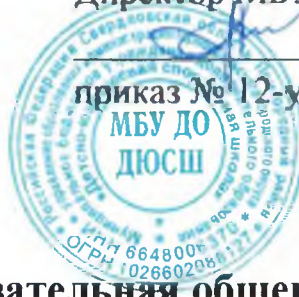


Управление образования Администрации Горноуральского
городского округа
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»

Принята на заседании
педагогического совета
МБУ ДО ДЮСШ
протокол №1 от 20.02.2023г.

Утверждаю:
Директор МБУ ДО ДЮСШ
А.О. Мещерских
приказ № 12-у от 20.02. 2023 г.



**Дополнительная образовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
по виду спорта
«Лыжные гонки»**

*Направленность: спортивно-оздоровительная
Возрастная адресация: 7-17 лет
Срок реализации программы - 3 года*

Автор - составитель:

*Перминова Наталья Ивановна
— методист МБУ ДО ДЮСШ*

Горноуральский городской округ
2023

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программы «Лыжные гонки»
Автор программы, должность	<i>Перминова Наталья Ивановна – методист МБУ ДО ДЮСШ, к.п.н., почетный работник высшего профессионального образования, МС СССР по художественной гимнастике</i>
<i>Адрес реализации Программы (адрес организации и телефон)</i>	Свердловская область, г. Нижний Тагил; ул. Ломоносова дом 49; тел. 37-99-36
<i>Вид программы по степени авторства</i>	модифицированная
<i>по уровню освоения</i>	базовая
<i>по уровню сложности</i>	общеразвивающая
<i>Направленность программы</i>	физкультурно-спортивная
<i>Вид деятельности</i>	физическое развитие
<i>Срок реализации</i>	3 года, 792 часа (1 год -216 час; 2 год -216 час., 3 год – 360 час.)
<i>Возраст учащихся</i>	7-17 лет
<i>Форма реализации программы</i>	Групповая
<i>Форма организации образовательной деятельности</i>	Спортивная секция
<i>Название</i>	«Лыжные гонки»

ОГЛАВЛЕНИЕ

№ п/п	Наименование раздела	Страница
I.	Пояснительная записка	4
1.1.	Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей Программы.	4
	Направленность Программы	6
	Актуальность Программы	7
	Отличительные особенности Программы	9
	Новизна Программы	10
	Педагогическая целесообразность Программы	11
	Практическая значимость	12
1.2.	Адресат, объем и срок реализации Программы	12
1.3.	Основные формы и средства занятий. Методы обучения	22
1.4.	Цель, задачи Программы и ожидаемые результаты	28
II.	Содержание Программы.	29
2.1.	Учебный план	29
III.	Методическая часть Программы	31
3.1.	Содержание и методика реализации программного материала по предметным областям	31
3.2.	Врачебный контроль	54
3.3.	Воспитательная работа.	55
3.1.3.	Требования к технике безопасности в процессе реализации образовательной Программы	28
IV.	Планируемые результаты освоения учащимися содержание Программы	57
V.	Форма аттестации/контроль и оценочный материал	62
VI.	Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации	65
VII.	Система условий реализации Программы	71
	Библиографический список	78
	Приложение 1	80

1. Пояснительная записка

1.1. Комплекс основных характеристик дополнительной образовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по лыжным гонкам

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по лыжным гонкам Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» Горноуральского городского округа (далее – Программа) является основным документом, определяющим направленность и содержание дополнительного образования на этапе предварительной подготовки (в группах спортивно-оздоровительных) отделения «Лыжные гонки».

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лыжные гонки» направлена на гармоническое физическое развитие, разностороннюю физическую и технико-тактическую подготовленность в лыжных гонках, воспитание морально-волевых качеств, формирование знаний о лыжных гонках как одной из профессиональных практик, и знаний о здоровом образе жизни, а также позволяет обучающимся изучить основы техники и тактики лыжного спорта, средств, методов, принципов спортивной подготовки.

Программа предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений.

Программа составлена на основании нормативно-правовых документов:

- ✓ Закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ;

- ✓ Указа Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 года № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;
- ✓ Концепции развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 4.09.2014 г. № 1726-р);
- ✓ Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», (приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 г. № 196);
- ✓ Профессионального стандарта педагог дополнительного образования детей и взрослых (Утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 5 мая 2018 г. N 298н);
- ✓ Распоряжения Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. №1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;
- ✓ Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПин 2.4.4. 3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 20 августа 2014 г., регистрационный № 33660);
- ✓ Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к Письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодёжи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09 -3242)
- ✓ Приказа Минспорта РФ от 27.12.2013 г. № 1125 «Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», что

обеспечивает преемственность обучения по предпрофессиональным программам.

- ✓ Устава МБУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа» Горноуральского городского округа;

- ✓ Локальных актов, регламентирующих образовательную деятельность.

Направленность Программы – физкультурно-спортивной.

Программа направлена на гармоничное физическое развитие, разностороннюю физическую и технико-тактическую подготовленность в лыжном спорте, воспитание морально-волевых качеств, формирование знаний о лыжных гонках как одной из профессиональных практик, и знаний о здоровом образе жизни. Программа позволяет обучающимся изучить основы техники и тактики лыжного спорта, средств, методов, принципов спортивной подготовки и получение начальных знаний в области физической культуры и спорта.

Настоящая программа содержит все нормативные, методические и другие положения и принципы работы на спортивно - оздоровительном этапе подготовки, так как дети, начиная заниматься армрестлингом, в течение года должны пройти курс ознакомления с данным видом спорта, основами многоэтапной подготовки и в дальнейшем определиться с более глубокой специализацией. Лишь после спортивно- оздоровительного этапа подготовки появляются предпосылки для дальнейшей специализации в лыжных гонках или для окончания обучения.

Данная программа адаптирована для занятий детей и подростков в спортивной секции с учётом материально-технической базы школы. Обучение осуществляется в спортивных группах, наполняемость которых регулируется требованиями этапа подготовки, правилами техники безопасности и санитарно-гигиеническими нормами и закреплена приказом МБОУ ДО ДЮСШ.

Данная программа разработана с учётом принципов самоактуализации, индивидуализации, доступности и результативности.

Уровни программы: многоуровневая.

Стартовый (ознакомительный) – общеразвивающий, подготовительный, предполагающий знакомство с основами вида спорта «армрестлинг», общефизическую подготовку средствами физических упражнений, использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

Базовый – общеобразовательный, предполагающий общефизическую подготовку, овладение основами и совершенствование техники вида спорта «армрестлинг», использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний, гарантированное обеспечение трансляции общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

Продвинутый (углубленный) – предполагающий углубленное изучение содержания программы и доступ к профессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления программы, общефизическую подготовку, совершенствование техники армрестлинга с последующим участием в физкультурно-спортивных мероприятиях и соревнованиях.

Уровень программы, рекомендуемый для освоения обучающимися, определяется на основе индивидуального тестирования.

Актуальность Программы состоит в соответствии современным тенденциям развития образования, интеграции основного и дополнительного образования с общеобразовательными учреждениями разных типов и видов, в реализации потребностей обучающихся в различных продуктивно-творческих формах. Успешность обучения, прежде всего, обусловлена адекватностью программы обучения, средств и методов, которые использует

тренер-преподаватель, в соответствии с сенситивными периодами развития физических качеств, возрастным и индивидуальным особенностям ребёнка.

Программа адаптирует учебный процесс к индивидуальным особенностям ребёнка, создает условия для максимального раскрытия творческого потенциала тренера-преподавателя, комфортных условий для развития и формирования талантливого ребёнка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (далее - Программа) «Лыжные гонки» направлена на подготовку юных спортсменов.

Одним из спортивных видов физических упражнений, характеризующихся естественностью и доступностью двигательной деятельности для детей, является ходьба на лыжах. Ходьба на лыжах оказывает положительное влияние на физическое развитие и закалку организма ребенка. На занятиях лыжами дети освобождаются от ряда лишних движений, тело становится более ловким, сами движения становятся более экономичными, улучшается координация, совершенствуется функция равновесия и т.д.

Обучение детей ходьбе на лыжах оказывает положительные эффекты на формирование свода стопы, на формирование осанки, гибкости. При систематических занятиях двигательные возможности ребенка значительно развиваются. Систематические занятия лыжами помогают укрепить здоровье, воспитывают волю и характер.

Лыжи - не только самый массовый в России вид спорта, но и лучший способ укрепления здоровья зимой. Благодаря своей доступности он охватывает спортсменов любителей всех возрастов и уровней подготовки. Систематические занятия лыжами помогают укрепить здоровье, воспитывают волю и характер.

Лыжные гонки - это циклический вид спорта, который входит в программу олимпийских игр и программу физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. В большинстве районов нашей страны, где зима продолжительная и снежная, занятия лыжами гонками - один из самых доступных и массовых видов физической культуры и спорта. На учебных занятиях по лыжной подготовке, у обучающихся воспитываются необходимые физические качества – выносливость, ловкость, быстрота, координация движений, а также морально – волевые качества - смелость, настойчивость и выдержка.

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

Программа также позволяет решить проблему занятости свободного времени подростков, способствует формированию стойкого интереса к деятельности в области физической культуры и спорта и формированию здорового образа жизни.

Данная программа разработана с учётом **принципов** самоактуализации, индивидуализации, доступности и результативности.

Отличительные особенности Программы заключаются в том, что в связи с особыми условиями ее реализации (на базе малокомплектных школ) обучающиеся объединяются в одну разновозрастную группу от 7 до 17 лет. Основной формой организации учебного взаимодействия на занятиях является работа в микрогруппах разной численности. В разновозрастной группе принимается во внимание разный биологический возраст учеников и их физические возможности. Тренер-преподаватель индивидуально подбирает нагрузку для занимающихся с расчетом относительно

одновременного окончания выполнения задания всеми обучающимися, что делает возможным применение поточного метода в смешанных разновозрастных группах.

В данной программе:

- ✓ отсутствуют ограничения для занятий по полу, возрасту и рамок отбора по типу телосложения;
- ✓ не требует специальной дорогостоящей материально–технической базы, что привлекает подростков из социально–неблагополучных семей;
- ✓ разнообразие упражнений, средств и методов позволяет целенаправленно развивать и совершенствовать основные двигательные функции организма обучающегося.

В Программе представлена общая последовательность изучения материала, что позволяет тренерам-преподавателям придерживаться в своей работе единого стратегического направления в построении учебно-тренировочного процесса.

Построение и содержание Программы позволяет творчески подходить к перераспределению часов между отдельными компонентами и формами спортивной подготовки с учетом индивидуальных, возрастных и гендерных особенностей обучающихся, задач и организационных условий освоения тех или иных разделов программы.

В программе использованы данные спортивной практики, опыт педагогов физической культуры и спорта.

Новизна Программы: заключается в том, что содержание тем и разделов Программы подобраны с учетом имеющейся материальной базы

Горноуральского городского округа (сельская местность) и местных климатических условий. Содержание учитывает специфику дополнительного образования и позволяет охватить значительно больше желающих заниматься этим видом спорта и посещать занятия обучающимся с разной физической подготовкой и физическими способностями.

Программа не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, а направлена на оздоровление и физическое развитие детей.

Педагогическая целесообразность Программы. Программный материал представлен в виде современных технологий.

В программе реализуются технологии различных типов. *Здоровьесберегающие технологии.* Их применение в процессе занятий лыжными гонками в учреждениях дополнительного образования обеспечивает создание безопасных условий для занятий и рациональную организацию образовательного процесса (с учетом возрастных, половых, индивидуальных особенностей занимающихся при соблюдении гигиенических требований), а также соответствие физической нагрузки возрастным особенностям занимающихся.

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

Технологии воспитания физической культуры и укрепления здоровья. Усиливают воспитание у занимающихся культуры здоровью, формируют представления о здоровье как ценности, стимулируют мотивацию на ведение здорового образа жизни, ответственность за собственное здоровье.

Оздоровительные технологии. Направлены на решение задач укрепления физического здоровья учащихся.

Практическая значимость. Программа по лыжным гонкам направлена на здоровый образ жизни и служит средством профилактики и коррекции здоровья. Работа учебных групп может быть организована на базе общеобразовательной и спортивной школ. Основной формой учебно-тренировочного процесса являются групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, медицинский контроль, участие в соревнованиях.

1.2. Адресат, объем и срок реализации Программы:

Адресат:

Возрастная категория занимающихся от 7 до 17 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий спортом.

Характеристика возрастных особенностей детей 7-17 лет

Все дети школьного возраста согласно физиологической периодизации делятся на 3 возрастные группы: 7 лет - конец периода первого детства; 8-11 лет (девочки) и 8-12 лет (мальчики) - период второго детства. Подростковый возраст наступает с 12 лет у девочек и с 13 лет у мальчиков. С 16 лет у девочек и с 17 лет у мальчиков начинается юношеский возраст. В подростковом и младшем юношеском возрасте отмечаются высокие темпы роста тела в длину, увеличиваются вес, мышечная масса. С 13 до 14 лет наблюдается интенсивный рост тела - его длина увеличивается на 9-10 см, а с 14 до 15 лет - на 7-8 см. Темпы роста длины тела резко падают к 16-17 годам. От 15 до 16 лет длина тела увеличивается на 5-6 см в год, а от 16 до 17 лет - только на 2-3 см. В старшем школьном возрасте пропорции тела приближаются к показателям взрослых. К 16 годам прекращается рост у девушек. Рост тела в длину у юношей в основном заканчивается к 18 годам. В подростковом и юношеском возрасте наблюдаются высокие темпы

увеличения мышечной массы. Максимальный рост силы на 1 кг собственного веса наблюдается до 14 лет. После этого темпы роста относительной силы снижаются. Показатели относительной силы у девочек значительно уступают соответствующим показателям у мальчиков. Поэтому в занятиях с девочками старше 13-14 лет следует строго дозировать упражнения, выполняемые с большими напряжениями. В возрасте от 7 до 12 лет наблюдается интенсивный рост темпа движений. Быстрота и частота движений, а также способность поддерживать их максимальный темп к 14-15 годам достигают значений, близких к предельным.

Известно, что все физические качества в многолетнем плане развиваются неравномерно. Для каждого качества имеется свой благоприятный период. Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у юных спортсменов. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются.

До 13 лет завершается в основном развитие ловкости. В последнюю очередь совершенствуются способности быстро решать двигательные задачи в различных ситуациях. Наиболее значительные темпы увеличения показателей гибкости в движениях, совершаемых с участием крупных звеньев тела (например, в предельных наклонах туловища), наблюдаются, как правило, до 13-летнего возраста. Затем эти показатели стабилизируются и, если не выполнять упражнений, направленно воздействующих на гибкость, начинают значительно уменьшаться.

Позже других физических качеств развивается выносливость. Существуют возрастные, половые и индивидуальные отличия выносливости. Интенсивный прирост выносливости к динамической работе

наблюдается с 11-12 лет. Также интенсивно с 11-12 лет возрастает выносливость к статическим нагрузкам.

Самыми благоприятными периодами развития скоростных способностей, как у мальчиков, так и у девочек считается возраст от 7 до 11 лет. Чуть в меньшем темпе рост разных показателей быстроты продолжается с 11 до 14-15 лет. В этом возрасте практически наступает стабилизация результатов в показателях быстроты простой реакции и максимальной чистоты движений. Гендерная принадлежность, по мнению Матвеева Л.П., в уровне развития скоростных способностей невелика до среднего школьного возраста. Позднее юноши начинают опережать девушек, в частности, показателях быстроты целостных двигательных действий - бег, плавание, футбол и.т.д.

В 10 – 13 лет происходит накопление ребёнком физических и духовных сил и стремление утвердить себя (как результат приобретённого опыта социальных отношений).

В 14-17 лет в процессе развития опорно-двигательного аппарата изменяются двигательные качества мышц: быстрота, сила, ловкость и выносливость. Их развитие происходит не равномерно. Прежде всего, развиваются быстрота и ловкость движений.

Ярко выражены половые различия по мышечному и жировому компонентам: масса мышц (по отношению к массе тела) у девушек приблизительно на 13% меньше, чем у юношей, а масса жировой ткани примерно на 10% больше. Различие в мышечной силе с возрастом увеличивается: в 15 лет разница составляет 8-10 кг, в 18 лет – 15-20 кг. Увеличение веса тела у девушек происходит более интенсивно, чем рост мышечной силы. В тоже время у девушек, по сравнению с юношами, выше точность и координация движений.

Опорно-двигательный аппарат у старших школьников способен выдерживать значительные статические напряжения и выполнять длительную работу, что обусловлено нервной регуляцией, строением, химическим составом и сократительными свойствами мышц.

Значительно меняются в процессе онтогенеза функциональные свойства мышц. Увеличиваются возбудимость и лабильность мышечной ткани

Вестибулярная система в 15-16 лет часто проявляется недостаточной способностью к сохранению равновесия на подвижной опоре. После 16 лет способность поддерживать равновесие значительно улучшается и стабилизируется.

В этом возрасте полностью формируется система кровообращения. Растут масса и объем сердца. Минутный объем крови увеличивается, главным образом, за счет возросшего систолического объема, который в период с 11 до 17 лет нарастает от 46 мл до 60-70 мл. За счет увеличенного систолического объема крови и повышения тонуса парасимпатического отдела нервной системы происходит дальнейшее снижение частоты сердечных сокращений.

С развитием проводящей системы сердца различные показатели ЭКГ в старшем школьном возрасте приближаются к показателям взрослого организма.

Нарастает величина артериального давления. Минимальное (диастолическое) давление увеличивается в меньшей степени, чем максимальное (систолическое) давление, поэтому растет их разность. Такие изменения улучшают кровоснабжение различных органов тела.

Сила по своей сути является способностью подростка справляться с внешними сопротивлениями или противостоять ему посредством мышечных усилий (напряжений). Одним из наиболее благоприятных периодов развития силы у мальчиков и юношей считается возраст от 13-14 до 17-18 лет, а у девочек и девушек – от 11-12 до 15-16 лет. Важно заметить, что в данные отрезки времени силовые способности в большей степени поддаются целенаправленным воздействиям. При развитии силы необходимо учитывать морфофункциональные возможности подрастающего организма.

Выносливость представляет собой способность справляться с физическим утомлением в ходе мышечной деятельности. Развитие выносливости бурно начинается в дошкольном возрасте и продолжается до 30 лет. Самый интенсивный прирост можно наблюдать с 14 до 20 лет. Ключевая задача в развитии выносливости детей школьного возраста, как считает Лях В.И., заключается в создании условий для постоянного повышения общей выносливости на основе разных видов двигательной деятельности, разработанных для освоения в обязательных программах физического воспитания.

15 – 17 лет – юношеский возраст. Завершение физического и психического созревания. Социальная готовность к общественно полезному производительному труду и гражданской ответственности. В отличие от подросткового возраста, где проявление индивидуальности осуществляется благодаря самоидентификации – «кто я», в юношеском возрасте индивидуальность выражается через самопроявление – «как я влияю». Основная задача педагога дополнительного образования в работе с детьми в возрасте 15–17 лет сводится к решению противоречия между готовностью их к полноценной социальной жизни и недопущением отставания от жизни содержания и организации их образовательной деятельности. Основная

задача педагога дополнительного образования в работе с подростками этого возраста сводится к организации их образовательной деятельности в объединении (организовать коллективный труд подростков, но при этом сохранить индивидуальность каждого).

Зрительная система в этом возрасте достигает функциональной зрелости. Глаза становятся соразмерными, т.е. длина зрительной оси глаза соответствует преломляющей силе, и фокусирование лучей происходит непосредственно на сетчатке. Заметно повышается острота зрения, расширяется поле зрения. В 15-17 лет зрачковый рефлекс на свет достигает взрослых величин. Совершенствование зрительной сенсорной системы позволяет значительно улучшить ориентацию в пространстве, выделение значимой информации из потока внешних сигналов. Это, в свою очередь, повышает точность и координацию движений.

Процесс учебно-тренировочных занятий строится с учетом неравномерности развития двигательных качеств в онтогенезе развития человека.

Тренеры-преподаватели в своей работе должны учитывать их, планируя нагрузки специальной направленности. Кроме того, следует учитывать, что у мальчиков и девочек, а также у юношей и девушек имеются значительные различия в сроках и темпах становления физического развития (табл. 1).

Таблица 1

Сенситивные (благоприятные) периоды развития

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет								
	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост				+	+	+	+		
Мышечная масса				+	+	+	+		
Быстрота	+	+	+						

Скоростно-силовые качества		+	+	+	+	+			
Сила				+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности	+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+							
Координационные возможности	+	+	+	+					
Равновесие		+	+	+	+	+			

Без учета этих особенностей невозможно рационально построить учебный процесс. Рекомендуемая направленность тренировочного процесса определена с учетом как сенситивных (благоприятных) периодов возрастного развития физических качеств, так и с учетом специфики двигательной деятельности в лыжных гонках, характера и направления различных тренировочных нагрузок.

Условия набора группы – принимаются все желающие пройти обучение по армрестлингу на разные уровни общеразвивающей программы, в зависимости от уровня физической подготовленности детей. Наполняемость в группах от 10 до 15 человек.

Группы комплектуются по желанию обучающихся на основании письменного заявления родителей (законных представителей) в возрасте от 7 до 17 лет, имеющих медицинский допуск для занятий армрестлингом. Допускается формирование разновозрастных групп.

Для детей, успешно прошедших и освоивших всю программу, и желающих продолжить обучение, могут разрабатываться индивидуальные образовательные маршруты.

Режим: занятия проводятся согласно утвержденному расписанию образовательной организации, в которой реализуется данная программа.

Продолжительность одного академического часа для детей 7-8 лет – 40 мин, для детей от 9 до 17 лет - 45 минут.

Перерыв между учебными занятиями – 10 минут.

Недельный тренировочный цикл предусматривает следующую нагрузку: СОЭ 1 и 2 годов обучения - 3 раза в неделю по 2 часа (6 час. в неделю), для СОЭ 3 года обучения – по 3 часа 2 раза в неделю и по 2 часа 2 раза в неделю (10 час. в неделю).

Объём и срок освоения программы:

Срок реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по лыжным гонкам – 792 часа за 3 года обучения: 1 год - 216 часов (36 учебных недель), 2 – ой год - 216 часов (36 учебных недель, 3-ий год -360 час. (36 учебных недель), (табл.2).

Таблица 2

**Требования по формированию групп на
спортивно - оздоровительном этапе**

Режим тренировочной работы и требования по физической подготовке. Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Максим. количество учебных часов в неделю, год	Требования для зачисления	Требования на конец учебного года	Наполняемость групп
СОЭ (1 год), стартовый уровень	7 – 8 лет	6 час. в нед.; 216 час. в год.	Медицинский допуск (справка) Заявление от родителей (законных представителей). Свидетельство о рождении	Выполнение нормативов по ОФП	от 10 до 15 чел.
СОЭ (2 год), базовый	9 – 17 лет	6 час. В нед.; 216 час. в год.	Медицинский допуск (справка) Заявление от родителей (законных представителей). Свидетельство о рождении	Выполнение нормативов по ОФП	от 10 до 15 чел.
СОЭ (3 год) углубленный уровень	9 -17 лет	10 час. в нед. 360 час. в	Медицинский допуск (справка) Заявление от	Выполнение контрольных нормативов	от 10-15 чел.

		год	родителей (законных представителей). Свидетельство о рождении	по ОФП, СФП, ТТП, участие в соревновани ях	
ИТОГО:		792 час. за 3 года обучения			

Режим занятий устанавливается в начале учебного года (сентябрь текущего года), по возможности до конца учебного года не меняется.

Количество учебных недель устанавливается распорядительным актом по образовательной организации.

Одно занятие не может быть менее одного часа и более трех академических часов.

Таблица 3

Календарный учебный график на учебный год

Год обучения	Дата начала обучен ия	Дата окончан ия обучени я	Количес т во учебных недель	Количес т во учебных дней	Количес т во учебных часов	Режим занят ий
1 год (ознакомитель ный - стартовый)	1 сентябр я	31 мая	36	108	216	3 заняти я по 2 часа в недел ю
2 год (базовый)	1 сентябр я	31 мая	36	108	216	3 заняти я по 2 часа в недел ю
3 год (углубленный)	1 сентябр я	31 мая	36	144	360	2 заняти я по 3 часа и 2

						занятия по 2 часа
--	--	--	--	--	--	-------------------

Спортивно-оздоровительные группы формируются как из вновь зачисляемых в ДЮСШ обучающихся, так и обучающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности проходить обучение на других этапах подготовки, но желающие заниматься избранным видом спорта.

Группы детей разного биологического возраста можно разделить 2 способами: по возрасту; по уровню физической подготовленности. При разделении по возрасту, все обучающиеся делятся на микрогруппы. Каждая подгруппа выполняет учебное задание и нагрузку, соответствующую их возрасту.

При делении по уровню физической подготовленности, ученики делятся на подгруппы независимо от возраста на тех, у кого хорошо развиты физические качества и на тех, кто владеет спортивной техникой движений.

Во всех периодах образовательного процесса большое внимание уделяется общей физической подготовке (до 80%), игровому методу разучивания, закрепления и совершенствования изучаемого материала.

Спортивно-оздоровительный этап служит выявлению у юных спортсменов их способностей и интереса к занятиям, а также возможностей для дальнейшего формирования специальных способностей в избранном виде спорта. Учитывая то, что у каждого ребёнка свои особенности телосложения и свои особенности организма, вся тренировочная деятельность на данном этапе должна быть, подчинена развитию природных задатков и выявлению пригодности для дальнейшего спортивного совершенствования.

Специфика организации тренировочного процесса

В учреждении организуется работа с юными спортсменами в течение календарного года. Тренировочный процесс по лыжным гонкам ведется в

соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 36 недель. Занятия могут проводиться в любой день недели, включая воскресные дни. Занятия для несовершеннолетних обучающихся в учреждении начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Максимально допустимая нагрузка в учебные дни составляет не более трех академических часов, в выходные и каникулярные дни – не более четырех академических часов в день. После 45 минут занятий устраивается перерыв длительностью не менее 10 минут для активного отдыха обучающихся в виде перерывов между упражнениями. При составлении тематического плана учтен режим тренировочной работы в неделю с расчетом на 36 недель непосредственно в условиях учреждения дополнительного образования. При составлении расписания тренировок продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах. Расписание тренировочных занятий (тренировок) по лыжным гонкам утверждается после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях. Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп. При этом должны соблюдаться все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки спортсменов не превышает двух спортивных разрядов;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы

1.3. Основные формы занятий.

Методы и средства обучения.

При проведении занятий используются:

- ✓ групповые теоретические и практические занятия;
- ✓ занятия по индивидуальным планам и домашние задания;
- ✓ участие в спортивных, спортивно-массовых и культурно-массовых мероприятиях, а также посещение таких мероприятий более высокого уровня;
- ✓ просмотр видеоматериалов;
- ✓ проведение праздников, нетрадиционных массовых мероприятий, игр, дней Здоровья;
- ✓ педагогический контроль подготовленности.
- ✓ сдача контрольных нормативов.

Теоретическая работа с детьми проводится в форме лекций, диспутов, бесед, анализа проведённых учебно-тренировочных занятий.

Практические занятия также разнообразны по своей форме – это тренировочные занятия со сверстниками и с руководителем, практические приёмы по решению поставленных задач, занятия по отработке техники, занятия, направленные на общее развитие и оздоровление, специализированные тренировки, домашние задания, соревнования и турниры.

Методы обучения: используются следующие методы: словесный, наглядный, практический.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

1. Метод упражнений.
2. Игровой метод.

3. Соревновательный.

4. Метод круговой тренировки.

В течение всего тренировочного процесса учащимся дополнительно рекомендуется проведение самостоятельных занятий дома, предлагается методический материал для выбора заданий.

В основу методики проведения занятий в спортивно-оздоровительных группах, направленных на развитие двигательных качеств: быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости и на выработку представлений об основных видах спорта, снарядах, инвентаре, заложен игровой и соревновательный метод посредством подвижных и спортивных игр по упрощенным правилам.

Основные средства тренировочных воздействий:

- 1) общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения);
- 2) подвижные игры и игровые упражнения;
- 3) элементы гимнастики и акробатики (кувырки, повороты, упражнения на равновесие и др.);
- 4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 5) метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- 6) спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

Основные методы выполнения упражнений: игровой, повторный, равномерный, круговой, соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

Основные средства и методы тренировки. Главное средство в занятиях с детьми этого возраста - подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений. Выполнение

упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты, применяют в начале основной части занятия после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества. Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используют во второй половине занятия, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляют соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями. В спортивно-оздоровительных группах с ориентацией на лыжные гонки внимание необходимо уделять гимнастике, акробатике, легкой атлетике, направленные на координационные, специфические требования выполнения технических действий. Обучение технике лыжного спорта на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам лыжных ходов. Применение названных средств при преимущественном использовании упражнений, направленных на развитие быстроты (50 % основной части занятия), позволяет достигнуть более высокого уровня физической подготовленности.

Особенности обучения на спортивно-оздоровительном этапе.

Обучение осуществляется в основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение элементарным и простым. Тренеру - преподавателю нецелесообразно подробно анализировать детали. Детям необходимо ставить двигательную

задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, прыгнуть через препятствие.

Форма обучения: фронтальная, индивидуальная, групповая, индивидуально-групповая.

По типу занятия могут быть комбинированными, практическими, контрольными, тренировочными, теоретическими, диагностическими.

При неблагоприятной санитарно-эпидемиологической обстановке для поддержания физической формы Программа реализуется с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. Основными элементами обучения с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий являются:

- образовательные онлайн-платформы;
- цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах;
- видеоконференции;
- skype – общение;
- e-mail;
- облачные сервисы;
- электронные носители мультимедийных приложений к учебникам;
- электронные пособия, разработанные с учетом требований законодательства РФ об образовательной деятельности.

В обучении с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий используются следующие организационные формы учебной деятельности:

- лекция;
- консультация;
- семинар;
- практическое занятие;
- мастер-классы;

- самостоятельная внеаудиторная работа.

Требования к технике безопасности в процессе реализации образовательной Программы.

Безопасность при проведении занятий. При организации учебно-тренировочных занятий, как в зале, так и на лыжном стадионе, обеспечение техники безопасности полностью лежит на тренере-преподавателе и осуществляется путем постоянного контроля над правильной техникой выполнения упражнений. Занятия должны проводиться согласно расписанию, утвержденному администрацией образовательного учреждения. Тренировочные занятия должны быть методически продуманы с целью недопущения травм учащихся. Для тренировки, как в зале, так и на лыжном стадионе, необходимо переодеться в соответствующую спортивную одежду и соблюдать правила общей гигиены. В ходе каждого занятия тренер-преподаватель обязан:

- провести тщательный предварительный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования;
- соблюдать принципы доступности и последовательности в освоении;
- знать уровень физических возможностей, учащихся и следить за их состоянием в процессе занятий;
- обеспечить педагогически обоснованный выбор форм, средств и методов тренировки, исходя из психофизиологической целесообразности;
- составлять планы и программы занятий, обеспечивать их выполнение;
- при проведении занятий обеспечивать соблюдение правил и норм техники безопасности, охраны труда и противопожарной безопасности;
- проводить занятия в соответствии с расписанием;
- контролировать приход учащихся на спортивные сооружения и уход после окончания учебных занятий.

Приступать к занятиям в зале можно только после ознакомления с правилами техники безопасности и вводного инструктажа. Вход учащихся в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя. Использование мобильных телефонов во время тренировочного занятия не разрешается. Занятия должны проходить только под руководством тренера-преподавателя.

1.4. Цели, задачи Программы.

Основная цель программы - формирование у обучающихся потребности в здоровом образе жизни и интереса к физической культуре и спорту, укрепление здоровья и создание условий для развития физических качеств и способностей посредством занятий лыжными гонками.

На протяжении спортивно-оздоровительного этапа подготовки начинающие спортсмены должны познакомиться с легкой атлетикой, гимнастикой, акробатикой, игровыми видами спорта.

Программа пропагандирует здоровый образ жизни и служит средством профилактики и коррекции здоровья.

Программный материал предполагает решение следующих основных задач:

обучающие:

- ознакомить с историей развития лыжных гонок;
- освоить технику и тактику лыжных гонок;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;

воспитывающие:

- воспитание волевых, смелых, дисциплинарных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов.

развивающие:

- способствовать развитию специальных физических качеств: быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств.

Выполнение задач, поставленных перед спортивной школой, предусматривает:

- ✓ систематическое проведение практических и теоретических занятий;
- ✓ обязательное выполнение учебно-тренировочного плана, переводных контрольных нормативов;
- ✓ регулярное участие в соревнованиях и организации проведения контрольных игр;
- ✓ осуществление восстановительно-профилактических мероприятий;
- ✓ просмотр учебных фильмов, видеозаписей, кинограмм, соревнований квалифицированных лыжников гонщиков;
- ✓ создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий;
- ✓ использование данных науки и передовой практики как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства учащихся.

2. Содержание Программы

Программа предусматривает последовательное увеличение объема часов на специальную физическую подготовку и относительное уменьшение времени на общую физическую подготовку.

Продолжительность учебного года 36 недель непосредственно в условиях спортивной школы.

Программа разработана на следующих **принципах**:

- ✓ *принцип вариативности* - предусматривает в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей, учащихся вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи;

✓ *принцип системности* предусматривает тесную взаимосвязь содержания учебной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, теоретической подготовки; восстановительных мероприятий;

✓ *принцип доступности и индивидуализации* (учет возрастных и индивидуальных особенностей в освоении учебного материала, регулярность занятий, чередование нагрузок и отдыха);

✓ *принцип наглядности* (создание правильного представления (наглядного образа) на основе зрительного, слухового, тактильного и мышечного восприятия) и другие.

2.1. Учебный план

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами спортивно-оздоровительного этапа подготовки.

Таблица 4

№ п/п	Наименование учебного модуля	Количество часов				Формула промежуточной аттестации
		Всего часов	Теория	Практика	Контрольные нормативы и соревнования	
1.	Учебный модуль первого года обучения	216	16	182	18	зачет
2.	Учебный модуль второго года обучения	216	14	182	20	зачет
3.	Учебный модуль третьего года обучения	360	10	324	26	зачет
	Итого:	792	40	688	64	-

3. Методическая часть Программы
3.1. Содержание и методика реализации программного материала
по предметным областям

Таблица 5

Календарный план-график
распределения учебных часов в группах первого года обучения

Разделы подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	Итого
Введение. Теоретическая подготовка	2	2	2	1	2	1	2	2	2	16
ОФП	10	10	10	9	9	9	9	10	10	86
СФП (техническая подготовка)	8	8	8	8	9	9	9	8	8	75
Тактическая подготовка	2	2	2	3	3	3	2	2	2	21
Контрольные нормативы	1	1	1	1	-	1	1	1	2	9
Соревнования	-	-	1	1	-	1	2	2	2	9
Медицинское обследование вне сетки учебных часов										
Всего часов	23	23	24	23	23	24	25	25	26	216
Учебных недель -36 (6 часов в неделю)										
3 занятия по 2 часа										

Таблица 6

Примерное содержание теоретических занятий с обучающимися
спортивно-оздоровительных групп 1 года (7-8 лет)

№ п/п	Тема	Объем работы, ч
1. Теоретическая подготовка		
1	Вводные занятия. Краткие исторические сведения о возникновении лыжного спорта. Лыжный спорт в России.	2
2	Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах.	2
3	Лыжный инвентарь, выбор. Хранение, уход ха ним.	2

	Лыжные мази, парафины.	
4	Основы техники способов передвижения на лыжах.	4
5	Правила соревнований по лыжным гонкам.	4
6	Основные средства восстановления.	2
	<i>Итого</i>	16

Тема 1. Вводное занятие. Знакомство с видом спорта, правила поведения в спортивной школе, на учебно-тренировочных занятиях.

Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России. Эволюция лыж и снаряжение лыжников. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

Тема 2. Поведение на улице во время движений к месту занятия. Инструктаж по технике безопасности. Спортивная школа, ее задачи и содержание деятельности. Инструктаж по технике безопасности во время учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Основы здорового образа жизни понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Режим дня школьников, занимающихся спортом. Роль закаливания при занятиях лыжами. Рациональное питание. Основы профилактики инфекционных заболеваний. Вредные привычки и их профилактика. Помощь при ушибах, растяжении, обморожении. Личная гигиена спортсмена.

Тема 3. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Экипировка лыжников. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.

Тема 4. Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам. Значение правильной техники для достижения высоких

спортивных результатов. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двухшажным и одновременными ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов. Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах.

Тема 5. Правила соревнований по лыжным гонкам. Положение о соревнованиях. Обязанности и права участников.

Тема 6. Основные средства восстановления. Основы спортивного массажа, и значение его в учебно-тренировочном процессе. Основные приемы самомассажа. Гидромассаж и его применение. Водные процедуры как средство восстановления. Баня.

Тема 7. Оценка уровня знаний по теории лыжного спорта. В спортивно-оздоровительной группе осваивается большое количество различных двигательных действий как из лыжного, так и из других видов спорта. Успешность овладения новыми двигательными действиями во многом будет зависеть от сформированности представления об изучаемом двигательном действии.

Практическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП)

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленных 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.

Строевые упражнения применяются в целях организации занимающихся, воспитания дисциплины, хорошей осанки, целесообразного размещения занимающихся во время разминки и в подготовительной части урока.

Общеразвивающие упражнения. Они должны быть направлены на всестороннее физическое развитие занимающихся: равномерное развитие мышечной системы, укрепление опорно-двигательного аппарата координации движений и умения сохранять равновесие, а также улучшение функции сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.

Упражнения без предметов и с предметами

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

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

В различных стойках наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями руками, с использованием отягощений (предметов). Круговые движения туловищем.

Для ног. Из основной стойки — различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на двух и одной ноге. Маховые движения, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями,

поднимание на носки. Различные прыжки и многоскоки на месте и в движении на одной и двух ногах. Прыжки через гимнастическую скамейку на месте и с продвижением вперед в равномерном и переменном темпе.

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

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

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

Упражнения для развития ловкости: одновременные разнохарактерные движения конечностями и туловищем; упражнения с мячами, скакалками; спортивные игры и сложные эстафеты; тройной прыжок, метания.

Упражнения на гибкость: одновременные и поочередные маховые движения руками вверх, вниз - назад, вращение руками в локтевых и плечевых суставах, вращения кистями; одновременные и поочередные маховые движения ногами лежа, сидя и стоя вперед, назад и в стороны. Поочередные и одновременные сгибания ног лежа, сидя и стоя. Глубокие выпады вперед, назад, в стороны. Наклоны вперед, назад, в стороны и вращения туловища. Прыжки вверх, прогибаясь, с маховыми движениями рук вверх - назад и ног назад.

Упражнения на расслабление: упражнения на расслабления верхнего плечевого пояса. Лежа на спине, полностью расслабить мышцы ног, встряхивание их. Стоя на одной ноге, делать свободные маховые движения другой ногой, полностью расслабив ее.

Другие виды спорта. Из других видов спорта необходимо применять следующие упражнения:

Легкая атлетика: бег на короткие дистанции, средние дистанции, кроссы от 500 до 2000 м.

Гимнастика: подтягивания на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа, различные висы на перекладине.

Спортивные игры: обучение технике, ознакомление с тактикой и правилами игр волейбол, футбол, мини-футбол, настольный теннис. Участие в товарищеских встречах.

Подвижные игры: «День и ночь», «Догонялки», «Лапта», «Чехарда» и т.д.; эстафеты с предметами, лазанием и перелезанием.

Велосипедный спорт езда на велосипеде по пересечённой местности, езда на велосипеде на тренировочные занятия на лыжную трассу и возвращение обратно.

Специальная физическая подготовка

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

Техническая подготовка

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 техники 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.

Способы передвижения классическим стилем:

- попеременный двухшажный;
- попеременный четырехшажный;
- одновременный бесшажный;
- одновременный двухшажный;
- одновременный одношажный;
- с попеременного двухшажного на одновременные;
- с одновременных на попеременные.

Способы торможений:

- упором;
- «плугом»;
- боковым соскальзыванием.

Способы подъема:

- скользящим и ступающим шагом (попеременными ходами);
- «елочкой»;
- «полуелочкой»;
- «лесенкой».

Стойки при спуске:

- основная;
- передняя;

- задняя.

Способы поворотов:

- повороты переступанием;

- повороты рулением;

- повороты махом.

Таблица 7

**Календарный план-график
распределения учебных часов в группах второго года обучения**

Разделы подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	Итого
Введение. Теоретическая подготовка	2	2	1	1	1	2	2	2	1	14
ОФП	9	9	8	8	8	9	9	9	9	78
СФП (техническая подготовка)	9	10	9	9	10	10	10	8	8	83
Тактическая подготовка	2	2	2	3	3	3	2	2	2	21
Контрольные нормативы	1	1	1	1	1	2	1	1	1	10
Соревнования	-	1	1	2	1	1	1	2	1	10
Медицинское обследование вне сетки учебных часов										
Всего часов	23	25	22	24	24	27	25	24	22	216
Учебных недель -36 (6 часов в неделю) 3 занятия по 2 часа										

Таблица 8

**Календарный план-график
распределения учебных часов в группах третьего года обучения**

Разделы подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	Итого
Введение. Теоретическая	2	2	1	1	2	1	2	1	2	14

подготовка										
ОФП	14	14	12	12	12	12	14	14	14	118
СФП (техническая подготовка)	18	18	18	18	20	18	18	18	18	164
Тактическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	36
Контрольные нормативы	2	2	2	1	2	2	1	2	2	16
Соревнования	-	1	1	2	1	2	2	2	1	12
Медицинское обследование вне сетки учебных часов										
Всего часов	36	36	36	36	36	36	38	38	36	360
Учебных недель -36 (10 часов в неделю) 2 занятия по 2 часа и 2 занятия по 3 часа										

Распределение учебной нагрузки в учебном году по разделам учебной программы рекомендуется планировать с учетом погодных условий и календаря соревнований. В сентябре и январе учебно-тренировочного года проводится вводный инструктаж и инструктаж по технике безопасности при занятиях лыжным спортом, при проведении соревнований и прочее, с обязательной записью о проведении инструктажа в журнале учета учебно-тренировочных занятий. Участие в соревнованиях планируется с учетом утвержденного календарного плана МБУ ДО «ДЮСШ».

Примерное содержание теоретических занятий с обучающимися спортивно-оздоровительных групп 2 и 3 годов обучения.

Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки спортсменов на любом этапе спортивной подготовки и играет важную роль. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, непосредственно на тренировке в процессе проведения занятий. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность, вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике, в условиях тренировочных занятий и соревнований.

1. Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта.

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

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

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

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

4. Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнование 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.

Последовательность овладения элементами техники различных способов передвижения на лыжах.

5. Значение систематических занятий общими и специальными физическими упражнениями для укрепления здоровья и достижения спортивного результата.

Программный материал для практических занятий

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка для юных лыжников проводится примерно одинаково независимо от предполагаемой будущей специализации. С целью разностороннего развития в подготовку юных лыжников широко включаются упражнения из других видов спорта, в основном в виде длительного передвижения - прогулки на велосипеде, гребля, плавание, равномерный бег, спортивные и подвижные игры. В состав средств ОФП входят строевые упражнения и команды для управления групп; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры. 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.

Строевые упражнения, ОРУ.

Команды для управления группой. Понятия о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Перестроения.

Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Переход с шага

на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

Основные движения головой, руками, ногами, туловищем:

- ✓ упражнения для шеи. Наклоны головой вперед, назад, в стороны. Повороты, круговые движения головой.

- ✓ упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание пальцев; движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, повороты, вращения, отведение и приведение) одновременные, попеременные и последовательные маховые, круговые движения; сгибание и разгибание рук в упоре стоя и лежа.

- ✓ упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибание лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа спиной; поднятие ног и рук поочередно и одновременно; поднятие и медленное опускание прямых ног; поднятие туловища, не отрывая ног от пола; круговые движения ногами (педалирование) и др.;

- ✓ упражнения для ног. Движения в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах (сгибание, разгибание, вращение) из различных исходных положений (стоя на одной ноге, с опорой на партнера, о стену, снаряд, сидя, лежа на спине). Маховые и круговые движения ногой. Приседание, прыжки на двух и на одной ноге. Выпады. Пружинистые приседания в выпаде; смена положения ног прыжком, в выпаде.

Выполнение упражнений на месте, в движении. Упражнения с предметами и без предметов.

Гимнастические упражнения

Гимнастика. Упражнения на снарядах. Упражнения в равновесии. Ходьба с перешагиванием через палку (натянутую скакалку). Ходьба скрестными, переменными шагами вперед и назад. Приседания и прыжки на одной и обеих ногах. Равновесие на одной ноге («ласточка»). Повороты на 90-360°. Различные соскоки.

Упражнения в висах и упорах (гимнастическая стенка, перекладина, брусья). Вис. Смешанные висы: стоя, присев, лежа, завесом. Упор. Упор лежа, продольно. Сгибание и разгибание рук в упоре (упоре лежа). Подтягивание в висе. Подъемы из виса в упор (силой, переворотом, завесом, разгибом, махом вперед и назад). Опускание из упора в вис (переворотом вперед, назад). Угол в висе, упоре. Различные соскоки махом назад, вперед.

Лазанье (канат). Вис на канате с захватом его ногами скрестно, подъемами ступни. Лазанье способом в два, три приема. Лазанье на одних руках с различными положениями ног. Лазанье на скорость.

Акробатика

Кувырки вперед и назад; кувырки назад с переходом в стойку на руках; кувырок через препятствие (мешок, чело, стул, веревочку и т.п.); кувырок одна нога вперед; кувырок в сторону; кувырок скрестив голени; парный кувырок вперед, то же назад. Стой на голове и руках. Переворот в сторону, переворот вперед.

Легкоатлетические упражнения

Бег. Бег с ускорением до 40 м (10-13 лет) и до 50-60 м (14-17 лет). Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 2 - 3х20 - 30 м (10-12 лет), 2 - 3х30 - 40 м (13-14 лет), 3 - 4х50 - 60 м (15-17 лет). Бег 60 м с низкого старта (13-14 лет), 100 м (15-20 лет). Эстафетный бег с этапами до 40 м (10-12 лет) и до 50-60 м (13-17 лет). Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10, в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры). Бег в чередовании с ходьбой до 400 м (10-12 лет).

Бег медленный до 3 мин. (мальчики 13-14 лет). Бег или кросс до 500 м (15-17 лет) и до 1000 м (18-20 лет).

Прыжки. Прыжки через планку с поворотом на 90 и 180° с прямого разбега. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега (мальчики, юноши). Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метания (теннисного мяча, гранаты весом 700г, дротика, малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока, на дальность.

Спортивные игры. Спортивные игры по упрощенным правилам. Мини-баскетбол; футбол; волейбол; ручной мяч; хоккей; теннис: овладение элементарными техническими и тактическими навыками игры.

Подвижные игры и эстафеты

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: перетягивание через черту, перетягивание в колоннах, шеренгах, выталкивание из круга, тяти в круг, перетягивание каната, «Бой петухов», «Борьба в квадрате», «Кто сильнее?».

Игры с бегом на скорость: «Пятнашки маршем», «Бег за флажками», «Перебежки с выручкой», «Охрана перебежек», эстафета по кругу, линейная эстафета с бегом, бег командами, эстафета с элементами равновесия.

Игры с прыжками в высоту и длину: «Удочка», «Веревочка под ногами», «Прыжок за прыжком», «Прыгуны и пятнашки», эстафета с прыжками, эстафета с преодолением полосы препятствий.

Игры с метанием на дальность и в цель: «Снайперы», «Лапта», «Сильный бросок», «Шагай вперед».

Игры подготовительные к волейболу: пасовка волейболиста, «Ловкая подача», «Мяч в воздухе»; к баскетболу и ручному мячу: «Мяч с четырех сторон», «Охотники и утки», «Не давай мяч водящему», «Мяч ловцу», «Защита укрепления», «Борьба за мяч»; к футболу и хоккею: эстафеты с

ведением мяча, шайбы, обводкой препятствий; меткий удар, бросок, борьба за мяч, шайбу и др. Различные эстафеты.

Передвижения на лыжах и катание на коньках

Основные способы передвижения, поворотов, спусков, подъемов и торможений. Передвижение на скорость: до 1 км (10-12 лет), до 2 км (13-14 лет), до 3 км (юноши 15-16 лет), до 5 км (юноши 17). Бег на скорость. Эстафеты, игры. Катание парами, тройками.

Дети 9-10 лет способны переносить нагрузки в передвижении на лыжах до 20 км в неделю со средней интенсивностью (со скоростью 1,7- 1,8 м/с). Основными средствами лыжной подготовки в возрасте 11-13 лет являются ходьба на лыжах по равнинной местности с ускорениями по 50-80 м. Объем однократной нагрузки в 11-12-летнем возрасте может достигать 4-5 км, а к 13-14 годам – 6-10 км.

Специальная физическая подготовка

Специальные упражнения разделяются на две подгруппы: а) специально подготовительные; б) специально подводящие. 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 же объем и интенсивность применения этих упражнений увеличивается.

В тренировке лыжников-гонщиков на общем фоне высокого развития силы, силовой выносливости, быстроты, ловкости и гибкости основное внимание уделяется развитию общей и специальной (скоростной) выносливости и скоростно-силовым качествам. Специальные упражнения широко применяются в подготовке спортсменов в различных видах лыжного спорта. В лыжных гонках для совершенствования элементов техники способов передвижения на лыжах используются имитационные упражнения и передвижение на лыжероллерах.

Основными средствами специальной физической подготовки являются соревновательные и специально-подготовительные упражнения: - Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, - Имитационные упражнения, - Кроссовая подготовка, - Ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. - Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

Технико-тактическая подготовка

Техническая подготовка является одной из важных составляющих системы подготовки лыжников-гонщиков. Она тесно связана с другими видами подготовки и во многом определяет уровень спортивного мастерства лыжника. Высокая техническая подготовленность лыжника-гонщика позволяет ему полноценно реализовать свой двигательный (физический) потенциал в соревновательной деятельности. Обучение общей схеме выполнения классического способа 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 в высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуёлочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Знакомство с основными элементами конькового хода.

Особенности обучение ходьбе на лыжах.

Задачи обучения:

- развивать «чувство лыж», «чувство снега».
- развивать равновесие;
- учить согласованным движениям рук и ног;
- обучение спуску в средней и высокой стойках, подъему в гору.
- учить технике попеременного двухшажного хода.

Подготовка к лыжным занятиям.

Основное в методике обучения детей - образование условных рефлексов, связанных с ощущением лыжных палок. На первом этапе у ребенка движения рук и ног не согласованы, чаще всего движения рук отстают от движения ног. Происходит одновременный взмах двумя руками и палками, вынос палок вперед происходит за 3-6 шагов. Палки не помогают в ходьбе, а используются как средство удержания равновесия. На втором этапе еще нет полной синхронности движения рук и ног, но заметны некоторые толчковые усилия палками. Частично снимается мышечная напряженность. На третьем этапе движения рук и ног более согласованы, ритмичны, начинают совпадать во времени, палки выполняют функцию отталкивания.

Упражнения для выработки равновесия при ходьбе на лыжах:

- пройти скользящим шагом по учебному кругу (60-100 м);
- пройти по лыжне держа руки за спиной;
- ходьба между флажками с условием не сбить их;
- ходьба «змейкой»;
- ходьба между 6-8 лыжными палками, стоящими по прямой линии на расстоянии 2-3-4 м друг от друга;
- поднимая поочередно ноги с лыжей, ходить по прямой;
- наклоны и выпрямление.
- описать восьмерку между 2 палками;
- пройти на лыжах через ворота, установленных несколько ниже роста ребенка.

Подводящие упражнения для решения задач по воспитанию «чувство снега, лыж, равновесия»:

- перенос веса тела с лыжи на лыжу;
- поднимание и опускание носков и пяток лыж, слегка сгибая ноги;
- поднимание носков лыж и размахивание вправо, влево;
- поднимание и перестановка носков лыж в сторону и обратно;

- поднимание согнутой ноги назад и вперед, отрывая пятку, а затем носок лыжи;

- поднимание согнутой ноги, удерживая лыжу горизонтально лыжне;

- прыжки на месте, перенося вес тела с лыжи на лыжу;

- приставные шаги в сторону;

- отведение прямой ноги с лыжей назад;

- одноопорное скольжение.

Какие бывают игры и где их можно проводить:

- игры на равнинах, на склонах, в лесу;

- подвижные, с препятствиями, с доп. инвентарем;

- игры на лыжах для детей старшего возраста на равнине, на склонах, в лесу.

Игры на равнине:

- "След в след". Тренер-преподаватель идет по снежной целине. Дети строем идут за ним, стараясь попасть в след воспитателя,

- "Кто первый повернется". По команде "Кругом!" дети поворачиваются, переступая на месте вокруг себя. Выигрывает закончивший поворот первым.

- "Пятнашки на лыжах". Два игрока выбираются водящими. Дети едут по площадке, а водящие стараются их запятнать. Тот, кого запятнали, становятся водящим.

- "Через препятствие. На прямой лыжне (50 м) располагаются препятствия (3-4): ворота из лыжных палок, бревно и т.д. По сигналу" тренера-преподавателя ребенок идет от черты до флажка. Пройдя препятствие, он берет флажок, размахивает им и ставит на место. Следующий лыжник начинает движение только тогда, когда предыдущий пройдет первое препятствие.

Игры на склонах:

- «По горной тропе». Тренер-преподаватель прокладывает лыжню с различными поворотами. Каждый съехавший с лыжни или упавший выбывает. Выигрывают дети, которые точно прошли по тропе не оступившись.

- «Подними предмет». На склоне кладут предмет. Ребенок, спускаясь с горы, должен присесть, поднять предмет, а затем выпрямиться. Игры в лесу.

- "Следопыт". Ребенок прячется в лесу на лыжах. На снегу он оставляет какой-нибудь след (отпечаток ветки, круга, треугольника и т.п.). Выигрывает тот, кто найдет спрятавшегося первым. Тренер-преподаватель должен знать, где спрятался ребенок. Спрятавшийся не должен стоять на месте более 4-5 мин. Игра проводится при хорошей погоде и полном безветрии. Ребенок прячет в лесу цветные флажки (звездочки, цветочки из бумаги и т.п.). Выигрывает тот, кто первый найдет цветные флажки. Ребенка, нашедшего спрятанные предметы первым, следует поощрить, например, при повторении игры он может быть водящим.

- "Карусель в лесу". В лесу вокруг елочки прокладывают две лыжни (внутренняя и внешняя). Дети становятся на лыжню на равном расстоянии друг от друга. По сигналу они начинают скользить на лыжах вокруг ёлочки, стараясь сохранять между собой определенное расстояние. Совершив 4-5 кругов в одном направлении, дети останавливаются и, отдохнув, "заводят карусель" в другую сторону. В процессе реализации физической и технической подготовки в спортивно-оздоровительных группах наиболее универсальным тренировочным средством являются подвижные спортивные игры, позволяющие придать учебно-тренировочному процессу эмоциональную окраску и тем самым поддержать интерес к занятиям лыжным спортом.

Инструкторская и судейская практика

Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится в учебно-тренировочных группах, в течении занятий по усмотрению тренера. Работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований. Обязанности и права участников соревнований. Общие обязанности судей. Обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и его заместителей, судей на старте, судей на финише, контролеров. Оформление места старта, финиша, зоны передачи эстафеты. Подготовка трассы лыжных гонок. Обязанности и права участников соревнований. Общие обязанности судей. Обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и его заместителей, судей на старте, судей на финише, контролеров. Оформление места старта, финиша, зоны передачи эстафеты. Подготовка трассы лыжных гонок.

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

Судейство соревнований по лыжным гонкам в учреждении дополнительного образования детей, помощь в организации и проведении соревнований по лыжным гонкам в общеобразовательных школах района, города. Выполнение обязанностей судьи на старте, финише. Начальника дистанции, контролеров, секретаря.

Обязанности и права участников соревнований.

Общие обязанности судей. Обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и его заместителей, судей на старте, судей на финише, контролеров. Оформление места старта, финиша, зоны передачи эстафеты. Подготовка трассы лыжных гонок.

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

Судейство соревнований по лыжным гонкам в учреждении дополнительного образования детей, помощь в организации и проведении соревнований по лыжным гонкам в общеобразовательных школах района, города. Выполнение обязанностей судьи на старте, финише. Начальника дистанции, контролеров, секретаря.

Психологическая подготовка

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

Все используемые **средства** психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

1. Вербальные (словесные) – лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка.
2. Комплексные – всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные.

Сопряженные методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.

Специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.

На данном этапе важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, произвольного внимания, психосенсорных процессов.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки.

Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение.

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

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

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

Для воспитания смелости и самообладания, решительности, способности преодолевать различные формы страха и неуверенности необходимо повышать степень риска при прохождении сложных участков

дистанции (крутых и закрытых спусков и др.) с различным качеством снежного покрова.

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

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

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

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

3.2. Врачебный контроль

Врачебный контроль состояния здоровья юных спортсменов осуществляется силами врача общеобразовательной школы и лечебно-профилактическими учреждениями в тесном контакте с тренерско-

преподавательским коллективом два раза в год – в сентябре и в марте. Врачебный контроль является составной частью общего учебно-тренировочного плана подготовки юных спортсменов.

Медицинское обследование включает: анамнез; врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование; клинический анализ крови и мочи; обследование у врачей-специалистов (хирурга, невропатолога, окулиста, оториноларинголога, дерматолога, стоматолога, гинеколога).

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

К занятиям лыжным спортом допускаются дети и подростки, отнесенные к основной медицинской группе.

Кроме болезней и патологии, являющихся противопоказанием для занятий всеми циклическими видами спорта, к лыжным гонкам не допускаются дети с доброкачественными новообразованиями носовой полости (полипы и др.), гнойными и смешанными формами заболеваний придаточных полостей носа (гаймориты и др.), с хроническими гнойными и негнойными воспалениями среднего уха.

3.3. Воспитательная работа

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательно - тренировочной деятельности.

Планирование воспитательной работы должно осуществляется в трех основных формах: годовой план воспитательной работы, календарный (на месяц) и план работы педагога. Воспитательную работу следует планировать с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности обучающимися, реальных условий деятельности учреждения.

Годовой план воспитательной работы педагога содержит следующие разделы:

1. Общая характеристика состояния воспитательной работы в спортивном коллективе.

В этом разделе излагаются общие сведения об обучающимися, об уровне их мировоззренческих представлений; об отношении юных спортсменов к учебе; об отношении к труду; уровне подготовленности по основным разделам тренировки и соревнований.

2. Воспитательные задачи.

В данном разделе формулируются основные задачи воспитания в учебном году.

- ✓ воспитание черт спортивного характера;
- ✓ формирование должных норм общественного поведения;
- ✓ пропаганда здорового образа жизни;
- ✓ воспитание патриотизма.

3. Основное содержание работы по реализации поставленных задач (примерные формы деятельности и занятий учащихся):

- 1) организационно-педагогическая работа - выборы старост групп, ученического самоуправления, соблюдение режима дня обучающимися.
- 2) формирование основ мировоззрения социальной активности - намечаются мероприятия вне спортивной школы;
- 3) воспитание сознательного отношения к учению, культуре умственного труда – контроль за успеваемостью по общеобразовательным предметам и активности в общественной работе;
- 4) воспитание сознательного отношения к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к общественному достоянию – планирование субботников, экскурсии в музей;

- 5) нравственное воспитание и воспитание в духе спортивной этики – планирование форм, методов и средств воспитания нравственного поведения обучающимися;
- 6) физическое воспитание – планируются мероприятия по дальнейшему расширению знаний в области физической культуры и спорта; пропаганда здорового образа жизни в районе;
- 7) работа с родителями и связь с общественностью – подключение родителей к участию в спортивной жизни своих детей, посещение соревнований, учебных занятий и родительских собраний. Судейство районных соревнований.

4. Планируемые результаты освоения учащимися содержания

Программы.

Требования к уровню подготовки учащихся спортивно-оздоровительных групп 1 года обучения

В результате освоения программного материала учащиеся должны:

Знать/ понимать:

- краткие исторические сведения о возникновении физической культуры у древних людей; возникновении лыж;
- историю Олимпийских игр;
- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- технику безопасности на занятиях лыжным спортом;
- правила личной гигиены и значение режима дня;
- оказание первой помощи при травмах;
- лыжный инвентарь, уход за ним;
- правила проведения эстафет и подвижных игр.

Уметь:

- выполнять комплексы упражнений: с предметами и без, на развитие быстроты, гибкости и равновесия;

- выполнять строевые упражнения;
- выполнять комплекс упражнений утренней зарядки;
- играть в эстафеты и подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- передвигаться на лыжах по равнинной местности;
- преодолевать спуски и подъемы. Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:
- безопасное поведение во время учебно-тренировочных занятий;
- правила личной гигиены, режима дня;
- оказывать первую помощь при травмах;
- подбирать, хранить, ухаживать за лыжным инвентарем.

Требования к уровню подготовки учащихся спортивно-оздоровительных групп 2 и 3 годов обучения

Знать: правила поведения на занятиях в зале и на воздухе, технику безопасности; гигиенические правила при выполнении физических упражнений, гигиену спортсмена, самоконтроль; историю возникновения лыжного спорта, понятие о лыжных гонках, как о виде спорта, правила соревнований по лыжным гонкам; влияние физической нагрузки на организм занимающихся, понятие о правильном дыхании, осанке; понятие о двигательном режиме в режиме дня,

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

Демонстрировать двигательные умения и навыки:

В ходьбе, беге, прыжках, равновесиях: правильно выполнять основы движений в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бегать до 60 м, бегать в равномерном темпе до 7 мин; быстро стартовать из различных исходных положений; лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, сохранять равновесие на гимнастической скамейке с остановкой после ходьбы, бега; прыгать с поворотами на 180° - 360°; делать общеразвивающие упражнения с предметами и без, под счет, показ и самостоятельно.

В метаниях на дальность и на меткость: метать набольшие предметы весом до 150 г на дальность из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой руками; толкать набивной мяч весом до 1 кг; попадать малыми предметами в баскетбольное кольцо, футбольные ворота с разбега, с места.

В строевых, гимнастических и акробатических упражнениях: ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма; выполнять строевые упражнения (построения в I шеренгу, перестроения в колонну, 2 колонны; выполнять команды "Равняйся!", "Смирно!", "Направо!", "Кругом!" и т. д.); принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами; уверенно ходить по гимнастической скамейке (бревну высотой 50-100 см); выполнять висы (вис спиной к гимнастической стенке сгибание и разгибание ног, подтягивание в висе, вис на согнутых руках) и упоры (на полу, гимнастической скамейке); прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая ее вперед и назад, в движении, со сменой положений ног, рук; в положении наклона туловища вперед (ноги прямо) касаться ладонями пола; выполнять махи ногой до уровня плеча.

В подвижных играх: уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями, ловлей и передачей мяча; играть в изученные подвижные игры с элементами спортивных игр.

Физическая подготовленность: показывать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей (табл. 8).

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

Спортивная деятельность: осуществлять соревновательную деятельность по виду спорта – лыжные гонки, участвовать в легкоатлетических кроссах, соревнованиях по ОФП, участие в массовых спортивных мероприятиях, во внутри школьных соревнованиях.

Основными критериями оценки обучающихся на спортивно-оздоровительном этапе являются:

1. Регулярность посещения занятий.
2. Положительная динамика развития физических качеств занимающихся.
3. Освоение теоретических знаний и умений по основам физической культуры и спорта, гигиены, самоконтроля.
4. Отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Метапредметные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:

1. Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.
2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.
3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и

требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

6. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с тренером-преподавателем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

7. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности; владение устной речью.

Личностные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:

1. Адаптация обучающихся к условиям детско-взрослой общности.

2. Удовлетворенность обучающихся своей деятельностью в объединении дополнительного образования, самореализация.

3. Повышение творческой активности детей, проявление инициативы и любознательности.

4. Формирование ценностных ориентаций.

5. Формирование мотивов к конструктивному взаимодействию и сотрудничеству со сверстниками и тренерами-преподавателями.

6. Навыки в изложении своих мыслей, взглядов.

7. Навыки конструктивного взаимодействия в конфликтных ситуациях, толерантное отношение.

8. Развитие жизненных, социальных компетенций, таких как: автономность (способность делать выбор и контролировать личную и общественную жизнь); ответственность (способность принимать ответственность за свои действия и их последствия); мировоззрение (следование социально значимым ценностям); социальный интерес (способность интересоваться другими и принимать участие в их жизни; готовность к сотрудничеству и помощи даже при неблагоприятных и затруднительных обстоятельствах; склонность человека давать другим больше, чем требовать); патриотизм и гражданская позиция (проявление гражданско-патриотических чувств); культура целеполагания (умение ставить цели и их достигать, не ущемляя прав и свобод окружающих людей); умение "презентовать" себя.

5. Форма аттестации/контроль и оценочный материал

Программа должна обеспечить приобретение обучающимися знаний, умений и навыков лыжных гонок, привлечь их к активным и постоянным занятиям физической культурой и спортом.

Результатом реализации программы являются:

- сохранение контингента обучающихся;
- укрепление здоровья обучающихся;
- всестороннее гармоническое развитие физических качеств;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- освоение основ техники по лыжным гонкам;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий

по лыжным гонкам.

Контроль является одной из функций управления тренировочным процессом.

Объективная информация о состоянии обучающихся в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру

анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки.

Выделяют следующие виды контроля:

- ✓ предварительный
- ✓ текущий
- ✓ итоговый.

В ходе реализации программы применяются рефлексивно-аналитические средства оценивания и самооценки достижений обучающихся: портфолио, карты личностного роста.

Контрольные нормативы сдаются обучающимися в начале и в конце учебного года, согласно плана внутришкольного контроля, с целью установления состояния начальной общей физической подготовленности у вновь зачисленных детей в группы спортивно-оздоровительного этапа, а также для определения общей физической подготовленности по годам обучения.

Контрольно-переводные нормативы сдаются занимающимся при достижении 9-ти летнего возраста. По желанию при успешной сдаче нормативов занимающийся переводится на программы спортивной подготовки.

Одним из важных вопросов в управлении тренировочным процессом лыжников является система педагогического контроля. Для оценки эффективности средств и методов тренировки контроль используется в соответствии с контрольными нормативами для выявления динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Таблица 9

Педагогический контроль

Вид контроля		
время проведения	цель проведения	форма контроля
<i>Предварительный контроль</i>		

В начале учебного года (сентябрь-октябрь) для группы СО первого года обучения.	Определение начального уровня развития обучающихся, их физических способностей	Тестирование по ОФП
Текущий контроль		
В течение всего учебного года	Определение степени усвоения обучающимися учебного материала. Определение готовности обучающихся к освоению нового материала. Повышение ответственности и заинтересованности воспитанников в обучении. Выявление обучающихся, которые отстают, либо опережают других в обучении. Подбор наиболее эффективных средств и методов обучения.	Педагогическое наблюдение, опрос, контрольные занятия, самостоятельная работа в ходе учебно-тренировочного занятия, соревнования.
В течение всего учебного года	Определение степени усвоения обучающимися учебного материала. Определение готовности обучающихся к освоению нового материала. Повышение ответственности и заинтересованности воспитанников в обучении. Выявление обучающихся, которые отстают, либо опережают других в обучении. Подбор наиболее эффективных средств и методов обучения.	Педагогическое наблюдение, опрос, контрольные занятия, самостоятельная работа в ходе учебно-тренировочного занятия, соревнования.
Промежуточный контроль		
1 раз в полугодие	Определение результатов обучения: уровень ОФП	Контрольное тестирование.
В конце учебного года		
В конце учебного года (апрель-май)	Определение изменения уровня физического развития обучающихся, технического совершенствования. Ориентирование обучающихся на	Тестирование по ОФП, совершенствования общеобразовательной программы и методов обучения.

	дальнейшее (в том числе самостоятельное) обучение. Получение сведений для	
<i>В конце учебного года группа СО для достигших возраста 9 лет</i>		
В конце учебного года (апрель-май)	Сдача контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП с целью перевода для обучения по предпрофессиональным программам	Контрольное тестирование

6. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации

Таблица 10

Требования к уровню подготовки обучающихся по данной программе

Год обуч.	Требования на начало учебного года.	Требования по окончанию учебного года
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП		
1.	Отсутствие медицинских противопоказаний.	Освоение теоретического раздела уч. плана. Выполнение требований физической подготовки. Спортивная подготовка - овладение техникой лыжного спорта
2.	Выполнение нормативных требований по лыжам.	Освоение теоретического раздела уч. плана. Выполнение требований физической подготовки.
3.	Выполнение нормативных требований по лыжам	Освоение теоретического раздела уч. плана. Выполнение требований физической подготовки. Спортивная подготовка - выполнение 3юн. разряда.

Оценка уровня развития физических качеств проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений.

Тестирование общей физической подготовленности осуществляется два раза в год, в начале и в конце учебного года. Тестирование по специальной и технической подготовленности один раз в год (март).

При проведении тестирования следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений (табл.11):

1) *Координационные способности*: челночный бег 3 x 10 метров. В забеге принимают участие один-два человека. Перед началом бега на линию старта для каждого кладут два кубика. По команде «На старт» участники выходят к линии старта. По команде «Внимание» они наклоняются и берут по одному кубику. По команде «Марш» бегут к финишу, кладут кубик на линию, не останавливаясь, возвращаются за вторым кубиком и также переносят его на линию финиша. Бросать кубики запрещается. Секундомер включают по команде «Марш» и выключают в момент, когда кубик касается пола. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с

2) *Бег 30 м*, (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей).

Тестирование проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт.

Критерием, служит минимальное время.

3) *Подтягивание* (для оценки силы и силовой выносливости мышц плечевого пояса).

И.П. – вис хватом сверху на перекладине, руки на ширине плеч. Сгибание рук до положения «подбородок над перекладиной», возвращение в и.п. до полного выпрямления в локтевом суставе.

Методические указания: раскачивание тела на перекладине, сгибание ног, перехват рук не допускаются. *Критерием служит максимальное число подтягиваний.*

4) *Сгибание и разгибание рук в упоре лежа* (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц плечевого пояса, а также статической выносливости мышц спины, брюшного пресса, таза и ног).

И.П. – упор лежа. Сгибание рук до касания грудью пола (скамейки), разгибание – до полного выпрямления рук.

Методические указания: ладони на ширине плеч, локти направлены назад-в стороны. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию, которая сохраняется на протяжении всего выполнения упражнения. Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе без отдыха. *Критерием служит максимальное число отжиманий.*

5) *Прыжок в длину с места* (для оценки уровня скоростно-силовых и координационных способностей).

И.П. – носки ног на стартовой линии. Прыжок выполняется толчком обеими ногами с махом рук.

Методические указания: длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближайшей к ней точки касания мата ногами или любой частью тела испытуемого. Засчитывается лучший результат из трех попыток. *Критерием служит максимальный результат.*

6) *Поднимание туловища из положения лежа на спине* (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц брюшного пресса).

И.П. – лежа на спине, руки в замок за головой, ноги согнуты в коленях на 90 градусов, ступни зафиксированы. Сесть, локтями коснуться коленей, лечь.

Методические указания: фиксируется максимальное количество подъемов за 30 секунд в одной попытке. Упражнение выполняется на гимнастическом мате.

7) *Гибкость: Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами* выполняется из исходного положения: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на

ширине 10 — 15 см. Участник выступает в спортивной форме, позволяющей спортивным судьям определять выпрямление ног в коленях. При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и удерживает касание в течение 2 с. При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье участник по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с. *Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже — знаком «+»*

Таблица 11

**Сводная таблица нормативных оценок
уровней физической подготовленности обучающихся 6-17 лет**

Возраст/лет	Уровень подготовленности					
	Мальчики			Девочки		
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
Челночный бег 10х5 м (секунды)						
6	19.5 и ниже	19.6-22.5	22.6 и выше	19.9 и ниже	20.0-23.9	24.0 и выше
7	19.2 и ниже	19.3-22.2	22.3 и выше	19.7 и ниже	19.8-23.7	23.8 и выше
8	18.9 и ниже	19.0-21.9	22.0 и выше	19.5 и ниже	19.6-23.5	23.6 и выше
9	18.6 и ниже	18.7-21.6	21.7 и выше	19.3 и ниже	19.4-23.3	23.4 и выше
10	18.3 и ниже	18.4-21.3	21.4 и выше	19.1 и ниже	19.2-23.1	23.2 и выше
11	18.0 и ниже	18.1-21.0	21.1 и выше	18.9 и ниже	19.0-22.9	23.0 и выше
12	17.7 и ниже	17.8-20.7	20.8 и выше	18.7 и ниже	18.8-22.7	22.8 и

						выше
13	17.4 и ниже	17.5-20.4	20.5 и выше	18.5 и ниже	18.6-22.5	22.6 и выше
14	17.1 и ниже	17.2-20.1	20.2 и выше	18.3 и ниже	18.4-22.3	22.4 и выше
15	16.8 и ниже	16.9-19.8	19.9 и выше	18.1 и ниже	18.2-22.1	22.2 и выше
16	16.6 и ниже	16.7-19.5	19.6 и выше	17.9 и ниже	18.0-21.9	22.0 и выше
17	16.2 и ниже	16.3-19.2	19.3 и выше	17.7 и ниже	17.8-21.7	21.8 и выше
Подтягивания: мальчики (кол-во раз) Вис: девочки (кол-во раз)						
6	3 и выше	2	1 и ниже	10 и выше	2-9	1 и ниже
7	4 и выше	2-3	1 и ниже	11 и выше	3-10	2 и ниже
8	5 и выше	3-4	2 и ниже	12 и выше	4-11	3 и ниже
9	6 и выше	3-5	2 и ниже	12 и выше	4-11	3 и ниже
10	7 и выше	4-6	3 и ниже	13 и выше	5-12	4 и ниже
11	8 и выше	4-7	3 и ниже	14 и выше	6-13	5 и ниже
12	9 и выше	5-8	4 и ниже	15 и выше	7-14	6 и ниже
13	10 и выше	5-9	4 и ниже	15 и выше	7-14	6 и ниже
14	11 и выше	6-10	5 и ниже	16 и выше	8-15	7 и ниже
15	12 и выше	6-11	5 и ниже	17 и выше	9-16	8 и ниже
16	12 и выше	6-11	5 и ниже	18 и выше	10-17	9 и ниже
17	12 и выше	6-11	5 и ниже	18 и выше	10-17	9 и ниже
Прыжок в длину с места (см)						
6	130 и выше	129-100	99 и ниже	122 и выше	121-92	91 и ниже
7	140 и выше	139-110	109 и ниже	130 и выше	129-100	99 и ниже
8	150 и выше	149-120	119 и ниже	138 и выше	137-108	107 и ниже
9	160 и выше	159-130	129 и ниже	146 и выше	145-116	115 и ниже
10	170 и выше	169-140	139 и ниже	154 и выше	153-124	123 и ниже
11	180 и выше	179-150	149 и ниже	162 и выше	161-132	131 и ниже
12	190 и выше	189-160	159 и ниже	170 и выше	169-140	139 и ниже

13	200 и выше	199-170	169 и ниже	178 и выше	177-148	147 и ниже
14	210 и выше	209-180	179 и ниже	186 и выше	185-156	155 и ниже
15	220 и выше	219-190	189 и ниже	194 и выше	193-164	163 и ниже
16	230 и выше	229-200	199 и ниже	202 и выше	201-172	171 и ниже
17	240 и выше	239-210	209 и ниже	210 и выше	209-180	179 и ниже
Подъем туловища из положения лежа (кол-во раз за 30 сек)						
6	17 и выше	7-16	6 и ниже	12 и выше	6-11	5 и ниже
7	18 и выше	8-17	7 и ниже	13 и выше	7-12	6 и ниже
8	19 и выше	9-18	8 и ниже	14 и выше	8-13	7 и ниже
9	20 и выше	10-19	9 и ниже	14 и выше	8-13	7 и ниже
10	21 и выше	11-20	10 и ниже	15 и выше	9-14	8 и ниже
11	22 и выше	12-21	11 и ниже	16 и выше	10-15	9 и ниже
12	23 и выше	13-22	12 и ниже	17 и выше	11-16	10 и ниже
13	24 и выше	14-23	13 и ниже	17 и выше	11-16	10 и ниже
14	25 и выше	15-24	14 и ниже	18 и выше	12-17	11 и ниже
15	26 и выше	16-25	15 и ниже	19 и выше	13-18	12 и ниже
16	27 и выше	17-26	16 и ниже	20 и выше	14-19	13 и ниже
17	28 и выше	18-27	17 и ниже	20 и выше	14-19	13 и ниже
Бег на 30 м						
6	6,0	6,7	6,9	6,2	6,8	7,1
7	6,0	6,7	6,9	6,2	6,8	7,1
8	6,0	6,7	6,9	6,2	6,8	7,1
9	5,4	6,0	6,2	10,8	12,0	12,4
10	5,4	6,0	6,2	10,8	12,0	12,4
11	5,1	5,5	5,7	5,3	5,8	6,0
12	5,1	5,5	5,7	5,3	5,8	6,0
13	4,7	5,1	5,3	5,0	5,4	5,6
14	4,7	5,1	5,3	5,0	5,4	5,6
15	4,7	5,1	5,3	5,0	5,4	5,6
16	4,4	4,7	4,9	5,0	5,5	5,7

17	4,4	4,7	4,9	5,0	5,5	5,7
Сгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)						
6	17	10	7	11	6	4
7	17	10	7	11	6	4
8	17	10	7	11	6	4
9	22	13	10	13	7	5
10	22	13	10	13	7	5
11	28	18	13	14	9	7
12	28	18	13	14	9	7
13	36	24	20	15	10	8
14	36	24	20	15	10	8
15	36	24	20	15	10	8
16	42	31	27	16	11	9
17	42	31	27	16	11	9

Для оценки специальных физических качеств в спортивно-оздоровительных группах включает прохождение на лыжах классическим стилем 1000 м. *Критерием, служит минимальное время.*

Для оценки технической подготовки в спортивно-оздоровительных группах включает правильное выполнение попеременного двухшажного хода, одновременных ходов, техника преодоления спусков, поворотов, подъемов, торможения («сдано», «не сдано»).

7. Система условий реализации Программы

Рекомендации по организации образовательного процесса.

На время командировок и болезни тренера-преподавателя предусматривается самостоятельная работа. На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка. Тренер-преподаватель осуществляет контроль за самостоятельной работой

обучающихся на основании ведения дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы). Расписание занятий должно составляться с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, характера и графика трудовой деятельности.

Дидактические материалы:

1. Видеоматериалы: исторические видеозаписи, видеозаписи тренировочных занятий, записи последних соревнований, учебные фильмы.
2. Тематическая литература.

Требования техники безопасности.

В ходе реализации Программы необходимо руководствоваться инструкциями по охране труда при проведении тренировочных занятий по лыжным гонкам, спортивным играм, лёгкой атлетике, гимнастике, велоспорту, роликовым конькам, футболу, русской лапте, при проведении спортивных соревнований.

Материально-технические условия

Таблица 11

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки.

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование, спортивный инвентарь			
1.	Лыжи гоночные	пар	15
2.	Крепления лыжные	пар	15
3.	Палки для лыжных гонок	пар	15
4.	Снегоход, укомплектованный приспособлением для прокладки	штук	1

	лыжных трасс, либо ретракт (снегоуплотнительная машина для прокладки лыжных трасс)		
5.	Снегоход	штук	1
6.	Измеритель скорости ветра	штук	2
7.	Термометр наружный	штук	4
8.	Флажки для разметки лыжных трасс	комплект	1
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
9.	Весы медицинские	штук	2
10.	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	2
11.	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	5
12.	Доска информационная	штук	2
13.	Зеркало настенное (0,6 х 2 м)	комплект	4
14.	Лыжероллеры	пар	15
15.	Мат гимнастический	штук	6
16.	Набивные мячи от 1 до 5 кг	комплект	2
17.	Мяч баскетбольный	штук	1
18.	Мяч волейбольный	штук	1
19.	Мяч теннисный	штук	15
20.	Мяч футбольный	штук	1
21.	Палка гимнастическая	штук	12
22.	Рулетка металлическая 50 м	штук	1
23.	Секундомер	штук	4
24.	Скакалка гимнастическая	штук	12
25.	Скамейка гимнастическая	штук	2
26.	Стенка гимнастическая	штук	4
27.	Стол для подготовки лыж	комплект	2
28.	Электромегафон	комплект	2
29.	Эспандер лыжника	штук	12

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Спортивная экипировка			
1.	Ботинки лыжные	пар	15
2.	Чехол для лыж	штук	15
3.	Очки солнцезащитные	штук	15
4.	Нагрудные номера	штук	100

Информационно-методические условия

Для тренеров-преподавателей:

1. Бутин И.М. Лыжный спорт: учеб. пособие для студентов образ. учрежд. /И.М. Бутин Москва :Изд-во «Владос-пресс», 2003; 192 с.
2. Ермолаев Ю.А. Возрастная физиология: учеб. пособие для студентов образ. учрежд. / Ю.А. Ермолаев Москва: Изд-во СпортАкадмПресс, 2001 г., 444 с.
3. Китманов В.А. Физиолого-педагогическое обоснование использования физических нагрузок для детей школьного возраста в период летней оздоровительной кампании: учебное пособие/ В.А. Китманов Тамбов: без изд-ва -2011 г., 55 с.
4. Коданев Л.Н., Поиск путей повышения двигательной активности и укрепления здоровья детей школьного возраста: метод. рекоменд. для учителей /Л.Н. Коданев Тамбов: без изд-ва -2003 г., 24 с.
5. Колодницкий Г.А. Планирование и организация занятий: метод. пособие / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов- Москва Дрофа- 2006 г., 331 с.
6. Копс К.К. Упражнения и игры лыжника: сборник/ К.К. Копс - Москва, изд-во Физкультура и спорт, 1969; 101 с.
7. Кузьмин Н.И., Лыжный спорт: сборник статей/ сост. Н.И. Кузьмин. - Москва изд-во Физическая культура спорт, 1967 г., 198 с.
8. Кузьмин Н.И., На лыжне: сборник статей / сост. Н.И. Кузьмин - Москва изд-во Физкультура и спорт -1969 г., 203 с.

9. Манжосов В.Н. Тренировка лыжников-гонщиков: очерки, теории и методики / В.Н. Манжосов; - Москва: изд. Физкультура и спорт, -1986; 96 с.
10. Материалы VII Всероссийской научно-практической конференции; изд. дом ТГУ им. Г. Р. Державина, 2017. 247 с.
11. Материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции; изд. дом ТГУ им. Г. Р. Державина, 2018. 214 с.
12. Материалы IX Всероссийской научно-практической конференции; изд. дом ТГУ им. Г. Р. Державина, 2019. 313 с.
13. Мейксона Г.Б., Оценка техники движений на уроках физической культуры, пособие для учителей/ Г.Б. Мейксон, Г.П. Богданов – Москва: Просвещение- 1975 г., 96 с.
14. Раменская Т.И., Специальная подготовка лыжника: учебная книга / Т.И. Раменская.- Москва: изд. СпортАкадемПресс, 2001; 228 с.
15. Раменская Т.И., Техническая подготовка лыжника: учебно-практическое пособие/ Т.И. Раменская; -Москва:, изд. Физкультура и спорт» - 1999; 264 с.
16. Скачков И.Г. Ежедневные занятия физкультурой с учащимися на свежем воздухе: книга для учителя/ И.Г. Скачков – Москва, Просвещение, М. 1991 г., -64 с.
17. Скороходов Н.М. Контроль и самоконтроль в тренировке лыжников-гонщиков: метод. рекомендации для студентов/ сост. Н.М. Скороходов. - Тамбов, 1985 г., 21 с.
18. Скороходов Н.М. Эстафета поколений / сост. Н.М. Скороходов. – Тамбов ООО фирма Юлис - 2007 г., 120 с.
19. Щеголев В.В. Психологические аспекты деятельности преподавателя физвоспитания: метод. рекоменд. для преподав. / сост. В.В. Щеголев.- Тамбов: изд-во ТОИПКРО - 2002 г., 9 с.

Для учащихся и родителей:

1. Агапова И.А. Профилактика вредных привычек / авторские сценарии внеклассных меропр. / И.А. Агапова, М.А. Давыдова - Москва: Планета,-2011 г., 255 с.
2. Керблицкова Н.Л. Сценарии новогодних праздников: сборник сценариев/ Н, Л. Керблицкова Москва; изд-во Педагогическое общество России -2007 г., 80 с.
3. Ли В.А. Наркотики -трагедия для родителей, беда общества / Москва: Информэлектро 2001 г., 152 с.
4. Спортивные праздники круглый год: методическое пособ. / Прибышенко М.Н., Колесник В.И., Трушкин А.Г., Громач Е.С.-Москва: ИКЦ «МарТ», Ростов н/Д: изд-во Центр «МарТ» -2004 г., 288 с.
5. Твой Олимпийский учебник: учеб. пособие для учрежд. образ. России. -13 изд; перераб. доп./Родиченко В.С., Иванов С.А., Контанистов А.Т.; Москва Физкультура и спорт, - 2004 г., 144 с.
6. Тихомирова Е.М. Сценарии школьников праздников: учебно-метод. пособие/ Е.М. Тихомирова; Москва, изд-во Экзамен -2006 г., 318 с.
7. Фатеева Л., Подвижные игры для школьников: сборник/ Л.П.Фатеева; Ярославль: изд-во Академия развития, -2008 г., 192 с.

Перечень интернет ресурсов:

- ✓ <https://sdushor-kotovsk.68edu.ru/>;
- ✓ сайт Федерации лыжных гонок России (<http://www.flgr.ru/>);
- ✓ сайт Управления по физической культуре, спорту и туризму Тамбовской области (<http://sport.tmbreg.ru/>);
- ✓ сайт Управления образования и науки Тамбовской области (<https://obraz.tmbreg.ru/>);
- ✓ сайт комитета образования администрации г. Котова (<http://kovskobraz.68edu.ru/index.html>);
- ✓ сайт Министерства спорта РФ (www.minsport.gov.ru);

- ✓ сайт для поклонников и профессионалов лыжных гонок Тамбовской области (<https://vk.com/ski.tambov>);
- ✓ <https://vk.com/club201779161>.

Библиографический список

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Приказ Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 года №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 N 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
4. Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-Р).
5. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242.
6. Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 года № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года».
7. Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 4.09.2014 г. № 1726-р).
8. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», (приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 г. № 196.
7. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р).
8. Верхошанский Ю.В.. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 2015. 10. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 2016. 11. Евстратов В.Д., Виролайнен П.М., Чукардии Г.Б. Коньковый ход. Не только... - М.: Физкультура и спорт, 2015.

9. Квашук П.В., Бакланов Л.Н., Левочкина О.Е, Примерные программы для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва - М.Советский спорт, 2005.
10. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов. - Смоленск: СГИФК, 2014. 14. Лыжный спорт / Под ред. В.Д. Бвстратова, Г.Б. Чукардина, Б.И. Сергеева. - М.: Физкультура и спорт, 2016.
11. Манжосов В.Н., Огольцов И.Т., Смирнов Г.А. Лыжный спорт. -М.: Высшая школа, 2015.
12. Манжосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и Спорт, 2015.
13. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. -Киев: Здоровья, 2016.
14. Основы управления подготовкой юных спортсменов/ Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. - М.: Физкультура и спорт, 2016.
15. Поварницин Л.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и спорт, 2015.
16. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустипа. — М.: Издательство «СААМ», 2016.
17. Филин В.Н., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 19, 2015.

Приложение 1

Использование игрового метода на учебно-тренировочном занятии

Решению задач укрепления здоровья, содействия правильному развитию, обучения учащихся жизненно необходимым двигательным навыкам, воспитания физических, волевых и моральных качеств активно

содействует игра, выступая как средство и метод физического воспитания. В качестве основного принципа организации учебно-тренировочного процесса предлагается спортивно-игровой принцип, предусматривающий широкое использование специализированных игровых комплексов и тренировочных заданий, позволяющих одновременно с разносторонней физической подготовкой подвести учащихся к пониманию сути единоборства с позиций возникающих и создающихся в ходе поединка ситуаций. В этом случае учебный процесс строится с учетом естественно и постепенно повышающихся тренировочных требований, по мере реализации которых решаются задачи укрепления здоровья учащихся, развития у них специфических качеств, необходимых в лыжных гонках, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям лыжными гонками. С помощью игрового метода педагог может быстро создать радостную атмосферу общения, пробудить у детей желание скорее включиться в предложенную деятельность. Поэтому не случайно игровой метод признается одним из эффективных методов обучения. Конечная цель в этом виде спорта достигается благодаря проявлению инициативы и активных двигательных действий, ограниченных правилами. Некоторые подвижные игры, нередко напоминают ребятам известные игры в обычных условиях. Однако здесь в них привносятся элементы лыжных гонок, ограниченные правилами. Они развивают нужные физические качества, приучают занимающихся правильно тактически мыслить, чувствовать время, умело рассчитывать свои силы.

1. Игры с преимущественным развитием координации, ловкости
«Третий лишний». Одному из трех участников игры дается задание, наклоняясь вперед, обхватить сзади туловище партнера, соединить руки в замок на его поясе и не дать возможности свободному третьему игроку коснуться своей спины. Игроки в паре маневрируют, впереди стоящий своими активными действиями — расставлением рук, перемещениями,

захватами — препятствует выполнению задачи третьему игроку. Если водящий игрок достигнет поставленной цели, впереди стоящий игрок становится лишним. Побеждает в игре тот, кто за время проведения игры был меньше количество раз запятым.

Методические указания. Если сзади стоящий игрок во время проведения игры распускает хват, то он проигрывает схватку. «Пятнашки в парах». Каждый участник получает задание первым коснуться той или иной части тела соперника. Условия могут быть самыми разнообразными: осалить одной или двумя руками, коснувшись ноги, руки, поясницы, затылка, лопатки соперника.

Методические указания. Данные задания выполняют на месте, стоя в полный рост или на коленях, передвигаясь по ограниченной площадке или по всему залу. На выполнение каждого задания отводится не более 1 мин. спиной в замок, ложится ему грудью на спину со стороны головы. По сигналу верхний, упираясь в спину соперника, старается зайти ему за спину, нижний поворотами в разные стороны препятствует этому. На каждую попытку дается 30 сек., после чего игроки меняются ролями. После подсчета количества удачных попыток объявляется победитель.

Методические указания. Во время игры не разрешается: нижнему — отрывать руки от пола, вставать на ноги, сбрасывать партнера; верхнему — распускать хват.

«Ручной мяч на ковре». На расстоянии 2—3 м от каждой лицевой линии за ковром кладется набивной мяч, попадание в который игровым (набивным)

37

мячом и является целью игры, за что начисляется команде 1 очко. Участники делятся на две команды по 5—6 человек. Игра продолжается 10—12 мин. В процессе игры разрешается захватывать соперника, владеющего мячом, всеми дозволенными в борьбе захватами, блокировать свободного партнера, передавать мяч по воздуху, по коврику, из рук в руки, передвигаться с мячом в

руках.

Методические указания. Не разрешается захватывать, делать подножки сопернику, не владеющему мячом, стоять к сопернику, выполняющему свободный бросок, ближе чем на 2 шага. Игрок, заступивший за пределы ковра хотя бы одной ногой, не имеет права вмешиваться в игру. Мяч, оказавшийся за пределами ковра по вине игрока одной из команд, за исключением случая попадания его в мяч-цель, считается вне игры и вводится в игру командой соперников. Если мяч, направленный в мяч-цель, останавливается игроком, находящимся вне игры (за пределами ковра), то атакующая сторона получает право на штрафной бросок с середины ковра в мяч-цель. Этот бросок можно производить любым способом. Побеждает команда, игроки которой наберут большее количество очков.

2. Игры с преимущественным развитием устойчивости и равновесия

«Удержись на ногах». Соперники стоят друг перед другом на расстоянии шага, ноги на ширине плеч, руки перед грудью ладонями вперед. По сигналу оба, применяя толчки в ладони друг друга в сочетании с обманными движениями, стремятся вынудить соперника сойти с места. Продолжительность игры 1 — 1,5 мин. Варианты: 1) те же условия игры, но соперники стоят на одной ноге; 2) соперники находятся в положении приседа друг перед другом.

Методические указания. Для лучшего контроля можно на полу вокруг каждого участника белой бечевкой выложить квадрат со стороной 1 м, в котором и находятся игроки. Если один из соперников заступит за линию, он проигрывает, а победителю присуждается 1 очко.

«Коты на ограде». Два игрока стоят лицом друг к другу на рейке перевернутой гимнастической скамейки, носок сзади стоящей ноги касается пятки впереди стоящей, правая рука впереди, левая — за спиной. По сигналу каждый, нанося легкие удары своей ладонью по ладони соперника и избегая

его ударов, старается вывести другого из равновесия, вынудить сойти со скамейки. Количество попыток нечетное.

Методические указания. Следить за тем, чтобы игроки во время удара не захватывали партнера за руку.

«Проворная рука». Участники занимают положение упора лежа друг перед другом на расстоянии шага. По сигналу каждый, применяя рывки за руку, старается вывести из равновесия соперника и вынудить его коснуться какой-либо частью тела пола, кроме ступней и опорных рук. Методические указания. Обращать внимание, чтобы игроки не поднимали таз высоко от пола, не перемещались назад с положенной дистанции.

38

«Борьба на линии». Игроки, стоя на линии в 1 м друг от друга, захватив одноименную руку партнера за большой палец и используя этот захват, стремятся вынудить своего соперника сойти с линии. Продолжительность игры 1—1,5 мин.

Методические указания. В ходе поединка запрещено помогать свободной рукой.

«Кто устойчивее». Стоя друг перед другом, игроки поднимают правую ногу и каждый дает возможность сопернику обхватить ее за бедро руками. По сигналу оба, поднимая ногу соперника как можно выше, стремятся вывести партнера из равновесия. Вариант: условия игры те же, но партнеры захватывают одноименные ноги за голень.

Методические указания. Игра проводится на гимнастическом мате, в целях безопасности занимающихся, партнеры оказывают страховку, поддерживая друг друга при падениях.

«Выбивание опоры». Оба игрока занимают положение упора лежа напротив друг друга на расстоянии шага. По сигналу каждый участник старается вывести из равновесия своего партнера, лишая его опоры подсекающими движениями руки.

Методические указания. Во время игры не разрешается захватывать соперника за руку, касаться пола коленом и животом.

3. Игры с преимущественным развитием силовых качеств

«Борьба за мяч». Стоя лицом друг к другу, соперники равноценным захватом обеими руками удерживают набивной мяч. По сигналу каждый пытается овладеть мячом и, сделав это, должен поднять его над головой.

Количество попыток нечетное. Варианты: 1) соперники стоят на коленях лицом друг к другу; 2) соперники, сидя спиной друг к другу, равноценным захватом удерживают мяч над головой. Методические указания. Победа присуждается тогда, когда мяч поднят над головой.

«Сильная хватка». Игроки примерно одного роста, стоя спиной друг к другу и взявшись равноценным захватом за толстую палку руками, поднимают ее вверх. По сигналу оба, используя этот захват, стремятся наклониться вперед и оторвать соперника от пола. Методические указания. Палка располагается вверх так, чтобы оба участника были в равных условиях. Проигрывает тот, кто окажется оторванным от пола либо отпустит палку.

«Перетягивание, сидя на полу». Игроки садятся на пол лицом друг к другу так, чтобы ступни разведенных в стороны ног одного упирались в ступни другого, разноименные руки соединены в замок. По сигналу каждый игрок тянет на себя руки, стремясь таким способом приподнять соперника над полом и продержат в таком положении 5 сек. Количество попыток нечетное.

39

Методические указания. Следить за тем, чтобы игроки не сгибали ноги в коленях. Если игрок умышленно распускает захват, ему засчитывается поражение.

4. Игры с преимущественным развитием выносливости

«Пленники». Обе команды выстраиваются в шеренгу за линией на противоположных сторонах спортивного зала. Игроки одной команды по сигналу учителя должны перетянуть игроков другой команды на свою половину зала. Затем команды меняются ролями. Выигрывает команда, затратившая меньше времени на решение поставленной задачи.

Методические указания. Игрок, которого вытянули из своей зоны, может садиться на скамейку или помогать своей команде, но уже не пересекая центральную линию и не заступая на свою половину площадки. За нарушение правил добавляется штрафное время 15—20 сек.

«Всадники». Участвуют две команды. По жребию игроки одной — всадники. Они садятся верхом на игроков второй команды и перебрасывают друг другу набивной мяч в разных направлениях. Игроки команды соперников поворотами, перебежками с места на место стараются затруднить ловлю мяча. Если мяч упадет на землю, команды меняются ролями. Игра продолжается 5 мин. Побеждает команда, игроки которой перебросят мяч друг другу большее число раз.

Методические указания. Партнеры должны быть подобраны строго по весу. Желательно проводить игру на ограниченном пространстве и следить за тем, чтобы участники не выходили за его пределы.

Спорт и игру роднит одно и тоже начало - соревнование. Благодаря наличию соревновательных моментов, игры-упражнения оказывают эффективное воздействие на развитие физических качеств, и прежде всего силовых, скоростных, выносливости, координации и ловкости, а также на воспитание таких ценных морально-волевых качеств, как целеустремленность, решительность, настойчивость, мужество.

Целенаправленное использование игровых средств на тренировочных занятиях способствует освоению искусства владения своим телом, формированию умения сохранять устойчивость, маневрировать, маскировать свои намерения, развитию

способности самостоятельно решать поставленные задачи, защищаться не отступая, осуществлять захваты и освобождаться от них. Наряду с обучением, игра несет большой воспитательный потенциал. Таким образом, подвижные игры - неотъемлемая часть системы подготовки юных спортсменов. Использование их в учебно-тренировочном процессе позволяет сделать занятия эмоционально насыщенными, привить интерес к систематическим занятиям физической культурой и спортом, а это в свою очередь путь к формированию здорового образа жизни.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 634721627414093995837494482188458045512377282830

Владелец Мещерских Алексей Олегович

Действителен с 28.06.2023 по 27.06.2024