

**СОДЕРЖАНИЕ**

1. Пояснительная записка стр.3

2. Учебный план стр.4

3. Программный материал

3.1. Теоретическая подготовка стр.7

3.2. Практическая подготовка стр.9

3.3. Техническая подготовка стр.9

4. Педагогический контроль стр.10

5. Контрольные упражнения и соревнования стр.11

6. Психологическая подготовка стр.11

7. Медико-биологический контроль\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_стр.13

8. Воспитательная работа стр.13

9. Ожидаемые результаты стр.14

10. Литература стр.14

**1.** **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеразвивающая программа по лыжным гонкам для спортивно-оздоровительных групп разработана на основе:

- Федерального закона №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г.,

- Федерального закона №339-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской федерации» от 14.12.2007г,

- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 29.08.2013г.,

- Приказа Минспорта России №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществлении образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» от 27.12.2013г.,

- Постановления №41 СанПин 2.4.4.3172-12 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организацию режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» от 04.07.2014г.

- примерная программа для системы дополнительного образования детей детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва, допущенной Государственным комитетом РФ по физической культуре и спорту «Лыжные гонки», П.В.Квашук, 2005г.

Программа содержит рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочных занятий лыжников-гонщиков в спортивно-оздоровительных группах.

Задачи дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Лыжные гонки»:

1 Образовательные

- приобретение навыков контроля состояния здоровья и физической работоспособности;

- обучение основам техники передвижения на лыжах;

- обучение умелому использованию рельефа местности при передвижении на лыжах;

- приучать к использованию полученных знаний и умений для самостоятельных занятий.

2. Воспитательные:

- воспитание трудолюбия, сознательной дисциплины, внимания, настойчивости и волевых качеств;

- воспитание стремления к здоровому образу жизни;

- воспитание патриотизма и любви к родному краю;

- привитие стойкого интереса к занятиям физкультурой и лыжным спортом.

3. Развивающие:

- развитие природного потенциала каждого ребенка;

- укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности;

- всестороннее гармоническое развитие физических способностей;

-развитие мотивации и положительного отношения к занятиям;

- способствование закаливанию организма и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;

Программа направлена на:

- отбор одаренных детей;

- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;

- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;

- подготовку к освоению этапов предпрофессиональной программы по виду спорта лыжные гонки, биатлон;

-организацию досуга и формирование потребности в поддержание здорового образа жизни.

Основными показателями выполнения программных требований в спортивно-оздоровительных группах являются:

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;

- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся;

- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий спортивно-оздоровительных групп по лыжным гонкам в МАУ ДО «Алтайская ДЮСШ» (далее – Учреждение) и содержит следующие предметные области: теоретическая подготовка; практическая подготовка: общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка;

Лыжные гонки представляют собой передвижение на лыжах по специально подготовленным трассам на определенные дистанции различными способами.

Все способы передвижения на лыжах в зависимости от целей, условий их применения и способов выполнения разделяются на следующие группы:

-строевые упражнения с лыжами и на лыжах,

-лыжные ходы

Передвижение на лыжах в условиях равниной и пересеченной местности с преодолением подъемов и спусков различной крутизны вовлекает в работу

большое количество мышц, это компенсирует недостаточную двигательную активность современных подростков, в результате происходит предотвращение многих заболеваний, совершенствуются функциональные возможности, повышается работоспособность. Принести полное удовлетворение занятия лыжными гонками могут тогда, когда лыжник в полной мере владеет техникой ходьбы на лыжах. Наиболее быстро и хорошо осваивают технику передвижения дети и подростки. Правильные и рациональные движения сохраняются впоследствии на всю жизнь.

Физическая нагрузка при занятиях на лыжах может легко дозироваться тренером-преподавателем как по объему, так и по интенсивности. Это позволяет рекомендовать лыжи как средство физического воспитания для людей любого возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности.

При планировании и проведении занятий детьми необходимо учитывать их возрастные особенности. Строго нормировать физические нагрузки. В занятия включать упражнения преимущественно комплексного воздействия, в том числе упражнения для формирования крепкого мышечного корсета, обеспечивающие поддержание нормальной осанки. Кроме этого в занятиях с детьми этого возраста следует уделять должное внимание освоению техники хоккея, так как их организм вполне подготовлен к освоению элементарных умений и навыков. У них достаточно развиты зрительный и двигательный анализаторы ЦНС. Они в состоянии управлять отдельными действиями, координировать движения рук и ног.

Вместе с тем при разучивании какого-либо приема техники с детьми, для создания целостного представления в изучаемом приеме необходимы образцовый показ тренером приема и доходчивое объяснение способа его выполнения.

В то же время в процессе совершенствования приемов техники полезно включать элементы вариативности их выполнения, что в определенной степени способствует развитию координационных способностей

Основополагающие принципы программы;

Комплексность:

- для всестороннего развития занимающихся предусматривает тесную

взаимосвязь всех видов подготовки (общей , специальной, физической , технической, теоретической);

- воспитательной работы,

- педагогического контроля

Преемственность:

- определяет последовательность изложения программного материала по годам обучения для обеспечения в многолетнем процессе подготовки преемственности задач, средств и методов, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности

Вариативность:

- предусматривает в зависимости от индивидуальных особенностей, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок.

При создании программы учитывались все последние достижения в области теории, методики и практики проведения занятий по лыжной подготовке.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы «Лыжные гонки» для спортивно-оздоровительных групп обусловлена положительным оздоровительным эффектом, компенсацией недостаточной двигательной активности современных детей и подростков, формированием и совершенствованием функциональных возможностей организма и повышением работоспособности. Совокупность перечисленных эффектов будет определять физическую дееспособность воспитанников в будущем. Главная ценность лыжного спорта в его массовости , в том, что он побуждает человека систематически готовиться , накапливать силы, выявлять свои возможности, управлять ими сознательно и целенаправленно, приучает постоянно работать над собой.

Программа является актуальной в силу того, что позволяет удовлетворить запросы родителей и детей в организации занятий лыжным спортом начального школьного возраста, а так же учащихся, не прошедших конкурсный отбор на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта лыжные гонки.

Особенностями данной программы является направленность на овладение начальных основ техники передвижения на лыжах, а также реализация принципа вариативности , задающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса.

После обучения по данной программе возможно дальнейшее обучение в группах начальной подготовки, после успешной сдачи контрольно-переводных нормативов.

Возраст обучающихся, на который рассчитана данная программа от 7 до 18 лет.

**2.** **УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

В спортивно-оздоровительные группы зачисляются дети в возрасте от 7 лет , имеющие медицинский допуск к занятиям в спортивной школе.

На спортивно-оздоровительном этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на гармоничное развитие обучающихся,

физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольно-переводных нормативов для зачисления на этап начальной подготовки.

**Наполняемость групп**

В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом особенностей развития и возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод занимающихся в следующие группы обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

Продолжительность одного занятия в спортивно-оздоровительных группах не должна превышать 2-х академических часов.

*Таблица 1*  Рекомендуемая наполняемость групп по годам обучения

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап  Спортивной  подготовки | Период | Минимальная  наполняемость  группы  (человек) | Оптимальный  (рекомендуемый)  количественный  состав группы  (человек) | Максимальный количественный состав группы  (человек) | Нормативный  объем  недельной  нагрузки в  академических  часах |
| Спортивно-оздоровительный  этап | Весь  период | 12 | 15 | 20 | 6 |

Сенситивные (благоприятные) периоды развития

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

**Продолжительность и объемы реализации программы**

С учетом изложенных задач в таблице 2 представлен примерный учебный план на 46 недель занятий непосредственно в условиях Учреждения.

На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач:

образовательных, оздоровительных и воспитательных. Оздоровительные и

воспитательные задачи проходят через весь процесс физического образования и решаются на каждом занятии. Каждое занятие является звеном системы тренировочного процесса, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы.

Важнейшим требованием тренировочного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдение гигиенических норм.

В процессе реализации физической и технической подготовки в спортивно-оздоровительных группах наиболее универсальным тренировочным средством являются подвижные спортивные игры, позволяющие придать учебно-тренировочному процессу эмоциональную окраску тем самым поддержать интерес к занятиям лыжными гонками.

В данном плане часы распределены по времени на основные предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка (общая и специальная), избранный вид спорта (технико-тактическая подготовка, психологическая подготовка, участие в соревнованиях, восстановительные мероприятия и медицинское обследование, итоговая и промежуточная аттестация), другие виды спорта и подвижные игры.

Основными формами тренировочного процесса в Учреждении являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

- тренировочные сборы;

- участие в соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и контроль.

Расписание занятий составляется с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика их обучения в общеобразовательных и других учреждениях.

Занятия на улице проводятся в соответствии с нормами предельных температур

для данного возраста. При превышении норм предельных низких температур проведение занятий на открытой местности не допускается.

Таблица 2 Примерный учебный план тренировочных занятий

|  |  |
| --- | --- |
|  | Спортивно-оздоровительный этап |
| Год обучения | Весь период |
| Количество часов в неделю | 6 |
| Количество занятий в неделю | 3 |
| Теоретическая подготовка, час | 12 |
| Общая физическая подготовка, час | 148 |
| Специальная физическая подготовка, час | 40 |
| Технико-тактическая подготовка, час | 22 |
| Психологическая подготовка, час | 5 |
| Контрольные испытания и участие в соревнованиях, час | 2 |
| Медицинское обследование, час | 1 |
| Итоговая и промежуточная аттестация, час | 4 |
| Другие виды спорта и подвижные игры, час | 42 |
| Всего часов на 46 недель | 276 |

**3. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ**

**3.1. Теоретическая подготовка**

Занятия по теоретической подготовке могут проходить как часть комплексного занятия, так и самостоятельные занятия, они органически связаны с физической и технической подготовками. На занятиях следует широко применять наглядные пособия. Начинающих спортсменов необходимо приучать посещать спортивные соревнования, просматривать фильмы и спортивные репортажи по лыжному спорту. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Для оценки качества усвоения теоретического материала применяется промежуточный и итоговый контроль. Формы проверки:

- тестирование;

- собеседование.

**Темы**

1. Вводное занятие. История развития лыжного спорта. Российские лыжники на Олимпийских играх (2 часа)

Содержание работы секции. Возникновение, развитие и распространение лыж. Краткие исторические сведения об Олимпийских играх. Российские лыжники на Олимпийских играх. Виды лыжного спорта.

2. Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах (4 часа)

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

3. Лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ним. Лыжные мази, парафин (1 часа)

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

4. Основы техники способов передвижения на лыжах (4 часа)

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

5. Правила соревнований по   лыжным   гонкам (1 час)

Положение о соревновании. Выбор мест соревнований, подготовка трасс, оборудование старта и финиша. Организационная работа по подготовке

соревнований. Состав и обязанности судейских бригад. Обязанности и права участников. Система зачета в соревнованиях  по   лыжным   гонкам .

6. Основные средства восстановления (1 час)

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

7. Оценка уровня знаний по теории лыжного  спорта (1 час)

В спортивно-оздоровительной  группе  осваивается большое количество различных двигательных действий как из лыжного, так и из других видов спорта (легкая атлетика, спортивные игры, спортивная гимнастика). Успешность овладения новыми двигательными действиями во многом будет зависеть от сформированности представления об изучаемом двигательном действии. Для формирования и контроля специальных знаний по теоретико-методическим основам лыжного спорта рекомендуется использовать теоретические тесты, включающие вопросы истории лыжного спорта, гигиены, лыжного инвентаря, техники выполнения различных способов передвижения на лыжах (ходов, спусков, торможений, поворотов, подъемов). На каждый вопрос теста приводится 2-3 варианта ответа, один из которых, правильный.

***3.2.*****Практическая подготовка**

1. Общая и специальная физическая подготовка.

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

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

**3.3. Техническая подготовка.**

Обучение общей схеме выполнения классических и коньковых способов передвижения на лыжах. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении на лыжах различными способами. Совершенствование основных элементов техники классических  лыжных  походов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодоления подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении.

**4. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ**

В процессе реализации физической и технической подготовки в спортивно-оздоровительных  группах  наиболее универсальным тренировочным средством являются подвижные игры, позволяющие придать  тренировочному  процессу эмоциональную окраску и тем самым поддержать интерес к занятиям  лыжным  спортом.

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

Примерная схема внешних признаков утомления в процессе занятия.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Признак | Небольшое утомление (физиологическое) | Значительное утомление (острое переутомление) | Сильное переутомление (острое переутомление II степени) |
| 1 | Окраска кожи | Небольшое покраснение | Значительное покраснение | Резкое покраснение, побледнение, синюшность |
| 2 | Потливость | Небольшая | Большая | Особо резкая (ниже пояса), выступание солей |
| 3 | Дыхание | Учащенное (до 20-26 дыханий в минуту ) на равнине и до 36 на подъеме | Учащенное )38-46 дыханий в минуту, поверхностное | Резкое учащенное (олее 50-60 дыханий в мин.), поверхностное, дыхание через рот, переходящее в отдельные вдохи, сменяющиеся беспорядочным дыханием |
| 4 | Движение | Бодрая походка | Неуверенный шаг, легкие покачивания, отставания на марше | Резкие отклонения, появление некоординированных движений. Отказ от дальнейшего движения |
| 5 | Общий вид | Обычный | Снижение интереса к окружающему, усталое выражение лица, нарушение осанки | Изможденное выражение лица, апатия, резкое нарушение осанки |
| 6 | Внимание | Безошибочное выполнение указаний | Неточность в выполнении команд, ошибки при перемене направления | Замедленное, неправильное выполнение команд |
| 7 | Самочувствие | Чувство легкой усталости | Сильная усталость, боли в ногах, сердцебиение, одышка | Сильное сердцебиение, головная боль, жжение в груди, тошнота, рвота |

**5. КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И СОРЕВНОВАНИЯ**

Соревнования проводятся в группе в основном для приобретения соревновательного опыта, умения правильно применять на дистанции технику лыжных ходов, улучшать свои результаты на дистанциях: 1 км, 3 км, 5 км. Обучающиеся могут участвовать в школьных, районных соревнованиях по лыжным гонкам.

**Контрольные упражнения по ОФП и СФП**

* Бег 30 м (девушки)
* Бег 60 м (юноши)
* Прыжок в длину с места,
* Бег 800 м (девушки),
* Бег 1000 м (юноши),
* Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
* Прыжок в длину с места
* Поднимание туловища из положения лежа на спине
* Лыжи, классический стиль (1 км, 3 км, 5 км),
* Лыжи, свободный стиль (1 км, 3 км, 5 км).

**Практические рекомендации по оценке контрольных упражнений**

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

**6. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

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

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные  группы :

1) ***вербальные* (словесные)** - лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка;

2) ***комплексные***- всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные.

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

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

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

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение.

Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитиеу спортсменов мотивов к спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон  учебно-тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

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

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

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

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

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

**7. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ**

Медицинское обследование спортсмены проходят раз в год перед началом учебного года.

К занятиям  лыжным  спортом допускаются дети и подростки, имеющие разрешение врача.

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

**8. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

Личностное развитие детей - одна из основных задач в работе тренера-преподавателя. 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 проводит ее во время тренировочных занятий и дополнительно на различных мероприятиях.

На протяжении всего периода занятий 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 тренировочного процесса;

- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;

- дружный коллектив;

- система морального стимулирования;

- воспитательные мероприятия.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Кроме воспитания у обучающихся понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям в спорте (неспортивное поведение, взаимоотношения спортсменов, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать юных спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств.

**9. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

По итогам обучения по программе воспитанники должны знать:

* Способы передвижения на лыжах;
* Технику ходов, спусков, подъемов, торможений, поворотов на месте и в движении;
* Подготовку соревнований, оформление старта и финиша, разметка дистанции;
* Правила поведения на соревнованиях;
* Требования техники безопасности и правила личной гигиены, самоконтроль.

Д***олжны уметь:***

* Передвигаться скользящим шагом;
* Освоение техники ходов, спусков, подъемов, торможений, поворотов на месте и в движении;
* Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим шагом, скользящим шагом, беговым шагом;
* Выполнение контрольных упражнений.

**10. ЛИТЕРАТУРА**

1. Квашук П.В., Бакланов Л. Н., Левочкина О. Е.  Лыжные   гонки . Примерная  программа  спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. «Советский спорт» Москва, 2003

2. Д.И. Нестеровский. Теория и методика обучения «Академия» Москва, 2008

3. Т.И. Раменская. Специальная подготовка лыжника.  Учебная  книга «СпортАкадемПресс» Москва, 2001

4. З. Кожевникова. Тренировка ловкости и быстроты лыжника (специальные упражнения) «Физкультура и спорт» Москва, 1971

5.  Лыжные   гонки : Правила соревнований, - М.: Советский спорт, 1994