

МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ЛИДЕР» ГОРОДА НЕРЮНГРИ

Принята на заседании
педагогического совета
протокол № 1
«18» 09 2019 год

Утверждаю:
Директор ДЮСШ «Лидер»
Аксаков А.Б. Андрющенко
«18» 09 2019 год

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ**

(Программа разработана в соответствии с федеральными государственными требованиями, приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2018 г. № 939)

Возраст участников программы: 8-18 лет

Срок реализации: 8 лет (6 лет - базовый уровень,
2 года - углубленный уровень)

Разработчик:

Жукова Инна Николаевна,
заместитель директора по УР

Рецензент:

Артеменко Тарас Григорьевич,
кандидат педагогических наук,
ФГБОУВО «ЧГИФКиС»,
Чурапча, РС (Я)

г. Нерюнгри
2019г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	2-7
1.1. Характеристика вида спорта	3-4
1.2. Формирование групп по уровням подготовки	4
1.3. Планируемые результаты освоения образовательной программы обучающихся	5-7
2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН	7-14
3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	14-35
3.1. Теоретические основы физической культуры и спорта	14-16
3.2. программный материал для практических занятий	16-17
3.3. Вид спорта	17-21
3.4. Основы профессионального самоопределения	21-23
3.5. Различные виды спорта и подвижные игры	23-24
3.6. Развитие творческого мышления	24-26
3.7. Судейская практика	26-28
3.8. Национальный региональный компонент	28-29
3.9. Специальные навыки	29-31
3.10.Спортивное и специальное оборудование	31-34
4. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА	34-35
5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	36-37
5.1. Контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовке	36-37
6. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	38
6.1. Интернет-ресурсы	38
6.2. Список используемой литературы	38

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по лыжным гонкам для ДЮСШ «Лидер» разработана на основе директивных и нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ, в соответствии с Федеральным законом №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г., Федеральным законом от 04.12.2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приказом Министерства спорта РФ № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» от 15.11.2018г. и другими нормативными документами и локальными актами.

Содержание предпрофессиональной программы по лыжным гонкам определяется образовательной программой, разработанной и утвержденной ДЮСШ «Лидер», в соответствии с федеральными государственными требованиями с учетом требований федеральных стандартов спортивной подготовки.

В соответствии со спецификой и особенностями содержания программы годовые учебные планы программы согласно федеральным государственным требованиям содержат следующие предметные области:

Обязательные предметные области базового уровня:

- теоретические основы физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- вид спорта.

Вариативные предметные области базового уровня:

- различные виды спорта и подвижные игры;
- развитие творческого мышления;
- национальный региональный компонент;
- специальные навыки;
- спортивное и специальное оборудование.

Обязательные предметные области углубленного уровня:

- теоретические основы физической культуры и спорта;
- основы профессионального самоопределения;
- общая и специальная физическая подготовка;
- вид спорта.

Вариативные предметные области углубленного уровня:

- различные виды спорта и подвижные игры;
- судейская подготовка;
- развитие творческого мышления;
- национальный региональный компонент;
- специальные навыки;
- спортивное и специальное оборудование.

Изучение и освоение предметных областей образовательной программы осуществляется в рамках проведения теоретических и (или) практических занятий, включая тренировочные, физкультурные и спортивные мероприятия.

Изучение вариативных предметных областей может совмещаться с изучением обязательных предметных областей полностью или частично путем проведения занятий разными педагогическими работниками или одним педагогическим работником.

Вариативные предметные области дают возможность расширения и (или) углубления подготовки обучающихся, определяемой содержанием обязательных предметных областей.

Основными задачами реализации программы являются:

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;

- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

Учебно-тренировочный процесс, ориентированный на достижение его базовой цели, осуществляется в соответствии с определенными видами деятельности, отражающими решение конкретных задач:

- *общеподготовительный вид* - обеспечивает всестороннюю физическую подготовку обучающихся, а также развитие творческих способностей;
- *физкультурно-спортивный вид* - обеспечивает профильно-специализированную подготовку по одному из видов спорта, участие в массовых физкультурно-спортивных мероприятиях и соревнованиях с целью повышения уровня физкультурно-спортивного мастерства, достижения профессионального (спортивного) самоопределения;
- *профессионально-прикладной вид* - обеспечивает начальную прикладно ориентированную подготовку в конкретной деятельности, связанной с организацией занятий физической культурой, проведением спортивных соревнований и мероприятий, участием в волонтерском движении;
- *оздоровительно-рекреативный вид* - предусматривает использование средств физической культуры и спорта при организации отдыха и досуга, укреплении здоровья и повышении работоспособности;
- *адаптивный вид* - предусматривает использование средств физического воспитания, способствующих оздоровлению и адаптации к учебной и трудовой деятельности обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Основной формой учебно-тренировочной работы в ДЮСШ являются: групповые занятия по расписанию (количество занятий в неделю в зависимости от этапа подготовки), а также участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа видеозаписей); занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора; медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия. Обучающиеся старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований, и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочного занятия в качестве помощника тренера.

Кроме организованных учебно-тренировочных занятий, обучающиеся должны самостоятельно проводить утреннюю зарядку, выполнять индивидуальные задания тренера по совершенствованию своей физической и специальной подготовленности.

1.1.Характеристика вида спорта лыжные гонки .

Лыжные гонки – это циклический вид спорта, который входит в программу олимпийских игр.

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 сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную.

Физическая нагрузка при занятиях лыжными гонками легко дозируется как по объему, так и по интенсивности. Это позволяет рекомендовать лыжную подготовку как средство физического воспитания для людей любого возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности.

Достижение высоких результатов в лыжных гонках возможно только при многолетней и круглогодичной подготовке в течение ряда лет, начиная с юношеского возраста. Возраст, когда лыжники-гонщики достигают наивысших спортивных результатов, находится в пределах 22-32 лет. Данный возрастной период следует считать зоной высоких результатов. Особенности лыжных гонок, биологические законы развития отдельных органов и систем организма в целом требуют от лыжников определенного числа лет систематических занятий физической культурой и спортом, чтобы пройти путь от новичка до мастера спорта, путь сильнейшего спортсмена.

В лыжных гонках такой период занимает в среднем около 10 лет. Учитывая эти данные (стаж занятий и возраст наивысших достижений), можно с достаточной вероятностью определить время начала регулярных тренировок. Однако это не означает, что вся подготовка должна начинаться именно в этом возрасте – систематические занятия физической культурой следует начинать значительно раньше. Вполне естественно, что и на этом временном отрезке могут быть индивидуальные различия. Вместе с тем практика работы по лыжному спорту показывает порой, что юные лыжники, слишком рано приступившие к систематическим тренировкам, достигают (и относительно рано) высоких

результатов. Однако, как правило, раннее достижение успехов в лыжных гонках очень часто приводит к тому, что лыжники останавливаются в спортивном росте, не раскрывают полностью свои возможности или рано заканчивают выступления. Не следует считать, что это связано с длительным (с раннего возраста) занятием лыжным спортом. Причины следует искать в неверном построении многолетнего процесса подготовки, чаще всего в чрезмерном завышении объема нагрузки, односторонней подготовке, слишком ранней специализации по лыжным гонкам.

Многолетний процесс воспитания, обучения и тренировки лыжника-гонщика состоит из различных взаимосвязанных видов подготовки: физической, технической, морально-волевой и психологической, тактической и теоретической. Такое условное деление единого процесса на различные виды совершенно необходимо. Это создает реальные возможности для более тщательного подбора средств, методов, нагрузок, для решения конкретных задач и углубленного анализа и планирования многолетней подготовки.

Преимущественность направленность тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств. Вместе с тем необходимо уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте развиваются не так активно. Особенno 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 примерно на один год раньше.

Исходя из специфики лыжных гонок как вида спорта, требующего полной зрелости организма, а также естественного развития физических и психических возможностей организма спортсмена, весь процесс многолетней подготовки лыжников-гонщиков подразделяется на следующие этапы: начальной подготовки, тренировочный этап (спортивная специализация), этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства.

1.2.Формирование групп по уровням подготовки

Количество обучающихся в группах, их возрастные категории, а также продолжительность учебных занятий в группах определяются локальным нормативным актом. Обучающиеся ДЮСШ «Лидер» распределяются на группы по возрасту и полу. Для каждой группы устанавливается наполняемость и режим учебно-тренировочной и соревновательной работы. В каждой категории групп поставлены задачи с учетом возраста занимающихся и их возможностей.

На базовый уровень зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие разрешение врача-педиатра и согласие родителей.

На углубленный уровень зачисляются обучающиеся, прошедшие необходимую подготовку на базовом уровне не менее одного года, при условии выполнения ими контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, установленных учебными программами.

Минимальный возраст зачисления детей на обучение - 9 лет

Наполняемость учебных групп и режим учебно-тренировочной работы

Таблица 1

Виды спорта	Минимальный возраст для зачисления(лет)	Спортивно-оздоровительные группы		Базовый уровень						Углубленный уровень	
				1-2 год обуч.		3-4 год обуч.		5-6 год обуч.		1-2 год обуч.	
		наполняемость	Недельная нагрузка (час)	Минимальная нагрузка	Недельная нагрузка (час)						
Лыжные гонки	9		6	14	6	12	8	10	10	8	12

Условия комплектования групп по лыжным гонкам

Таблица 2

Год обучения	Возраст учащихся, возраст	Кол-во тренировочных занятий в неделю	Общий объем подготовки (час.)
Базовый уровень			
1-2 год	8-9 лет	3	252/6
3-4 год	10-11 лет	4	336/8
5-6 год	12-13 лет	5	420/10
Углубленный уровень			
1-2 год	14-15 лет	6	504/12

1.3. Планируемые результаты освоения образовательной программы обучающимися.

Результатом освоения образовательной программы базового уровня является:

В предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» :

- знание истории развития спорта;
- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;
- знания, умения и навыки гигиены;
- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- знание основ здорового питания;
- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

В предметной области «общая физическая подготовка» :

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий лыжными гонками;
- формирование двигательных умений и навыков;
- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- формирование социально-значимых качеств личности;
- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);
- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

В предметной области «вид спорта»:

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой лыжных гонок;
- овладение основами техники и тактики лыжных гонок;
- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;
- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в лыжных гонках;
- знание требований техники безопасности при занятиях лыжными гонками;
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- знание основ судейства лыжных видов.

В предметной области «различные виды спорта и подвижные игры»:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;
- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

В предметной области «развитие творческого мышления»:

- развитие изобретательности и логического мышления;
- развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;
- развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

В предметной области «национальный региональный компонент»:

- знание особенностей развития видов спорта в Республике Саха(Якутия).

В предметной области «специальные навыки»:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для лыжных гонок специальными навыками;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества лыжника;
- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

В предметной области «спортивное и специальное оборудование»:

- знание устройства спортивного и специального оборудования для лыжных гонок;
- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

Результатом освоения образовательной программы углубленного уровня является:

В предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта»:

- знание истории развития лыжных гонок;
- знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;
- знание этических вопросов спорта;
- знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;
- знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по лыжным гонкам, а также условий выполнения этих норм и требований;
- знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий лыжными гонками;
- знание основ лыжных гонок.

В предметной области «общая и специальная физическая подготовка» для углубленного уровня:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;
- развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по лыжным гонкам;
- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий лыжными гонками.

В предметной области «основы профессионального самоопределения»:

- формирование социально-значимых качеств личности;
- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);
- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;
- приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;

- приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

В предметной области «судейская подготовка»:

- освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;
- знание этики поведения спортивных судей;
- освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории «юный спортивный судья» по лыжным гонкам

В предметной области «вид спорта»:

- обучение и совершенствование техники и тактики лыжных гонок;
- освоение комплексов специальных физических упражнений;
- повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;

- знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по лыжным гонкам;
- формирование мотивации к занятиям лыжными гонками;
- знание официальных правил соревнований по лыжным гонкам, правил судейства;
- опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

В предметной области «различные виды спорта и подвижные игры»:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;
- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

В предметной области «развитие творческого мышления»:

- развитие изобретательности и логического мышления;
- развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;
- развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

В предметной области «национальный региональный компонент»:

- знание особенностей развития видов спорта в Республике Саха (Якутия).

В предметной области «специальные навыки»:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для лыжных гонок специальными навыками;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества по лыжным гонкам;
- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

В предметной области «спортивное и специальное оборудование»:

- знание устройства спортивного и специального оборудования по лыжным гонкам;
- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

На протяжении всего периода обучения в спортивной школе лыжники проходят два уровня подготовки : базовый, углубленный. На каждом уровне подготовки предусматривается решение определенных задач. Общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от уровня к уровню следующая:

- постепенный переход от обучения техники и тактики к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;

- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для лыжника;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных лыжников.

Учебно-тренировочные занятия по видам спорта проводятся в соответствии с годовым учебным планом:

- 42 недели учебно-тренировочных занятий, непосредственно в условиях спортивной школы
- 10 недель работы вне образовательного учреждения по индивидуальным планам, включающих в себя: самостоятельную работу, тренировочные сборы на период активного отдыха обучающихся.

Учебный план (базовый уровень)

Таблица 3

№	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Спортивно-оздоровит. группы	Распределение по годам обучения (базовый уровень)				
			1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год
		Часовая нагрузка в неделю (кол-во часов)					
		6	6	6	8	8	10
		кол-во часов в год	кол-во часов в год	кол-во часов в год	кол-во часов в год	кол-во часов в год	кол-во часов в год
	Общий объём часов (42 учебных недели)	252	252	252	336	336	420
1.	Обязательные предметные области	186	186	186	236	236	306
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	22	22	22	24	24	34
1.2.	Общая физическая подготовка	82	82	82	106	106	136
1.3.	Вид спорта	82	82	82	106	106	136
2.	Вариативные предметные области	66	66	66	100	100	114
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	12	12	12	14	14	18
2.2.	Развитие творческого мышления	12	12	12	10	10	16
2.3.	Национальный региональный компонент	12	12	12	24	24	22
2.4.	Специальные навыки	24	24	24	42	42	44
2.5.	Спортивное и специальное оборудование	6	6	6	10	10	14

Учебный план (углубленный уровень)

Таблица 4

№	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Распределение по годам обучения (углубленный уровень)	
		1-й год	2-й год
		Часовая нагрузка в неделю (кол-во часов)	
		12	12
		кол-во часов в год	кол-во часов в год
	Общий объём часов (42 учебных недели)	504	504
1.	Обязательные предметные области	354	354
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	40	40
1.2.	Общая и специальная физическая подготовка	80	80

1.3.	Вид спорта	94	94
1.4.	Основы профессионального самоопределения	140	140
2.	Вариативные предметные области	150	150
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	20	20
2.2.	Развитие творческого мышления	16	16
2.3.	Судейская практика	20	20
2.4.	Национальный региональный компонент	20	20
2.5.	Специальные навыки	60	60
2.6.	Спортивное и специальное оборудование	14	14

План учебного процесса (базовый уровень)

Таблица 5

План учебного процесса (углубленный уровень)

Таблица 6

№	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Общий объём учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения (углубленный уровень)	
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	1-й год	2-й год
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Общий объём часов (42 учебных недели)		1008	16	88	894	4	6	504	504
1.	Обязательные предметные области	552	*	*	*	*	*	276	276
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	68	*	68	*	*	*	34	34
1.2.	Общая и специальная физическая подготовка	144	*	*	144	*	*	72	72
1.3.	Вид спорта	200	*	*	200	*	*	100	100
1.4.	Основы профессионального самоопределения	140	*	*	140	*	*	70	70
2.	Вариативные предметные области	290	*	*	*	*	*	146	144
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	40	*	*	40	*	*	20	20
2.2.	Развитие творческого мышления	32	*	*	32	*	*	16	16
2.3.	Судейская практика	40			40			20	20
2.4.	Национальный региональный компонент	40	*	*	40	*	*	20	20
2.5.	Специальные навыки	110	*	*	110	*	*	56	54
2.6.	Спортивное и специальное оборудование	28	*	*	28	*	*	14	14
3.	Теоретические занятия	20	*	20	*	*	*	10	10
4.	Практические занятия	120	*	*	120	*	*	60	60
4.1.	Тренировочные мероприятия	48	*	*	48	*	*	24	24
4.2.	Физкультурные и спортивные мероприятия	40	*	*	40	*	*	20	20
4.3.	Иные виды практических занятий	32	*	*	32	*	*	16	16
5.	Самостоятельная работа	16	16	*	*	*	*	8	8
6.	Аттестация	10	*	*	*	4	6	4	6
6.1.	Промежуточная аттестация	4	*	*	*	4	*	4	*
6.2.	Итоговая аттестация	6	*	*	*	*	6	*	6

**Примерный план-график распределения учебных часов в группах
Базового уровня 1-2 года обучения (6 часов)**

Таблица 7

№	Наименование предметных областей	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	Всего
1.	Обязательные предметные области	19	19	20	20	20	18	20	18	18	14	186
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	22
1.2.	Общая физическая подготовка	10	10	8	8	8	8	8	8	6		82
1.3.	Вид спорта	6	6	10	10	10	8	10	8	8	6	82
2.	Вариативные предметные области	7	7	6	6	6	6	8	8	6	6	66
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	12
2.2.	Развитие творческого мышления	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	12
2.3.	Национальный региональный компонент	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	12
2.4.	Специальные навыки		1	2	2	2	2	3	4	5	3	24
2.5.	Спортивное и специальное оборудование	2	1	1	1	1						6
Всего за месяц		26	26	26	26	26	24	26	26	26	20	252

**Примерный план-график распределения учебных часов в группах
базового уровня 3-4 годов обучения (8 часов)**

Таблица 8

№	Наименование предметных областей	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	Всего
1.	Обязательные предметные области	24	24	24	24	24	22	24	24	24	22	236
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	24
1.2.	Общая физическая подготовка	12	12	12	10	10	10	10	10	10	10	106
1.3.	Вид спорта	8	8	10	12	12	10	12	12	12	10	106
2.	Вариативные предметные области	10	100									
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	14
2.2.	Развитие творческого мышления	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
2.3.	Национальный региональный компонент	2	2	2	2	2	2	4	4	2	2	24
2.4.	Специальные навыки	4	4	4	4	5	5	3	3	5	5	42
2.5.	Спортивное и специальное оборудование	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
Всего за месяц		34	34	34	34	34	32	34	34	34	32	336

Примерный план-график распределения учебных часов в базовом уровня 5-6 годов обучения (10 часов)

Таблица 9

№	Наименование предметных областей	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	Всего
1.	Обязательные предметные области	30	30	31	31	31	31	29	30	32	31	306
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	34
1.2.	Общая физическая подготовка	13	13	13	14	14	14	13	14	14	14	136
1.3.	Вид спорта	13	13	14	14	14	14	13	13	14	14	136
2.	Вариативные предметные области	14	14	11	11	11	9	13	12	10	9	114
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	18
2.2.	Развитие творческого мышления	2	2	2	2	2	1	2	1	1	1	16
2.3.	Национальный региональный компонент	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	22
2.4.	Специальные навыки	6	6	4	4	4	4	4	4	4	4	44
2.5.	Спортивное и специальное оборудование	2	2	1	1	1	1	2	2	1	1	14
Всего за месяц		44	44	42	42	42	40	42	42	42	40	420

Примерный план-график распределения учебных часов в группах углубленного уровня 1-2 годов обучения (12 часов)

Таблица 10

№	Наименование предметных областей	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	Всего
1.	Обязательные предметные области	36	36	36	36	36	33	36	36	36	33	354
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
1.2.	Общая и специальная физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	80
1.3.	Вид спорта	10	10	10	10	10	7	10	10	10	7	94
1.4.	Основы профессионального самоопределения	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	140
2.	Вариативные предметные области	15	150									
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
2.2.	Развитие творческого мышления	2	2	2	2	1	1	2	2	1	1	16
2.3.	Судейская практика	1	1	1	1	3	3	2	2	3	3	20
2.3.	Национальный региональный компонент	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
2.4.	Специальные навыки	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	60
2.5.	Спортивное и специальное оборудование	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	14
Всего за месяц		51	51	51	51	51	48	51	51	51	48	504

**Соотношение средств физической и технико-тактической подготовки
по годам обучения (%)**

Таблица 11

Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Базовый уровень	Углубленный уровень
Обязательные предметные области		
Теоретические основы физической культуры и спорта	10-25	10-15
Общая физическая подготовка	20-30	-
Общая и специальная физическая подготовка	-	10-15
Вид спорта	15-30	15-30
Основы профессионального самоопределения	-	15-30
Вариативные предметные области		
Различные виды спорта и подвижные игры	5-15	5-10
Развитие творческого мышления	5-20	5-20
Судейская практика	-	5-10
Национальный региональный компонент	5-20	5-20
Специальные навыки	5-20	5-20
Спортивное и специальное оборудование	5-20	5-20

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Теоретические основы физической культуры и спорта.

Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки высококвалифицированных спортсменов и играет важную роль в повышении спортивного мастерства. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, непосредственно на тренировке в процессе проведения занятий. Она связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовками как элемент теоретических знаний.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме.

Учебный план по теоретической подготовке.

Таблица 13

№ n/n	Тема.	Уровни подготовки			
		базовый		углубленный	
		1-2 год	3-4 год	5-6 год	1-2 год
1.	Физическая культура и спорт в России.	3	4	6	8
2.	Состояние и развитие лыжных гонок в России.	2	2	4	6
3.	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.	2	2	2	2
4.	Влияние физических упражнений на организм спортсмена.	2	2	2	2
5.	Гигиенические требования к занимающимся спортом.	2	2	2	2
6.	Профилактика травматизма в спорте.	2	2	4	4
7.	Основы техники игры и техническая подготовка.	2	2	2	2
8.	Основы тактики игры и тактическая подготовка.	2	2	2	2
9.	Физические качества и физическая подготовка.	2	2	4	2
10.	Спортивные соревнования . оборудование	3	4	6	10
Всего часов:		22	24	34	40

Физическая культура и спорт в России

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий.

Состояние и развитие плавания в России

История развития лыжных гонок в мире и в нашей стране. Достижения пловцов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий лыжными гонками и их состояние. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд по лыжным гонкам на соревнованиях.

Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы.

Гигиенические требования к занимающимся спортом

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов! и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Влияние физических упражнений на организм спортсмена

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий плаванием; оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Физические способности и физическая подготовка

Физические качества. Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки.

Основы техники и техническая подготовка

Основные сведения о технике видов лыжных гонок, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники. Анализ техники изучаемых

видов. Методические приемы и средства обучения технике. О соединении технической и физической подготовки. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность. Просмотр кинокольцовок, видеозаписей игр.

Спортивные соревнования

Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований по плаванию на первенство России, города, школы. Ознакомление с командным планом соревнований, с положением о соревнованиях. Правила соревнований по плаванию. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований.

3.2. Программный материал для практических занятий

(учебный материал для всех уровней подготовки)

Физическая подготовка (для всех возрастных групп)

Физическая подготовка

Физическая подготовка является одной из важнейших составных частей единой системы многолетней подготовки и направлена на развитие основных двигательных качеств, необходимых лыжнику-гонщику: скоростных способностей, выносливости, силы, координационных способностей.

Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную.

Основная задача общей физической подготовки (ОФП) – укрепление здоровья, повышение общей работоспособности, гармоничное развитие двигательных качеств. Значение ОФП особенно важно в работе с юными спортсменами. С этой целью используются разнообразные физические упражнения, в том числе из других видов спорта, таких, как гребля, велоспорт, спортивные и подвижные игры, плавание, бег и др. Дозировка нагрузки зависит от возраста, этапа подготовки, индивидуальных особенностей физического развития юных лыжников и т.п.

Специальная физическая подготовка (СФП) направлена на развитие специальных двигательных качеств строго в соответствии с требованиями лыжного спорта и особенностями соревнований по лыжным гонкам. Основные средства (СФП) – передвижение на лыжах в разнообразных условиях и как дополнительные средства – специальные подводящие и специально подготовительные упражнения. Основное внимание СФП уделяется на зимнем этапе подготовительного периода и в соревновательном периоде.

Соотношение видов физической подготовки меняется как в годичном цикле, так и в процессе многолетней подготовки. Общая тенденция – постепенное уменьшение объема ОФП и, соответственно, увеличение объема средств ВФП и СФП. Это соотношение зависит от индивидуальной подготовленности юных лыжников, возраста, физического развития, уровня здоровья, функциональных возможностей органов и систем, а также от развития отдельных групп мышц.

В целом соотношение средств различных видов физической подготовки сугубо индивидуально.

Точный подбор упражнений, начиная с первых шагов при занятиях с подростками, во многом определяет эффективность всей многолетней подготовки. Все упражнения, применяемые в тренировке лыжников, можно разделить на следующие группы:

- ***общеразвивающие упражнения***, которые в свою очередь делятся на две подгруппы: а) общеразвивающие подготовительные; б) упражнения из других видов спорта. К первой подгруппе относятся разнообразные упражнения, способствующие развитию основных физических качеств, они особенно широко включаются в подготовку юных лыжников. Во вторую подгруппу включаются упражнения из таких видов спорта, как легкая атлетика, гребля, спортивные игры, плавание и др. Важно подобрать упражнения так, чтобы обеспечить наибольший положительный перенос на основной вид – передвижение на лыжах;

- ***специальные упражнения*** также разделяют на две подгруппы: а) специально подводящие; б) специально подготовительные. Первые применяются для освоения элементов техники способов передвижения на лыжах, вторые – для развития физических и волевых качеств применительно к лыжным гонкам. В подгруппу специально подводящих упражнений включаются упражнения имитационного характера, передвижение на лыжероллерах;

- ***упражнения основного вида:*** передвижение на лыжах в разнообразных вариантах и условиях. Сюда следует отнести все лыжные ходы, спуски, подъемы, повороты и торможения, прикладные

упражнения на лыжах и другие, а также соревновательные упражнения на лыжах, выполняемые в соответствии с правилами лыжных гонок.

Кроме того, средства подготовки лыжника можно классифицировать по направленности на развитие основных физических качеств, необходимых лыжникам-гонщикам: выносливости (общей и специальной), быстроты, координационных способностей и др.

3.3. Вид спорта

Техническая подготовка

Техническая подготовка – это целенаправленный многолетний процесс изучения и совершенствования техники и способов передвижения на лыжах. Достижение высоких результатов в лыжных гонках возможно только при овладении всем арсеналом техники с учетом индивидуальных особенностей и уровня физической подготовленности и других требований, предъявляемых к современной технике передвижения на лыжах.

Техническая подготовка осуществляется непрерывно в процессе многолетних занятий лыжными гонками. На первых этапах многолетней подготовки основное внимание уделяется обучению способам передвижения на лыжах. С этой целью применяются разнообразные общепринятые методы – словесные, наглядные и практические. В зависимости от уровня подготовленности, этапа обучения преимущественно используются те или иные методы и различные их сочетания.

Словесные методы особенно широко применяются на первоначальном этапе обучения с целью создания у юных лыжников точного представления о форме и содержании движений. Для этого используются различные методы: рассказ, объяснение, описание, задания, указание, комментарии, подсчет, команда, «проговаривание» своих действий обучающимся до или во время выполнения хода и другие. Словесные методы могут применяться и во время показа упражнения тренером или при его выполнении обучающимися. В процессе совершенствования техники словесные методы должны быть более глубокими по содержанию, раскрывать биомеханические характеристики и индивидуальные особенности выполнения движений.

Методы наглядного воздействия. В первую очередь используется метод показа ходов тренером. Показ должен быть образцовым по форме и характеру движений. Недопустим небрежный показ, так как обучающиеся могут скопировать неверные движения. При показе не следует копировать ошибки обучающихся. Показ типичных ошибок возможен, когда обучающиеся в состоянии спокойно, критически анализировать детали хода.

Рекомендуется показ всего хода в целом, но возможно чередовать его с демонстрацией и по частям (деталям), а затем вновь в целом. Для лучшего понимания деталей порой необходим показ на различных скоростях – замедленный и обычный, но замедленный показ используется как временный методический прием.

При совершенствовании техники хороший эффект дает видеосъемка обучающихся с последующим просмотром и разбором хода и его деталей. Важно приучить юных лыжников мысленно воспроизводить все движения за показом тренера и при демонстрации вспомогательного материала.

Практические методы позволяют полученные словесными и наглядными методами представления непосредственно использовать при практическом освоении движений. В лыжном спорте популярны две разновидности данного метода – целостного и расчленённого (по деталям) разучивания. Оба метода тесно связаны и дополняют друг друга.

Рационально сочетание всех методов обучения с учетом возрастных, половых и индивидуальных особенностей повысит эффективность процесса совершенствования техники способов передвижения на лыжах. Большое значение в технической подготовке имеет своевременное применение специально подводящих и имитационных упражнений, что в значительной мере ускоряет процесс обучения.

В структуре процесса обучения обычно выделяют три этапа освоения способов передвижения на лыжах: первоначальное разучивание, углубленное разучивание, закрепление и дальнейшее совершенствование техники.

Первоначальное разучивание. В ходе этого этапа решаются следующие задачи: создать у юных лыжников целостное представление о способе передвижения, освоить детали техники, изучить способ передвижения в целом, устранить излишние движения и ненужное мышечное напряжение. Критерием окончания первого этапа обучения могут служить выполнение частных задач, определенных для этого этапа, и доведение обучения каждому ходу до стадии умения, т.е. способности правильно выполнять движения, но под контролем сознания.

Углубленное разучивание. Здесь ставится задача довести первоначальное умение в передвижение на лыжах каким-то способом до относительного совершенства. В этом случае решаются следующие задачи:

- уточнить и освоить отдельные детали техники;
- овладеть точными и свободными движениями при выполнении хода в целом;
- довести технику передвижения до стадии навыка.

На этом этапе обучение продолжается в основном целостным методом. Расчленение на детали применяется с целью концентрации внимания на отдельных, важнейших деталях хода, экономичности и эффективности действий и т.д. Применение видеосъемки, методов срочной информации и самоконтроля ускоряет процесс обучения. Критерием окончания этапа служит доведение обучения до стадии навыка (навык – автоматизированный способ управления движениями).

Закрепление и дальнейшее совершенствование техники. Совершенствование – важный этап в общем процессе обучения. Здесь необходимо обеспечить совершенное владение техникой ходов в разнообразных условиях скольжения и рельефа местности. На этом этапе решаются следующие частные задачи:

- закрепление сформированного навыка в передвижении на лыжах;
- расширение диапазона вариативности техники;
- совершенствование техники с учетом индивидуальных особенностей лыжников;
- совершенствование техники на высоких скоростях;
- продолжение совершенствования техники с учетом дальнейшего повышения уровня физической подготовленности.

На этом этапе необходим постоянный контроль над степенью автоматизации движений в условиях нарастания утомления, в момент финишных напряжений, при отключении внимания, при появлении сбивающих факторов и т.п.

Совершенствование техники способов передвижения – непрерывный процесс, он продолжается в течение всех лет активных занятий лыжным спортом.

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка помогает лыжнику грамотно построить ход борьбы на дистанциях лыжных гонок с учетом индивидуальных особенностей, возможностей соперников, внешних условий скольжения и рельефа местности. Победа в соревнованиях при прочих равных условиях во многом зависит от уровня тактического мастерства. Овладев техникой, лыжник может лучше использовать свои физические и технические возможности, свои знания и опыт для победы над противником.

Тактическая подготовка лыжника-гонщика складывается из двух видов – общей и специальной подготовки. Общая подготовка – это приобретение знаний по основам техники путем изучения литературы, в ходе теоретических занятий, наблюдений за тактикой сильнейших лыжников, просмотра видеозаписей и т.д. Специальная тактическая подготовка – это овладение практическими умениями и навыками ведения борьбы на трассах лыжных гонок.

В ходе специальной тактической подготовки необходимо приобрести прежде всего умение распределять силы по дистанции, правильно выбирать способы ходов в зависимости от рельефа и условий скольжения, а также освоить навыки тактической борьбы при непосредственном контакте с противником на лыжне.

Равномерное распределение сил наиболее целесообразно для достижения высоких результатов, особенно юными лыжниками. Чаще всего лыжники поддерживают равномерную интенсивность на ровных участках трассы, увеличивают её при преодолении подъемов и, естественно, уменьшают при прохождении спусков.

В ходе соревнований лыжникам приходится вести борьбу непосредственно в контакте с противником – при общем старте, при обгоне. В этом случае приходится реагировать на действия противника и решать задачи в зависимости от своих возможностей (держаться за сильным противником или обойти его и попытаться уйти вперед и т.д.). Все эти вопросы тактической подготовки решаются в ходе тренировочных занятий (индивидуальных или групповых). С этой целью можно широко использовать соревновательный метод в групповом варианте (общий старт, старт в парах и т.д.). Овладеть умением правильно выбирать способы передвижения на лыжах в зависимости от рельефа, условий скольжения и индивидуальных возможностей – важная задача тактической подготовки.

Тактическое мастерство лыжников неразрывно связано с уровнем технической, физической и морально-волевой подготовленности.

Базовый уровень

Общая физическая подготовка (ОФП):

- строевые упражнения;
- разновидности ходьбы, бега, прыжков;
- общеразвивающие упражнения;
- гимнастические упражнения для развития физических качеств (координации, ловкости, быстроты) без предметов и с использованием предметов и оборудования (набивные мячи, гимнастические скамейки и лестницы, скакалки, резиновые амортизаторы);
- легкоатлетические упражнения: бег 30, 60, 100 метров, прыжки в длину, многоскоки, метание;
- подвижные игры и эстафеты;
- спортивные игры (ручной мяч, футбол).

Специальная физическая подготовка (СФП):

- передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности;
- имитационные упражнения;
- кроссовая подготовка;
- ходьба с заданным темпом и дистанцию;
- комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

Техническая подготовка:

упражнения в бесснежный период:

- изучение стойки лыжника;
- имитация попеременного двухшажного хода без палок и с палками.

Подготовительные упражнения на снегу и на месте:

- надевание и снимание лыж;
- прыжки на лыжах на месте;
- передвижение приставными шагами в стороны на лыжах;
- способы поворотов на месте: переступанием, махом через лыжу, прыжком и в движении;
- спуски с горы;
- варианты подъемов в гору («елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом);
- варианты торможения («плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением);
- передвижение классическим ходом;
- основные элементы конькового хода.

Углубленный уровень

Общая физическая подготовка (ОФП):

- строевые упражнения;
- разновидности ходьбы, бега, прыжков;
- общеразвивающие упражнения;
- гимнастические упражнения для развития физических качеств (координации, ловкости, быстроты) без предметов и с использованием предметов и оборудования (набивные мячи, гимнастические скамейки и лестницы, скакалки, резиновые амортизаторы);
- легкоатлетические упражнения: бег 60, 100, 400, 800 метров, прыжки в длину с места и разбега, многоскоки, метание;
- подвижные игры и эстафеты;
- спортивные игры (баскетбол, ручной мяч, футбол, настольный теннис).

Специальная физическая подготовка (СФП):

- передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности;
- имитационные упражнения;
- кроссовая подготовка;
- комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

Техническая подготовка:

- формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений;
- углубленное изучение классического хода (обучение подседанию, отталкиванию, махам руками и ногами, активной постановке палок);
- изучение и совершенствование элементов конькового хода (обучение маховому выносу ноги и постановки ее на опору, подседанию на опорной ноге и отталкиванию боковым скользящим упором, ударной постановке палок и финальному усилию при отталкивании руками);
- формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении классическими и коньковыми ходами.

Психологическая подготовка

Высокий уровень проявления моральной, волевой и специальной психологической подготовленности обеспечивается комплексным воспитанием самых различных качеств. Недостаточное развитие хотя бы одного из них может стать причиной поражения спортсмена, поэтому вопросы воспитания этих качеств – одна из важнейших задач в работе со спортсменами любой квалификации.

Весь процесс воспитания складывается из двух взаимосвязанных частей:

- воспитание моральных и волевых качеств;
- воспитание и совершенствование специфических психических возможностей.

В общей структуре волевой подготовленности лыжников-гонщиков следует выделить такие важнейшие качества, как настойчивость и упорство в преодолении любых трудностей и достижении поставленные целей, выдержка и самообладание. Следует выделить и такие проявления волевых качеств, как целеустремленность, самостоятельность и инициативность, смелость, решительность, дисциплинированность. Учитывая специфику лыжных гонок, в подготовке спортсменов нужно обратить внимание на воспитание умений преодолевать трудности длительным, равномерным и устойчивым проявлением волевых качеств.

Главное в методике воспитания волевых качеств – высокая дисциплинированность в обязательном выполнении плана тренировок и соревновательных задач, введение в учебный процесс дополнительных трудностей (усложнение рельефа, введение новых заданий, нагрузок по ходу тренировки на фоне утомления, занятия в сложных погодных условиях, введение сбивающих факторов, постоянная конкуренция равных по силам лыжников), использование соревновательного метода и т.д.

В процессе воспитания широко применяются методы убеждения, принуждения, постепенного повышения трудностей, последовательного усиления самовоспитания. В работе с юными лыжниками следует использовать такой метод воспитания, как поощрение.

Управление предстартовым состоянием – важный раздел психической подготовки лыжников. Можно выделить, по крайней мере, три вида такого состояния:

- состояние боевой готовности, что проявляется в уверенности в своих силах, в стремлении к борьбе на трассе гонок, четком понимании целей и задач соревнования и т.д.;
- состояние стартовой апатии, которое характеризуется пассивностью в подготовке к старту, безразличием к результату, отсутствием желания стартовать, вялостью и т.п.;
- состояние стартовой лихорадки, которое проявляется в излишнем возбуждении, суетливости, неустойчивости настроения, нарушении контроля над своими действиями и др.

Перед ответственными соревнованиями психическое состояние можно регулировать не только методами психического воздействия, но и характером тренировочных нагрузок. Лыжникам с повышенной эмоциональностью необходимо исключить занятия с предельными нагрузками, ограничить объем упражнений с большой интенсивностью, не включать контрольные упражнения и т.п.

Лыжникам с пониженным эмоциональным фоном, наоборот, повышают интенсивность, включают игры, и применяют соревновательный метод и т.д. Разминка перед стартом также соответственно меняется по объему и интенсивности.

Важный раздел волевой подготовки лыжника-гонщика – постепенное усиление элементов самовоспитания и самостоятельной регуляции психического состояния.

Участие в физкультурных и спортивных мероприятиях

Обучающиеся могут принимать участие в физкультурных и спортивных мероприятиях, в качестве участника, спортивного судьи, зрителя, согласно календарного плана спортивно-массовых мероприятий.

Система отбора

Особая роль в многолетней системе подготовки и достижения высоких спортивных результатов принадлежит отбору талантливых юных лыжников. Отбор и спортивная ориентация юных лыжников представляет собой сложный и длительный процесс, в котором можно выделить 4 этапа:

- набор в группы базового уровня;
- отбор обучающихся в группы углубленного уровня;
- отбор для углубленной специализации;
- отбор в сборные команды.

В спортивной практике были выделены следующие критерии отбора, используемые во всех дисциплинах лыжных гонок:

- морфофункциональные показатели (антропометрические данные, возраст);
- уровень физических качеств (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость);
- координационные способности и способность к обучаемости сложным упражнениям;
- уровень морально-волевых (психологических) качеств.

3.4.Основы профессионального самоопределения.

В данный период времени нарастание глобальных изменений в обществе порождает в человеке необходимость выработки собственного отношения к происходящему. Самоопределение становится составной частью процессов, связанных с принятием человеком жизненно важных решений. Соответственно личностное самоопределение является отражением системы ценностных ориентаций, развития самосознания и моделирования человеком своего будущего. Спорт является одним из видов деятельности, способствующих формированию навыков конкурентной борьбы, что обуславливает высокий уровень личностного самоопределения. Для юных спортсменов эта проблема особенно актуальна, так как в процессе занятий ребенок актуализируется, проигрывая свой жизненный сценарий, определяя направленность, цель, средства, методы и формы собственной деятельности. Не секрет, что занятия спортом способствуют формированию у ребенка активной жизненной позиции, что позволяет ему решать ряд проблем, связанных с потребностями, ценностями, отношением его к делу и дать ответ на вопрос «кто я?». И чем обширнее знания ребенка о самом себе, тем конструктивнее будет его самоопределение и шире сфера жизненной реализации.

Итак, процесс формирования готовности к самоопределению юного спортсмена в выборе вида спортивной деятельности будет успешным, если будет осуществляться на основе модели самоопределения юного спортсмена; реализация модели будет способствовать формированию готовности юного спортсмена к осознанному выбору вида спортивной деятельности; будет организовано стимулирование процесса самопознания и самоопределения через включение механизмов самореализации в спортивной деятельности; если в учреждениях спортивного профиля будет использован комплекс педагогических мероприятий, методической основой которого является личностно ориентированный подход. В соответствии с положениями личностно ориентированного, аксиологического и системно-деятельностного подходов сконструирована модель, которая раскрывает механизм самоопределения юного спортсмена. Существенной особенностью модели является обеспечение перехода личности в режим рефлексивного функционирования с последующим формированием системы ценностных ориентаций, развития самосознания и моделирования своего будущего. Определены следующие педагогические условия успешного функционирования педагогической модели самоопределения юного спортсмена в системе образовательных учреждений спортивного профиля: 1) целенаправленная мотивация юного спортсмена к самоопределению при выборе вида спортивной деятельности; 2) стимулирование у юных спортсменов процессов самопознания, самоопределения и самоанализа через включение механизмов самореализации в спортивной деятельности; 3) использование в образовательном пространстве учреждений спортивного профиля комплекса мероприятий, способствующих самоопределению юного спортсмена в выборе вида спортивной деятельности.

Педагогические условия социализации и самореализации обучающихся ДЮСШ - это совокупность педагогически верифицируемых положений, регламентирующих детерминацию и описание, организацию и коррекцию системы возможностей и ограничений в построении и реконструкции процессов социализации и самореализации обучающихся ДЮСШ, предопределяющих устойчивое развитие личности обучающегося в моделях самоидентификации, самовыражения, самоутверждения через продукты ведущей деятельности и общения, хобби и досуга, отражаемых и визуализируемых нами в конструктах саморазвития и самосовершенствования, сформированности культуры самостоятельной работы и

нравственных отношений, устойчивостью и принятием идей здоровьесбережения и высоких результатов практики выделенных (описываемых) процессов (социализация, самореализация).

Выделим педагогические условия социализации и самореализации обучающихся ДЮСШ:

1. Реализация идей гуманизма и учета нормального распределения способностей и здоровья в выборе направления и возможностей самореализации личности обучающегося в ДЮСШ и, как следствие, оптимальная социализация личности в микро-, мезо-, макро- и мегагрупповых отношениях и коллективах.

Специфика постановки задачи оптимальной социализации и самореализации обучающегося в ДЮСШ - одна из важных задач определения возможностей педагогического коллектива качественно выявлять и решать задачи и противоречия внутриличностного развития обучающегося, занимающегося спортом в ДЮСШ, а также мультисредовые и мультикультурные противоречия, предопределяющие развитие социальных и профессиональных отношений в педагогическом и ученическом коллективах структуре занятий, в структуре выбранным видом спорта и соблюдения приоритетов постановки и решения задач развития личности в ДЮСШ.

Грамотная верификация основ педагогического взаимодействия всегда реализует условия учета модели гуманизма и нормального распределения способностей, в структуре которых личность обучающегося принимается уникальной ценностью, развитие которой представляет интерес и с позиции педагогики и психологии развития, и с позиции педагогики физической культуры и спорта, и если есть необходимость - то с позиции знаний и компетенций специальной педагогики, фасилитирующей включение детей-инвалидов в систему социальных ролей и социальных связей современного культурно-исторического пространства, реализующего частный случай - взаимодействие и развитие личности в свободном воспитательно-образовательном пространстве с учетом потребностей и возможностей личности самостоятельно решать задачи самоопределения, самосовершенствования, самореализации, взаимодействия, социализации и адаптации в микро-, мезо-, макрогрупповых отношениях, обеспечивая тем самым защиту данной категории обучающихся. Гуманизм как ценность и приоритет изменений социальных отношений в таком понимании диктует утверждение истинных общечеловеческих ценностей в принятии коллективом ДЮСШ обучающихся, имеющих специальные потребности в образовании, детей-инвалидов, желающих самореализоваться в направлении самореализации паралимпийского движения, определяющего доступной возможность занятий паралимпийскими видами спорта обучающимся-инвалидам, включенных в социальные и социально-образовательные отношения.

Приоритеты акмепедагогики также уникальны по своим свойствам и характеристикам детерминации и визуализации всех звеньев целостного педагогического процесса, в котором нас интересуют его такие грани, как социализация и самореализация. В структуре акмепедагогической концепции развития личности обучающегося ДЮСШ (основное направление подготовки в работе педагогов ДЮСШ) акцент делается на качественном развитии личности обучающегося, включенного в систему социальных ролей и приоритетов развития, где высокие достижения в выбранном поле деятельности являются базовой ценностью и целью, согласованно корректируемые в соответствии с классической формой мультисредовых противоречий «хочу - могу - надо - есть», предопределяющих успешность самореализации личности, ее продуктивную форму самовыражения и самоутверждения, располагающих общество к высокой оценки продуктов деятельности обучающегося и, как следствие, всего самого обучающегося, включенного в социальные и профессиональные отношения. А это и есть социализация личности, которая в данной ситуации строится на получении личностью высоких результатов в выбранном виде спорта и оценки данных результатов микро-, мезо-, макро- и мегагруппами социального и социально-профессионального генеза.

2. Оптимизация выбора форм и методов, средств и педагогических технологий организации учебно-тренировочного процесса и соревнований, системно фасилитирующих возможность оценки качества социализации и самореализации личности в соответствии с группой принадлежности обучающегося в модели нормального распределения способностей и здоровья.

3. Учет качества и разнообразия образовательных услуг в системе дополнительного образования детей и юношества в модели верификации оптимальной самореализации личности в выбранном виде спорта.

4. Доступность и своевременность формируемых потребностей и способностей обучающихся, включенных в систему занятий в ДЮСШ.

5. Использование современных достижений и педагогических инноваций в подготовке педагогического коллектива ДЮСШ в разработке индивидуального плана развития и плана образовательного учреждения, в согласованной последовательности звеньев которых должен быть получен позитивный результат постановки целей и их достижений. В нашей ситуации нам будет интересна

практика самореализации, самосовершенствования, саморазвития личности педагога (тренера по выбранном виду спорта) и обучающегося, включенных в систему контроля качества образовательных услуг и уровня достижений личности, занимающегося определенными видом спорта. В таком понимании мы плавно подходим к следующему компоненту детерминируемых педагогических условий.

6. Формирование потребности в высоком уровне сформированности культуры самостоятельной работы личности, предопределяющей успешность и состоятельность личности обучающегося и педагога в продуктивном самовыражении через достижения в социально-профессиональных соревнованиях и конкурентной борьбе за первенство в выделенной области деятельности.

7. Создание оптимальной модели включения личности обучающегося в условия выбора будущей профессии и, как следствие, в систему непрерывного профессионального образования, являющегося гарантом стабильности развития и получения качественных результатов ведущей деятельности личности.

3.5. Различные виды спорта и подвижные игры

Бег — один из распространенных и доступнейших видов физических упражнений — служит прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма в целом, представляет возможность, варьируя различными дистанциями, добиваться более высоких уровней быстроты и выносливости. Бег с места, ускорения с ходу по травянистым склонам вниз, вверх или траверсами и по песчаному грунту. Бесконечное разнообразие беговых упражнений делает бег одним из основных средств ОФП. Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.

Гимнастика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Упражнения на кольцах и перекладине требуют смелости и решительности. Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в короткое время полета прочувствовать положение отдельных частей тела в безопорном положении. Батут и акробатика — отличные разновидности гимнастики для горнолыжника, развивающие координацию, вестибулярный аппарат, устойчивость, силу. Развитие общей выносливости Для развития общей выносливости (дыхательных возможностей) спортсмены занимаются бегом, лыжным спортом, плаванием. На первых этапах тренировки совершенствование общей выносливости достигается постепенным втягиванием организма во все больший объем работы, выражаящийся в удлинении дистанции бега при сохранении равномерного темпа. Дальнейшее развитие этого качества обеспечивается постепенным переходом к более интенсивной работе при сокращении ее продолжительности.

Спортивные игры — разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки — развиваются быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у занимающихся, дают возможность мобилизовать усилия занимающихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену. Баскетбол пользуется заслуженной популярностью у всех спортсменов. Он развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость. Волейбол — наиболее доступная, интересная и простая игра, которую можно рекомендовать для активного отдыха. Футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Доступность и высокая эмоциональность этой игры не нуждаются в рекомендациях. Однако высокий травматизм, особенно в холодные осенние месяцы, ограничивает его использование как средства ОФП.

Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости; поддержание умственной и физической работоспособности; снятие эмоционального напряжения напряженной учебно-боевой деятельности.

Навыки в других видах спорта

Упражнения на гимнастических снарядах.

Различные упражнения на гимнастической стенке.индивидуальные и парные. То же на гимнастической скамейке. Групповые упражнения с гимнастическими скамейками. Упражнения в равновесии и в сопротивлении, лазании по канату, шесту, лестнице, в перелазании, подтягивании. Простейшие висы, упоры, подъемы и сококи, выполняемые на гимнастических снарядах(перекладина, кольца, брусья, конь, бревно).Прыжки через козла, коня и стол с подкидным мостиком. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой.

Акробатические упражнения.

Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках. мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, «полушпагат» и «шпагат» напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх, прыжки вверх с трамплина без поворота и с поворотом на 180гр. и 360 гр. сальто вперед (с помощью), колесо(переворот боком).

Баскетбол.

Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке вперед, в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча, Тактика нападения, выбор места и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Футбол.

Удары по мячу ногой (левой, правой)на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы . Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Подвижные игры и эстафеты.

Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием. Комбинированные эстафеты.

3.6. Развитие творческого мышления.

В последние годы в отечественной педагогике и психологии возрос интерес к развитию креативности. Актуальность его изучения определяется изменениями, произошедшими в социальной ситуации современной России. В создавшихся условиях повысились требования к таким качествам личности как открытость новому опыту, творческое отношение к действительности. Для этого необходимо активизировать творческий потенциал, развивать творческие способности, креативность. Детский возраст имеет богатейшие возможности для развития креативности. К сожалению, эти возможности с течением времени необратимо утрачиваются, поэтому необходимо, как можно эффективнее использовать их в школьном возрасте. Творческие способности или креативность заложены и существуют в каждом ребенке. У детей проявления креативности носят достаточно массовый характер, и большинство специалистов относят к ней такие познавательные качества как фантазия, творческое воображение. Развитие креативности происходит в творческой деятельности. Система образования в нашей стране в целом направлена на развитие созидающего творческого воображения, а не фантазирования, что было бы существенней для развития личности. Имеющиеся задатки у большинства людей с годами постепенно гасятся и это плохо. Огромную помощь в этом может оказать методика развития творческого воображения и фантазирования. При всем разнообразии определений креативности (как способность порождать новые идеи, отказываться от стереотипных способов мышления, способность к постановке гипотез, к порождению новых комбинаций и т.д.) ее суммарная характеристика заключается в том, что креативность – это способность создавать нечто новое, оригинальное. Взгляды на природу креативности изменились: если вначале она понималась как регрессивный мыслительный процесс, то впоследствии ее стали рассматривать как высший мыслительный процесс. Содержание методики можно разбить на два класса:

- приемы и методы активизации творческого воображения и фантазирования, преодоление психологической инерции мышления и познавательно-психологических барьеров;
- приемы и методы генерирования творческих идей и повышение эффективности решения творческих задач.

Приемы и методы первого класса в основном используются для развития компонентов творческого воображения и мышления: гибкости, оригинальности, переключаемости внимания, памяти и др.

Методы второго класса позволяют получать фантастические идеи путем целенаправленного преобразования исходной ситуации. Кульминация креативного процесса: озарение, новое видение предмета, внутреннее осознание неполноты или несоответствия своего старого знания новому, побуждающее к углублению в проблему, поиску ответов. В итоге появляется информационный запрос, у каждого – свой. Возникает потребность в движении и получении знаний под руководством учителя или с помощью родителей.

Успешное развитие креативности возможно лишь при создании определенных условий, благоприятствующих их формированию. Такими условиями являются:

- ранее физическое и интеллектуальное развитие детей;

- создание обстановки, определяющей развитие ребенка.
- самостоятельное решение ребенком задач, требующих максимального напряжения, когда ребенок добирается до «потолка» своих возможностей.
- предоставление ребенку свободу в выборе деятельности, чередовании дел, продолжительности занятий одним делом и т.д.
- умная доброжелательная помощь (а не подсказка) взрослых.
- комфортная психологическая обстановка, поощрение взрослыми стремления ребенка к творчеству
- в творчестве находится источник самореализации и саморазвития личности, умеющей анализировать возникающие проблемы, устанавливать системные связи, выявлять противоречия, находить их оптимальное решение, прогнозировать возможные последствия реализации таких решений.

Развитие креативности способствует решению следующих задач:

- Научить детей мыслить в разных направлениях;
- Научить находить решения в нестандартных ситуациях;
- Развить оригинальность мыслительной деятельности;
- Научить детей анализировать сложившуюся проблемную ситуацию с разных сторон;
- Развить свойства мышления, необходимые для дальнейшей плодотворной жизнедеятельности и адаптации в быстро меняющемся мире.

Основными приемами, обеспечивающими воспитание креативности на занятиях физической культурой, являются:

- Вооружение занимающихся специальными знаниями в связи с их знаниями по другим предметам учебного плана школы.
 - Использование взаимообучения, которое помогает решать как минимум три задачи. Во-первых, обучая товарища, каждый занимающийся начинает глубже понимать содержание упражнения, его технику, что способствует лучшему усвоению двигательного действия. Во-вторых, взаимообучение помогает формировать инструкторские навыки. В третьих, оно способствует оптимизации обучения на уроках. Учитывая это, к взаимообучению следует привлекать всех занимающихся без исключения. Взаимообучение имеет и воспитательное значение. Оно воспитывает чувство сопереживания успехам и неудачам товарища, повышает ответственность занимающихся в процессе физического воспитания.
 - Развитию креативности учащихся способствует также воспитание критического отношения к себе. С этой целью следует пробуждать у занимающихся интерес к собственному развитию, научить их ставить ближайшие цели, чтобы самостоятельно и целенаправленно воздействовать на определенные стороны собственного развития.
 - Инициативность, самостоятельность и креативное отношение к учебному процессу воспитываются посредством привлечения учеников к выполнению ими обязанностей капитанов команд, физоргов, дежурных, групповодов. При этом педагог должен оценивать и поощрять общественную деятельность занимающихся.
 - Креативность учеников стимулируется, как показывает опыт, эмоциональностью занятий. Для оптимизации уровня эмоционального состояния, а следовательно и интереса к занятиям, необходимо обеспечить каждому ученику посильную нагрузку.

Развитию креативности и инициативы занимающихся способствует организация самостоятельных форм физического воспитания учеников, которые проводятся без участия учителя. В основу принципа сопряженного психофизического развития школьников на уроках физической культуры входит не только освоение того или иного движения и навыка, но и познавательный и личностный аспекты (осознание собственного «я» в условиях постоянного физического и психического развития). Одно и то же упражнение можно использовать как для обучения двигательному навыку, так и для развития двигательных способностей, а также для интеллектуального развития. При соответствующем подборе игр и упражнений физическое воспитание способствует формированию здоровых привычек, позволяет осуществлять самоконтроль при стрессовых ситуациях, сопровождается тенденцией к отказу от агрессивного поведения. Развитие творческой активности школьников осуществляется учителям через обучение на занятиях подвижным и спортивным играм, через систему внеклассных и внешкольных мероприятий.

3.7. Судейская практика.

Одной из задач спортивной школы является подготовка обучающихся к роли помощника тренера, инструктора для участия в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей. Решение этих задач проводится на углубленом уровне обучения. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Обучающиеся учебно-тренировочных групп должны овладеть принятой в виде спорта терминологией, командами для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений, овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими, находить ошибки и уметь их исправлять. Постепенно занимающиеся должны шире привлекаться в качестве помощников при проведении разминки, при разучивании отдельных приемов со спортсменами младших возрастов. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований. Во время проведения контрольных соревнований обучающиеся знакомятся с документацией – стартовым протоколом, регламентом, итоговым протоколом и т. д.

В течение всего периода обучения тренер-преподаватель должен готовить себе помощников, привлекая обучающихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

- построить группу и подать основные команды на месте и в движении;
- составить конспект и провести разминку в группе;
- определить и исправить ошибки в выполнении приемов у товарища по команде;
- составить конспект урока и провести самостоятельно занятие;
- провести подготовку команды своего группы к соревнованиям;
- руководить командой группы на соревнованиях.

Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:

- составить положение о проведении первенства школы по лыжным гонкам;
- вести протокол соревнований;
- участвовать в судействе совместно с тренером-преподавателем;
- провести судейство учебных забегов (самостоятельно);
- участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи и в составе секретариата;

Выпускник спортивной школы должен получить звание «Юный спортивный судья».

Правила проведения соревнований.

Основные правила соревнований по лыжным гонкам утверждаются Международной федерацией лыжных гонок. Организаторы отдельных соревнований вправе определять дисциплины, представленные на соревнованиях, сроки их проведения и другие нюансы которые не противоречат основным правилам.

Трасса - специально подготовленный участок местности шириной не менее 3 метров для проезда специальных машин для уплотнения снега и нарезки лыжни.

Дистанция - расстояние на трассах, обусловленное Правилами соревнований.

- трассы для лыжных гонок должны располагаться так, чтобы они давали возможность наилучшим образом оценить техническую, тактическую и физическую подготовленность спортсменов.
 - уровень сложности должен соответствовать уровню соревнования, возрасту и квалификации участников.
 - трасса должна быть проложена так, чтобы избежать монотонности, иметь холмистую поверхность, участки подъема и спуска.
 - там, где это возможно, трасса должна проходить через лес.
 - ритм гонки не должен перебиваться большим количеством резких изменений направления или крутых подъемов.

- участки спуска должны располагаться так, чтобы спортсмены могли обгонять друг друга. Необходимо, чтобы лыжники, имеющие разную скорость, могли одновременно проходить по трассе, не мешая друг другу.

Возрастные категории и дистанции

- девушки и юноши младшего возраста до 14 до 5/7.5 км
- девушки и юноши среднего возраста 15 - 16 до 10/15 км
- девушки и юноши старшего возраста 17 - 18 до 15/30 км
- юниорки и юниоры 19 -20 до 30/50 км
- молодежь 21 - 23 Без ограничений
- женщины и мужчины основного возраста 24 и старше Без ограничений

Старт

- в соревнованиях используются следующие виды стартов: раздельные, общие, групповые и старты для гонки преследования - персыюта. В раздельных стартах обычно используются интервалы в 30 с.

• стартер дает предупреждение: «Внимание» («Attention») за 10 с до старта. За 5 с до старта он начинает обратный отсчет: «5=4=3=2=1» («five, four, three, two, one»), за которым следует стартовый сигнал «Марш» («Los», или «Allez», или «Go»). Если используются электронные средства отсчета времени, одновременно со стартовой командой звучит электронный сигнал. Стартовые часы должны быть расположены таким образом, чтобы спортсмен мог их четко видеть.

• спортсмен должен расположить ступни до стартовой линии и оставаться неподвижным до получения стартовой команды. Палки должны стоять неподвижно перед стартовой линией и / или перед стартовыми воротами.

• если время фиксируется вручную, спортсмен, который стартовал преждевременно, должен быть возвращен назад, чтобы еще раз стартовать со стартовой линии. В этом случае его стартовым временем считается время, указанное в стартовом протоколе.

• если время фиксируется с помощью электронных средств, спортсмен может стартовать в любое время в течение 3 с до стартового сигнала и 3 с после него. Если он стартует раньше, чем за 3 с до старта, это считается фальстартом. В этом случае спортсмен возвращается назад, после чего он должен пересечь продолжение стартовой линии, располагающейся вне электронных стартовых ворот. Если спортсмен стартует позже, чем через 3 с после стартового сигнала, засчитывается время из стартового протокола.

• спортсмен, затянувший свой старт, не должен пересекаться по времени с другими спортсменами.

• если жюри посчитает, что задержка старта вызвана форс-мажорными обстоятельствами, может пойти в зачет фактическое стартовое время при использовании как ручного, так и электронного отсчета времени.

• в соревнованиях с общего старта позиции участников определяются их положением в текущем рейтинге

• общий старт должен осуществляться по системе гандикапа. Это означает, что спортсмен с наибольшим рейтингом занимает самую выгодную стартовую позицию. Следующие стартовые позиции поочередно занимают спортсмены в порядке ухудшения их рейтинга.

Финиш

• при использовании ручного отсчета времени финишное время фиксируется в момент, когда нога спортсмена, которая находится впереди, пересекает финишную линию.

• при использовании системы электронного отсчета времени время фиксируется, когда прерывается контакт электронного хронометра (при пересечении его любой частью тела, лыжи или палки). Луч фотостворца должен располагаться на высоте 25 см над поверхностью снега.

• на соревнованиях следует использовать фотофиниш - две видеокамеры: одна камера на конце финишной линии, другая должна быть расположена под углом 85° к финишной линии, спереди от спортсмена (возможно, на штанге). Рекомендуется также дополнительно использовать третью видеокамеру для съемки стартовых номеров сзади. Камера фотофиниша должна быть установлена с выравниванием по переднему краю финишной линии.

• если несколько спортсменов одновременно проходят фотофиниш, их распределение осуществляется согласно последовательности, в которой ступни впередистоящих ног спортсменов пересекают вертикальную плоскость финишной линии. Ширина финишной линии не должна превышать 10

Длина дистанции

- на официальных соревнованиях длина дистанции колеблется от 800 м до 50 км. При этом одна дистанция может состоять из нескольких кругов (для зрелищности).

3.8.Национальный региональный компонент.

Национальные виды спорта - традиционные народные физические упражнения, игры и состязания - пользуясь растущей популярности среди населения, являются более доступными и массовыми, несущими в себе как народные традиции, так и все последние достижения и новации в области физической культуры и спорта, в силу этого представляя ценнейший материал для интенсивного развития человеческого потенциала через физическое воспитание. Необходимо также помнить, что практически все виды спорта, ныне являющиеся олимпийскими, сформировались на основе национальных видов спорта, исторически эволюционирующих, что и обеспечило их популярность.

Народные виды физических упражнений, игры и состязания явились составной частью общей культуры народов Севера. Оно было направлено на воспитание сильного, ловкого, смелого, выносливого и решительного молодого поколения - продолжателя рода. Коренные народы Якутии, пройдя сквозь века тяжелых испытаний, остались жизнеспособными благодаря сохранению этого культурного наследия, в том числе и физической культуры. Их богатейшие этнокультурные традиции в области физического воспитания, которые были выработаны в суровых условиях севера, представляют собой большую ценность и жизненную силу.

В Республике Саха (Якутия) развитие и популяризация массового спорта, формирование здорового образа жизни граждан является составной частью социально-экономической политики Республики Саха (Якутия).

Развитие и популяризация национальных видов спорта и игр народов нашей многонациональной республики является главной целью деятельности Ассоциации национальных видов спорта и игр народов Якутии "Сахаада-спорт" с момента ее учреждения в 1992 г. - во время IV Сельских спортивных Игр Якутии в селе Чурапча.

Создание Ассоциации "Сахаада-спорт" было своевременным, учитывая то, что в период ее организации массовая физическая культура и спорт в республике вследствие объективных экономических и социальных условий в какой-то степени потеряли свою устойчивую основу.

Благодаря тому, что тогда был сделан акцент именно на возрождение национальных видов спорта, не требующих больших материальных затрат и специальных условий для повышения мастерства, был сохранен и приумножен потенциал, который был наработан десятилетиями. Появилось много соревнований с различной формулой состязаний - рейтинговые, кубковые. Расширилась география проведения турниров, первенств и спартакиад.

Благодаря поддержке руководства Республики Саха (Якутия) в настоящее время Ассоциация "Сахаада-спорт" стала одной из самых крупных общественных объединений республики.

В Якутии по национальным видам спорта традиционно проводятся комплексные общереспубликанские соревнования:

- первые официальные соревнования по национальным видам спорта были проведены в 1927 году;
- в 1968 году было принято решение Комитета по физической культуре и спорту при Совете министров Якутской АССР о проведении Спартакиады четырех поколений на призы легендарного героя якутского народа Василия Манчаары.

- в 2009 году состоялась уже XVIII Спартакиада по национальным видам спорта «Игры Манчары» в г. Вилюйске. В программу Спартакиады были включены десять дисциплин: легкая атлетика, мас-рестлинг, якутские прыжки, борьба хапсагай, национальное многоборье, гиревой спорт, стрельба из лука, пулевая стрельба, спортивные конные скачки.

Также в рамках Спартакиады проведены два крупных состязания - Абсолютное первенство России по мас-рестлингу и Всероссийский турнир по якутским прыжкам, в которых приняли участие сильнейшие атлеты не только нашей страны, но и мира. Всего в Спартакиаде приняло участие более полутора тысяч спортсменов, представлявших не только республику, но и другие регионы России.

- ежегодно утверждается Комплексный календарный план Ассоциации «Сахаада-спорт», ГУ «Республиканский центр национальных видов спорта им. В.Манчаары» и Государственного комитета Республики Саха (Якутия) по физической культуре и спорту по национальным видам спорта.

Состязания по национальным видам спорта народов Якутии включаются в программы крупных общереспубликанских, всероссийских и международных соревнований:

- Международные детские спортивные игры «Дети Азии»;

- с 2003 года якутские прыжки включаются в программу первенства страны по легкой атлетике среди студентов, Всероссийского традиционного турнира по легкой атлетике «Звезды студенческого спорта», с 2007 года - в программу Чемпионата России по легкой атлетике, с 2009 года - в программу Международного турнира по легкой атлетике «Мемориал Антипова» в г. Баку (Азербайджан).

- с 2007 года ежегодно проводится Чемпионат России, Абсолютный чемпионат России, по мас-рестлингу, данный вид включается в программу мультитурина по силовым видам спорта «Золотой тигр-ІY», становится традиционным первенство России по мас-рестлингу среди юношей, юниоров и ветеранов;

- в октябре 2010 года состоялся первый международный турнир по борьбе хапсагай в рамках V Всемирных игр борьбы FILA.

В составе Института физической культуры и спорта Северо-восточного федерального университета им. М.К. Аммосова с 2001 года создана и действует кафедра национальных видов спорта. Кафедра выпускает тренеров - преподавателей по национальным видам спорта, являясь координирующими центром по методическому обеспечению, научно-исследовательской работе, внедрению самобытных физических упражнений, их элементов в физкультурную, спортивно-массовую, оздоровительную работу среди населения, молодежи и школьников. Основными направлениями научной деятельности являются история физкультурного движения в Якутии, теория и методика национальных видов спорта, этнопедагогика физического воспитания коренных народов Республики Саха (Якутия), применение физических упражнений, игр, национальных видов спорта в современной системе физического воспитания, организационно - управленические основы подготовки специалистов.

Национальные виды спорта народов Якутии шагнули далеко за пределы республики, и, оставаясь достоянием народа, представляют миру силу духа, толерантность и открытость якутян.

3.9. Специальные навыки

Известно, что средства тренировки, используемые в подготовке лыжника – гонщика, разделяют на основные и вспомогательные. Вспомогательные средства подразделяются на общеразвивающие и специальные. Специальные средства делятся на подготовительные, имитационные и подводящие.

Для осуществления высокой степени развития специальной работоспособности лыжника – гонщика в годовых циклах многолетней тренировки особое значение имеет правильное определение основных средств тренировки при развитии специальной выносливости и скоростно-силовой выносливости; рациональное планирование их объема и интенсивности в соответствии с принципами спортивной тренировки. В научно – методической литературе приводится разнообразные основные средства тренировки лыжника – гонщика в подготовительном и соревновательном периодах годового цикла без характеристики напряженности и интенсивности их выполнения; но в их ряду не упоминаются соревнования.

Выделяют основные средства тренировки, направленные на воспитание физических качеств всех видов проявления выносливости (общая, специальная, скоростно – силовая и силовая); к дополнительным относят средства, направленные на развитие силы, быстроты, гибкости, ловкости и равновесия; называют основные средства тренировки – передвижение на лыжах и лыжероллерах.

Основными средствами повышения специальной выносливости для юных лыжников – гонщиков в подготовительном периоде считается смешанное передвижение с использованием ходьбы и бега разной интенсивности, относительно продолжительного умеренного бега по пересечённой местности с преодолением подъемов. В соревновательном периоде рекомендуется бег на лыжах с прохождением заданных расстояний на максимальной скорости. Основные упражнения включают все способы передвижения на лыжах; средства тренировки, применяемые на этапах подготовительного периода – имитация попеременного двухшажного хода в подъем с палками и без палок в сочетании с бегом на равнине и спусках (шаговая, прыжковая, беговая), выполняемая с низкой, средней, и соревновательной интенсивностью; специализированная ходьба; лыжероллеры – наиболее универсальное средство технико – тактической и специальной физической подготовки и другие средства, называя почти все из них также основными.

Специально – подготовительные упражнения включают элементы соревновательных действий, их варианты, а также действия, имеющие существенное сходство с избранным видом спорта по форме и характеру проявляемых способностей. Например, бег по отрезкам соревновательной дистанции со скоростью, близкой к соревновательной, или бег по дистанции, несколько превышающей

соревновательную. Круг специально подготовительных упражнений сравнительно ограничен, поскольку обязательным признаком их является существенное подобие соревновательным действиям.

Упражнения наиболее полно отвечающие соревновательным условиям, из числа применяющихся в настоящее время:

1. Бег с прыжковой имитацией попеременного двухшажного хода в подъёмы с палками с тренировочной скоростью предельной – 100% и большой – 90% напряжённости нагрузки (частота сердечных сокращений 140 – 160 уд/мин.).

2. Бег с прыжковой имитацией попеременного двухшажного хода в подъёмы с палками с соревновательной скоростью (частота сердечных сокращений 180 уд/мин. и выше).

3. Скоростной бег на лыжах на отрезках 1/5-1/3 основной соревновательной дистанции (частота сердечных сокращений 180 уд/мин. и выше).

4. Контрольно-тренировочный бег на лыжах (частота сердечных сокращений 180 уд/мин. и выше).

5. Соревнования на лыжах.

К вспомогательным средствам тренировки для воспитания специальной и скоростно-силовой выносливости лыжника-гонщика относим следующие общеподготовительные и специально-подготовительные средства:

1. Бег на лыжах с тренировочной скоростью (ЧСС 140-160 уд/мин.).

2. Повторный бег на лыжах в подъем различной длины, средней и большой крутизны с тренировочной скоростью (темп 140 шагов в 1 мин.), с соревновательной скоростью (темп 150 шагов в 1 мин.).

3. Бег с прыжковой имитацией попеременного двухшажного хода в подъемы с палками с тренировочной скоростью средней – 70% и малой 50% напряженности нагрузки (частота сердечных сокращений 140 -160 уд/мин.).

4. Гимнастические общеподготовительные упражнения: подтягивания на перекладине, сгибание рук в упоре лёжа (отжимания), сгибание рук в упоре на брусьях (отжимание на брусьях), приседания на одной ноге («пистолет»), приседания на двух ногах, выпрыгивания вверх из глубокого приседа, различные многоскоки по типу десятикратного прыжка, различные комплексы общеразвивающих и специальных подготовительных упражнений.

5. Кроссовый бег на равнине с соревновательной скоростью (ЧСС 180 уд/мин. и выше).

6. Кроссовый бег на равнине и сильнопересечённой местности (на холмах) с тренировочной скоростью (ЧСС 140-160 уд/мин.)

7. Бег на лыжероллерах с тренировочной скоростью (ЧСС 140-160 уд/мин.).

8. Бег на лыжероллерах с соревновательной скоростью (ЧСС 180 уд/мин. и выше).

9. Спортивные игры: футбол, баскетбол.

10. Плавание: кроль (без учета времени)

11. Езда на велосипеде (свободное катание).

Требования техники безопасности в процессе занятий.

Основными опасными факторами при занятиях лыжными гонками и являются:

• обморожения при проведении занятий при ветре более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже 20 градусов,

• травмы при ненадежном креплении лыж к обуви

• травмы при падении во время спуска с горы.

Общие требования безопасности

• к тренировочным занятиям допускаются учащиеся только после ознакомления с правилами техники безопасности и имеющие медицинский допуск к занятиям.

• при осуществлении тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивной школе, спортивном зале, время тренировок.

• при проведении занятий по лыжам должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах

- при несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации учреждения.
- в процессе занятий учащиеся должны соблюдать установленный порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены
- тренировочные занятия должны проводиться в соответствии с расписанием учебных занятий, составленными с учетом режима занятий в общеобразовательных организациях и отдыха.

Требования безопасности перед началом занятий

- проверить подготовленность лыжни или трассы.
- проверить исправность спортивного инвентаря и подогнать крепление лыж к обуви.
- надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки и перчатки или варежки.

Требования безопасности во время занятий

- начинать тренировку только, выходить на трассу только при участии и разрешении тренера-преподавателя.
- соблюдать интервал при движении на лыжах по дистанции 3-4 м., при спусках с горы не менее 30 м.
- при спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки.
- после спуска с горы не останавливаться у подножия горы.
- следить друг за другом и немедленно сообщать тренеру-преподавателю о первых же признаках обморожения.
- во избежании потертостей не ходить на лыжах в тесной или слишком свободной обуви.

Требования безопасности при аварийных ситуациях

- при поломке или порче лыжного снаряжения и невозможности починить его в пути, сообщить об этом тренеру-преподавателю и с его разрешения двигаться к лыжной базе.
- при первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии, сообщить об этом тренеру-преподавателю.
- при получении учащимся травмы оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

Требования техники безопасности по окончании занятий.

- проверить по списку наличие всех учащихся.
- убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
- тщательно вымыть лицо и руки с мылом или принять душ.

3.10. Спортивное и специальное оборудование

Основной инвентарь лыжника-гонщика состоит из лыж, лыжных палок, ботинок и креплений, комплекта лыжных мазей и парафинов.

Кроме того, необходимо иметь предметы для ухода за лыжами: утюжок для расплавления и растирки и мази, пластиковый скребок для снятия излишков парафина, нейлоновую щётку для снятия остатков парафина после снятия скребком, медную щётку для снятия морозных парафинов, наждачную бумагу для зашкуривания колодки для классических лыж, чтобы мазь лучше держалась, металлическую циклую, струбцины или станок для крепления лыж при обработке, смывку для удаления смазки, растирку (пробку) для разравнивания держащих мазей, связки и чехлы для лыж.

Неправильный подобранный лыжный инвентарь, обувь, одежда, плохо подготовленные лыжи существенно снижают эффективность занятий и результатов на соревнованиях.

Пластиковые лыжи

В современном лыжном спорте используются только пластиковые лыжи. Они легки, эластичны, во много раз прочнее деревянных. Их скользящая поверхность не разрушается от влаги, отлично скользят по снегу даже без смазки и неплохо держит смазку на себе. В настоящее время выпускают лыжи в трех вариантах (по способу передвижения): классические, коньковые и комбинированные (универсальные).

Классические лыжи (обозначение «Classik» или «Cl») предназначены для передвижения традиционным способом – скольжение по лыжне.

Коньковые лыжи (обозначение «Skate» или «Sk») используются для передвижения, как на коньках, по снежному насту или по специально подготовленным трассам, а также там, где это позволяют условия.

Комбинированные лыжи (обозначение «Combi») – для передвижения тем или иным способом в зависимости от желания или других факторов.

Лыжи подбирают по росту и массе тела лыжника. Лыжи для классического хода определяют по формуле: *длина тела (рост) лыжника плюс 10-15 см.* А для коньковых ходов должны быть на 5-10 см. короче.

По массе тела лыжи подбирают следующим образом. Их кладут на ровную поверхность скользящими поверхностями вниз параллельно на расстоянии 20-25 см. друг от друга. Затем лыжник встает на лыжи так, чтобы равномерно загрузить обе лыжи. Помогающий выбирать лыжи должен просунуть полоску плотной бумаги в зазор между лыжей и полом под грузовой площадкой. Если полоска проходит, легко и свободно передвигается вперёд-назад на расстояние примерно 40-60 см. значит, жесткость лыж достаточна. Достаточная жесткость обеспечивает равномерное давление загруженной лыжи на снег. Если зазора нет, обе лыжи плотно прижаты к опоре и просунуть полоску бумаги невозможно – лыжи слишком мягкие. Мягкие лыжи плохо скользят, так как грузовая площадка слишком плотно прижимается к снегу и мазь под ней быстро стирается.

У лыж с подходящей жесткостью проверяют эластичность. Для этого, не вынимая полоски бумаги из-под грузовой площадки, переносят массу тела на одну лыжу. Если при этом зазор между лыжей и опорой пропадает и полоска бумаги прижимается лыжей к полу так, что выдернуть невозможно, то, значит, лыжи эластичны вполне соответствует массе тела лыжника. Если при переносе массы тела на одну лыжу, полоска бумаги свободно движется под ней, то, значит, лыжи слишком жесткие. Такие лыжи невозможно плотно прижать к лыжне, на них всегда будет отдача (проскальзывание назад в момент отталкивания).

Жесткость лыж обозначают на пятонной части лыжи в виде маркировки «soft» - мягкие, «medium» - средние, «stiff» - жесткие или буквами S –мягкие, M – средние, H – жёсткие. Лыжи soft предназначены для лыжников весом 40-50 кг., medium – 50-60 кг., stiff – выше 60 кг. Если такой маркировки нет, то, значит, лыжи являются любительскими.

В настоящее время выпускают лыжи различных типов и моделей: для гонщиков-профессионалов, гонщиков-любителей, туристов, гонщиков- юниоров, детей. Эти лыжи различаются особенностями конструкции и качеством скользящей поверхности.

Скользящая поверхность лыжи покрыта пластиком (тефлоном).

Принимают два основных вида тефлона – на тепло и холод. Надписи на лицевой стороне лыжи «cold» и «plus» говорят, для какой погоды они предназначены.

Лыжные палки.

Лыжная палка состоит из рукояти, темляка (ремешка), стержня (трубки), опорного элемента («лапки» или кольца), не позволяющего палке проваливаться в снег, наконечника, изготавливаемого из твердого сплава типа победита.

Палки имеют конусообразную форму, они сужаются внизу у наконечника. Ремешок у палок обычно из синтетической тесьмы в виде браслета («капканы»), застегиваются на запястьях на липучку и легко подгоняется под размер руки с перчаткой. Кисть руки должна опираться на петлю ремешка и не сжимать рукоятку жёстко.

Современные лыжные палки изготавливают из углеволокна и стекловолокна в разных пропорциях. Палки из 100%-ного углеволокна легкие и жесткие. Палки из 100%-ного стекловолокна не такие жесткие, легче гнутся и ломаются и весят немного больше. Палки среднего класса могут делаться из смеси стекловолокна и углеволокна.

Оптимальная длина палок должна быть: рост лыжника минус 25-30 см.(табл. 1) Палки для классических ходов, поставленные вертикально, должны быть не ниже плеча лыжника, палки для коньковых ходов – выше на 15-20 см. Слишком короткие палки не дадут возможности лыжнику сделать сильный и длинный толчок, слишком длинные – нарушат технику хода, заставят лыжника выпрямляться.

Лыжные ботинки

Ботинки для беговых лыж подразделяются на три типа:

- классические (для классических лыжных ходов);
- коньковые (для конькового хода);
- комбинированные (универсальные), т. е. пригодные для всех стилей.

Ботинки для конькового хода имеют жёсткую манжету, они выше и жёстче, чем для классического хода. Это обеспечивает лучшую фиксацию ноги в голеностопном суставе и облегчает управление лыжей.

Подбирать лыжные ботинки нужно обязательно с примеркой на носки. Это могут либо специальные носки для занятий лыжным спортом, либо шерстяные. Надев ботинки, следует их

зашнуровать и походить. Они не должны жать или болтаться. Если нога в ботинке сильно сжата, то нарушается кровообращение и увеличивается возможность обморожения, а в слишком свободной обуви трудно управлять лыжами.

При подборе ботинок необходимо (стоя на месте) согнуть ступню, оторвав пятку от пола. Внутри ботинка пятка должна плотно прилегать к подошве, не отрываться от неё, а образующаяся при подъеме пятки складка в области подъема стопы (место сгиба) не должна давить на пальцы ног.

Лыжные крепления

Для занятий лыжными гонками применяются жёсткие – рантовые – и носочные крепления. Жёсткие крепления, включая под пятники, обеспечивают более прочное сцепление ботинка с лыжей и улучшают управление ею. Это особенно важно при использовании способов поворотов, торможений, коньковых ходов.

Лыжные крепления необходимо приобретать вместе с ботинками, так как существует несколько их разновидностей и они могут не подходить друг к другу.

По способу застёгивания крепления делятся на два вида:

- *автоматические;*
- *механические.*

В первом случае, как только скоба ботинка вставляется в паз, они сами защёлкиваются, во втором же – крепёж закрывается вручную.

Установка лыжных креплений. Крепления на лыжи устанавливаются согласно инструкций по установке. Несколько советов при установке креплений:

- при установке креплений на пластиковые лыжи отверстия под шурупы нельзя прокалывать шилом. Диаметр отверстий должен быть равен толщине стержня шурупа (без нарезки), измеренной у основания головки;
- перед ввинчиванием шурупов в пластиковые лыжи отверстия для них заливают водостойким kleem;
- если возникает необходимость заменить крепления, то шурупы следует слегка нагреть с помощью электропаяльника, утюга, разогретой отверткой. В результате клей размягчится, и шурупы можно будет легко выкрутить;
- чтобы проверить, правильно ли установлены крепления под коньковый ход, надо приподнять лыжу за ботинок – она должна принять горизонтальное положение.

Экипировка лыжника

Экипировка лыжника должна отвечать следующим требованиям: защищать от холода и ветра, быть легкой, удобной, не стеснять движений лыжника во время занятий и соревнований, хорошо впитывать влагу, быть эстетичной и не слишком свободной. Выбор одежды зависит от температуры и влажности воздуха, от задач учебно-тренировочного занятия. В комплект одежды лыжника-гонщика входят эластичные обтягивающие комбинезоны, сплошные или раздельные (обеспечивающие лучшую обтекаемость), и спортивное термобельё (трусы, майки, рубашки с длинными рукавами (водолазка), трико, носки), изготовленное из специальных тканей. В холодную погоду такое бельё задерживает тепло и удаляет влагу, предохраняет от переохлаждения. При отсутствии термоносок лыжнику следует надевать две пары носков: сначала хлопчатобумажные, а поверх них шерстяные.

Важную роль в экипировке лыжника выполняют правильный подбор перчаток. Современные спортивные перчатки легкие и тонкие, но при этом теплые с ветрозащитной мембранный. В очень холодную погоду и при сильном ветре целесообразно пользоваться варежками или кожаными рукавичками с фланелевой подкладкой.

Правильно подобранная одежда предохраняет организм как от переохлаждения, так и от перегревания.

Уход за лыжным инвентарём

Лыжи необходимо регулярно очищать от старой смазки и грязи смывкой и очищающим парафином, циклевать. По окончании зимнего сезона лыжи должны быть очищены от старой мази. Очищающий парафин наносят на лыжу, разогревают и сразу же снимают пластиковым скребком. Процедуру повторяют 2-3 раза. Затем на них наносят любой парафин, но не разогревают его. Лыжи следует хранить в сухом помещении вдали от нагревательных и отопительных приборов.

Если треснули или сломались чашечки (лапки) палок, следует их заменить, для этого нужно подержать их несколько минут в кипящей воде, после чего они легко снимаются. Новые лапки лучше посадить на клей.

Лыжные мази, парафины и технология смазки лыж.

Основное назначение лыжных мазей – обеспечить хорошее скольжение и сцепление лыж со снегом при отталкивании.

Лыжные мази по назначению делят на мази, улучшающие скольжение, к ним относятся парафины; мази, обеспечивающие хорошее сцепление лыж со снегом; грунтовые мази, обеспечивающие хорошее удержание (сохранение) мазей на скользящей поверхности лыж при выполнении длительной работы или в условиях жесткого, заледенелого снега.

По консистенции лыжные мази бывают:

- твердые – для морозной погоды и сухого снега (t от -1 до -30с);
- полутвердые – для переходной погоды от мороза к оттепели (от – 1 до + 1с);
- жидкие – для мокрого снега и гололёда (от +2 до +4с).

Применяют и специальные грунтовые мази. Они наносятся на скользящую поверхность лыжи тонким слоем (грунтовые мази), а затем на него кладется твердая мазь. Так мазь лучше держится на лыже. Для пластиковых лыж применяют специальные парафины. Основное назначение парафинов – максимально улучшить скольжение. Они бывают твердыми, жидкими (эмulsionами), в виде порошков, паст.

4. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах, в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется свободное время.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.
- Основные воспитательные мероприятия:
 - торжественный прием вновь поступивших в школу;
 - проводы выпускников;
 - просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
 - регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
 - проведение тематических праздников;
 - встречи со знаменитыми спортсменами;
 - экскурсии, культурные походы в театры и на выставки;
 - тематические диспуты и беседы;
 - трудовые сборы и субботники;
 - оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у учеников понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям в плавании (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями учеников во время игр, тренер может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

**ПЛАН
воспитательной работы**

Таблица 14

№ п/п	Мероприятия	Сроки
ТРУДОВОЕ И ЭКОЛОГИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ		
1.	Мелкий ремонт спортивного инвентаря, установка нового	в течение года
2.	Поддержание чистоты и порядка в раздевалках и местах проведений учебно-тренировочных занятий	в течение года
3.	Уборка прилегающей территории , мест проведения соревнований	в течение года
4.	Участие во Всероссийской акции «Зеленая Россия»	Сентябрь ,май
НРАВСТВЕННОЕ ВОСПИТАНИЕ		
1.	Проведение торжественного вручения обучающимся свидетельств об окончании школы, поощрения	май
2.	Организация показательных выступлений обучающихся отделений ДЮСШ «Лидер» на спортивно-массовых мероприятиях города, района.	в течение года
3.	Проведение общих собраний с обучающимися отделений по видам спорта	один раз в квартал
4.	Проведение бесед на темы: «Личная и общественная гигиена» «Профилактика травматизма и несчастных случаев с детьми на дорогах» «Травмы, заболевания. Меры профилактики, первая помощь» «Профилактика вредных привычек (курение, наркомания, токсикомания, алкоголизм)» «Противопожарная безопасность» «Антитеррористическая безопасность»	в течение года
5.	Проведение спортивных информаций в группах	один раз в неделю
6.	Опубликование в средствах массовой информации сведений о проведении соревнований и показанных спортивных результатах	в течение года
7.	Привлечение несовершеннолетних, находящихся в социально-опасном положении к занятиям в ДЮСШ «Лидер»	в течение года
8.	Работа с несовершеннолетними, находящимися в социально-опасном положении и состоящих на профилактическом учете «группы риска», КДН и ЗП, ОВД и их родителями по профилактике правонарушений.	в течение года
9.	Привлечение несовершеннолетних, находящихся в социально-опасном положении к проведению соревнований ,участию в показательных мероприятиях.	в течение года
ЭСТЕТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ		
1.	Посещение с обучающимися спортивных праздников, соревнований, проводимых в городе и районе.	в течение года
2.	Проведение бесед с обучающимися и их родителями по изучению спортивной этики, культуре разрешения конфликтов	в течение года
ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ		
1.	Использовать государственные символы России и Республики Саха (Якутия) в проведении спортивных мероприятий.	в течение года
2.	Организовывать экскурсии для участников соревнований с целью ознакомления с памятниками истории и культуры России и Республики Саха (Якутия)	в течение года
3.	Оформление фотомонтажа, показ видеоматериалов об истории и достопримечательностях городов, где проходили соревнования	в течение года
4.	Организация встреч с известными спортсменами и ветеранами спорта Республики Саха (Якутия), Нерюнгринского района	в течение года

5. СИСТЕМЫ КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Педагогический контроль проводится для определения уровня освоения программного материала, физической и спортивной подготовленности обучающихся.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно по всем разделам учебного плана в соответствии с уровнем подготовки, итоговая — после освоения программы.

Требования, предъявляемые к обучающимся, по разделам ОФП и СФП разработаны в соответствии с нормативами определенным федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта плавание.

Основные формы аттестации являются:

- тестирование (аттестация по теоретической подготовке для этапа углубленной специализации),
- сдача контрольных нормативов (для определения уровня общей, специальной и технической подготовленности).

Для осуществления контроля за СФП могут быть также использованы протоколы результатов соревнований различных рангов, где присваиваются спортивные разряды и звания.

Аттестация проводится во время тренировочных занятий в рамках годового учебно-тематического плана согласно расписания занятий.

Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации.

К промежуточной аттестации допускаются все обучающиеся вне зависимости от того, насколько систематично они посещали тренировки.

Обучающие, успешно выполнившие все требования, переводятся на следующий год обучения или зачисляются на следующий уровень подготовки.

Обучающиеся, не выполнившие переводные требования, на следующий уровень подготовки не переводятся, продолжают повторное обучение в группе этого же года (но не более 1 раза). При повторном невыполнении норм, такие обучающиеся переводятся в группу спортивно-оздоровительного этапа.

5.1. контрольно-переводные нормативы по общей и специальной подготовке.

Базовый уровень

Контрольные нормативы по ОФП для групп 1-2 года обучения

Таблица 15

<i>Развиваемое физическое качество</i>	<i>Контрольные упражнения (тесты)</i>	<i>Норматив</i>	
Быстрота	Бег 30 м, (сек)	<i>Мальчики</i> Не более 6,1	<i>Девочки</i> Не более 6,3
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места, (см)	Не менее 140	Не менее 135
	Метание теннисного мяча с места, (м)	Не менее 12	Не менее 10

Контрольные нормативы по ОФП для групп 2-3 года обучения

Таблица 16

<i>Развиваемое физическое качество</i>	<i>Контрольные упражнения (тесты)</i>	<i>Норматив</i>	
Быстрота	Бег 30 м, (сек)	<i>Мальчики</i> Не более 6,0	<i>Девочки</i> Не более 6,2
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места, (см)	Не менее 150	Не менее 140
	Метание теннисного мяча с места, (м)	Не менее 14	Не менее 12

Контрольные нормативы по ОФП для групп 3-4 года обучения

Таблица 17

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)		Норматив	
	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
Быстрота	Бег 60 м, (сек)	Не более 10,7	-	-
	Бег 30 м, (сек)	-	Не более 5,6	
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места, (см)	Не менее 165	Не менее 160	
	Метание теннисного мяча с места, (м)	Не менее 15	Не менее 14	

Углубленный уровень

Контрольные нормативы по ОФП и СФП для групп 1 года обучения

Таблица 17

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)		Норматив	
	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 100 м, (сек)	Не более 15,6	-	-
	Бег 60 м, (сек)	-	Не более 10,8	
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места, (см)	Не менее 175	Не менее 170	
Выносливость	Бег 1000 м, (мин, сек)	Не более 3.45,0	-	
	Бег 800 м, (мин, сек)	-	Не более 3.35,0	
	Лыжи, классический стиль 3 км	-	Не более 19.20,0	
	Лыжи, классический стиль 5 км	Не более 29.34,0	Не более 33.35,0	
	Лыжи, классический стиль 10 км	Не более 1 ч 39.00,0	-	
	Лыжи, свободный стиль 3 км	-	Не более 19.30,0	
	Лыжи, свободный стиль 5 км	Не более 29.55,0	Не более 33.40,0	
	Лыжи, свободный стиль 10 км	Не более 1 ч 03.00,0	-	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа			
Спортивная подготовленность (разряд) на конец учебного года – 2 юн – 3 юн.				

Контрольные нормативы по ОФП и СФП для групп 2 года обучения

Таблица 18

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)		Норматив	
	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 100 м, (сек)	Не более 14,6	-	-
	Бег 60 м, (сек)	-	Не более 10,4	
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места, (см)	Не менее 180	Не менее 175	
Выносливость	Бег 1000 м, (мин, сек)	Не более 3.40,0	-	
	Бег 800 м, (мин, сек)	-	Не более 3.20,0	
	Лыжи, классический стиль 3 км	-	Не более 14.48,0	
	Лыжи, классический стиль 5 км	Не более 22.20,0	Не более 25.27,0	
	Лыжи, классический стиль 10 км	Не более 47.12,0	-	
	Лыжи, свободный стиль 3 км	-	Не более 14.33,0	
	Лыжи, свободный стиль 5 км	Не более 22.05,0	Не более 24.51,0	
	Лыжи, свободный стиль 10 км	Не более 46.13,0	-	
Техническое	Обязательная техническая программа			

мастерство

Спортивная подготовленность (разряд) на конец учебного года – 1 юн.

6. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

6.1. Интернет-ресурсы:

1. <http://www.neredu@nerungri.edu.ru> – Управление образования Нерюнгринского района
2. <http://www.sport@neruadmin.ru> – Отдел по физической культуре и спорту Нерюнгринской районной администрации.
3. <http://www.udyspsr@mail.ru> – Управление детско-юношеского спорта и подготовки спортивного резерва Республики Саха (Якутия)
4. <http://www.sakha.gov.ru> – Министерство образования Республики Саха(Якутия)
5. <http://sakha.gov.ru/minsport/> - Министерство спорта Республики Саха (Якутия)
6. <http://www.ufkims14.ru> – Управление физической культуры и массового спорта Республики Саха (Якутия)

6.2. Список используемой литературы

1. Квашук П.В., Кленин Н.Н. Лыжные гонки: примерная программа спортивной подготовки для СДЮШОР, ШВСМ. – «Советский спорт» Москва, 2004.
2. Нестеровский Д.И. Теория и методика обучения. – «Академия» Москва, 2008.
3. Железняк Ю.Д., Чачин А.В. Лыжные гонки: примерная программа спортивной подготовки для СДЮШОР, ШВСМ. – «Советский спорт» Москва, 2004.
4. Ковязин В.М. Рейтинг модельных характеристик физической подготовленности лыжника-гонщика от новичка до мастера спорта: методическое пособие. – Тюмень, 2007.
5. Ковязин В.М. Рейтинг модельных характеристик физической подготовленности лыжника-гонщика от новичка до мастера спорта: методическое пособие. – Тюмень, 2008.
6. Раменская Т.И. Специальная подготовка лыжника: учебная книга. – «СпортАкадемПресс» Москва, 2001.
7. Стивен Гаскил. Беговые лыжи для всех. – «Тулома» Мурманск, 2007.
8. Нэт Браун. Подготовка лыж (полное руководство). – «Тулома» Мурманск, 2005.
9. Кожевникова З. Тренировка ловкости и быстроты лыжника (специальные упражнения). – «Физкультура и спорт» Москва, 1971.
10. Лыжные гонки: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ П.В. Квашук и др. – М.: 14. Советский спорт, 2005 – 72 с.
11. Мартынов В.С. Комплексный контроль в лыжных видах спорта. – М., 1990г

