

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА Р.П. НОВЫЕ БУРАСЫ
НОВОБУРАССКОГО РАЙОНА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ»**

«Согласовано»

Заместитель по учебно-
воспитательной работе
ДЮСШ р.п. Новые Бурасы
_____ Коротков А.А.

Протокол № _____
От _____ 2018г

«Утверждено»

Директор ДЮСШ р.п. Новые
Бурасы

_____ Плотникова Е.О.

Приказ № 91^а
От 31.08 2018г

**РАБОЧАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ**

**тренера – преподавателя ДЮСШ
р.п. Новые Бурасы
Плотниковой Елены Олеговны**

Возраст детей: 7-10 лет.

Уровень программы – базовый, СОГ

Срок реализации – 3 года

Новые Бурасы 2018

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа для ДЮСШ отделения по лыжным гонкам составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» (в редакции Федерального Закона от 13.01.96 г. № 12-ФЗ). Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей (постановление Правительства Российской Федерации от 7.03.95 г. № 233), санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.4.1251-03 "Детские внешкольные учреждения (учреждения дополнительного образования), санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения), методических рекомендаций по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации, программ по видам спорта. За основу взят Типовой план-конспект учебной программы для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ, УОР, утвержденный приказом Государственного Комитета РФ по физической культуре, спорту и туризму от 28.07.2001г. № 390.

Эффективность работы спортивных школ во многом зависит от учебных программ. В учебную программу заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ и основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса лыжников-гонщиков на различных этапах многолетней подготовки.

Программный материал объединён в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся;
- подготовка лыжников-гонщиков высокой квалификации, резерва сборной команды России;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;
- подготовка инструкторов-общественников и судей по лыжному спорту.
- Основными показателями программных требований по уровню подготовленности учащихся являются:
- выполнение контрольных и контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- овладение знаниями теории лыжного спорта и практическими навыками проведения соревнований;
- успешное выступление в соревнованиях;
- выполнение спортивных юношеских и взрослых разрядов по лыжным гонкам, в дальнейшем званий «Кандидата в Мастера Спорта России» и «Мастера Спорта России»;

- организация и проведение соревнований и спортивных мероприятий.

Программа является основным документом при проведении занятий в спортивной школе и рассчитана на непрерывное обучение учащихся в течение 8-10 лет.

Принцип комплектности программы предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности программы определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

Принцип вариативности программы предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определённой педагогической задачи.

I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ.

Программа разработана на основе нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ. Нормативная часть программы является официальным документом, в соответствии с которым планируется подготовка спортивного резерва в стране. На основании нормативной части программы в школе разрабатываются планы подготовки учебных групп и отдельных спортсменов с учетом имеющихся условий.

Планы подготовки утверждаются директором школы на основании решения тренерско-педагогического совета. Результаты, показанные учащимися на приемно-переводных испытаниях оформляются протоколами.

Организация и планирование учебно-спортивной работы в школе осуществляются на основании следующих документов:

- годовой план работы школы;
- учебный план;
- расписание занятий;
- тарификационный список;
- приемно-переводные нормативы по ОФП и протоколы по ним;
- журналы учета учебной работы тренеров-преподавателей;
- книга учета разрядников, судей по спорту и инструкторов-общественников, положения и протоколы соревнований, протоколы контрольных тренировок по лыжной подготовке;

- списки учащихся школы по группам, утвержденные приказом на начало учебного года, личные дела учащихся (регистрационные карточки от родителей, медицинские справки);
- протоколы тренерско-педагогических советов;
- статистические отчеты.

Весь период обучения в школе разделен на **этапы**:

Спортивно—оздоровительный этап (СОГ).

Группы на спортивно-оздоровительном этапе формируются как из вновь зачисляемых в спортивную школу обучающихся, так и из обучающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других этапах подготовки (невыполнение контрольно-переводных нормативов по ОФП, СФП, спортивного разряда, несоответствие результатов, показанных на официальных соревнованиях и другие), но желающих заниматься избранным видом спорта. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовку, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных качеств, на овладение основами техники избранного вида спорта.

Этап начальной подготовки (НП).

На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом, имеющие письменное разрешение врача и заявление от одного из родителей. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники лыжных гонок и стрельбы, выполнение контрольно-переводных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Учебно-тренировочный этап (УТ).

Формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших приемно-переводные нормативы по ОФП и СФП. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП.

Основные показатели выполнения программных требований

На этапе начальной подготовки:

- стабильность состава занимающихся;
- динамика прироста показателей физической подготовленности;
- уровень освоения основ техники лыжных гонок.

II. ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА.

Учебный год в учреждении начинается с 01 сентября и заканчивается 31 августа. Учреждение организует работу с учащимися в течение всего календарного года, увеличивая объем в каникулярное время. В период каникул Учреждение организует разнообразную массовую работу с

учащимися, предоставляя все возможности для полноценного досуга и отдыха.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия (академический час равен 45 минут), работа по индивидуальным планам, медико-восстановительные (реабилитационные) мероприятия, участие в соревнованиях, матчевых встречах.

Продолжительность одного занятия в спортивно-оздоровительных группах и группах начальной подготовки первого года обучения не должна превышать двух академических часов.

Основными формами занятий в школе являются:

- групповые практические занятия;
- индивидуальные тренировки тренера с отдельными спортсменами;
- самостоятельные тренировки спортсменов по индивидуальным планам и по заданию тренера;
- лекции и беседы;
- инструкторско-методические занятия;
- просмотр учебных видеофильмов и кинофильмов;
- участие в соревнованиях различного ранга.

Расписание учебно-тренировочных занятий составляется заместителем директора школы по учебной работе по письменному представлению, установленной формы, тренерами-преподавателями до 10 сентября и утверждается директором учреждения до 15 сентября, в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха учащихся, обучения их в образовательных учреждениях, с учетом возрастных особенностей учащихся и установленных санитарно-гигиенических норм. На зимний период работы с 01 ноября по 30 апреля текущего учебного года составляется и утверждается по представлению тренеров-преподавателей расписание занятий с изменениями и дополнениями.

Установленная недельная учебно-тренировочная нагрузка является максимальной, устанавливается в зависимости от специфики вида спорта, периода и задач подготовки. В зависимости от уровня спортивной подготовленности учащихся разрешается уменьшение недельной нагрузки, но не более чем на два часа в неделю.

Утверждение контингента учащихся, количества групп, тарификационного списка и годового расчета учебных часов производится ежегодно до 15 сентября текущего учебного года по представлению рапортов соответствующей формы тренерами-преподавателями.

Все учебные группы по соответствующим этапам подготовки в отделениях по видам спорта комплектуются в зависимости от возраста обучающихся, от наличия определенного количества учащихся, достаточного для установленной минимальной наполняемости групп, имеющих спортивную подготовку на уровне выполненных программных требований, контрольных нормативов по определению спортивной направленности,

соответствующих данной группе и не имеющие медицинских противопоказаний.

Возраст учащихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в учебные группы. При комплектовании учебных групп возраст учащихся не должен превышать более двух лет и разница в уровне спортивной подготовленности более двух разрядов.

Зачисление учащихся в спортивные группы производится на основании регистрационной карточки учащегося, заполняемой одним из родителей и медицинской справки соответствующего образца, которые представляются тренером-преподавателем заместителю директора по учебно-воспитательной работе.

По состоянию на 01 июня текущего учебного года проводится предварительное комплектование учебных групп на новый учебный год для годового расчета учебных часов и составления учебного плана. Предварительное комплектование составляется на основании представления тренерами-преподавателями бланков соответствующей формы, в которых отражаются выполнение учащимися контрольно-переводных нормативов по общефизической и специальной подготовке.

При комплектовании учебных групп необходимо руководствоваться возрастом учащихся, а при планировании объема выполняемой нагрузки в год - количеством часов в неделю, выделяемых на каждую возрастную группу (таблицы 1,2).

На основании учебного плана (таблица 3) составляются графики учебного процесса. Общее количество часов, отводимых на каждый вид занятия в графике, распределяется по месяцам. Кроме того, необходимо учитывать соотношение различных сторон подготовки лыжников по годам обучения.

На основании учебного плана и программы тренер разрабатывает рабочие поурочные планы (для каждой учебной группы). В поурочном плане записываются: порядковый номер занятия, основные задачи и краткое их содержание, указываются дозировка и интенсивность нагрузки.

Таблица 1

Режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке.

Наименование этапа обучения	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления, лет	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец учебного года
СОГ	Весь период	8-18	15	6	Выполнение нормативов ОФП

Таблица 2

Этап подготовки	Год обучения	Возраст учащихся	Кол-во учащихся миним	Режим работы и кол-во час. в неделю	Годов нагрузка в часах	Требования к подготовке учащихся на конец года
Спортивно-оздоровительный	Весь период	8-18	15	3х2час. = 6час.	312	Выполнение нормативов ОФП, СФП, юношеских разрядов

Таблица 3

**Учебный план
на 52 недели учебно-тренировочных занятий**

1.	Общая физическая подготовка, в том числе восстановительные мероприятия*	176
2.	Специальная физическая подготовка	60
3.	Технико-тактическая подготовка	40
4.	Теоретическая подготовка	17
5.	Контрольно-переводные испытания, участие в соревнованиях	15
6.	Инструкторская и судейская практика	-

7.	Медицинское обследование	4
8.	Восстановительные мероприятия	-
Общее количество, ч		312
Количество в неделю, ч		6

Организационно-методические особенности многолетней Подготовки юных лыжников-гонщиков.

Многолетняя подготовка спортсмена строится на основе следующих методических положений.

1. Единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности многолетней подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах.

Возрастные границы этапов подготовки и границы зоны первых больших успехов в процессе многолетней тренировки лыжников-гонщиков (лет)

Этап спортивно-оздоровительный	Этап начальной подготовки	Этап учебно-тренировочный	Зона первых больших успехов	
			мужчины	женщины
Весь период обучения	8 - 11	12 - 17	19 - 22	18 -20

2. Целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп.

3. Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки.

4. Неуклонный рост объёма средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объёма средств специальной подготовки по отношению к общему объёму тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес средств общей подготовки.

5. Поступательное увеличение объёма и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней подготовки. Каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годичного цикла.

6. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми, подростками, юношами и девушками. Всесторонняя подготовленность

неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней тренировки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям спортсмена.

Преимущественная направленность тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки определяется с учётом сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств. Вместе с тем необходимо уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных способностей и силы, т.е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы. Оптимальными периодами для развития физических качеств у мальчиков являются: аэробные возможности организма – возраст от 8 до 10 лет и после 14 лет; анаэробно-гликолитические возможности – возраст 15-17 лет, анаэробно-алактатный механизм энергообеспечения – 16-18 лет. У девочек сенситивные периоды формирования физических качеств наступают приблизительно на один год раньше.

В программе для каждой категории занимающихся поставлены задачи, определены допустимые объёмы тренировочных нагрузок по основным средствам, предложены варианты построения годичного тренировочного цикла с учётом возрастных особенностей и должного уровня физической, функциональной подготовленности и требований подготовки лыжников-гонщиков высокого класса.

НА ЭТАПЕ спортивно - оздоровительной подготовки

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- укрепление здоровья;
- привитие интереса к занятиям лыжным спортом;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр;
- овладение основами техники лыжных ходов и других физических упражнений;
- воспитание черт спортивного характера;
- воспитание должных норм общественного поведения;
- выявление задатков, способностей и спортивной одарённости.

III. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

1. Теоретическая подготовка

№ п/п	Тема	Год обучения	
		1-й	2-й,3-й
1. Теоретическая подготовка			
1.	Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России	3	3

2.	Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь	6	3
3.	Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам	3	4
4.	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена гонкам	5	10
Итого		17	20
2. Практическая подготовка			
1.	Общая физическая подготовка	176	259
2.	Специальная физическая подготовка	60	100
3.	Техническая подготовка	40	60
4.	Контрольные упражнения и соревнования	15	25
5.	Углублённое медицинское обследование	4	4
Итого		312	468

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

Порядок и содержание работы секции. Значение лыж в жизни народов Севера. Эволюция лыж и снаряжения лыжника. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

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

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

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

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

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учётом 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, подсчёт пульса.

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

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

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

2. Практическая подготовка

Общая физическая подготовка. (ОФП)

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая – для мышц рук и плечевого пояса, вторая – для мышц туловища и шеи; третья – для мышц ног и таза.

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

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

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20, 30, 60м, повторный бег – два-три отрезка по 20-30м (с 12 лет) и по 40м (с 14 лет), три отрезка по 50-60м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60м (с 13 лет), 100м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40м (10-12 лет), до 50-60м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-100м.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты (250-700г) с места с разбега; толкание ядра весом 3кг (девочки 13-16 лет), 4кг (мальчики 13-15 лет), 5кг (юноши 16 лет); метание копья в цель и на дальность с места и с шага.

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные – от 3 до 5 видов.

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Специальная и физическая подготовка.

Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой 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.

Техническая подготовка.

Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегчённых условиях. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучению преодолению подъёмов «ёлочкой», «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.

Контрольные упражнения и соревнования.

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в 3-6 соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в 3-6 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 1-2 км, в годичном цикле.

**Тест на знание техники
Одновременного бесшажного лыжного хода**

1. Цель отталкивания палками:

а) увеличить скорость; б) сохранить скорость; в) сохранить равновесие.

2. Цель свободного скольжения:

а) увеличить скорость; б) сохранить скорость; в) как можно меньше терять скорость.

3. При выносе рук и палок вперед:

3.1. Движение рук начинается: а) с плечевого сустава; б) с локтевого сустава; в) с запястья.

3.2. Напряжённость рук: а) руки расслаблены; б) руки напряжены; в) руки расслаблены в конце выноса вперед.

3.3. Палки находятся в отношении лыж: а) под острым углом по ходу движения; б) под тупым углом.

3.4. Тяжесть тела переносится: а) на пятки; б) на пальцы стоп; в) распределяется равномерно по всей стопе.

3.5. При выносе рук вперед происходит: а) выдох; б) вдох; в) задержка дыхания.

3.6. Руки поднимаются: а) выше головы; б) до уровня глаз; в) до уровня груди.

4. Исходная поза отталкивания палками.

4.1. Постановка лыжных палок на опору: а) впереди креплений; б) на уровне креплений; в) позади креплений.

4.2. Локтевые суставы: а) разогнуты; б) немного согнуты; в) отведены в сторону; г) находятся внизу.

4.3. Палки наклонены: а) только вперед; б) вперед и наружу; в) вперед и внутрь.

4.4. Тяжесть тела: а) на носках стоп; б) на пятках; в) распределяется равномерно по всей стопе.

5. Отталкивание палками.

5.1. Отталкивание: а) только туловищем; б) туловищем и руками; в) только руками.

5.2. Тяжесть тела переносится больше: а) на пятки; б) на носки стоп; в) распределяется равномерно по всей стопе.

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

6. Поза окончания отталкивания палками.

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

6.2. Держание палок: а) положение палок контролируется большим и указательным пальцами; б) палки зажаты в «кулак».

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

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

Тест на знание

Выполнения торможения «плугом».

1. *Применяется при спуске:* а) прямо; б) наискось.
2. *Носки лыж:* а) на одном уровне; б) один носок лыжи впереди другого.
3. *Пятки лыж:* а) обе отводятся в сторону; б) только одна отводится в сторону.
4. *Лыжи ставятся:* а) на внутренние канты; б) на внешние канты; в) на всю скользящую поверхность (не закантовываются).
5. *Давление на лыжи:* а) равномерное; б) неравномерное.
6. *Неравномерность в давлении на лыжи:* а) приводит к соскальзыванию в сторону менее загруженной весом тела лыжи; б) приводит к соскальзыванию в сторону более загруженной весом тела лыжи; в) не вызывает одностороннего соскальзывания.
7. *Неравномерность в кантовании лыж:* а) приводит к соскальзыванию в сторону менее закантованной лыжи; б) приводит к соскальзыванию в сторону более закантованной лыжи; в) не вызывает одностороннего соскальзывания.
8. *Сгибание ног:* а) ноги согнуты в коленях; б) ноги выпрямлены.
9. *Колени:* а) подаются вперёд; б) не подаются вперёд.
10. *Положение рук:* а) согнуты в локтях на уровне пояса; б) поднимаются выше головы; в) отведены назад.
11. *Кольца лыжных палок:* а) вынесены вперёд; б) отведены назад; в) отведены в стороны.
12. *Лыжные палки:* а) прижаты к туловищу; б) не прижаты к туловищу.

Тест на знание техники выполнения

Поворота переступанием в движении

1. *Поворот переступанием в движении применяется* (здесь и далее рассматривается только поворотом переступанием с внутренней лыжи): а) на равнине; б) на пологом склоне; в) на крутых склонах.
2. *Скорость при выполнении поворота переступанием:* а) увеличивается; б) сохраняется; в) уменьшается.
3. *Поворот выполняется на спуске:* а) в низкой стойке; б) в средней стойке; в) в высокой стойке.
4. *В начале выполнения поворота вес тела переносится:* а) на внешнюю лыжу; б) на внутреннюю лыжу; в) распространяется равномерно на обеих лыжах.
5. *Лыжа при отталкивании ставится:* а) на внутренний кант; б) на внешний кант; в) всей поверхностью.
6. *В начале отталкивания лыжей нога:* а) согнута в коленном суставе; б) выпрямлена в коленном суставе.
7. *В начале отталкивания ногой голень:* а) вертикальна; б) наклонена вперёд; в) отклонена назад.

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

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

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

Примерная схема признаков утомления в процессе учебно-тренировочного занятия

№ п/п	Признак	Небольшое утомление (физиологическое)	Значительное утомление (острое переутомление)	Резкое переутомление (острое переутомление 2 степени)
1.	Окраска кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение, побледнение, синюшность
2.	Потливость	Небольшая	Большая	Особо резкая (ниже пояса). Выступление солей
3.	Дыхание	Учащённое (до 20-26 дыханий в мин.) – на равнине и до 36 – на подъёме	Учащение (38-46 дыханий в мин.), поверхностное	Резкое (более 50-60 дыханий в мин.), учащённое, поверхностное, дыхание через рот, переходящее в отдельные вдохи, сменяющиеся беспорядочным дыханием
4.	Движение	Бодрая походка	Неуверенный шаг, лёгкие покачивания, отставания в марше	Резкие покачивания, появление некоординированных движений. Отказ от дальнейшего движения
5.	Общий вид	Обычный	Снижение интереса к окружающему, усталое выражение лица, нарушение осанки	Измождённое выражение лица, апатия, резкое нарушение осанки («вот-вот упадёт»)

			(сутулость, опущенные плечи)	
6.	Внимание	Хорошее, безошибочное выполнение указаний	Неточность в выполнении команд, ошибки при перемене направления	Замедленное, неправильное выполнение команд, воспринимается только громкая команда
7.	Самочувствие	Никаких жалоб, кроме чувства лёгкой усталости	Жалобы на выраженную усталость («тяжело»), боли в ногах, сердцебиение, одышка	Жалобы на резкую слабость (до протрации), сильное сердцебиение, головная боль, жжение в груди, тошнота, рвота
8.	Пульс, уд/мин	110 - 150	160 – 180	180 – 200 и более

**План – график
распределения учебного материала
спортивно-оздоровительной группы по лыжным гонкам
на 2018-2019 учебный год**

№	Тема занятия	Количество часов
1.	Медицинское обследование	2ч
2.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях.	2ч
3.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях.	2ч
4.	Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта.	2ч
5.	Инвентарь, мази, одежда, обувь	2ч
6.	Лыжный спорт в России.	2ч
7.	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена	2ч
8.	Краткая характеристика техники лыжных ходов.	2ч
9.	Краткая характеристика техники лыжных ходов.	2ч
10.	Комплексы обще развивающих упражнений	2ч
11.	Комплексы обще развивающих упражнений	2ч
12.	Бег с равномерной и переменной интенсивностью	2ч
13.	Бег с равномерной и переменной интенсивностью	2ч
14.	Спортивные игры / футбол	2ч

15.	Спортивные игры / баскетбол	2ч
16.	Подвижные игры	2ч
17.	Подвижные игры	2ч
18.	Эстафеты и прыжковые упражнения	2ч
19.	Упражнения для развития скоростных и силовых качеств	2ч
20.	Упражнения для развития скоростных и силовых качеств	2ч
21.	Развитие быстроты и координации	2ч
22.	Развитие выносливости /циклические упражнения	2ч
23.	Кроссовая подготовка, ходьба.	2ч
24.	Имитация лыжных ходов	2ч
25.	Передвижение на лыжероллерах	2ч
26.	Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной мест.	2ч
27.	Спец .упражнения на развитие волевых качеств.	2ч
28.	Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена	2ч
29.	Спец .упражнения на развитие волевых качеств.	2ч
30.	Комплексы спец .упражнения. Для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.	2

	средней и низкой стойке	
43.	Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойке	2ч
44.	Подготовка к соревнованиям	2ч
45.	Соревнование	2ч
46.	Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полу елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом	2ч
47.	Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полу елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом	2ч
48.	Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полу елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом	2ч
49.	Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, паданием	2ч
50.	Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, паданием	2ч
51.	Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, паданием	2ч
52.	Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, паданием	2ч
53.	Подготовка к соревнованиям	2ч
54.	Соревнование	2ч
55.	Обучение поворотам на месте и в движении	2ч
56.	Обучение поворотам на месте и в движении	2ч
57.	Обучение поворотам на месте и в движении	2ч
58.	Обучение основным элементам конькового хода	2ч
59.	Обучение основным элементам конькового хода	2ч
60.	Обучение основным элементам конькового хода	2ч
61.	Обучение основным элементам конькового хода	2ч
62.	Подготовка к соревнованиям	2ч
63.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях.	
64.	Подготовка к соревнованиям	2ч
65.	Соревнование	2ч
66.	Совершенствование техники лыжных ходов	2ч
67.	Совершенствование техники лыжных ходов	2ч
68.	Совершенствование техники лыжных ходов	2ч
69.	Совершенствование техники лыжных ходов	2ч
70.	Совершенствование техники конькового хода	2ч
71.	Совершенствование техники конькового хода	2ч
72.	Совершенствование техники конькового хода	2ч
73.	Подготовка к соревнованиям	2ч
74.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях.	2ч

75.	Подготовка к соревнованиям	2ч
76.	Соревнование	2ч
77.	Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности	2ч
78.	Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности	2ч
79.	Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности	2ч
80.	Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойке	2ч
81.	Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойке	2ч
82.	Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойке	2ч
83.	Подготовка к соревнованиям	2ч
84.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях.	2ч
85.	Соревнование	2ч
86.	Совершенствование техники классических лыжных ходов	2ч
87.	Совершенствование техники классических лыжных ходов	2ч
88.	Совершенствование техники классических лыжных ходов	2ч
89.	Поход в лес	2ч
90.	Преодоление подъемов «елочкой», «полу елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом	2ч
91.	Преодоление подъемов «елочкой», «полу елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом	2ч
92.	Преодоление подъемов «елочкой», «полу елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом	2ч
93.	Подготовка к соревнованиям	2ч
94.	Соревнование	2ч
95.	Эстафеты и прыжковые упражнения	2ч
96.	Упражнения для развития скоростных и силовых качеств	2ч
97.	Подвижные игры	2ч
98.	Подвижные игры	2ч
99.	Подвижные игры	2ч
100.	Бег с равномерной и переменной интенсивностью	2ч
101.	Бег с равномерной и переменной интенсивностью	2ч
102.	Комплексы спец .упражнения. Для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса	2ч

103.	Комплексы спец .упражнения. Для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса	2ч
104.	Комплексы спец .упражнения. Для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса	2ч
105.	Передвижение на лыжероллерах	2ч
106.	Передвижение на лыжероллерах	2ч
107.	Спортивные игры / футбол	2ч
108.	Спортивные игры / баскетбол	2ч
109.	Спортивные игры / футбол, баскетбол	2ч
110.	Кроссовая подготовка, ходьба	2ч
111.	Кроссовая подготовка, ходьба	2ч
112.	Кроссовая подготовка, ходьба	2ч
113.	Подготовка к соревнованиям	2ч
114.	Соревнование	2ч
115.	Медицинское обследование	2ч
116.	Сдача переводных нормативов	2ч
117.	Сдача переводных нормативов	2ч

4. Воспитательная работа и психологическая подготовка

4.1. Воспитательная работа

В данном разделе программы отражены основные средства, методы, различные формы и приемы воспитательной работы и психологической подготовки с учащимися различных учебных групп.

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе в спортивных школах. При этом важным условием успешной работы с юными спортсменами является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности юного спортсмена.

На современном этапе развития спорта роль воспитания обусловлена необходимостью достижения двух взаимосвязанных целей: а) развития качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам России; б) подготовки профессионального спортсмена, способного самоотверженно в сложнейших условиях соревновательной обстановки вести спортивную борьбу за победу во имя Родины.

Главной задачей в занятиях с лыжниками является воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности юных спортсменов должно осуществляться одновременно с развитием его волевых качеств.

Методологические и методические принципы воспитания:

1. Общекультурные ценности, национальная, патриотическая идея, приоритет личности.

2. Педагогические принципы воспитания:

- гуманистический характер;
- воспитание в процессе спортивной деятельности;
- индивидуальный подход;
- воспитание в коллективе и через коллектив;
- сочетание требовательности с уважением личности юных спортсменов;
- комплексный подход к воспитанию (все для воспитания, все воспитывают);
- единство обучения и воспитания.

Главные направления воспитательного процесса:

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

Основные задачи воспитания:

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

Методы и формы воспитательной работы в ДЮСШ включают убеждение, упражнение, пример, поощрение, принуждение, наказание. Примерный перечень форм воспитательной работы:

- индивидуальные и коллективные беседы;

- информирование спортсменов по проблемам военно-политической обстановки в стране, в мире, социальной ситуации в обществе, хода государственных реформ в стране и, в частности, в спорте;

- собрание с различными категориями специалистов, работающих со спортсменами при подготовке к соревнованиям (тренерами, врачами, массажистами, научными сотрудниками, обслуживающим персоналом и т.д.);

- проведение встреч юных спортсменов с выдающимися политиками, учеными, артистами и т.д.;

- организация экскурсий, посещение музеев, театров, выставок;

- празднование дней защитников Отечества, дня Победы, посещение воинских частей;

- показательные выступления юных спортсменов перед школьниками, представителями различных общественно-политических организаций;

- анкетирование, опрос различных категорий спортсменов и членов их семей;

- квалифицированная реклама жизнедеятельности сильнейших спортсменов России и пропаганда побед отечественного спорта на международной арене в прошлом и настоящем.

Для оценки используются общепринятые методы: наблюдение, беседы, мнение тренеров, врачей, научных работников, практические дела и поступки спортсменов, их тренеров, всего коллектива, состояния спортивной дисциплины, опросы, социологические исследования и т.д. Собранный и накопленный материал обобщается, анализируется и оценивается.

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

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома – на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность преодолевать специфические трудности, что достигается прежде всего систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками.

В процессе занятий с юными лыжниками важное значение имеет интеллектуальное воспитание, основной задачей которого является овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовывать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед

юными лыжниками задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования. Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры.

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

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

4.2. Психологическая подготовка

Психологической подготовкой спортсмена можно назвать организованный, управляемый процесс реализации его потенциальных психических возможностей в тренировочной и соревновательной деятельности.

Психологическая подготовка является прежде всего воспитательным процессом, направленным на развитие личности путем формирования соответствующей системы отношений, что позволяет перевести неустойчивый характер психологического состояния в устойчивый – свойство личности.

Психологическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется, во-первых, за счет непрерывного развития и совершенствования мотивов спортивной тренировки и, во-вторых, за счет создания благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Психологическая подготовка к соревнованию направлена на формирование готовности к эффективной деятельности в экстремальных условиях и создание условий для полноценной реализации такой готовности.

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

Методическая литература.

П.В.Квашук, Н.Н.Кленин. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ по лыжным гонкам специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.- М.: Советский спорт, 2004

Г.П.Марков. Справочник: лыжные гонки. М.: ФиС, 1985

Комитет по физической культуре и спорту при совете министров СССР. Лыжное двоеборье. Поурочная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. М.: 1984

В.И.Лях. Комплексная программа физического воспитания учащихся I - IV классов общеобразовательной школы. 1992

В.И.Лях. Комплексная программа физического воспитания учащихся IV - IX классов общеобразовательной школы. 1992

В.И.Лях. Комплексная программа физического воспитания учащихся IX - XI классов общеобразовательной школы. 1992

И.Ф.Зоркин. Таблица оценки результатов в лыжных гонках. Москва, 1959

В.Ф.Пономарев. Мой друг – бег. Киров: Волго-вятское издательство, 1988

В.М.Маракуев, М.Н.Сильвестрова. Таблицы оценки результатов соревнований по лыжным гонкам. Москва, 1969

К.Н.Спиридонов. Таблицы эквивалентных результатов в лыжных гонках. М.: ФиС, 1986

В.Г.Бауэр, Е.П.Гончарова, В.Н.Панкратова. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. М.: 1995

Е.Н.Литвинов, М.Я. Виленский, Б.И.Туркунов. Программы. Физическое воспитание

Периодический журнал Физкультура в школе за 2007 год.