



**ОТДЕЛ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОН «КОРТКЕРОССКИЙ»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КОРТКЕРОССКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»**

СОГЛАСОВАНО

И.о. заведующего отделом физической
культуры и спорта администрации
МО МР «Корткеросский»

_____ А.В. Гилев

« ____ » _____ 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Приказ № 101А от 28 августа 2023 г.

Директор МБУДО «КДЮСШ»

_____ М.А. Микушев

« ____ » _____ 2023 г.

**дополнительная общеобразовательная программа
дополнительная общеразвивающая программа
по виду спорта «Лыжные гонки»**

**Срок реализации программы на спортивно-оздоровительном этапе подготовки: –
весь период**

Разработчик программы:
Заместитель директора по УВР
Грюков Дмитрий Иванович

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Пояснительная записка.....	3
Основные показатели выполнения программных требований	3
Цели и задачи программы.....	4
Организационно-педагогические основы обучения.....	4
Ожидаемые результаты	6
Программный материал.....	7
I. Теоретическая подготовка.....	7
Тестирование по изучению теоретической подготовки занимающихся.	8
II. Практическая подготовка.....	9
Педагогический контроль.....	11
III. Психологическая подготовка.....	12
Контроль за состоянием здоровья занимающихся.	13
Восстановительные средства и мероприятия.	14
Воспитательная работа.	14
Методическое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы	15
Контрольные нормативы (требования).....	17
Список литературы.	18

Пояснительная записка

Лыжные гонки – самый массовый и популярный вид лыжного спорта. В большинстве районов нашей страны, где зима продолжительная и снежная, занятия лыжными гонками – один из самых доступных и массовых видов физической культуры и спорта. Передвижение на лыжах в условиях равнинной и пересеченной местности с преодолением подъемов и спусков различной крутизны вовлекает в работу большие группы мышц и оказывает положительное воздействие на развитие и укрепление функциональных систем организма и в первую очередь на сердечнососудистую, дыхательную и нервную. Физическая нагрузка при занятиях на лыжах очень легко дозируется как по объему, так и по интенсивности. Это позволяет рекомендовать лыжи как средство физического воспитания для людей любого возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности.

Состязания в беге на лыжах, обычно проходят по пересеченной местности и специально подготовленной трассе, классическим или коньковым ходом. Относятся к циклическим видам спорта. Впервые состязания в лыжном беге на скорость состоялись в Норвегии в 1767 году. Олимпийский вид спорта с 1924 года.

Дополнительная общеразвивающая программа является основным документом при организации учебно-тренировочного процесса по лыжным гонкам. Но она не может рассматриваться как единственно возможный вариант организации и планирования учебно-тренировочного процесса. Организация учебно-тренировочных занятий, наличие дополнительной материально-технической базы могут вносить коррективы в данную программу.

Программа предназначена для: детей и подростков от 7 до 17 лет, желающих развивать свои физические возможности, овладеть техникой и тактикой передвижения на лыжах, педагогов и тренеров-преподавателей учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.

Основные показатели выполнения программных требований

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Актуальность программы:

Данная программа разработана для подготовки лыжников на спортивно-оздоровительном этапе, применительно к современным требованиям нормативных документов и условиям тренировок МБУДО «Корткеросская ДЮСШ». Представлен примерный план построения тренировочного процесса, определена общая последовательность изучения программного материала, численный состав занимающихся, объем учебно-тренировочной работы.

Цели и задачи программы

Корткеросская детско-юношеская спортивная школа, являясь учреждением дополнительного образования, призвана способствовать спортивному самосовершенствованию, формированию здорового образа жизни.

Целью программы является:

Создание особой образовательной среды для творческого, личностного и профессионального самоопределения детей посредством регулярных занятий лыжными гонками с учетом их способностей.

Изложенный в Программе материал предполагает решение следующих задач:

- привитие интереса к занятиям лыжными гонками;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр;
- овладение основами техники лыжных ходов;
- воспитание черт спортивного характера;
- формирование должных норм общественного поведения;
- приобретение навыков контроля состояния здоровья и физической работоспособности;
- содействие гармоничному физическому развитию, укреплению здоровья обучающихся, профилактике правонарушений на основе занятий лыжными гонками.

Организационно-педагогические основы обучения

На обучение по дополнительной общеразвивающей программе зачисляются дети в возрасте от 7 до 17 лет, желающие заниматься лыжными гонками, без предъявления требований к уровню образования, физической подготовленности и при отсутствии медицинских противопоказаний. Приём на обучение осуществляется по письменному заявлению родителей (законных представителей) поступающих.

При подаче заявления представляются следующие документы:

- копия свидетельства о рождении поступающего;
- медицинские документы (медицинская справка с допуском врача педиатра), подтверждающие отсутствие у поступающего противопоказаний для освоения дополнительной общеразвивающей программы;
- фотография 3x4 (2 шт).

Учебная группа формируется с минимальным количеством обучающихся – 10 человек. Состав в группах переменный.

В процессе обучения все воспитанники проходят один раз в год медицинский осмотр, предусмотренный для допуска к занятиям спортом.

**Режим учебно-тренировочной работы (нагрузки),
рассчитанный на 46 учебных недель**

Таблица 1

Период	Минимальная наполняемость группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный объём тренировочной нагрузки в неделю в академических часах	Годовая нагрузка (часов)	Количество занятий в неделю
Весь период	10	30	6	276	3

В группах спортивно-оздоровительного этапа, с целью большего охвата занимающихся, максимальный объём тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более чем на 10% от годового объёма и не более чем на 2 часа в неделю с возможностью увеличения в каникулярный период, но не более чем на 25% от годового тренировочного объёма.

Требования по спортивной подготовленности

Таблица 2

Этап	Спортивная подготовленность		Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец учебного года
	На начало учебного года (периода обучения)	На конец учебного года (периода обучения)	
Спортивно-оздоровительный	Набор обучающихся с допуском врача	Сохранность контингента обучающихся 80%	Контрольные нормативы по ОФП, СФП

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития

Таблица 3

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

Ожидаемые результаты

Личность занимающегося формируется через включение его в собственный опыт взаимодействия с окружающим миром, обеспечение безопасной жизнедеятельности, повышение динамики индивидуальных показателей развития физических качеств, освоения основ гигиены и самоконтроля.

В основе реализации дополнительной общеразвивающей программы находится учебно-тематический план, который включает в себя основные темы и их продолжительность.

На данном этапе основной функцией программы является физическое образование. Вспомогательными функциями программы являются: физическое воспитание и спортивная подготовка, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники лыжных ходов.

Данная программа рассчитана на 1 год обучения.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия.

Примерный учебно-тематический план на 46 недель учебно-тренировочных занятий

Таблица 4

№№ пп	Тема	Часы
1. Теоретическая подготовка.		
1.	Вводное занятие. История развития лыжного спорта. Российские лыжники на Олимпийских играх.	3
2.	Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи при травмах. Основные средства восстановления.	5
3.	Лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ним. Лыжные мази, парафин. Правила соревнований по лыжным гонкам.	3
4.	Основы техники способов передвижения на лыжах.	8
5.	Оценка уровня знаний по теории лыжного спорта.	6
Итого:		25
2. Практическая подготовка.		
1.	Общая физическая подготовка.	170
2.	Специальная физическая подготовка.	25
3.	Тактическая подготовка	16
4.	Техническая подготовка.	30
5.	Контрольные испытания.	4
6.	Медицинское обследование.	6
Итого:		251
Всего часов:		276

Программный материал

I. Теоретическая подготовка

1. Вводное занятие. История развития лыжного спорта. Российские лыжники на олимпийских играх.

Содержание работы отделения ДЮСШ. Возникновение, развитие и распространение лыж. Краткие исторические сведения об Олимпийских играх. Виды лыжного спорта.

2. Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи при травмах.

Поведение на улице во время движения к месту занятий. Выбор места для занятий и соревнований. Особенности занятий на склонах. Помощь при ушибах, растяжении, обморожении. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных нагрузок. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Недопустимость употребления алкоголя, курения при занятиях лыжным спортом. Значение и содержание самоконтроля в процессе занятий лыжным спортом. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Дневник самоконтроля.

3. Лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ним. Лыжные мази, парафины.

Выбор лыж. Способы обработки скользящей поверхности лыж. Выбор лыжных палок. Уход за лыжным инвентарем. Свойства и назначение лыжных мазей и парафинов. Факторы, влияющие на выбор мази. Обувь, одежда и снаряжение для лыжных гонок.

4. Основы техники способов передвижения на лыжах.

Понятие о технике лыжного спорта. Классификация способов передвижения на лыжах. Структура скользящего шага. Техника ходов, спусков, подъемов, торможений, поворотов на месте и в движении. Ошибки при выполнении способов передвижения на лыжах и их исправление.

5. Правила соревнований по лыжным гонкам.

Положение о соревновании. Выбор мест соревнований, подготовка трасс, оборудование старта и финиша. Организационная работа по подготовке соревнований. Состав и обязанности судейских бригад. Обязанности и права участников. Система зачета в соревнованиях по лыжным гонкам.

6. Основные средства восстановления.

Спортивный массаж, самомассаж и их применение в учебно-тренировочном процессе. Основные приемы самомассажа. Гидромассаж и его применение. Водные процедуры как средство восстановления.

7. Оценка уровня знаний по теории лыжного спорта.

На спортивно-оздоровительном этапе 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. Для формирования и контроля специальных знаний по теоретико-методическим основам лыжного спорта рекомендуется использовать теоретические тесты, включающие вопросы истории лыжного спорта, гигиены, лыжного инвентаря, техники выполнения различных способов передвижения на лыжах. На каждый вопрос теста приводится 2-3 варианта ответа, из которых один правильный.

Тестирование по изучению теоретической подготовки занимающихся

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 вперёд:*
 - 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 вперёд.
 - 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 вперёд 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 снизу.
 - 4.3. Палки наклонены: а) только вперёд; б) вперёд и наружу; в) вперёд 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 туловищем.
 - 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.*
 - 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 нагруженной весом тела лыжи; б) приводит к соскальзыванию в сторону более нагруженной 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 вперед; б) не подаются вперед.
10. *Положение рук:* а) согнуты в локтях на уровне пояса; б) поднимаются выше головы; в) отведены назад.
11. *Кольца лыжных палок:* а) вынесены вперед; 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:* 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) распределяется 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 вперед; 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) ставятся впереди креплений; б) на уровне креплений; в) сзади креплений.

II. Практическая подготовка

1. Общая и специальная физическая подготовка.

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.

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.

2. 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 технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении.

3. Практические рекомендации по организации физической, технической подготовки и оценке контрольных упражнений.

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.

Поскольку в спортивно-оздоровительных группах занимаются учащиеся разного паспортного и биологического возраста, с неодинаковой физической подготовленностью, то при проведении всевозможных игр, эстафет, игровых заданий возникает проблема уравнивания возможностей занимающихся.

Примерная схема внешних признаков утомления в процессе учебно-тренировочного занятия.

Таблица 6

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

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 легкой 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 и даже рвота
8.	Пульс, уд./мин	110-150	160-180	180-200 и более

Педагогический контроль

Тестирование общей физической подготовленности осуществляется два раза в год, вначале 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.

1) 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.*

2) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц плечевого пояса, а так же 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 при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе без отдыха. *Критерием служит максимальное число отжиманий.*

3) 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.*

1) 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.

1) Прыжки через скакалку (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей).

И.П. – скакалка сзади. Фиксируется максимальное количество прыжков за 1 минуту в одной попытке. *Критерием служит максимальное количество прыжков.*

2) Бег 30 м, 60 м с высокого старта (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) Бег 500 метров (для определения общей выносливости).

Проводится на ровной местности в спортивной обуви без шипов. Тестирование проводится после предварительной разминки. Разрешается переходить на ходьбу. Время фиксируется с точностью до 0,1 с. *Критерием, служит минимальное время.*

Для оценки специальных физических качеств на спортивно-оздоровительном этапе 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»).

Рекомендуется использовать подсчет результатов по 3-балльной системе. Так, 3 балла получает тот, кто улучшил свой предыдущий результат в беге на различные дистанции, в прыжковых упражнениях, в игровых заданиях (например, количество скользящих шагов, циклов лыжных ходов, отталкиваний палками на определенном отрезке). Два балла - если предыдущий результат не изменился; один балл - если результат показан хуже предыдущего.

Психологическая подготовка

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

Психологическая подготовка проводится в течение года в процессе каждого учебно-тренировочного процесса.

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

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

1. *Вербальные (словесные)* – лекции, беседы, доклады, аутогенная и психорегулирующая подготовка.
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 психологической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.

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

На спортивно-оздоровительном этапе важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, дисциплины, самооценки, образного мышления, произвольного внимания, психосенсорных процессов.

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

Готовность к преодолению неожиданных трудностей вырабатывается с помощью анализа возможных причин их возникновения. Иногда в процессе подготовки к соревнованиям следует специально создавать сложные ситуации, которые вынуждали бы спортсмена проявлять все волевые качества. Если же трудности, встречающиеся на соревнованиях невозможно смоделировать на тренировке (болевы ощущения, поломка инвентаря, потертости и др.), то спортсмен должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении.

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

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

Контроль за состоянием здоровья обучающимися

Врачебный контроль за занимающимися на спортивно-оздоровительном этапе, осуществляется врачом спортивной школы, а при его отсутствии - специалистами врачебно-физкультурного диспансера. Основными задачами медицинского обследования в спортивно-оздоровительных группах является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. В начале и конце учебного года занимающиеся проходят углубленное медицинское обследование. Это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности.

Углубленное 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, отоларинголога, дерматолога, стоматолога, гинеколога).

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

Кроме болезней и патологии, являющихся противопоказанием для занятий всеми циклическими видами спорта, к лыжным гонкам не допускаются дети с доброкачественными новообразованиями в носовой полости (полипы и др.), гнойными и

смешанными формами заболеваний придаточных полостей носа (гаймориты и др.), с хроническими гнойными и негнойными воспалениями среднего уха.

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

Восстановительные средства и мероприятия

Основной путь оптимизации восстановительных процессов на спортивно-оздоровительном этапе – рациональная тренировка и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание.

Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение водных процедур гигиенического и закаливающего характера. Витаминизация с учетом сезонных изменений. Релаксационные и дыхательные упражнения. Медико-биологические средства восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

Воспитательная работа

Правильное использование методов воспитания заключается в организации сознательных и целесообразных действий юных лыжников. При этом тренер-преподаватель должен понимать, что направленное влияние на развитие личности спортсмена лишь тогда эффективно, когда оно согласуется с законом формирования личности. Эффективное использование средств воспитания, правильное применение воспитательно-методических мер зависят от многих условий. Важнейшее субъективное условие – это знание воспитательной ситуации и существующих в данном случае компонентов воздействия, а также педагогическое мастерство. Отсюда ясно, что педагогические и особенно теоретико-воспитательные знания и умения педагога составляют необходимую основу его эффективной воспитательной работы.

Правильный выбор и успешное применение методов воспитания в спорте зависят:

- от знаний и умений воспитателя, от его педагогических способностей и методических навыков, от отношения к спортсменам;
- от основных идеологических убеждений, возраста, опыта, характера, темперамента и положения в коллективе;
- от спортивного коллектива, общественного мнения в нем, развития критики и самокритики, традиций и коллективных форм поведения.

При систематизации многообразных методов воспитания необходимо исходить из двух моментов воспитательного процесса. Во-первых, в процессе воспитания формируются убеждения и установки личности, которые в незначительной мере влияют на поступки, действия. Они формируются на базе знаний и опыта и в то же время становятся мотивами действий, принципами деятельности, правилами поведения и основой для суждений и оценок. Во-вторых, в процессе воспитания многие формы и черты поведения повторяются так часто, что становятся привычками личности. Из упроченных таким путем форм поведения постепенно складываются качества личности. С учетом этого методы воспитания группируются в систему методов убеждения и методов приучения. Методическая работа педагога ориентируется на то, чтобы оптимально объединить в процессе воспитания обе группы методов и обеспечить им совместную оптимальную действенность. Одним из условий формирования личности спортсмена является наличие сплоченного спортивного коллектива. Одним из условий успешного воспитательного воздействия в коллективе является формирование и поддержание положительных традиций: открытие и закрытие спортивного сезона, празднование дней рождения, выпускной вечер, наставничество старших над младшими и др. Воспитательная деятельность педагога будет эффективнее, если социальными партнерами педагога станут

родители учащегося. Задача педагога заключается в поиске путей взаимодействия деятельности с родителями воспитанника с целью обеспечения единой образовательной среды. Основными направлениями работы педагога являются:

- информационное педагогическое обеспечение родителей в вопросах воспитания, оздоровления;
- вовлечение родителей в образовательный процесс через участие родителей в учебно-тренировочных занятиях, демонстрации родителям достижений ребенка;
- создание системы совместного досуга детей и родителей через организацию спортивных праздников;
- формирование родительского комитета.

Методическое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы

Тренировка, как специально организованный процесс, тренером-преподавателем строится в соответствии с дидактическими принципами, отражающими общие закономерности процесса обучения. К основным принципам обучения и тренировки относятся принципы воспитывающего обучения, сознательности и активности, наглядности, систематичности, доступности и прочности. Все эти принципы тесно взаимосвязаны.

Ведущим является *принцип воспитывающего обучения*. В процессе обучения и тренировки педагог не только сообщает занимающимся необходимые специальные знания и прививает им нужные умения и навыки, но и содействует формированию у них положительных черт характера.

Принцип сознательности и активности обучения означает оптимальное соотношение педагогического руководства и сознательной, и активной деятельности занимающихся. Без сознательного отношения к занятиям лыжным спортом нельзя добиться положительных образовательных результатов.

Для правильного формирования двигательных навыков, более прочного их закрепления большое значение имеет *принцип наглядности*. Педагог может показать упражнение сам или поручить его учащемуся.

Принцип систематичности предусматривает установление строгой последовательности изучения материала и определенной системы в самих занятиях. Учебный материал должен располагаться так, чтобы последующая работа являлась логическим продолжением предыдущей.

Принцип доступности означает необходимость строить процесс обучения и тренировки в соответствии с особенностями занимающихся, их возможностями и уровнем подготовленности.

Принцип прочности заключается в том, что в ходе учебно-тренировочного процесса при регулярном повторении упражнений формируются прочные навыки.

Основными формами организации учебно-тренировочного процесса являются теоретические и практические занятия, оздоровительные мероприятия.

Групповые теоретические занятия проводятся в форме бесед, демонстрации наглядных пособий, самостоятельное чтение специальной литературы. В содержание теоретической подготовки входит ознакомление с историей развития лыжных гонок, выступление российских лыжников на Олимпийских играх, ознакомление с основами гигиены, закаливания, питания, самоконтроля, оказания первой помощи при травмах, методикой обучения и тренировки лыжных ходов, правилами соревнований. Теоретические занятия целесообразно проводить непосредственно перед практическими занятиями, так как после тренировочного процесса занимающиеся устанут, и беседы не

принесут желаемого результата. Занятия по вопросам гигиены, врачебного контроля, применения восстановительных средств и психологической подготовке желательно проводить медицинскому работнику и психологу.

Групповые практические занятия проводятся весь период подготовки. В учебно-воспитательном процессе используются элементы педагогических технологий, воплощающие гуманистическую направленность. Применяются различные методы воспитания, обучения, тренировки. Большинство методов основывается на главном – упражнении, реализуемым тремя его разновидностями: повторным методом (выполнять движения, действия, задания определенное количество раз), игровым (действия, задания, выполняемые с учебной, воспитательной и тренировочной целями в форме игры), соревновательным (упражнения, задания выполняются в виде соревнований).

Методы обучения – словесный, наглядный (метод показа), поощрения и похвалы.

Методы тренировки – метод многократного повторения, а также переменный, интервальный, игровой и соревновательный методы. Большое место в процессе обучения занимают показ и объяснение тренера-преподавателя. Показ обязательно должен сопровождаться объяснением. Показ и объяснение дополняют друг друга. При определении тренировочных нагрузок, осуществлении развития физических нагрузок лыжников, обучения их тактике и технике, необходимо учитывать периоды полового созревания.

Подбор средств и объем общей физической подготовки для каждого учебно-тренировочного занятия должен зависеть от конкретных задач обучения. Общая физическая подготовка обеспечивает полноценное физическое развитие и всестороннюю физическую подготовленность лыжника. В качестве средств развития физической подготовленности используются упражнения, развивающие общую выносливость (бег в условиях пересеченной местности, длительная езда на велосипеде, подвижные игры, спортивные игры, туристические походы), упражнения для развития силы, скоростно-силовых качеств и гибкости (всевозможные упражнения с предметами, с отягощением, лазание по канату, приседания, выпады, бег толчками, семенящий бег, подскоки, прыжки, упражнения на растягивание, расслабление), упражнения для развития равновесия и координации движений (упражнения на полу, на уменьшенной опоре, прыжки с различными заданиями, броски мяча в парах, броски мячей в прыжке, метание теннисных мячей в цель и на дальность, игры со специальными заданиями: борьба за мяч, ручной мяч, баскетбол, бадминтон и др.).

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением технике и тактике передвижения на лыжах. Основным средством ее являются специальные упражнения (скользящие движения лыжей вперед-назад, передвижение по ровной пологой местности, передвижение в пологие подъемы «полуелочкой» и «елочкой», спуски в различных стойках, упражнения, направленные на овладение рациональным отталкиванием палками, упражнения для овладения координацией движений в работе рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом. При обучении технике лыжных ходов особое место занимают упражнения на тренажерах, что способствует ускорению овладения техникой.

Контрольные нормативы (требования)

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.

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

Тестирование состоит из нормативов по общей физической подготовке (ОФП), по специальной физической подготовке (СФП), технической подготовке (ТП).

Программа тестирования ОФП включает упражнения для определения уровня развития следующих качеств: быстроты, выносливости, гибкости, силы - бег 30 м, бег 60 м, бег 500 м, прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа (д), подтягивание (м), поднятие туловища из положения лежа на спине за 30 сек., прыжки через скакалку за 1 мин.

Список литературы.

1. Антонова О.Н., Кузнецов В.С. Лыжная подготовка. Методика преподавания. – М.: Издательский центр «Академия», 1999.
2. Березин Г.В. Лыжный спорт. – Киров, 1972.
3. Дембо А.Г. Врачебный контроль в спорте. – М.: Медицина, 1988.
4. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера. – М.: Физкультура и спорт, 1981.
5. Захаров А.Д. Психологическая подготовка лыжников. – М.: Физкультура и спорт, 1971.
6. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, утвержденная Министерством образования Российской Федерации.
7. Лыткин М.И., Звездин В.К. Особенности воспитания скоростно-силовых качеств юных лыжников-гонщиков средствами национальных видов спорта Якутии.- Новосибирск: Наука. Сибирская издательская фирма РАН, 1999.
8. Манжосов В.Н. Тренировка лыжников-гонщиков. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
9. Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте. – М.: СпортАкадемПресс, 2000.
10. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ, утвержденные Министерством образования Российской Федерации от
11. Программа. Лыжные гонки. – М.: Советский спорт, 2003.
12. Раменская Т.И. Техническая подготовка лыжника. – М.: Физкультура и спорт, 1999.