

Утверждаю:

Директор

муниципального бюджетного учреждения
дополнительного образования спортивной
школы олимпийского резерва по зимним видам
спорта «Кедр»

Подписано электронной подписью

Сертификат:

00F6D626CB1D98947A764E8390185FBA22

Владелец:

Мазуренко Владимир Витальевич

Действителен: 19.05.2023 с по 11.08.2024

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
Спортивная школа олимпийского резерва по зимним видам спорта
«Кедр»**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Лыжные гонки»
(углубленный уровень)**

**Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся (лет): 12-18 (12-14, 15-16, 17-18)
Срок реализации программы: 3 года
Количество часов в год (часов): 252, 420, 420**

Составители:

Гайсина Р.Н., начальник отдела

Инструкторы-методисты и тренерско-преподавательский
состав отделения «Лыжные гонки»

Программу реализуют:

тренерско-педагогический состав отделения «Лыжные гонки»

г. Сургут 2024г.

Содержание:	стр.
1. Пояснительная записка.....	3
2. Нормативная часть.....	6
3. Программный материал.....	10
3.1 Теоретическая подготовка.....	10
3.2. Общая физическая подготовка.....	12
3.3. Специальная физическая подготовка.....	13
3.4. Техничко-тактическая подготовка.....	14
3.5. Соревновательная подготовка сдача контрольно-переводных нормативов.....	15
4. Методическое обеспечение.....	16
4.1. Паспортный и биологический возраст, как критерий отбора юных спортсменов.....	16
4.2 Организация и планирование тренировочного процесса.....	18
4.3 Педагогический мониторинг эффективности тренировочного процесса.....	18
5. Система контроля и зачетные требования.....	19
5.1 Соревнования.....	19
5.2 Зачетные требования.....	20
6. Психологическая подготовка.....	21
7. Воспитательная работа.....	22
8. Перечень информационного обеспечения.....	26

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по виду спорта «лыжные гонки» (далее - Программа) включает в себя одну из 3-х тематических модулей (углубленный уровень) и нацелена на повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов в избранном виде спорта «лыжные гонки». Программа позволит обучающимся развить способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по лыжным гонкам, предполагается углубленное изучение избранного вида спорта и доступ к профессиональным знаниям в рамках содержательно- тематического направления Программы.

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «лыжные гонки» составлена в соответствии Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального закона Российской Федерации от 04.12.2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорту в Российской Федерации», приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» с учетом методических рекомендаций Федерального Государственного бюджетного учреждения «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» (ФГБУ «ФЦОМОФВ») по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта.

Значение лыжных гонок определяется его воздействием на здоровье обучающихся, широким развитием физических, моральных и волевых качеств, привитием жизненно важных двигательных умений и навыков.

В наше время наблюдается тенденция к снижению самостоятельной двигательной активности детей в семьях. Современные дети и подростки слишком много времени проводят за компьютерными играми, просмотром телепередач и др.

Пассивное времяпровождение ведет к формированию вредных привычек малоподвижного образа жизни. Одним из наиболее распространенных спортивных видов физических упражнений, характеризующихся естественностью и доступностью двигательной деятельности для детей, является ходьба на лыжах. Лыжные гонки оказывают положительное влияние на физическое развитие и закалку организма ребенка, способствуют всестороннему развитию, воспитывают мужество, характер, волю.

Лыжные гонки относятся к циклическим видам спорта и поэтому основной акцент в нем делается на развитие выносливости. Это физическое качество считается основным (наряду с силой) качеством лыжников. Все остальные качества - быстрота, гибкость, ловкость, равновесие, координация - следует отнести к дополнительным, но тесно связанным с основными.

Принести полное удовлетворение занятия лыжными гонками могут только тогда, когда лыжник в полной мере владеет техникой ходьбы на лыжах, техникой спуска с гор и поворотов. Продуманная и хорошо организованная учебно-тренировочная работа способствует успешной подготовке спортсменов.

Это и определяет актуальность программы.

В этой связи представленная Программа является средством решения поставленных задач – привлечь и охватить как можно большее количество детей к регулярным занятиям спортом и способствовать формированию здорового поколения страны.

Данная Программа создает оптимальные условия для освоения более сложных и вариативных, узкоспециализированных умений и двигательных навыков основанных на технических элементах избранного вида спорта, формирующих раннее профессиональное самоопределение в рамках содержательно-тематического направления, а также обеспечивающих возможность участия обучающихся в соревновательной деятельности различного уровня.

В Программе представлены: модель построения подготовки спортсменов **на спортивно-оздоровительном этапе**, минимальный возраст лиц для зачисления и минимальное/максимальное количество лиц, проходящих подготовку, максимальное соотношение объёмов учебно-тренировочного процесса по видам подготовки, режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической и спортивной подготовке.

В Программе определена общая последовательность изучения программного материала, отражена методическая часть реализации Программы и система контроля.

Программа предусматривает осуществление физкультурно-оздоровительной работы, направленной на физическое образование, разностороннюю физическую подготовку, овладение основами технико-тактической подготовки лыжных гонок, выборе спортивной специализации, выполнении, контрольных нормативов для зачисления на этапы спортивной подготовки (этап начальной подготовки 1-го года обучения).

Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Актуальность – Программа является актуальной в силу того, что позволяет удовлетворить как запросы родителей в организации занятий лыжными гонками для детей и подростков начального школьного возраста, так и для подростков, не прошедших отбор на обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» и не достигших возрастного ценза для зачисления на спортивную подготовку этапа начальной подготовки.

Направленность Программы – физкультурно-спортивная.

Новизна Программы заключается в её разноуровневости (углубленный уровень) и состоит в том, что она разработана с учётом современных тенденций в образовании по принципу модульного освоения материала, что максимально отвечает запросу социума на возможность выстраивания ребёнком индивидуальной образовательной траектории посредством занятий в спортивно-оздоровительной группе «Лыжные гонки».

Педагогическая **целесообразность Программы** обусловлена положительным оздоровительным эффектом, компенсацией недостаточной двигательной активности современных детей и подростков, формированием и совершенствованием двигательных умений и навыков наряду с оптимизацией развития физических качеств, совершенствованием функциональных возможностей организма и повышением работоспособности. Совокупность перечисленных эффектов будет определять физическую дееспособность спортсменов в будущем. Главная ценность лыжных гонок в его массовости, в том, что он побуждает человека систематически готовиться, накапливать силы, выявлять свои возможности, управлять ими сознательно и целенаправленно, приучает постоянно работать над собой. Обучающиеся, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по лыжным гонкам различного уровня.

Главной особенностью данной программы является применение методики обучения разным способам передвижения на лыжах, с использованием в учебно-тренировочном процессе игровых технологий.

Внедрение же в образовательный процесс «игровых технологий» значительно повысит мотивацию к обучению юных спортсменов, создаст более позитивный настрой и дружескую обстановку на занятиях.

Используемая методика предполагает по мере овладения одним способом передвижения на лыжах, не доводя его до прочного закрепления, переходить к изучению другого способа, таким образом, совмещая обучение новому способу с дальнейшим совершенствованием предыдущего. Данная методика учебно-тренировочного процесса полностью соответствует специфике передвижения на лыжах и исключает монотонное повторение пройденного материала.

Цель Программы – развитие способностей к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях для занятий лыжными гонками и привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, подготовка детей и подростков к освоению дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Задачи программы:

Образовательные:

- обогатить знания детей и подростков историей возникновения и развития лыжных гонок;
- повысить уровень общей и специальной физической, функциональной, технической, теоретической, тактической и психологической подготовленности;
- способствовать освоению новых и совершенствованию имеющихся техник и тактик лыжных ходов.

Развивающие:

- поддерживать высокий уровень спортивной мотивации;
- способствовать дальнейшему развитию силовых и координационных способностей, быстроты, ловкости, выносливости;
- способствовать дальнейшему развитию внимания, памяти, логического мышления и пространственного воображения.

Воспитательные:

- воспитать морально-волевые качества, необходимые для достижения спортивного мастерства в лыжных гонках.
- приобщать обучающихся к активному участию в пропаганде физической культуры среди населения.

Коррекционные задачи:

Обучающие:

- формирование комплекса специальных знаний, жизненно необходимых двигательных умений и навыков;

Развивающие:

- развитие основных, физических и психических качеств, повышение функциональных возможностей различных органов и систем.

Воспитывающие:

- формирование у обучающихся осознанного отношения к своим силам, твердой уверенности в них, готовности к смелым и решительным действиям, преодолению необходимых физических нагрузок;

– формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями и в осуществлении здорового образа жизни.

Ожидаемый конечный результат освоения Программы – в результате обучения, обучающиеся должны:

Знать основные понятия; термины лыжных гонок; роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни; историю развития лыжных гонок; правила соревнований в избранном виде спорта; выдающихся лыжников современности, отечественных спортсменов и зарубежных; классификационные требования по лыжным гонкам; место лыжных гонок в системе зимних Олимпийских игр; названия и термины элементов техники лыжных ходов; правила ухода за лыжами и их хранение; значение медицинского контроля; основы спортивной тренировки по лыжным гонкам; правила личной гигиены и правила безопасности во время занятий лыжным спортом; значение занятий лыжными гонками для всестороннего гармоничного и физического развития.

Уметь применять правила безопасности на занятиях; владеть основами гигиены; соблюдать режим дня; владеть техническими, тактическими навыками в передвижениях на лыжах; правильно сочетать лыжные хода, в зависимости от внешних факторов; составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий; совершенствование приемов решения тактических задач во время гонки на различные дистанции; выполнять спуски и подъемы; тактически правильно рассчитывать и проектировать прохождение дистанции; проявлять положительные черты характера: настойчивость, терпеливость к трудностям, упорство, ответственность, дисциплинированность, смелость, трудолюбие, стремление и волю к победе и будут иметь опыт участия в спортивных соревнованиях.

В результате освоения Программы ожидается повышение уровня не только общей и специально физической подготовленности, но и технико-тактической подготовки.

Тренировочные нагрузки строятся на основе следующих методических положений:

- 1) Ориентация уровней нагрузок обучающихся на соответствующие показатели, достигнутые спортсменами;
- 2) Увеличение темпов роста нагрузок поэтапно;
- 3) Соответствие уровня тренировочных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности обучающихся;
- 4) Учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма обучающегося.

Для реализации данной Программы в учреждении имеются необходимые условия – квалифицированные тренеры-преподаватели, финансовое обеспечение, материально-техническая база.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Разработка Программы, а также определение порядка приема лиц на обучение по данной программе осуществляется самостоятельно учреждением в соответствии с частью 5 статьи 12 Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Программа охватывает **спортивно-оздоровительный этап (СО) подготовки**, регламентирует работу с детьми и подростками **12-18 лет** в спортивно-оздоровительных группах (СОГ).

Прием в муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования спортивной школы олимпийского резерва по зимним видам спорта «Кедр» (далее – СШОР «Кедр»)) для обучения по дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта по виду спорта «лыжные гонки» осуществляется

по письменному заявлению родителей (законных представителей) поступающих, а также при наличии медицинской справки о состоянии здоровья поступающих до 15 октября текущего года. При наличии мест, оставшихся вакантными после зачисления, может быть проведен дополнительный прием поступающих в течение всего учебно-тренировочного года.

На спортивно-оздоровительный этап подготовки так же зачисляются дети желающие заниматься лыжными гонками, не прошедшие индивидуальный отбор для зачисления на дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по видам спорта и подростки из числа обучающихся СШОР «Кедр», не выполнившие нормативных требований при обучении на этапах спортивной подготовки по видам спорта:

- на этапе начальной подготовки;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации);
- на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Срок реализации – составляет 3 года.

С обучающимися работают тренеры-преподаватели, владеющие методами отбора, оздоровительными навыками, а также навыками формирования мотивации и устойчивого интереса к регулярным, систематическим занятиям лыжными гонками.

СШОР «Кедр» организует работу с детьми и подростками в течение всего календарного года. Учебно-тренировочный год в школе длится с 1 сентября текущего календарного года до 31 августа следующего календарного года. В каникулярное время СШОР «Кедр» может открывать в установленном порядке лагеря, создавать различные объединения с постоянными и (или) переменными составами обучающихся в оздоровительных лагерях (загородных или с дневным пребыванием).

Основной формой организации учебно-тренировочного процесса являются общедоступная форма обучения, групповая – учебно-тренировочные занятия с учебно-тренировочной группой, сформированной с учетом избранного вида спорта «лыжные гонки». Учебно-тренировочные группы могут быть смешанными или сформированы с учетом возрастных и гендерных особенностей обучающихся. Разница в возрасте не должна превышать в группах с контингентом обучающихся до 14 лет - 1 год, в группах с контингентом обучающихся старше 14 лет не более 2-х лет.

Тип занятий может быть: комбинированный, теоретический, практический, диагностический, контрольно-тестовый, тренировочный, соревновательный, игровой.

Формы проведения учебно-тренировочных занятий могут быть: беседа, мастер-класс, соревнование, опрос, встреча матчевая (товарищеская), наблюдение, открытое занятие, показательные выступления, отчетное занятие, вводное занятие, также учебно-тренировочные занятия могут проходить в условиях спортивно-оздоровительного лагеря и тренировочных мероприятий (сборов).

В связи с соблюдением принципа непрерывности образовательного процесса, учебно-тренировочные занятия в период каникул могут проходить в режиме самостоятельной работы (не более 10 %). Подготовка спортсменов на спортивно-оздоровительном этапе переносится с очного учебно-тренировочного процесса (в условиях спортивной школы) на формат учебно-тренировочных занятий в домашних условиях, по разработанному тренером-преподавателем плану выполнения домашнего задания.

Формами самостоятельной работы спортсменов могут являться: видеотрансляция учебно-тренировочного занятия; учебно-тренировочные занятия в домашних условиях; теоретические занятия.

Режим занятий и недельная учебная нагрузка зависят от возрастной категории детей и подростков:

обучающиеся 12 - 14 лет: допустимо до 3-х занятий в неделю, продолжительность одного учебно-тренировочного занятия 2 часа (120 мин.), недельная нагрузка 6 часов;

обучающиеся 15-16 лет и 17-18 лет допустимо до 5 занятий в неделю, продолжительность одного учебно-тренировочного занятия 2 часа (120 мин.), недельная нагрузка до 10 часов.

Контроль осуществляется за уровнем формирования углубленного изучения сведений в выбранном виде спорта, уровнем общей и специальной физической подготовки, демонстрировать технические и тактические действия в стандартной и вариативной (игровой, соревновательной) обстановке, за личностными достижениями и результатами соревновательной деятельности. Осуществляется отбор одаренных обучающихся по направлению «Физическая культура и спорт».

Так же дополнительная общеразвивающая программа может реализовываться с использованием:

– сетевой формы, что обеспечивает возможность освоения обучающимися данной Программы с использованием ресурсов нескольких организаций, осуществляющих образовательную деятельность, в том числе иных организаций (статья 13 пункт 1 Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»);

– электронного обучения с применением дистанционных образовательных технологий (статья 13 пункт 2 Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»).

таблица 1

Особенности формирования и определение объема недельной учебно-тренировочной нагрузки обучающихся на спортивно-оздоровительном этапе
(в астрономических часах, где 45 мин. образовательный процесс и 15 мин. перерыв)

Период	Возраст (лет)	Минимальная наполняемость группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки
Весь период	12 – 14	8	15	6
	15 – 16			10
	17 – 18			10

Особенности содержания данной программы:

Обучающиеся знакомятся с видом спорта «лыжные гонки», правилами соревнований, приобретают базовые и углубленные навыки в передвижениях на лыжах. Особое внимание уделяется укреплению здоровья, развитию физических качеств, повышению уровня общей физической подготовки (ОФП) за счет широкого применения общеподготовительных упражнений и уровня специальной физической подготовки (СФП) и технико-тактической подготовки (ТТП), как основы для успешности дальнейшего обучения.

Лицам проходящим обучение на спортивно-оздоровительном этапе углубленного уровня, не выполнившим предъявляемые Программой требования, может

предоставляться возможность продолжить обучение на данном этапе подготовки. Такие лица могут решением органа самоуправления учреждения (педагогического совета) продолжить обучение повторно на данном этапе. Наиболее успешные и одаренные обучающиеся на основании результатов приемных испытаний, индивидуального отбора (тестирования), формы которого предусмотрены СШОР «Кедр», имеют возможность перехода (зачисление) **на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.**

Перевод лиц, проходящих обучение на спортивно-оздоровительном этапе, в том числе досрочно, на этапы спортивной подготовки осуществляется приказом директора СШОР «Кедр», с учетом решения педагогического совета учреждения на основании выполненного объема спортивно-оздоровительного этапа, выполнения всех требований для зачисления на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки, а также при отсутствии медицинских противопоказаний.

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с учебно-тренировочным планом, рассчитанным **на 42 недели.** Годовой учебно-тренировочный план учебно-тренировочных занятий по лыжным гонкам для спортивно-оздоровительного этапа подготовки представлен в таблице 2 и 3.

таблица 2

Примерный учебно-тренировочный план по лыжным гонкам на спортивно-оздоровительном этапе подготовки

№	РАЗДЕЛЫ (виды) ПОДГОТОВКИ	Всего часов	Часы по годам обучения для возрастной категории 12- 14 лет			Объем обучения (%)
			1 год	2 год	3 год	
	Количество часов в неделю		6	6	6	
1	Теоретическая подготовка	22	6	8	8	2,9
2	Общая физическая подготовка	228	82	76	70	30,2
3	Специальная физическая подготовка	182	58	62	62	24,1
4	Техническая подготовка	150	48	48	54	19,8
5	Тактическая подготовка	114	38	38	38	15,1
6	Психологическая подготовка	24	8	8	8	3,2
7	Контрольно-переводные испытания, Спортивные мероприятия	36	12	12	12	4,7
8	Медицинское обследование		вне сетки			
	Всего количество часов:	756	252	252	252	
	кол-во учебно-тренировочных занятий в неделю		3	3	3	
	кол-во учебно-тренировочных занятий в год		126	126	126	

таблица 3

**Примерный учебно-тренировочный план по лыжным гонкам
на спортивно-оздоровительном этапе подготовки**

№	РАЗДЕЛЫ (виды) ПОДГОТОВКИ	Всего часов	Часы по годам обучения для возрастной категории 15- 18 лет			Объем обучения (%)
			1 год	2 год	3 год	
	Количество часов в неделю		10	10	10	
1	Теоретическая подготовка	60	20	20	20	4,7
2	Общая физическая подготовка	172	70	56	46	13,6
3	Специальная физическая подготовка	372	118	124	130	29,5
4	Техническая подготовка	320	100	108	112	25,4
5	Тактическая подготовка	240	80	80	80	19,1
6	Психологическая подготовка	42	14	14	14	3,3
7	Контрольно-переводные испытания, Спортивные мероприятия	54	18	18	18	4,4
8	Медицинское обследование		вне сетки			
	Всего количество часов:	1260	420	420	420	
	кол-во тренировочных занятий в неделю		5	5	5	
	кол-во тренировочных занятий в год		210	210	210	

3. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

3.1 Теоретическая подготовка

На спортивно-оздоровительном этапе необходимо ознакомить обучающихся с правилами гигиены, правилами поведения на учебно-тренировочных занятиях и спортивной дисциплиной. Основное внимание при построении бесед и рассказов должно быть направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и формирование желания добиться высоких спортивных результатов. Теоретические занятия органически связаны с физической, технической, психологической и волевой подготовкой. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить начинающего лыжника осмысливать и анализировать как свои действия, так и действия противника. Не механически выполнять указания тренера-преподавателя, а творчески подходить к ним. Начинающих лыжников необходимо приучать посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, просматривать фильмы и спортивные репортажи по лыжным гонкам. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной форме. На практических учебно-тренировочных занятиях следует дополнительно разъяснять обучающимся отдельные вопросы техники выполнения упражнений, тактической подготовки и правила соревнований.

Вводное занятие.

Теоретическая часть: краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и Море. Порядок и содержание работы отделения лыжных гонок. Значение лыж в жизни народов Севера. Эволюция лыж и снаряжения лыжника. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

Практическая часть: ознакомление с местами проведения учебно-тренировочных занятий. Определение уровня физической подготовленности и развития.

Тема: Современные тенденции развития лыжных гонок в регионе, России, за рубежом. Традиции Российской Олимпийской державы в лыжных гонках. Всероссийская система присвоения разрядов и спортивных званий по лыжным гонкам. Место лыжных гонок в системе физического воспитания; задачи лыжных гонок для физического воспитания спортсменов разного возраста. Федерация лыжных гонок России: задачи, устав, структура, планирование и организация работы. Использование лыж военными подразделениями во время войн и военных конфликтов.

Тема: Правила поведения и техники безопасности на занятиях лыжными гонками. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на учебно-тренировочном занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Температурный режим для учебно-тренировочных занятий лыжными гонками. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Причины, вызывающие травматизм, потертости, переохлаждение и обморожения на учебно-тренировочных занятиях. Профилактика травматизма: требования к местам проведения учебно-тренировочных занятий. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям.

Тема: Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма обучающегося. Значение и организация самоконтроля на учебно-тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса. Понятие об основном обмене и энергетических тратах при физических нагрузках. Питьевой режим. Контроль за весом тела.

Тема: Краткая характеристика техники лыжных ходов. Классификация лыжных ходов по способу отталкивания руками и количеству скользящих шагов в цикле. Система организации и проведения соревнования по лыжным гонкам. Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двухшажным и одновременными ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов. Важнейшие кинематические показатели техники лыжных ходов: скорость и ее составляющие - длина и частота шагов, длина и время скольжения. Фазовая структура лыжных ходов. Причины возникновения и интенсивного развития коньковых ходов. Условия для выполнения отталкивания ногой. Способы поворотов на месте и в движении, способы спусков, способы торможений, подъемов, преодолений неровностей.

Тема: Самостоятельные занятия лыжными гонками. Правила организации самостоятельных занятий. Методика регулирования физической нагрузки во время занятий лыжными гонками. Разработка и составление физкультурно-оздоровительных комплексов с учетом индивидуальных показателей физического развития. Тренажеры и специально-подготовительные упражнения для самостоятельных занятий лыжной подготовкой и формирования навыков выполнения коньковых ходов. Обзор тренажеров различных конструкций, используемых спортсменами в тренировке.

Лыжи на шарикоподшипниках, роликовые коньки, лыжероллеры с надувными колесами, самокаты. Резиновые амортизаторы, наклонные доски с тележкой. Станки с маховым колесом. Использование тренажеров, разработанных и применяемых в других видах спорта. Тренажеры для подготовки и совершенствования передвижения коньковыми способами. Новые конструкции тренажеров.

Тема: Подготовка к соревнованиям. Режим дня и режим питания перед соревнованиями и в период соревновательной деятельности. Психологическая подготовка к соревнованиям. Выстраивания стратегии соревновательной борьбы на различных дистанциях в лыжных гонках. Решения тактических задач во время гонки на различные дистанции. Тактическая подготовка. Средства восстановления после физической нагрузки. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Просмотр учебных фильмов, соревнований. Анализ техники сильнейших российских и зарубежных спортсменов.

Тема: Профилактика вредных привычек. О вреде табака-курения и употреблении алкогольных напитков. Наркотикам –нет. Допинг контроль в спорте. Профилактика асоциального поведения во время участия на соревнованиях в качестве зрителя – болельщика, участника -спортсмена. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Двигательный аппарат человека. Пассивный и активный двигательные аппараты. Динамическая, статическая и смешанная работа мышц. Работа мышц по поддержанию устойчивой позы. Статика человеческого тела (равновесие, устойчивость, внешние и внутренние силы).

Тема: Текущий, промежуточный контроль. Итоговая аттестация. Методика выполнения контрольно-тестовых упражнений. Правила сдачи тестирования по «теоретической подготовке». Нормативно правовое регулирование отношений в спорте.

3.2. Общая физическая подготовка.

Теоретическая часть: Методика выполнения общеразвивающих упражнений, с предметом, без предмета, стоя на месте, в движении, в парах. Значение и разновидности разминки. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Гибкость. Воспитание гибкости. Методы контроля гибкости и ее оценка. Средства и методы воспитания гибкости. Равновесие и ловкость. Средства и методы совершенствования динамического, статического равновесия и воспитания ловкости.

Практическая часть:

ходьба: в различных направлениях, с изменением частоты шагов и темпа, в полуприседе, на различных поверхностях стопы, с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, в чередование с бегом;

бег: с различными общеразвивающими упражнениями (ОРУ), непрерывно до 5 мин, с ускорением, в разных направлениях; висы: на перекладине, канате, шесте, передвижение в вися;

упоры: стоя, лежа, на перекладине и другом спортивном оборудовании, из различных исходных положений, различными способами.

лазанье: вверх по гимнастической стенке, различным хватом, с разными заданиями; упражнения для развития гибкости: наклоны, прогибы, махи, седы, выпады, скручивания, шпагат продольный и поперечный, «мостик» и другие гимнастические упражнения;

упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы, наклоны, повороты, круговые движения туловищем, поднятие ног в положении лёжа на спине.

упражнения для развития силовых способностей: прыжки и прыжковые упражнения со скакалкой; в длину, в высоту, выпрыгивание из различных исходных положений, на одной, двух ногах, в чередовании с ходьбой, через предмет, спрыгивание;

подтягивание: в вися, различным хватом, с помощью партнера, отталкиваясь ногами от пола; ходьба глубокими выпадами, пружинистые покачивания в выпадах; тоже с дополнительным отягощением, приседания на одной ноге — «пистолет», выпрыгивание из глубокого седа, упражнения с сопротивлением партнера;

сгибание и разгибание рук в упоре: в упоре лежа на полу, стоя в наклоне от стены, из различных исходных положений, на ладонях и кулаках и пальцах;

приседание: глубокие, полуприсед, в стойке высокой, средней, низкой с различным расстоянием между стопами ног, с фиксацией положения на определенной фазе движения до 10 сек; пружинистые покачивания в выпадах, приседания на одной ноге — «пистолет»;

челночный бег: елочкой, зигзагом, 3х10, 3х6, отрезками 5-10-15-10-5 м.;

упражнения с набивными мячами весом до 3 кг (для обучающихся с 12 до 15 лет, мальчики), девушки до 1 кг, до 5 кг (юноши с 16 лет), девушки до 3 кг.;

метание из различных исходных положений в вертикальную и горизонтальную плоскость, выталкивание мяча двумя руками от груди вверх из полуприседа, приседания с мячами, ходьба, бег, повороты корпуса, различные парные упражнения на динамику, статику, координацию движений, упражнения с гантелями и резиновыми амортизаторами.

упражнения для развития быстроты, ловкости и координации движений: лёгкая атлетика: бег на короткие дистанции – 10, 15, 30, 60м, кроссы от 500 до 3 км, бег с ускорением в горку и с горки, по пересеченной местности, с выполнением дополнительных заданий;

спортивные игры: «Футбол», «Волейбол», «Регби»;

подвижные игры: «Мышеловка», «Перебежки», «Кто лучше прыгает», «защита укрепления», «лапта»; комбинированные эстафеты, включающие бег, прыжки, переноску предметов (мяч, кубик, обруч); игры, в которых надо соблюдать равновесие и одновременно выполнять заданные движения; пробы Ромберга; жонглирование предметами (теннисный мяч, воланы, мячи разных объемов и веса).

3.3. Специальная физическая подготовка.

Теоретическая часть: характеристика средств специальной физической подготовки; методика проектирования и выполнения комплексов специальной физической подготовки целевой направленности; взаимосвязь специальной подготовки с формированием двигательных умений; самостоятельное проектирование комплексов с учетом индивидуальных характеристик физических кондиций. Общая характеристика

имитационных упражнений и лыжероллерной подготовки. Особенности техники в специальных средствах, используемых в бесснежный период подготовки. Применение лыжероллеров различной конструкции для совершенствования технического мастерства. Совершенствование техники коньковых ходов с помощью лыжероллеров и имитационных упражнений.

Практическая часть: имитация ходов в подъемы (попеременно двухшажного без палок и с палками, одновременных с палками) на песке и опилках; одновременных и попеременных движений рук с гантелями; имитация движений рук с резиновым амортизатором или блином от штанги; передвижение на лыжах (лыжах роллерах) толчком рук попеременным бесшажным и одновременным бесшажным ходом; передвижение на лыжах без палок по льду и целине; преодоление некрутого подъема на лыжах без палок; , прохождение коротких отрезков на скорость (200, 300 м); передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности до 5 км; имитационные упражнения; кроссовая подготовка; ходьба в среднем и быстром темпе; комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса; повторное прохождение имитациями лыжных ходов коротких отрезков 30-50 м. на время; повторное прохождение подъемов длиной от 30-50 м.; спуски по слаломным трассам» повторное прохождение на лыжах отрезков 200 м одним каким -либо ходом или смешанными ходами (количество повторений- до заметного падения скорости по отношению с первоначальной); упражнения на гибкость, расслабление, равновесие; повторный бег по стадиону на 100, 150, 200, 300, и 400 м.; повторный бег по стадиону и пересеченной местности на 600, 800, 1000м.; повторное пробегание затяжного подъема (8⁰) 100-200 м.; имитация лыжных ходов на роликовых коньках на 3, 5, 10 км по дорожкам с ускорениями на подъемах; повторный переменный бег 4x500 +3x1000 + 2x1500 м; упражнения на расслабление мышц в положении посадки: выполнять передвижения прыжками в положении посадки по 10-15 м на каждой ноге; смена положения посадки; имитация попеременного хода без палок, с палками, имитация попеременного четырехшажного хода, имитация одновременного бесшажного хода, имитация одновременного двухшажного хода, имитация подъема елочкой.

Упражнения силового характера на мышцы туловища и разгибателей плеча; укрепление мышц плечевых суставов, укрепление мышц сгибателей бедра, укрепление мышц сгибателей и разгибателей колена, укрепление мышц спины, голени, предплечья.

Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса. Использование тренажеров различных конструкций, используемых спортсменами в тренировке. Резиновые амортизаторы, наклонные доски с тележкой. Станки с маховым колесом. Использование тренажеров, разработанных и применяемых в других видах спорта. Тренажеры для подготовки и совершенствования передвижения коньковыми способами.

3.4. Техничко-тактическая подготовка.

Теоретическая часть: Терминология и характеристика базовых технических элементов лыжных гонок. Разновидности лыжных ходов. Цикл попеременного двухшажного хода. Отталкивание, торможение, скольжение, повороты, спуски и подъемы. Особенности дыхания во время скольжения и бега на лыжах. Стойки лыжника. Анализ техники одновременного и двухшажного ходов. Одновременный одношажный ход. Одновременный бесшажный ход. Преодоление бугров и впадин. Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне. Поворот на месте махом. Основы техники спусков. Попеременный четырехшажный ход. Переход от попеременного двухшажного к одновременным ходам. Понятие о тактике. Анализ результатов проведенных соревнований. Совершенствование тактики в передвижении на лыжах в

процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований. Тактика прохождения дистанции различной длины в зависимости от профиля местности, метеорологических условий, состояния лыжни, целевой установки, состава участников соревнований, степени подготовленности и т.д. Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах.

Практическая часть: построения и перестроения на лыжах; перестроение на лыжах из шеренги в колонну; перестроение на лыжах из колонны по одному в колонну по два передвижение ступающим шагом; повороты ступающим шагом, прыжком двух ног на 45°, 90°, повороты вокруг пяток лыж; передвижение скользящим шагом на лыжне под уклон; движение скользящим шагом по горизонтальной лыжне; имитационные упражнения на месте, скольжение на дальность проката; передвижение на одной лыже по извилистой лыжне до 500м; передвижение скользящим шагом до 1 км; приседание на лыжах; подъемы ступающим шагом; спуск в основной стойке; пробежки на скорость по 30-40 м; передвижение с равномерной скоростью 300-400м.; передвижение с переменной интенсивностью до 500м.; попеременный ход, повороты переступанием в движении, подъем «лесенкой»; попеременный двухшажный ход по слабопересеченной местности до 1 км.; спуски с коротких крутых склонов; повторное прохождение скоростных отрезков на 40-50м.; поворот переступанием на внешнюю и внутреннюю лыжу; слалом поперек склона - горизонтальный, по линии спада – вертикальный, косой; ходьба короткими шагами на полусогнутых ногах 300-500м.; ходьба короткими шагами на полусогнутых ногах, без лыж на небольшом подъеме в гору 2-4; торможение плугом, торможение одной лыжей «полуплугом», подъем «полуелочкой»; одновременный бесшажный ход; преодоление бугров и впадин; поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне; поворот на месте махом; спуск в высокой стойке, прохождение отрезков 50-60 м на скорость; прохождение дистанции до 2 км.; эстафетный бег по 500м.; поворот на месте через лыжу махом назад, слалом – прохождение «закрытых» ворот; прыжки со снежных трамплинов; спуски с горы от начала до конца в выпаде; спуск с горы от начала до конца в стойке разгона; попеременный четырехшажный ход, переход от попеременного двухшажного к одновременным ходам; преодоление уступа и выступа; поворот упором двумя лыжами «плугом»; передвижение по слабо и среднепересеченной местности до 2 км с учетом времени и до 3-4 км без учета времени; парные старты, общие старты на 1500, 2000 и 3000м.; игры с ориентировкой на местности; гонки по кругу; торможение боковым соскальзыванием; преодоление препятствий на местности; перешагивание канавы прямо и в сторону; перепрыгивание на лыжах в сторону; перелезания верхом, сидя и боком; гонки на скорость 150-200м.; равномерное прохождение дистанции юноши 5 км, девушки 3 км; коньковый ход.

Тактика гонки на старте, при движении в плотной группе, преследование, финиширование. Сочетание лыжных ходов.

Обучение общей схеме передвижений классическими и коньковыми лыжными ходами. Игры: «Эстафета биатлон», «Встречная эстафета на горе», «Лыжники на месте», «День и ночь на лыжах», «Салки маршем», «Эстафета с передачей лыжных палок» отрезки по 40- 50-60м.; «Змеелов».

3.5. Соревновательная подготовка и сдача контрольно – переводных нормативов.

Теоретическая часть: Подготовка лыж, снаряжения, спортивной формы (костюм лыжника) к соревнованиям. Просмотр видеоматериалов об особенностях дистанции. Режим дня в период соревнований. Психологическая подготовка к соревнованиям. Подготовка к соревнованиям, оформление стартового городка, разметка дистанции. Правила поведения на спортивных соревнованиях и методика выполнения контрольно-

тестовых упражнений. Правила техники безопасности во время выполнения контрольно-тестовых упражнений.

Практическая часть: первый год обучения - участие в 2-4 соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в 2-4 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 1-2 км, в годичном цикле; второй год обучения - участие в 2-6 соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в 2-6 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 3-15 км, в годичном цикле; третий год обучения - участие в 2-6 соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в 2-6 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 5-20 км, в годичном цикле.

Выполнение контрольно-переводных нормативов.

4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

4.1. Паспортный и биологический возраст, как критерий отбора юных спортсменов.

Комплектование спортивной школы олимпийского резерва основывается прежде всего на паспортном (календарном) возрасте обучающихся. Под **паспортным возрастом** понимают время, прошедшее с момента рождения человека до определенного периода его жизни.

Практика показывает, что дети одного и того же паспортного возраста могут иметь значительные различия в темпах роста и развития организма, т.е. иметь разный биологический возраст: нормальный (соответствующий паспортному возрасту), ускоренный (опережающий паспортный возраст - акселераты), замедленный (отстающий от паспортного возраста – ретарданты).

Под **биологическим возрастом** понимают степень развития организма, его отдельных систем и звеньев, соответствующих усредненной норме признаков лиц одинакового паспортного возраста. Определяют биологический возраст на основе некоторых признаков. Наиболее безошибочным из них является костный возраст. Предполагается, что степень скелетной зрелости характеризуется появлением центров окостенения.

Оценка биологического возраста в период полового созревания на основе вторичных половых признаков производится с учетом оволосения подмышечных впадин и лобка, формирования грудных желез, ломки голоса, возраста наступления первой менструации.

Кроме паспортного и биологического возраста выделяют еще и **моторный (двигательный) возраст**, который определяется сравнением результатов какого-либо теста (например, прыжка в длину с места) со средними значениями паспортного возраста детей, показавших аналогичный результат.

Знание данных о паспортном, биологическом и моторном возрасте юных спортсменов необходимы тренеру-преподавателю при определении пригодности, оценке уровня физического развития и физической подготовленности на различных этапах спортивного отбора и ориентации обучающихся.

Характеристика возрастных особенностей

Наряду с нормальным темпом развития процесс биологического созревания в зависимости от сроков начала и продолжительности характеризуется ускоренным и замедленным темпом развития, т.е. акселерацией и ретардацией.

Под **акселерацией** понимают ускорение темпов физического развития и функциональных систем организма детей и подростков. Для них характерны высокий рост, большая мышечная сила, большие возможности дыхательной системы, быстрое половое созревание, более раннее завершение роста в длину (к 15-18 годам) и несколько более раннее психическое развитие.

Наряду с акселератами выделяют другой тип детей и подростков, так называемых **ретардантов**, для которых характерны замедленные темпы физического развития и формирования функциональных систем организма. Общее число ретардированных детей внутри возрастных групп составляет 13-20% (столько и акселератов).

Следует отметить, что около 60% подростков 13-14 лет имеют нормальный (средний) тип биологического развития.

Различные части тела, органы и системы развиваются неравномерно. Следует отметить, что на рост костей активно влияют доза механической нагрузки и нормы реакции организма. Если при средних нагрузках сохраняется нормальный рост костей, то при больших и максимальных нагрузках кость растет не снаружи, а изнутри. Такие учебно-тренировочные занятия могут привести к травме.

В школьные годы происходит интенсивное развитие двигательных функций. С возрастом уменьшается разница в показателях точности движений рук и ног. Также происходит перестройка вегетативных и соматических функций организма. Все эти изменения, происходящие в организме наряду с фазами биологического созревания на различных возрастных этапах, связывают с наиболее благоприятными периодами развития всех систем и функций (таблица 4).

таблица 4

Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст (лет)						
	12	13	14	15	16	17	18
Рост	+	+	+	+			
Мышечная масса	+	+	+	+			
Быстрота				+	+	+	
Сила (общая)		+	+		+	+	
Скоростно-силовые качества	+	+	+	+			
Выносливость – аэробные возможности				+	+	+	
Анаэробные возможности				+	+	+	
Гибкость	+	+					
Координационные способности	+	+					
Равновесие	+	+	+				

Обобщая многочисленные данные, можно отметить следующие особенности сенситивных периодов, имеющих значение для занятий лыжными гонками.

Росто-весовые показатели – Наибольший прирост прослеживается у детей в годы полового созревания. У мальчиков период бурного созревания этих показателей начинается с 12 до 15 лет. К 16 годам организм с точки зрения костного скелета считается сформированным. При этом, как уже отмечалось выше, слишком высокие нагрузки сдерживают рост трубчатых костей.

Сила – Естественный рост силы мышц незначителен до 12 лет. С началом полового созревания (с 13 до 14 лет) темпы ее роста заметно увеличиваются. Наиболее интенсивное развитие силы имеет место в 16-18 лет.

Быстрота – Развитие быстроты наблюдается с 9 до 18 лет. Наиболее интенсивные темпы естественного роста этого качества происходят до 11 лет, в момент полового созревания от 15 до 18 лет и позже.

Скоростно-силовые качества – Наибольший прирост приходится на возраст от 9-12 до 13-15 лет. После этого возраста рост этих качеств продолжается в основном под влиянием целенаправленной тренировки.

Выносливость – Аэробные возможности организма, и в частности аэробная мощность, характеризуемая показателем максимального потребления кислорода (МПК), увеличиваются с возрастом.

Наиболее интенсивно увеличиваются показатели аэробной мощности с 8 до 10 лет и в период полового созревания (15 лет) и замедляются только после 17 лет. **Гибкость** – Рост этого качества интенсивно увеличивается в возрасте от 6 до 10 лет. Максимальный скачок в развитии этого качества приходится на 10 лет. В 12-13 лет и последующие годы гибкость развивается в основном под влиянием специальной тренировки.

Координационные способности развиваются наиболее интенсивно с 9-10 до 11-13 лет.

Сенситивные периоды у детей имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости. С учетом этих особенностей следует определять преимущественную направленность учебно-тренировочного процесса по годам обучения.

4.2 Организация и планирование учебно-тренировочного процесса.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в течении всего календарного года, включая каникулярное время. На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. Оздоровительные и воспитательные задачи проходят через весь процесс физического образования и решаются на каждом занятии. Каждое занятие является звеном системы учебно-тренировочного процесса, увязанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы. Важнейшим требованием учебно-тренировочного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Расписание учебно-тренировочных занятий составляется администрацией СШОР «Кедр» для создания наиболее благоприятного режима учебно-тренировочных занятий, с учетом их обучения в образовательных учреждениях по представлению тренеров – преподавателей с учетом пожеланий родителей (законных представителей).

4.3 Педагогический мониторинг эффективности учебно-тренировочного процесса.

Для оценки эффективности учебно-тренировочного процесса, качества освоения программного материала и уровня физической подготовленности используют метод педагогического наблюдения. Важнейшие требования к педагогическому наблюдению:

- планомерность;
- целенаправленность;
- систематичность.

Количественные показатели освоения Программы оцениваются по журналу учета посещения учебно - тренировочных занятий. Качественные показатели определяются по результатам выполнения контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке (ОФП).

Структура учебно-тренировочного занятия строится по типу, типовой структуры занятий.

Подготовительная часть – данная часть учебно-тренировочного занятия вводит детей и подростков в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между детьми и тренером-преподавателем. Организм спортсмена

подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т. е. к выполнению более сложных упражнений основной части урока. Для содержания первой части урока характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие. Главная задача этой части занятия - четкая организация обучающихся, приобретение ими навыков коллективного действия; эти упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание. Не стоит в один урок включать много строевых упражнений и нельзя давать все время одни и те же движения.

Основная часть – задача основной части учебно-тренировочного занятия – это овладение главными, жизненно-необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению лыжных гонок. Также предусматривает развитие, и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части урока не только такие традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, упражнения для развития быстроты и точности, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, применяются упражнения, развивающие творческое мышление.

Заключительная часть – задачи этой части учебно-тренировочного занятия - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести обучающихся в более спокойное состояние. Основные средства - медленная ходьба, упражнения на восстановления дыхания.

5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

5.1. Соревнования.

Спортивные соревнования являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса, их характер и сроки проведения планируются заранее. Основными документами планирования и проведения соревнований являются календарный план мероприятий СШОР «Кедр» и положения о соревнованиях.

Соревнования должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед спортсменом на спортивно-оздоровительном этапе. Допускать юных лыжников к участию в соревнованиях целесообразно лишь в тех случаях, когда они по уровню своей подготовленности способны достичь определенных спортивных результатов.

В зависимости от возрастной категории роль соревновательной деятельности существенно меняется.

Так, на данном этапе подготовки планируются только **подготовительные и контрольные соревнования.**

Основной целью подготовительных соревнований является контроль за эффективностью спортивно-оздоровительного этапа, приобретение соревновательного опыта, адаптация к условиям соревновательной борьбы, повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса.

В них спортсмены отрабатывают рациональные тактические решения в разнообразных ситуациях соревновательной деятельности, совершенствуют специфические физические качества.

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность проходящего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата

контрольных соревнований предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

Объём соревновательной деятельности.

Объём соревновательной деятельности (участие лиц, проходящих обучение на спортивно-оздоровительном этапе в соревнованиях) определяется в соответствии с планируемыми показателями соревновательной деятельности.

В таблице 5 указаны планируемые показатели соревновательной деятельности (количество спортивных соревнований) в соответствии с утвержденным перечнем мероприятий для участия муниципальных учреждений курируемых управлением физической культуры и спорта Администрации города Сургута в выездных официальных физкультурных и спортивных мероприятиях с учётом значений, утверждённых в муниципальном задании СШОР «Кедр».

таблица № 5

Планируемые показатели соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Спортивно-оздоровительный этап		
	12-14 лет	15-16 лет	17-18 лет
Подготовительные	2-4	2-6	2-6
Контрольные	2-4	2-6	2-6

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих обучение на спортивно-оздоровительном этапе

- соответствие возрасту, полу и уровню спортивной квалификации, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Требования к участию лиц в спортивных соревнованиях, обучающихся на спортивно-оздоровительном этапе, определяются в соответствии с правилами вида спорта и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях.

5.2 Зачетные требования

В течение учебно-тренировочного года в соответствии с планом годового цикла обучающиеся сдают контрольные нормативы, соответствующие возрасту. Обучающиеся в спортивно-оздоровительных группах сдают контрольные нормативы только по общей физической подготовке (ОФП). Отслеживается динамика показанных результатов каждым обучающимся.

Контрольные нормативы по общей физической подготовке (ОФП) представленные в таблице 6 и 7 предназначены для освоения Программы и для обучающихся, которые в перспективе будут поступать на обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки (в группу НП-1).

таблица 6

**Нормативы общей физической подготовки для оценки результатов освоения
Программы на спортивно-оздоровительном этапе**

№ п/п	Описание упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 метров	сек.	Не более	
			12,5	13,0
1.2.	Прыжок в длину с места, толчком двумя ногами, с последующим приземлением на две ноги	см	Не менее	
			130	120
1.3.	Подъем туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.)	количество раз	Не менее	
			20	15
1.4.	Бег на 1000 м	мин., сек.	Не более	
			7.30	8.00

таблица 7

**Нормативы общей физической подготовки для оценки результатов
и зачисления на этап начальной подготовки для обучения по дополнительным
образовательным программам спортивной подготовки по виду спорта
«ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»**

№ п/п	Описание упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки
2. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 метров	сек.	Не более	
			11,5	12,0
1.2.	Прыжок в длину с места, толчком двумя ногами, с последующим приземлением на две ноги	см	Не менее	
			140	130
1.3.	Подъем туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.)	количество раз	Не менее	
			30	25
1.4.	Бег на 1000 м	мин., сек.	Не более	
			6.30	7.00

6. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

Основными задачами психологической подготовки являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств спортсмена;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;

- развитие коммуникативных свойств личности;
- развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

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

Воспитание волевых качеств – одно из важнейших задач в деятельности педагога-тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Используя различные трудности в учебно-тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед спортсменами, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности.

В работе со спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия.

К **методам словесного воздействия** относятся: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание.

Во вводной части учебно-тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций.

В подготовительной части – методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

В основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю.

В заключительной части – совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

7. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Важным условием успешной работы с юными спортсменами является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности спортсмена, итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов.

В связи с этим главная цель воспитания в СШОР «Кедр» заключается в формировании у обучающихся высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия; в развитии качеств личности гражданина, спортсмена, отвечающих национально-государственным интересам России; в формировании моральной и психической готовности активно соревноваться в любых экстремальных условиях спортивного поединка во имя Родины, верности спортивному долгу, гордости и ответственности за принадлежность к своей школе, городу, стране.

Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет собой большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Указанная цель воспитания предопределяет место, роль и статус организаторов воспитательного процесса в учреждении, прогнозированием возможного развития

воспитательного процесса на перспективу, планированием воспитательных мероприятий, координацией деятельности органов управления и ответственных лиц за вопросы воспитательной работы среди спортсменов, контролем и оценкой морально-психологического состояния спортсменов.

Главные направления воспитательного процесса:

- Государственно-патриотическое (формирует патриотизм, верность Отечеству);
- нравственное (вырабатывает чувство долга, честь, совесть, уважение, доброту);
- профессиональные качества (волевые, физические);
- социально-патриотическое (воспитывает коллективизм, уважение к спортсменам других национальностей);
- социально-правовое (воспитывает законопослушность);
- социально-психологическое (формирует положительный морально-психологический климат в спортивном коллективе).

Основные задачи воспитания:

- мировоззренческая подготовка (понимание целей и задач подготовки к ответственным соревнованиям, ценностного отношения к таким понятиям, как Отечество, честь, совесть);
- приобщение спортсменов к истории, традициям, культурным ценностям Отечества, российского спорта, своего вида спорта, формирование потребности в их приумножении;
- преданность идеалам Отечества (развитие таких качеств личности у спортсменов, как умение самоотверженно вести спортивную борьбу в любых условиях за выполнение поставленной задачи в конкретном соревновании);
- развитие стремления следовать нормам гуманистической морали, культуры межличностных отношений, уважения к товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания;
- формирование убежденности в необходимости спортивной дисциплины, выполнения требований тренера-преподавателя;
- развитие потребности в здоровом образе жизни, готовности и способности переносить большие физические и психические нагрузки.

Социально-психологические особенности спортсменов и тренеров-преподавателей.

Отличительной чертой спортивного коллектива является относительно большая длительность и непрерывность общения и взаимодействия между собой спортсменов. Это создает тренеру-преподавателю благоприятные возможности для целенаправленного воздействия на морально-психологический климат спортивной группы, способствующий высокому уровню сплоченности и работоспособности спортсменов на различных этапах подготовки к соревнованиям. Положительная морально-психологическая атмосфера в спортивной группе зависит от **социально-психологических особенностей** спортсменов и тренеров-преподавателей, отражающихся в их духовном облике.

Положительной морально-психологической обстановке в учебно-тренировочной группе содействуют традиции и ритуалы, которые помогают развитию моральной **выносливости спортсмена.**

Моральная выносливость - способность спортсмена длительное время выдерживать общее духовное напряжение, переносить на протяжении нескольких лет большие физические и психические нагрузки во время учебно-тренировочных занятий и в ходе соревнований во имя чести своего коллектива, города, автономного округа, страны. Пока спортсмен знает, во имя чего тренируется и выступает на соревнованиях, он легко преодолевает препятствия любой степени сложности.

Правильно организованная воспитательная и учебно-тренировочная деятельность формирует у спортсменов эмоционально-волевую и морально-политическую готовность к участию в соревнованиях различного масштаба.

Эмоционально-волевая готовность - отражает умение спортсмена сохранять чувство собственного достоинства гражданина России, активно и увлеченно бороться до конца в бесконечно изменчивых условиях соревновательной обстановки за успешное выполнение поставленной перед ним задачи в конкретном соревновании.

Морально-политическая готовность - способность спортсмена ориентироваться в фактах, событиях и явлениях современной действительности, давать им правильную политическую оценку и делать верные практические выводы. Умение вести аргументированную пропаганду здорового образа жизни, быть непримиримым к нарушениям морали в общественной жизни.

Формы воспитательной работы в учреждении:

- индивидуальные и коллективные беседы;
- информирование спортсменов по проблемам военно-политической обстановки в стране, в мире, социальной ситуации в обществе, хода государственных реформ в стране, и в частности в спорте;
- собрание с различными категориями специалистов, работающих со спортсменами при подготовке к соревнованиям (тренерами-преподавателями/тренерами, врачами, массажистами, научными сотрудниками, обслуживающим персоналом и т.д.);
- проведение встреч юных спортсменов с выдающимися «интересными» творческими людьми, представителями религиозных конфессий, общественных объединений, титулованными спортсменами. Основными целями таких встреч должно являться содействие успешной подготовке к главным стартам спортивного сезона, повышение культурного уровня, формирование национально-государственного подхода к занятию спортом;
- организация экскурсий, посещение музеев, выставок;
- анкетирование, опрос различных категорий спортсменов и членов их семей, рабочих и обслуживающего персонала учреждения с целью определения воспитательного потенциала спортивного коллектива и непосредственного окружения спортсменов;
- квалифицированная реклама жизнедеятельности сильнейших спортсменов города, ХМАО-Югры, России и пропаганда побед отечественного спорта на международной арене в прошлом и настоящем.

Мероприятия воспитательной работы отражаются в журналах учебно-тренировочных занятий.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является **тренер-преподаватель**, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время учебно-тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, отличное поведение на учебно-тренировочных занятиях, в школе и дома – на все это должен постоянно обращать внимание тренер-преподаватель. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность преодолевать специфические трудности, что достигается систематическим выполнением учебно-тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать спортсмена, что успех в современном спорте зависит прежде

всего от трудолюбия. Вместе с тем в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок.

В процессе занятий с юными спортсменами важное значение имеет интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются овладение обучающимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и другими дисциплинами.

В целях эффективности воспитания тренеру-преподавателю необходимо так организовать учебно-тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи ощутимого двигательного и интеллектуального совершенствования. И на этапе предварительной подготовки должна быть обеспечена преимущественная направленность, успешное обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спортивной тренировки. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самих обучающихся.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера-преподавателя и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявления слабоволия, снижение активности вполне естественны у спортсмена, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизирующее значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабоволия является привлечение спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности спортсмена. В коллективе спортсменов развивается всесторонне – в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма, размещается информация на официальном сайте учреждения в сети Интернет, проводятся походы и тематические вечера, создаются хорошие, благоприятные условия для общественно полезной деятельности.

Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у спортсмена.

8. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 17.09.2022 N 733 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» (с изменениями и дополнениями).
2. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта. 2021 год.
3. Федеральный закон от 14.12.2007 N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).
4. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
6. Психопедагогика спорта. - Горбунов Г.Д., М.: Физкультура и спорт, 1986.
7. Спортивная медицина: Дубровский В.И Учебник для вузов. - М.: Владос, 2002.
8. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988.
9. Детская спортивная медицина: Руководство для врачей/под ред. С. Б. Тихвинского, С. В. Хрущева. 2-е изд. - М.: Медицина, 1991.
10. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов. - Смоленск: СГИФК, 1989.
11. Кобзева Л.Ф. Коньковые ходы и новое в коньковой технике: Учебное пособие / Л.Ф. Кобзева. - Смоленск: СГИФК, 2005.
12. Кобзева Л.Ф. Повороты на лыжах в движении / Л.Ф. Кобзева. - Смоленск: СГИФК, 2004.
13. Кузин В.С. Методика обучения имитационным упражнениям и коньковым ходам на лыжах. Учебное пособие/ В.С. Кузин, А.А. Макаров. - М..РИОРГАФК, 1998.