возрастного развития физических качеств, так и с учетом специфики двигательной деятельности в спорте, характера и направления различных нагрузок. Приводятся организационно-методические указания, учебный план, программный материал, материалы по теоретической, воспитательной и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике.

На спортивно – оздоровительный этап зачисляются дети от 6, 5 до 18 лет, имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляется физкультурно – оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку.

1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Одной из концептуальных основ деятельности учреждения является сохранение и укрепление здоровья детей в процессе обучения.

Деятельность учреждения регулируется следующими нормативно-правовыми документами:

- 1) Закон РФ «Об образовании» от 29.12.2012г. № 273 –ФЗ.
- 2) Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. №329-ФЗ (ред. от 07.06.2013)
- 3) Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013г № 1125
- 4) Письмом Министерства спорта РФ от 12.05.2014 № ВМ-04-10/2554 «О направлении Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации».
- 5) Санитарно-эпидемиологическими правилами СанПиН 2.4.4 3172- 14.
- 6) Уставом МБУ ДО Кемской СШ и другими локальными актами Учреждения.

Спортивно-оздоровительный (предварительный этап).

Спортивно-оздоровительный этап может длиться от 1-го года до нескольких лет.

К занятиям на этом этапе допускаются дети от 6,5 до 18 лет, желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра.

Возрастной диапазон учащихся в одной учебной группе не должен быть более двух лет.

На спортивно-оздоровительном этапе решаются следующие **задачи**:

- формирование у детей интереса к спорту и лыжным гонкам;
- всестороннее гармоничное развитие физических способностей;
- укрепление здоровья, закаливание организма;
- воспитание личностных качеств;

- освоение и совершенствование жизненно важных двигательных качеств;
- овладение основами техники и тактики по виду спорта лыжные гонки.

Критериями успешности прохождения учащимися данного этапа являются:

- стабильность списочного состава детей, посещаемость;
- динамика роста индивидуальных показателей физической и технической подготовленности;
- уровень усвоения теоретических знаний и основ самоконтроля.

Результатами реализации Программы являются:

- формирование знаний, умений и навыков по виду спорта лыжные гонки;
- выполнение нормативов по ОФП;
- вовлечение в систему регулярных занятий.

Режимы тренировочной работы

(Приложение № 1 к Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта, утверждёнными приказом Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013г. № 1125)

Этапы подготовки	Год обучения	Минимальное кол-во учащихся в группе (человек)	Максимальное количество учащихся в группе (человек)	Кол-во часов в неделю	Кол-во занятий в неделю
Спортивно-оздоровительный	весь этап	15	28	6	3

2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Программа содержит разделы, в которых изложен материал по видам подготовки (теоретическая, физическая, техническая, тактическая, психологическая), средства, методы, формы подготовки, система контрольных нормативов и упражнений.

Содержание программного материала обеспечивает непрерывность и последовательность процесса на протяжении всего периода обучения.

Учебный год в Учреждении начинается с первого сентября. Продолжительность учебного года на спортивно-оздоровительном этапе – 38 недель.

На комплектование учебных групп отводится один месяц, начиная с 1-го сентября.

Основными формами образовательного процесса являются:

- групповые тренировочные занятия;
- теоретические занятия;
- участие в различных физкультурно-массовых мероприятиях.

2.1. Организационно-методические указания

Преимущественная направленность образовательного процесса определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств. Вместе с тем необходимо уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных способностей и силы, т.е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы.

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды

развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели физических качеств	Возраст (лет)										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+	+					
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+	+		
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+							
Анаэробные возможности			+	+	+						
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+			

При планировании и проведении занятий с детьми необходимо учитывать их возрастные особенности. Строго нормировать физические нагрузки. В занятия включать упражнения преимущественно комплексного воздействия, в том числе упражнения для формирования крепкого мышечного корсета, обеспечивающие поддержание нормальной осанки. Кроме этого в занятиях с детьми этого возраста следует уделять должное внимание освоению техники по лыжным гонкам, так как их организм вполне подготовлен к освоению элементарных умений и навыков. У них достаточно развиты зрительный и двигательный анализаторы ЦНС. Они в состоянии управлять отдельными действиями, координировать движения рук и ног.

Вместе с тем при разучивании какого-либо приема техники с детьми, для создания целостного представления в изучаемом приеме необходимы образцовый показ тренером приема и доходчивое объяснение способа его выполнения.

В то же время в процессе совершенствования приемов техники полезно включать элементы вариативности их выполнения, что в определенной степени способствует развитию координационных способностей юных лыжников.

Параллельно во взаимосвязи с совершенствованием приемов техники следует осваивать индивидуальные, групповые и командные тактические действия.

Инструкторскую и судейскую практику начинать применять не ранее 14 лет.

2.2. Учебный план

Учебный план подготовки юных лыжников – это основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов подготовки юных лыжников. При составлении учебного плана следует исходить из специфики лыжников, возрастных особенностей юных лыжников, основополагающих положений теории и методики лыжных гонок. Чтобы план был реальным, понятным и выполнимым с решением задач, изначально необходимо определить оптимальные суммарные объемы тренировочной и игровой деятельности. Затем, взяв за основу процентные соотношения отдельных видов подготовки из теории и методики лыжных гонок, рассчитываем объемы (в часах), приходящиеся на отдельные виды подготовки.

Направленности и содержанию обучения свойственна определенная динамика:

- С увеличением общего годового временного объема изменяется соотношение времени, отводимого на различные виды подготовки.
- Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок на общую физическую нагрузку.
- Постепенный переход от освоения основ техники и тактики лыжных гонок к основательному изучению и совершенствованию сложных технико-тактических действий

на основе одновременного развития специальных физических и психических способностей.

- Увеличение объема тренировочных нагрузок.
- Увеличение объема игровых нагрузок.

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ

№	Разделы, темы	СОЭ
	Часы в неделю	6 часов
Теория		8
1	Физическая культура и спорт в России	1
2	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	2
3	Этапы развития отечественного вида спорта лыжные гонки	2
4	Личная и общественная гигиена в физической культуре и спорте	1
5	Лыжные гонки как вид спорта и средство физического воспитания	1
6	Основы техники и технической подготовки	1
Практика		220
1	Общая физическая подготовка	112
2	Специальная физическая подготовка	20
3	Техническая подготовка	64
4	Тактическая подготовка	12
5	Учебные и тренировочные игры	8
6	Нормативы по ОФП	4
Всего теории и практики		228
	Инструкторская и судейская практика	12

2.3. План годичного цикла подготовки

Особенность спортивно-оздоровительного этапа – работа с малоподготовленными детьми, с разным уровнем физического развития, поэтому распределение учебного материала в годичном цикле целесообразно проводить по месячным и недельным циклам, не придерживаясь концепции периодизации.

В сентябре преобладает общая физическая подготовка с акцентом на развитие гибкости, ловкости, быстроты, а также гармоничное развитие всех мышечных групп. Далее включается специально-физическая и техническая подготовка с акцентом на обучение технике катания и развитие основных двигательных качеств. Небольшое внимание уделяется тактической подготовке и теоретическим занятиям. В течение всего года проводится широкий круг средств и методов игровой подготовки, направленных на развитие игрового и оперативного мышления юных лыжников. Задачей этого этапа будет являться набор в первый год максимально большего количества юных лыжников и формирование у них интереса к занятиям по лыжным гонкам, а также всестороннее гармоничное развитие физических способностей и овладение основами техники и тактики лыжных гонок, подготовка наиболее одаренных из них к переходу на следующий этап подготовки.

Примерный план распределения программного материала в годичном цикле на спортивно – оздоровительном этапе

Виды подготовки	Кол-во (ч)	Месяцы								
		Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май
Общая физическая	112	16	14	14	10	8	10	13	14	13
Специально-физическая	20	1	1	3	3	3	3	3	2	1
Техническая	64	6	8	8	7	7	7	8	7	6
Тактическая	12	1	1	1	2	2	2	1	1	1
Игровая	8	1	1	1	1	1	1	1	1	-
Контрольные испытания	4				2					2
ИТОГО практики:	220	25	25	27	25	21	23	26	25	23
Теоретическая	8	1	1	1	1	1	1	1	1	-
ВСЕГО	228	26	26	28	26	22	24	27	26	23
Инстр***										

2.4. Программный материал для практических занятий

2.4.1. Физическая подготовка

Физическая подготовка юных лыжников имеет существенное значение, что связано с особенностями содержания и структуры соревновательной деятельности, происходящей в высоком темпе. Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную.

Общая физическая подготовка направлена на гармоническое развитие различных функциональных систем, мышечных групп, расширение двигательного опыта, создание базы для успешного развития специальной подготовки.

Общая физическая подготовка обязательна в подготовке лыжников всех уровней, однако ее удельный вес в интегральной подготовке во многом определяется квалификацией лыжника. На первых этапах многолетней подготовки ее удельный вес значительно больше, чем на этапе спортивного совершенствования.

Специальная физическая подготовка направлена на те качества и функциональные системы, которые непосредственно отвечают за успешное ведение соревновательной деятельности. В этом аспекте средства (упражнения), направленные на повышение уровня общей физической подготовки, следует представлять как общеподготовительные, а средства, направленные на повышение уровня специальной физической подготовки, как специально-подготовительные.

Общеподготовительные упражнения:

1. Строевые и порядковые упражнения.

Построение группы: шеренга, колонна, фланг, дистанция, интервал.

Перестроения: в одну-две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Начало движения, остановка. Изменение скорости движения.

2. Гимнастические упражнения с движениями частей собственного тела.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений, на месте и в движении, по кругу или по периметру площадки сгибание и разгибание рук, вращение в плечевых, локтевых и запястных суставах. Махи, отведение и приведение, рывки назад, в сторону.

Упражнения для ног. Сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах; приведения, отведения и махи вперед, назад и в сторону, выпады с пружинистыми покачиваниями; вращение в тазобедренном суставе ноги, согнутой в коленном суставе; приседания; прыжки из различных исходных положений.

Упражнения для шеи и туловища. Повороты, наклоны, вращения головы. Наклоны туловища, круговые вращения и повороты туловища. Из положения лежа на спине поднимание ног с доставанием стопами головы. Из положения сидя упор кистями рук сзади - поднимание ног с выполнением скрестных движений. Из исходного положения (основная

стойка) перейти в упор сидя, затем в упор лежа, обратно в упор лежа и переход в положение основной стойки.

3. Упражнения для развития физических качеств.

Упражнения для развития силовых качеств. Упражнения с преодолением веса собственного тела: подтягивание на перекладине, отжимание в упоре лежа, приседание на одной или двух ногах.

Упражнения с партнером: преодоление его веса и сопротивления.

Упражнения со снарядами: со штангой, блинами, гирями, гантелями, набивными мячами, металлическими палками, эспандерами.

Упражнения на снарядах: на различных тренажерах, гимнастической стенке, велоэргометре, лазание по канату.

Упражнения из других видов спорта: регби, борьба, гребля, езда на велосипеде.

При воспитании силовых способностей у детей прежде всего следует избегать несоответствующих возрасту и подготовленности упражнений: чрезмерно больших нагрузок на позвоночник; длительных односторонних напряжений мышц туловища; перенапряжения опорно-связочного аппарата при прыжках, силовых упражнениях; длительных мышечных усилий, связанных с натуживанием.

Одновременно с воспитанием силы необходимо вырабатывать у юных спортсменов способность расслаблять мышцы после их напряжения.

Силовые упражнения нужно дополнять упражнениями, активизирующими дыхание и кровообращение.

Упражнения для развития скоростных качеств. Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложной). Старты с места и в движении, по зрительному и звуковому сигналу. Игра в настольный теннис. Бег на короткие дистанции (20-100 м) с возможно максимальной скоростью. Бег с горы. Выполнение простых общеразвивающих упражнений с возможно максимальной скоростью. Проведение различных эстафет стимулирующих выполнение различных двигательных действий с максимальной скоростью.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Различные прыжковые упражнения, прыжки на одной или двух ногах, прыжки через скамейку и л/а барьер, прыжки в высоту и длину. Многоскоки, пятикратный и трехкратный прыжки в длину. Прыжки и бег по лестнице в высоком темпе. Общеразвивающие движения рук с небольшими отягощениями (20-30 % от макс.), выполняемые с большой скоростью. Отжимание из упора лежа в высоком темпе. Метания различных снарядов: мяча, гранаты, толкание ядра. Упражнения со скакалками.

Упражнения для развития координационных качеств. Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и частотой движения рук и ног. Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад, в стороны, перевороты, кульбиты, стойки на голове и руках. Упражнения на батуте, в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Подвижные игры и игровые упражнения, в которых игроку приходится быстро перестраиваться из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движения: отведение рук, ног, наклоны, прогибы, повороты, выкруты до небольших болевых ощущений. Эти упражнения можно выполнять с небольшими отягощениями, в виде набивных мячей, гимнастической палки, гантельки и др. Для повышения эффективности развития гибкости полезно выполнять упражнения с помощью партнера, который помогает увеличить амплитуду движения, уменьшить или увеличить суставные углы.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег с равномерной переменной интенсивностью 800, 1000, 3000 м. Тест Купера - 12-минутный бег. Кросс по пересеченной местности - 5 км. Ходьба на лыжах - 3 км. Плавание, езда на велосипеде. Спортивные игры - преимущественно футбол, гандбол, баскетбол. Важным критерием развития общей выносливости является режим выполнения упражнений. Указанные упражнения следует выполнять в аэробном режиме на частоте сердечных сокращений, не превышающих 160 ударов в минуту.

Из существующих методов применения упражнений для развития выносливости наиболее приемлемым является повторный метод чередования нагрузки с паузами отдыха. Может быть использован переменный метод тренировки, заключающийся в чередовании нагрузок повышенной, средней и малой интенсивности (без пауз отдыха) и равномерный метод тренировки, заключающийся в выполнении всего запланированного объема работы в одинаково постоянном темпе.

Специально-подготовительные упражнения:

Специально подготовительные упражнения применяются для развития физических и волевых качеств, применительно к лыжным гонкам.

Специально подводящие упражнения применяются с целью изучения элементов техники способов передвижения на лыжах.

В группу специальных упражнений включаются упражнения, избирательно воздействующие на отдельные группы мышц, участвующие в определенных движениях, в способах передвижения на лыжах (например, в отталкивании), а также широкий круг имитационных упражнений (на месте и в движении). Имитационные упражнения могут применяться как для совершенствования отдельного элемента техники, так и для нескольких элементов (в связке). Применение тренажеров (передвижение на лыжероллерах) значительно расширяет возможности воздействия специальных упражнений. Круг специальных упражнений, применяемых в тренировке лыжников, в настоящее время достаточно широк. Вместе с тем необходимо отметить, что одни и те же упражнения (например, имитационные и передвижение на лыжероллерах) в зависимости от поставленных задач и методики применения, могут быть использованы и как подготовительные, и как подводящие упражнения.

В начале подготовительного периода имитационные упражнения, применяемые в небольшом объеме, используются как средство обучения и совершенствования элементов техники. Осенью объем и интенсивность применения этих упражнений увеличиваются, и они способствуют развитию специальных качеств.

Комплекс подготовительных упражнений :

1. ИП - СЛ. Смещаясь в правую сторону, толчком левой ногой сделать выпад вперед-вправо, стремясь как можно позже подставить маховую ногу (правую) под падающее туловище. Следить за полным выпрямлением толчковой ноги (от опоры ее не отрывать), вернуться в ИП. При повторении поочередно менять толчковую ногу для выполнения выпадов в разные стороны.
2. Повторить упр. 1, заменив выпад на шаг вперед в сторону с переходом в одноопорное положение. Стремиться позже отрывать ногу от опоры.
3. ИП - СЛ на одной ноге, другая отведена назад. Повторить упр.1. Следить за тем, чтобы выпад начинался со смещения туловища и отталкивания ногой, а не с махового движения. Под падающее туловище маховая нога подставляется, как и в упр. 1, позже.
4. Повторить упр.3 с выполнением шага вперед - в сторону и переходом в одноопорное положение. Исполнять в разные стороны, задерживая отрыв ноги от опоры.
5. Пригибная ходьба из стороны в сторону с акцентом на фиксацию одноопорного положения после каждого шага. Повторять в различной посадке (высокой, средней, низкой), изменяя наклон туловища и сгибание ног в коленном и тазобедренном суставах.
6. Пригибная ходьба с максимальной длиной выпада и значительными поперечными перемещениями. Следить за полным разгибанием ноги в коленном суставе при отталкивании и возможно более длительным удержанием пятки толчковой ноги на опоре.

7. Пригибная ходьба из стороны в сторону с сопротивлением (за пояс закрепляют амортизатор, и партнер идет сзади, удерживая выполняющего; можно использовать другие отягощения).
8. ИП - ОС, три приседания на одной ноге, а другую вначале вперед (пистолетик), затем в сторону и после этого назад. Вернуться в ИП. При повторении менять опорную ногу и следить за сохранением устойчивого равновесия на одной ноге в течение всего цикла приседаний.
9. Многократные приседания на одной ноге с различным положением другой ноги - вперед, назад, в сторону (можно выполнять в парах, взявшись за руки и стоя лицом друг к другу).
10. ИП - СЛ, по 8-10 прыжков на двух ногах вправо и вернуться в ИП, затем влево и вернуться в И П. В исходное положение возвращаться такими же прыжками.
11. Многократные боковые прыжки на двух ногах в одну сторону, затем в другую.
12. Многократные прыжки на двух ногах из стороны в сторону, используя при повторении различные исходные положения ног: колени вместе, пятки вместе и колени врозь, взявшись руками за пятки изнутри.
13. ИП - СЛ, прыжки с ноги на ногу с боковым выталкиванием вправо, затем влево и вернуться в ИП. При повторении изменить направление первого прыжка.
14. Повторить упр. 13 с фиксацией одноопорного положения после каждого прыжка в сторону.
15. Многократные боковые прыжки в сторону на одной ноге. Прыгая вправо, приземляться на правую, и наоборот. Выполнять равное количество прыжков в каждую сторону.
16. Прыжки-многоскоки с ноги на ногу из стороны в сторону (десятерной, 20, 30 и более многоскоков, на 100 м, 200 м). Следить за полным переносом массы тела на опорную ногу при каждом прыжке.
17. Повторить упр. 16 с максимально удлинённым выпрыгиванием и махом руками, затем без маха руками (руки за спину), после этого с активным махом руками.
18. Повторить упр. 16 с сопротивлением или партнера, который удерживает выполняющего с помощью закрепленного за пояс амортизатора, или другого отягощения.
19. Повторить упр. 16 с дозированием поперечных перемещений путем обозначения границ коридора шириной, например, 80 см (минимальное перемещение) и 120 см (максимальное).
20. Прыжки-многоскоки на двух ногах через гимнастическую скамейку (бревно, другие вытянутые препятствия небольшой высоты).
21. Повторить упр.20, выполняя прыжки с ноги на ногу.
22. ИП - СЛ, поочередные выпады вправо, затем влево с возвращением в ИП после каждого движения.
23. ИП - СЛ. Перенести массу тела на левую ногу, толкаясь вверх, сделать энергичный мах вперед-вверх согнутой в коленном суставе правой ногой и разноименной рукой, а затем длинный выпад вперед - в сторону с поворотом туловища, чтобы локоть маховой руки (левой) коснулся колена правой ноги. Вернуться в ИП. Повторять в разные стороны. Следить за выпрямлением толчковой ноги в положении выпада. Для усиления маха ногой и рукой можно приподняться на носок толчковой ноги.
24. Повторить упр.23, выполняя выпады из стороны в сторону в движении.
25. ИП - СЛ, скрестный выпад вперед - в сторону с разворотом туловища. Выполнить толчок вверх одной ногой с активным махом вперед-вверх другой - согнутой в коленном суставе, и одноименной рукой, затем сделать скрестный выпад и, поворачивая туловище, соединить локоть и колено маховой руки и ноги. Вернуться в ИП. При повторении скрестные выпады делать в разные стороны.
26. Повторить упр.25 в движении с поочередными с крестными выпадами вправо и влево, приподнимаясь при махе на носок толчковой ноги для повышения мощности выпада.

Таблица 1. Техническая подготовка. Приемы техники передвижения на лыжах.

№ п/п	Приемы техники передвижения на лыжах
	Классические лыжные ходы
1	Одновременный безшажный ход +
2	Попеременный двухшажный ход +
3	Одновременный двухшажный +
4	Одновременный одношажный +
5	Попеременный четырёхшажный +
6	Переходы с одного лыжного хода на другой +
	Коньковые способы лыжных ходов
7	Одновременный полуконьковый лыжный ход +
8	Одновременный двухшажный коньковый лыжный ход +
9	Одновременный одношажный коньковый лыжный ход +
10	Попеременный двухшажный коньковый лыжный ход +
11	Коньковые лыжные хода без отталкивания руками +
12	Переходы с одного конькового лыжного хода на другой+

Таблица 2. Техническая подготовка. Приемы техники передвижения на лыжах

№ п/п	Приемы техники передвижения на лыжах
1	Обучение различным способам преодоления подъёмов на лыжах +
2	Обучение способам спусков на лыжах +
3	Стойки на спусках, преодоление неровностей +
4	Обучение торможению на лыжах
5	Торможение плугом+
6	Торможение упором +
7	Торможение соскальзыванием +
8	Торможение палками +
9	Торможение падением +
10	Обучение поворотам в движении и на месте +
11	Поворот переступанием +

2.4.3. Тактическая подготовка

Не менее важной составляющей системы многолетней подготовки юных лыжников является тактическая подготовка.

В таблице 4 представлены средства обучения и совершенствования индивидуальных, групповых и командных тактических действий , а также показана их динамика по возрастным этапам и годам обучения.

Таблица 4. Тактическая подготовка

№ п/п	Приемы техники
	Общая тактическая подготовка
1	Теоретические сведения по тактике в различных видах лыжного спорта +
2	Наблюдение за соревнованиями с участием сильнейших лыжников +
	Специальная тактическая подготовка
3	Изучение рельефа, состояние и возможное изменение лыжни в ходе соревнований с учётом стартового номера и предполагаемых изменений погоды +
4	Овладение способами передвижения и применение их в зависимости от внешних условий и индивидуальных особенностей +
5	Развитие умение правильно распределять силы по дистанции +
6	Воспитание чувства скорости +
7	Обучение простейшим приёмам борьбы на лыже при непосредственной близости противника (с общего старта, при обгоне и на финише) +
8	Обучение умению выбирать и поддерживать скорость передвижения в зависимости от длины дистанции, рельефа местности и уровня подготовленности

3. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Темы теоретической подготовки (таблица 5)

Физическая культура и спорт в России

Понятие «Физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры, как дело государственной важности. Ее значение для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Спорт как составная часть физической культуры, их существенная роль в воспитании подрастающего поколения. Важнейшие постановления Правительства РФ по вопросам развития физической культуры и спорта в стране.

Влияние физических упражнений на организм спортсмена

Характеристика положительных влияний на органы и функциональные системы при рациональном соотношении нагрузок и отдыха. Понятие об утомлении и переутомлении. Восстановительные мероприятия в спорте. Критерии готовности к повторной работе. Спортивный массаж. Самомассаж. Баня.

Этапы развития лыжных гонок в России.

Возникновение и эволюция лыжных гонок. Зарождение лыжных гонок в России. Этапы развития лыжных гонок. Первые чемпионаты страны. Участие отечественных лыжников в международных соревнованиях. Достижения лыжников России в международных соревнованиях: чемпионатах мира, Европы и Олимпийских играх. Современное состояние и перспективы дальнейшего развития лыжных гонок в нашей стране.

Личная и общественная гигиена в физической культуре и спорте

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к местам проведения тренировочных занятий и к спортивному инвентарю. Гигиенические требования к питанию хоккеиста. Значение витаминов и минеральных солей. Калорийность питания. Нормы потребления белков, углеводов и жиров. Режим дня и особенности питания в дни соревнований.

Лыжные гонки как вид спорта и средство физического воспитания

Лыжные гонки как наиболее популярный, широко культивируемый олимпийский вид спорта. Факторы, определяющие популярность и привлекательность лыжных гонок. Особенности структуры и содержание лыжных гонок.

Основы техники и технической подготовки

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

Таблица 5. Примерный учебный план по теоретической подготовке (ч)

№ п/п	Приемы техники передвижения на лыжах	Часы
1	Физическая культура и спорт в России	1
2	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	2
3	Этапы развития лыжных гонок в России	2
4	Личная и общественная гигиена в физической культуре и спорте	1
5	Лыжные гонки как вид спорта и средство физического воспитания	1
6	Основы техники и технической подготовки	1
	ИТОГО	8

4. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Психологическая подготовка юных лыжников органически взаимосвязана с другими видами подготовки (физической, технической, тактической, игровой) и проводится круглогодично в ходе тренировочного процесса. Она является важной составляющей системы подготовки юных лыжников, хотя ее объем не выражается в количественных показателях.

Психологическая подготовка подразделяется на общую и специальную, т.е. подготовку к конкретному соревнованию.

ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая психологическая подготовка проводится на протяжении всей многолетней подготовки юных лыжников. На ее основе решаются следующие задачи:

- воспитание личностных качеств спортсмена;
- воспитание волевых качеств;
- развитие процесса восприятия;
- развитие процессов внимания, его устойчивости, сосредоточенности, распределения и переключения;
- развитие способности управлять своими эмоциями.

ВОСПИТАНИЕ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ

В процессе подготовки лыжника чрезвычайно важно формировать его характер и личностные качества (идейность, убежденность, позитивное отношение к труду, патриотизм, любовь и преданность виду спорта лыжные гонки). Так как моральный облик спортсмена зависит от общего уровня его развития, следует постоянно нацеливать спортсмена на повышение самообразования, культуры, эрудиции. В ходе тренировочного процесса и на соревнованиях, нужно последовательно, педагогично воздействовать на формирование личностных качеств, устраняя негативные проявления, в том числе с помощью коллектива.

ВОСПИТАНИЕ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ

Необходимым условием развития волевых качеств является высокий уровень подготовленности спортсмена. Целенаправленному воспитанию волевых качеств способствуют упражнения повышенной трудности, требующие больших волевых усилий. При этом очень важно давать установку на выполнение упражнений.

Для воспитания смелости и решительности необходимы упражнения, выполнение которых связано с известным риском и преодолением чувства страха. Вместе с тем нужно поощрять и стимулировать принятие лыжниками ответственных решений выполнением решительных действий в экстремальных условиях соревновательной деятельности. Целеустремленность и настойчивость воспитываются формированием у юных лыжников сознательного отношения к тренировочному процессу, к важности освоения техники и тактики лыжных гонок, к повышению уровня физической подготовленности. Следует также практиковать конкретные целевые установки на определенные сроки и требовать их выполнения.

Воспитание дисциплинированности начинается с организации тренировочного процесса, неукоснительного выполнения правил распорядка, установленных норм и требований.

Для воспитания дисциплины на установке тренер должен четко сформулировать игровое задание каждому лыжнику. На разборе прошедших соревнований оценивается степень выполнения задания и соблюдение каждым лыжником дисциплины.

РАЗВИТИЕ ПРОЦЕССОВ ВОСПРИЯТИЯ

Умение ориентироваться в сложной соревновательной обстановке – важнейшее качество лыжника. Во многом оно зависит от зрительного восприятия: периферического и глубинного зрения. Эффективность выполнения многих технико-тактических действий в соревнованиях связана с периферическим зрением. Способность одновременно видеть противника и партнеров, объективно оценивать ситуацию – важные составляющие мастерства юного лыжника. Для развития периферического и глубинного зрения в тренировочном процессе с успехом используют игровые упражнения, суть которых заключается в варьировании способов выполнения технико-тактических действий, в изменении скорости, направления и расстояния движения различных объектов.

РАЗВИТИЕ ВНИМАНИЯ

Эффективность соревновательной деятельности лыжников в значительной мере зависит от внимания: его объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения. В сложных и быстроменяющихся ситуациях лыжник одновременно воспринимает большое количество различных объектов. Это свойство внимания называют его объектом, концентрация внимания на наиболее важных объектах является его интенсивностью, а умение противостоять действию различных сбивающих факторов – его устойчивостью.

Однако наиболее важным свойством внимания в соревновательной деятельности лыжника является его распределение и переключение. Для развития способностей распределения и

переключения внимания в занятия включают игровые упражнения на большом пространстве с большим количеством объектов.

РАЗВИТИЕ СПОСОБНОСТИ УПРАВЛЯТЬ СВОИМИ ЭМОЦИЯМИ

Самообладание и эмоциональная устойчивость помогают юному лыжнику преодолевать чрезмерные возбуждения, экономить энергию, не нарушать нормальный ход мыслительного и двигательного процессов.

Для управления эмоциональным состоянием и мобилизации стенических эмоций следует:

- включать в тренировку нетрадиционные (эмоциональные и достаточно сложные) упражнения с использованием соревновательного метода, добиваясь обязательного их выполнения и формируя у лыжников уверенность в своих силах;
- применять методы аутогенной и психорегулирующей тренировки, чтобы снять утомление и чрезмерное эмоциональное возбуждение.

5. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

На протяжении спортивно-оздоровительного этапа тренер формирует, прежде всего, патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, терпимость, ответственность, справедливость, трудолюбие) в сочетании с волевыми (решительность, самообладание, инициативность, дисциплинированность).

Главной функцией воспитания является обучение правилам жизни. В эту функцию входит и передача опыта социального профессионального поведения, и формирование необходимых (с позиций уровня общественной культуры) качеств, свойств, привычек личности и развитие ее способностей (нравственных умений различать добро и зло; творческих умений проявлять свои задатки и способности) и решение частных воспитательных задач:

1. Воспитание волевых качеств личности;
2. Воспитание спортивного трудолюбия;
3. Интеллектуальное воспитание – овладение специальными знаниями в области теории и методики тренировки
4. Воспитание чувства ответственности за порученное дело
5. Воспитание бережного отношения к инвентарю и к собственности школы
6. Самовоспитание спортсмена – сознательная деятельность, направленная на совершенствование собственной личности.

Основная роль в воспитательной работе отводится тренеру-преподавателю и является обязательной составной частью тренировочного процесса наряду с воспитанием и развитием физических качеств обучающихся.

Воспитательные средства, используемые на работе:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия и взаимопомощи;
- дружный коллектив.

Важным фактором для осуществления успешной воспитательной работы является формирование положительных традиций:

- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- совместное празднование дней рождений;
- подготовка и уборка мест тренировочных занятий.
- экскурсии.

Немаловажное значение имеет работа с родителями – встречи, беседы родителей с тренерами-преподавателями и администрацией учреждения; родительские собрания; индивидуальные консультации с медиком; участие родителей в мероприятиях посвященных праздничным датам совместно с детьми;

В качестве средств и форм воспитательного воздействия используют тренировочные занятия, лекции, собрания, беседы, встречи с интересными людьми, культпоходы, конкурсы, субботники, наставничество опытных спортсменов.

Методами воспитания служат убеждение, упражнения, поощрение, личный пример, требование, наказание.

Патриотическое воспитание ведется на основе изучения материалов о ВОВ, встреч с воинами-ветеранами, посещения памятников боевой славы.

Наиболее важным в формировании юного лыжника является воспитание трудолюбия, добросовестного отношения к тренировочной и соревновательной деятельности, а также к общественно-полезному труду.

В решении этой важной задачи ведущее место занимают методы упражнений и приучения, реализуемые на основе требований, принуждения и контроля за выполнением. Эффективность в воспитании трудолюбия зависит также от разумного использования методов поощрения и наказания. Эффективность воспитательной работы во многом определяется проведением воспитательных мероприятий:

- проведение праздников;
- встречи со знаменитыми людьми;
- регулярное подведение итогов спортивной и образовательной деятельности учащихся;
- тематические диспуты и беседы;
- экскурсии, культпоходы в театры, музеи, выставки;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание юного лыжника. Самовоспитание включает принятие самим спортсменом обязательств по исправлению или совершенствованию комплекса его качеств и свойств. Особенно важное значение имеет самовоспитание морально-волевых и нравственных качеств.

6. КОНТРОЛЬ ЗА ПОДГОТОВКОЙ ЮНЫХ ЛЫЖНИКОВ

Контроль является составной частью подготовки юных лыжников и одной из функций управления тренировочным процессом.

Объективная информация о состоянии лыжников в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки.

В теории и практике спорта принято различать следующие виды контроля: этапный, текущий и оперативный.

Этапный контроль предназначен для оценки устойчивого состояния спортсмена и кумулятивного тренировочного эффекта. Проводятся в конце конкретного этапа.

В программу этапного контроля входят:

- 1) врачебные обследования;
- 2) антропометрические обследования;
- 3) тестирование уровня физической подготовленности;
- 4) расчет и анализ тренировочной нагрузки за прошедший этап;
- 5) анализ индивидуальных и групповых соревновательных действий.

Текущий контроль проводится для получения информации о состоянии лыжника после серии занятий и соревнований для внесения соответствующих коррекций в тренировочную и соревновательную деятельность. В его программу входят оценки:

- 1) объема и эффективности соревновательной деятельности;
- 2) объема тренировочных нагрузок и качества выполнения тренировочных заданий.

Оперативный контроль направлен на получение срочной информации о переносимости тренировочных нагрузок и оценки срочного тренировочного эффекта конкретного упражнения или их серии. С этой целью проводятся педагогические наблюдения за ходом занятия с регистрацией ЧСС до выполнения упражнения и после него.

В практике для юных лыжников должны практиковаться все виды контроля. Однако наибольшее внимание следует уделять педагогическому контролю, как наиболее доступному и информативному.

Педагогический контроль по направленности и содержанию охватывает три основных раздела:

- Контроль уровня подготовленности лыжников (оценка физической подготовленности и уровня технико-тактического мастерства).
- Контроль тренировочной деятельности (оценка тренировочных нагрузок и эффективности тренировочной деятельности).
- Оценка и контроль текущего состояния лыжника осуществляется врачами. Заключение о состоянии каждого лыжника чрезвычайно важно для тренера, что позволяет ему более эффективно осуществлять тренировочный процесс, реализуя принцип индивидуализации.

Оценка и контроль тренировочной деятельности

Контроль тренировочной деятельности ведется на основе оценки тренировочной нагрузки и эффективности тренировочной деятельности.

К показателям объема следует отнести количество:

- тренировочных дней;
- тренировочных занятий;
- часов, затраченных на тренировочные занятия.

Эффективность тренировочного процесса определяется по степени выполнения тренировочных заданий в занятиях, по динамике контрольных показателей технико-тактической и физической подготовленности, по результатам официальных игр.

7. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ по общефизической и специальной подготовленности для спортивно-оздоровительных групп

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,8 с)	Бег 30 м (не более 6,0 с)
	Бег 60 м (не более 10,7 с)	-
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)
	Метание теннисного мяча с места (не менее 18 м)	Метание теннисного мяча с места (не менее 14 м)

8.МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.

Нормативные документы:

- 1.ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.12 г.
- 2.Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области

физической культуре и спорта (по циклическим, скоростносиловым видам спорта и многоборьям) и к срокам обучения по этим программам;

3. Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (Приказ Минспорта от 27.12.13. № 1125)

Учебно-методическая литература:

1. Лыжные гонки: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/П.В. Квашук и др. - М.: Советский спорт, 2005 - 72 с.
2. Физиология спорта / Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. - Киев. Олимпийская литература, 2001.
3. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 368 с.
4. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1977.
5. Мартынов В.С. Комплексный контроль в лыжных видах спорта. - М., 1990.
6. Поварницин А.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и спорт, 1976
7. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие. - М.: Издательский центр «Академия», 2000.

Интернет ресурсы:

1. www.flgr.ru - Федерация лыжных гонок России
2. www.minsport.gov.ru - Министерство спорта России
3. минобрнауки.рф/ - Министерство образования РФ
4. <http://flg-rk.ru/> - Федерация лыжных гонок Республики Карелия
5. <http://www.skisport.ru/> - Журнал «Лыжный спорт»

