

Муниципальное автономное учреждение  
дополнительного образования  
«Алтайская спортивная школа олимпийского резерва»

ПРИНЯТО  
Педагогическим советом  
МАУДО «Алтайская СШОР»

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАУДО «Алтайская  
«СШОР»

\_\_\_\_\_ К.П.Тырышкин  
«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»

Возраст учащихся: 6-18 лет

Срок реализации: 3 года

Уровень освоения: стартовый, базовый, продвинутый

Разработчик:  
Пилявина М.В.  
Зам.директора по учебно-спортивной работе

Алтайское  
2023

## Содержание

<b>Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы.....</b>	<b>3</b>
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы.	7
1.3. Планируемые результаты программы ...	8
1.4. Учебный план. Программный материал.....	8
<b>Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.....</b>	<b>20</b>
2.1. Календарный учебный график.....	20
2.2. Формы аттестации и оценочные материалы.....	20
2.3. Методические материалы.....	23
2.4. Воспитательная работа, психологическая подготовка.....	27
2.5. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем.....	28
2.6. Список литературы.....	30

# Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

## 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Лыжные гонки» (далее – программа) имеет физкультурно-спортивную направленность.

**Язык, на котором осуществляется образовательная деятельность** – государственный язык Российской Федерации – русский.

Общая концепция программы создает условия для продвижения обучающихся к образцам физического совершенства, приобщению к здоровому образу жизни. Регулярные занятия лыжными гонками позволяют детям и подросткам приобретать различные двигательные умения и навыки, развивать эмоционально-волевую сферу, закладывают прочные основы для развития физических качеств и способностей, формируют крепкое телосложение, способствуют ритмичной, слаженной деятельности различных систем человеческого организма.

Содержательный компонент программы аккумулирует многолетний опыт практической работы тренеров-преподавателей спортивной школы Алтайского района по обучению детей и подростков лыжным гонкам.

Принцип построения учебного плана программы по видам подготовки определяет создание наиболее благоприятных условий развития личности обучающегося за счет вариативности содержания, ориентации на индивидуальные потребности и уровень подготовки.

Информационный материал формируется вокруг базовых понятий изучаемой дисциплины с учетом целей программы, ориентированных на личностный рост обучающихся.

На современном этапе немало важным является оздоровительное воздействие лыжного спорта, которое заключается в благотворной обстановке занятий, возможности легкого регулирования нагрузки, разносторонней работе всех основных групп мышц. Ходьба на лыжах доступна человеку любого возраста. Передвижение на лыжах на свежем воздухе оказывает положительное влияние на нервную систему, снижают умственное утомление.

Виды подготовки программы проектируются на едином методическом основании, но при этом относятся к разным уровням сложности: стартовому, базовому и продвинутому.

Для модулей **стартового уровня (1-й год обучения)** характерна первоочередная направленность на развитие интереса и мотивации обучающихся к занятиям лыжными гонками, на приобретение первоначальных базовых знаний и умений, необходимых для дальнейшего обучения.

После освоения большинством обучающихся стартового уровня программы начинается реализация **базового уровня (2-й год обучения)**. На этом этапе происходит закрепление, усвоение и расширение спектра

специальных знаний в области физической культуры и спорта; развитие компетенций, обучающихся в данной предметной области, формирование навыков на уровне практического применения. В процессе обучения используются и реализуются такие формы организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

**Продвинутый уровень (3-й год обучения)** определяют формирование достаточно глубоких специализированных знаний обучающихся, уверенное овладение теоретическими и практическими знаниями. Существенную роль приобретает ориентирование обучающихся на профессиональное самоопределение, связанное с физкультурно-оздоровительной и спортивной подготовкой и их направлениями. Результаты обучения по данному модулю представляются на соревнованиях районного, регионального и межрегионального уровней.

Каждый из видов подготовки имеет свою специфику и направлен на решение своих собственных педагогических задач.

Нормативно-правовую основу разработки и проектирования программы составляют следующие документы:

Федеральный закон №329 от 04.12.2007 года «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.

Правила вида спорта «Лыжные гонки».

Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 3 сентября 2018 года № 10).

Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г. от 24.11.2020 г. №3081-р.

СанПиН 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи, утвержденные Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации 28.09.2020 г.

Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления

образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Устав МАУ ДО «Алтайская спортивная школа олимпийского резерва»

**Актуальность программы** заключается в спросе со стороны родителей и обучающихся на образовательные услуги (занятия лыжными гонками), в решении приоритетных задач государственной политики в сфере дополнительного образования и в области физкультуры и спорта.

В Стратегии развития спорта до 2030 года Президент РФ обозначил увеличение охвата населения, занимающегося массовым спортом до 55 %. А целью концепции подготовки спортивного резерва в Российской Федерации является повышение уровня влияния физической культуры и спорта на формирование у населения Российской Федерации мотивации к физической активности и самосовершенствованию средствами спортивной подготовки.

В условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности учащихся, важную роль играет эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы. Именно систематические занятия физическими упражнениями способствуют физическому и физиологическому развитию растущего организма школьников, формируя у них разнообразные двигательные изменения и навыки. В числе первоочередных задач, стоящих сегодня перед педагогами, родителями и общественностью – это необходимость создания таких условий, при которых обучающиеся различного возраста смогли бы регулярно заниматься физическими упражнениями в свободное время. В ряду наиболее эффективных средств физкультурно-оздоровительной работы с обучающимися, и учитывая, что снежный покров в нашей местности лежит на протяжении пяти месяцев, лыжный спорт находится в выгодном положении.

В Алтайском крае лыжные гонки являются базовым видом, но используется в образовательной практике общеобразовательных организаций, организаций дополнительного образования крайне мало, так как материально-техническая база желает лучшего. Вместе с тем спрос на занятия лыжными гонками со стороны родительской общественности велик, ведь современные родители хорошо знают это спортивное направление и понимают его значимость в разностороннем развитии личности ребёнка. Помимо общего оздоровления детского организма занятия лыжными гонками во всех формах своей деятельности способствует укреплению физических и духовных сил, воспитанию дисциплины, приобретению навыков самостоятельной деятельности, формированию интереса к здоровому образу жизни.

**Педагогическая целесообразность** программы заключается в систематизации имеющегося педагогического опыта, методических и практических приемов, используемых в процессе воспитания и спортивной подготовки обучающихся, с учетом условий и спортивной материально-технической базы учреждения.

Программа *педагогически целесообразна*, так как использование современных технологий (здоровьесбережение, личностно-ориентированное, групповое обучение и др.), организация самостоятельной практики (в том числе соревновательной) позволяет обучающимся развиваться, формировать компетентные действия, которые помогают в самореализации и профессиональном самоопределении. Основная педагогическая задача заключается в формировании потребности обучающихся в регулярных занятиях лыжными гонками.

**Отличительной особенностью программы** от существующих заключается в использовании инновационного подхода к тренировочному процессу; подборе и разработке разнообразных средств тренировки, в том числе с широким использованием современных мультимедийных технологий, используемых в процессе обучения.

**Адресат программы:** дети, подростки, юноши и девушки от 6 до 18 лет, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортом и физическими нагрузками (наличие медицинской справки о состоянии здоровья обязательно).

**Срок реализации программы:** 3 года, 648 часов

**Срок обучения по программе:** в соответствии с календарным учебным графиком МАУДО «Алтайская СШОР».

**Форма обучения:** очная.

**Режим занятий:** занятия проводятся по расписанию в соответствии с учебным планом каждого уровня:

стартовый уровень - 3 раза в неделю

базовый уровень - 3 раза в неделю

продвинутый уровень - 4 раза в неделю

Продолжительность занятия – дети до 8 лет до 45 минут, остальные 2 по 45 минут.

**Форма организации образовательного процесса:** фронтальная, коллективная, групповая, индивидуально-групповая (при необходимости).

фронтальная – работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение и т.п.);

коллективная – организация проблемно-поискового взаимодействия между всеми детьми одновременно;

групповая – организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь, наставничество) в малых группах, задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого обучающегося; (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности);

индивидуально-групповая – организуется для отработки отдельных навыков и партнерских взаимодействий.

**Формы проведения занятий:**

- групповые практические занятия;

- индивидуальные тренировочные занятия по индивидуальным планам;

- теоретические занятия с просмотром видеоматериалов, беседы;
- соревновательные;
- контрольные занятия;
- открытые занятия.

***Сведения об обеспечении образовательных прав и обязанностей обучающихся:***

обучающиеся имеют право осуществлять самостоятельную подготовку к занятиям, выполнять задания, данные педагогом в рамках программы;

обучающиеся имеют право принимать участие в организации и проведении массовых мероприятий МАУДО «Алтайская СШОР», в том числе вместе с родителями (законными представителями) обучающихся;

программа не предусматривает обучение детей с ОВЗ.

Программа предполагает ежегодное обновление/корректировку с учетом развития спорта, образования, науки, техники, культуры и социальной сферы, а также в связи с изменением нормативно-правовых документов в области образования и спорта.

В случае необходимости (например, при подготовке к соревнованиям) программой предусмотрено проведение тренировочных занятий в каникулярное время.

## 1.2. Цель и задачи программы.

***Цель программы:*** формирование и сохранение здоровья подрастающего поколения, социальная адаптация каждого ребенка в коллективе сверстников и в обществе целом.

***Задачи:***

**Обучающие:**

создание представления о лыжных гонках, знакомство с дисциплинами;

обучение техническим элементами и передвижению на лыжах различными ходами;

обучение приемам и методам контроля физической нагрузки;

формирование устойчивого понимания обучающихся об общефизической подготовке и знаний о правильном питании как составляющих здорового образа жизни;

подготовка инструкторов и судей по лыжным гонкам.

**Развивающие:**

развитие физических данных обучающихся;

развитие мышления, внимания, памяти, воображения;

развитие умений нахождения эффективных решений проблемных ситуаций и выхода из непредвиденных ситуаций.

Способствование созданию на занятиях позитивного психоэмоционального фона (снятие «стрессов», «расслабление» психики, повышение самооценки).

Воспитательные:

воспитание волевых, дисциплинированных, смелых, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности юных лыжников;

воспитание четр спортивного характера;

воспитание личности, мотивированной на физическое саморазвитие;

формирование потребности к ведению здорового образа жизни;

содействие к формированию нравственных качеств личности по отношению к окружающим (патриотизм, чувство товарищества доброжелательность, толерантность), активной жизненной позиции, трудолюбию и упорству в достижении поставленных целей.

### **1.3. Планируемые результаты:**

В результате освоения программы обучающиеся будут знать:

- историю развития лыжного спорта;
- классификационные требования по лыжным гонкам;
- место лыжных гонок в системе зимних Олимпийских игр;
- названия и термины элементов техники лыжных ходов;
- правила ухода за лыжами и их хранение;
- значение медицинского контроля;
- основы спортивной тренировки по лыжным гонкам;
- правила личной гигиены и правила безопасности во время занятий лыжным спортом;
- правила организации и проведения соревнований по лыжным гонкам;
- значение занятий лыжными гонками для всестороннего гармоничного и физического развития.

Обучающиеся будут уметь:

- владеть техникой передвижения на лыжах;
- правильно сочетать лыжные хода в зависимости от рельефа;
- составить рациональный режим дня с учетом тренировочных занятий;
- иметь опыт участия в соревнованиях;
- проявлять такие черты характера: настойчивость, терпение, упорство, ответственность, дисциплинированность, смелость, трудолюбие, стремление и волю к победе.

### **1.4. Учебный план. Программный материал.**

Учебный план

Таблица 1.

№ п/п	Виды подготовки	Всего часов	Часы по годам обучения						Формы контроля и аттестации
			Стартовый уровень		Базовый уровень		Продвинутый уровень		
			теория	практика	теория	практика	теория	практика	
1	Введение	6	1	1	1	1	1	1	беседа
2	Теоретическая подготовка	24	8		8		8		тестирование
3	Общая физическая подготовка	258	2	90	2	86	2	76	тестирование
4	Специальная физическая подготовка	180	2	64	2	56	2	54	тестирование
5	Технико-тактическая подготовка	120	2	28	2	38	2	48	тестирование
6	Соревновательная	30	2	6	2	8	2	10	Соревновательная деятельность
7	Контрольные занятия	24	1	7	1	7	1	7	тестирование
8	Итоговое занятие	6	1	1	1	1	1	1	беседа
Всего часов			19	197	19	197	19	197	
ИТОГО		648	216		216		216		

### Первый год обучения – стартовый уровень

**Цель стартового уровня:** создание условий для формирования у обучающихся потребности в регулярных занятиях лыжными гонками, начального овладения базовыми комплексами упражнений.

**Задачи по реализации цели:**

создавать условия для качественного выполнения обучающимися технических элементов лыжных ходов, построений, разучивания простейших комплексов общеразвивающих и специальных упражнений;

способствовать развитию гибкости, быстроты реакции, выносливости, координации движений, равновесия;

воспитывать у обучающихся ответственность, умение работать в команде, культуру питания и ведения здорового образа жизни.

**Планируемые результаты:**

регулярные посещения обучающимися тренировочных занятий;  
выступление на районных соревнованиях по лыжным гонкам.

### Второй год обучения – базовый уровень

**Цель второго года обучения:** расширение знаний о лыжных гонках. Закрепление базового комплекса упражнений по лыжным гонкам. Освоение новых элементов. Углубленное изучение характерных особенностей дисциплин лыжных гонок.

**Задачи по реализации цели:**

создавать условия для качественного выполнения обучающимися движений и элементов лыжных гонок; знаний о здоровом образе жизни;

совершенствовать физические данные у обучающихся: гибкость, быстроту реакции и выносливость, координацию движений и навыки равновесия, двигательную активность;

продолжать воспитывать у обучающихся ответственность, умение работать в команде, способность принимать сложные решения.

**Планируемые результаты:**

выполнение обучающимися нормативов Всероссийский физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

участие в районных соревнованиях;

умение транслировать полученные знания и навыки среди сверстников.

Третий года обучения – продвинутый уровень

**Цель:** совершенствование физической подготовленности обучающихся через закрепление комплексов силовых упражнений. Подготовка к выполнению требований юношеских спортивных разрядов и третьего, второго спортивных разряда по лыжным гонкам.

**Задачи по реализации цели:**

создавать условия для качественного освоения обучающимися лыжных ходов по различным дисциплинам лыжных гонок;

совершенствовать физические данные у обучающихся: гибкость, силу и выносливость, координацию движений;

**Планируемые результаты:**

выполнение обучающимися требований спортивных разрядов, не ниже третьего юношеского.

## Содержание программного материала

Первый год обучения – стартовый уровень

### Рекомендации по организации общей физической подготовки

**Общая физическая подготовка (ОФП)** - это процесс формирования двигательных умений и навыков, процесс совершенствования физических способностей, направленных на всестороннее и гармоничное развитие обучающегося.

Основными **задачами** ОФП являются:

1. Укрепление здоровья.

2. Обеспечение всестороннего и гармонического физического развития.
3. Создание основы для специальной физической подготовки.

Средствами ОФП являются физические упражнения, оказывающие общее воздействие на организм человека:

▪ **упражнения для развития выносливости:**

1. Бег на средние и длинные дистанции (по дорожке и кросс).
2. Смешанное передвижение по пересеченной местности (чередование ходьбы и бега, бега и имитации в подъемы).
3. Плавание.
4. Езда на велосипеде и др.

Все упражнения на развитие выносливости выполняются с низкой интенсивностью и длительностью.

**упражнения для развития силы:**

1. Упражнения с отягощением собственным весом:
  - а) сгибание и разгибание рук в упоре лежа и на брусьях;
  - б) подтягивание на перекладине и кольцах;
  - в) лазание по канату без помощи ног;
  - г) приседание на одной и двух ногах;
  - д) поднимание туловища в положении лежа, ноги закреплены.
2. С внешними отягощениями (гири, гантели, набивные мячи, камни и другие подсобные предметы):
3. Упражнения в сопротивлении с партнером (различные движения руками, туловищем и т.д.), передвижение на руках в упоре, партнер поддерживает за ноги, скачки в таком же положении и т.п.

▪ **упражнения для развития гибкости:**

1. Маховые и пружинистые с увеличивающейся амплитудой (для рук, ног и туловища).
2. То же с помощью партнера (для увеличения амплитуды).

Все упражнения на развитие гибкости используются многократно, повторно с постепенным увеличением амплитуды, лучше их выполнять сериями по несколько повторений в каждой. Особое внимание развитию гибкости следует уделять в подростковом возрасте, примерно с 11- до 14-летнего возраста, она в это время развивается легче всего.

▪ **упражнения для развития равновесия:**

1. Маховые и вращательные движения (для рук, ног и туловища), а также приседания на уменьшенной опоре.
2. То же на повышенной опоре.
3. То же на неустойчивой (качающейся) опоре.
4. Ходьба, бег и прыжки на тех же видах опор.
5. Специальные упражнения для развития вестибулярного аппарата.

При регулярных занятиях ОФП увеличиваются сопротивляемость организма к неблагоприятным факторам, повышается иммунитет, укрепляется дыхательная и сердечно-сосудистая система организма.

При занятиях общефизической подготовкой не существует возрастных или половых ограничений.

В тренировочном занятии на развитие силы целесообразно применять не более трех упражнений в следующем сочетании и порядке:

- 1) упражнения на грудные мышцы;
- 2) упражнения на мышцы спины;
- 3) упражнения на мышцы ног.

▪ **упражнения для развития быстроты:**

1. Бег на короткие дистанции (30 м).
2. Прыжки в высоту и длину с места (одиночные, тройные, пятерные и т.п.) и с разбега.
3. Беговые упражнения спринтера.
4. Спортивные игры.

Все упражнения на развитие быстроты выполняются с максимальной скоростью (интенсивностью), количество повторений до начала ее снижения, а также в зависимости от возраста и подготовленности спортсмена.

▪ **упражнения для развития ловкости:**

- Спортивные игры.
- Элементы акробатики.
- Прыжки и прыжковые упражнения с дополнительными движениями, поворотами и вращениями.
- Специальные упражнения для развития координации движений.

При развитии ловкости необходимо постоянно обновлять комплексы упражнений, так как они оказывают необходимый эффект лишь до тех пор, пока являются для спортсмена новыми. Применение освоенных упражнений не способствует развитию ловкости и координации движений.

**Примерный тематический план по общей физической подготовке для стартового уровня**

<b>Общая физическая подготовка</b>
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.
Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.
Восстановительные мероприятия

**Примерный тематический план по специальной физической подготовке для стартового уровня**

<b>Специальная физическая подготовка</b>
Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, кроссовая подготовка, ходьба

- направленные на увеличение аэробной производительности организма и развития волевых качеств.

Имитационные упражнения, направлены на изучение техники лыжных ходов, увеличение аэробной производительности организма, и развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

При занятиях на лыжах с юными лыжниками целесообразно начинать с разучивания классических способов передвижения.

На первоначальном этапе лыжной подготовки необходимо использовать упражнения для овладения лыжным инвентарем как спортивным снарядом, механизмом скольжения и сцепления лыж со снегом, сочетанием маховых и толчковых движений руками и ногами.

Первые занятия проводятся недалеко от базы, используются ближайший стадион, сквер, территория двора школы.

*Подготовительные упражнения в бесснежный период:*

Упр. 1. Принять исходное положение (и. п.) - стойка лыжника. Стопы ног расположены параллельно друг другу на ширине одной ступни, ноги слегка согнуты в коленях, спина полукруглая, руки опущены.

Упр. 2. И. п. как в упр. 1. Задача - маховые движения руками вперед-назад. Не допускать сильно выраженных вертикальных покачиваний туловищем.

Упр. 3. И. п. - туловище наклонено почти горизонтально площади опоры, ноги выпрямлены в коленном суставе, руки опущены вниз. Задача - продвигаться вперед мелкими шагами. Цель упражнения - научить делать мах прямой ногой; научить мягкому переносу центра тяжести на маховую ногу. Повторить 3-4 раза по 20-25 м.

Упр. 4. И. п. - стопы ног расположены параллельно друг другу на ширине одной ступни, ноги слегка согнуты в коленях, спина полукруглая, руки за спиной. Задача - имитация махового выпада ногой и тазом вперед с возвращением в и. п. Цель упражнения - научить правильному движению таза в момент выноса вперед маховой ноги. Повторить каждой ногой по 20-30 раз.

Упр. 5. И. п. - стоя правой (левой) ногой на возвышении 15-20 см (ступенька, бревно, бугор), принять позу начала одноопорного скольжения. Задача - имитация стопой завершения отталкивания ногой. Цель упражнения - энергично выпрямляя стопу правой (левой) ноги, перенести центр тяжести на левую (правую) ногу, после чего вернуться в и. п. Повторить упражнение 5-8 раз каждой ногой.

Упр. 6. И. п. - зайти в воду до уровня воды чуть выше коленей. Задача - энергичная ходьба в воде. Цель упражнения - выполнять махи выпрямленной ногой.

Упр. 7. И. п. - стойка лыжника (упр. 1). Задача - мелкими шагами продвигаться вперед с выносом рук вперед и обозначением отталкивания палками. Повторить 5-10 раз по 20-30 м.

Упр. 8. Имитация попеременного двухшажного хода без палок.

Упражнение рекомендуется делать на отлогом склоне (3-5°).

Упр. 9. Имитация попеременного двухшажного хода с палками.  
*Представляем подготовительные упражнения на снегу на месте:*

- надевание и снятие лыж;
- поочередное поднимание и опускание носка и затем пятки лыжи при небольшом сгибании ног в колене (с опорой на палки и без опоры);
- поднимание и опускание поочередно то правой, то левой лыжи на месте (с опорой на палки и без опоры);
- поочередное поднимание согнутой ноги вперед с расположением лыж параллельно лыжне, затем ходьба на месте (с опорой на палки и без опоры);
- прыжки на лыжах на месте;
- прыжки на лыжах на месте с поворотами (в разомкнутом строю с опорой на палки и без опоры);
- стоя на чуть согнутых в коленях ногах и наклонив туловище, попеременные махи руками вперед (до уровня глаз) и назад (немного дальше бедра);
- небольшой выпад вперед правой, а затем левой ногой;
- передвижение приставными шагами в стороны;
- передвижение приставными прыжками в стороны на двух ногах, на одной ноге;
- повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж, вокруг носков лыж;
- садиться и ложиться на лыжи и рядом с лыжами;
- быстро и правильно вставать.

При выполнении упражнений постепенно увеличивается количество повторений и темп.

Рекомендуется использовать игровые формы этих упражнений, например:

- сделай пружинку - многократное сгибание и разгибание ног;
- изобрази зайчика - прыжки-подскоки на двух лыжах;
- сделай аиста - поднять выше согнутую ногу и как можно дольше удерживать лыжу горизонтально;
- покажи маятник - поочередное поднимание лыж и маховые движения ногой вперед-назад;
- нарисуй гармошку - переступание в сторону поочередно носками и пятками лыж.

*Подводящие упражнения в движении по ровной или слегка пологой местности без палок:*

- ходьба по рыхлому неглубокому снегу ступающим шагом; ходьба ступающим шагом по лыжне или укатанной площадке, чередуя широкие и короткие шаги;
- ходьба скользящим шагом по лыжне, постепенно увеличивая длительность скольжения; ходьба широкими скользящими шагами по слегка

пологой местности с активными размахиваниями руками;

- скольжение на двух, одной лыже после небольшого разбега;
- лыжный самокат - продолжительное скольжение на одной и той же лыже за счет многократного отталкивания другой.

*Подводящие упражнения для овладения техникой спуска на лыжах с горы (склона):*

- спуски в основной, высокой, низкой стойках;
- то же после разбега;
- спуски с переходом из одной стойки в другую и обратно;
- спуски в основной и высокой стойках с изменением ширины постановки лыж;
- одновременный спуск нескольких человек шеренгой, взявшись за руки;
- спуски шеренгой, взявшись за руки, меняя стойку, выдвигая вперед то правую, то левую ногу;
- спуски в положении шага;
- подпрыгивание во время спуска;
- то же, но, подпрыгивая, поднимать только носки или только задникилыж;
- спуски прыжками в сторону, увеличивая дальность и количество прыжков;
- спуски с переходом с раскатанного склона на целину и наоборот;
- спуски со склонов в основной стойке с переходом на коньковый ход;
- спуски без палок с различным положением рук;
- спуски с различным положением головы (голова повернута влево, вправо, вверх);
- спуски при встречном ветре и снегопаде, в сумеречное время и с закрытыми глазами (на ровных открытых склонах);
- спуски с проездом в ворота различного размера и формы;
- спуски с расстановкой предметов, собиранием предметов, метанием снежков в цель.

Указанные упражнения проводятся с целью овладения устойчивостью, в значительной степени способствуют овладению техникой лыжных ходов.

Здесь же спортсмены знакомятся с подъемами в гору способами «полуелочка», «елочка», «лесенка», подъем зигзагом с поворотом переступанием.

После овладения указанным комплексом упражнений на равнине и на небольшом склоне занимающиеся приобретают уверенность и устойчивость при скольжении, что необходимо для дальнейшего обучения более сложным способам передвижения на лыжах.

Рекомендуется проведение соревнований на технику прохождения отдельных участков специально подготовленной лыжни: подъемов, спусков, поворотов, равнинных участков.

*Знакомство с основами техники передвижения коньковыми ходами.*

В соответствии с принятой терминологией, коньковые лыжные ходы в зависимости от работы рук в момент отталкивания и количества шагов в цикле хода имеют следующую классификацию:

- одновременный полуконьковый ход;
- одновременный двухшажный коньковый ход;
- одновременный одношажный коньковый ход;
- попеременный двухшажный коньковый ход;
- коньковый ход без отталкивания руками.

Рекомендации по организации технико-тактической подготовки

**Техническая лыжная подготовка** - это процесс целенаправленного изучения и совершенствования техники способов передвижения на лыжах. Овладение современной техникой с учетом индивидуальных особенностей и физической подготовленности позволяет достигнуть высоких результатов в избранном виде лыжного спорта.

В плане технической подготовки, особенно в раннем возрасте, необходимо учитывать, что отдельные элементы техники передвижения на лыжах не всегда доступны спортсмену в силу недостаточного уровня развития каких-либо физических качеств (равновесия, силы отдельных групп мышц). В таком случае спортсмены овладевают несколько упрощенным вариантом способа передвижения. Однако при этом очень важно, чтобы не искажалась основа способа, с тем, чтобы при повышении уровня развития необходимых качеств можно было освоить и другие элементы без переучивания всего способа передвижения.

Различают **общую** и **специальную** техническую подготовку. В ходе общей технической подготовки спортсмены должны освоить умения и навыки, необходимые в жизни и спортивной деятельности, получают и углубляют теоретические знания в области основ техники физических упражнений. Этот вид подготовки направлен в первую очередь на овладение такими умениями, навыками и знаниями, которые будут способствовать изучению техники способов передвижения на лыжах. Все это является основой для специальной технической подготовки. Чем больше у спортсменов запаса двигательных навыков, тем быстрее и прочнее он овладевает современной техникой передвижения на лыжах в различных ее вариантах. Это достигается применением широкого круга самых разнообразных упражнений общеразвивающего характера и специально подготовительных упражнений, направленных на изучение элементов техники способов передвижения на лыжах.

Наряду с другими упражнениями, развивающими [координацию движений](#), особое внимание следует обратить на упражнения, воспитывающие чувство равновесия, а также на упражнения, целенаправленно воздействующие на вестибулярный аппарат. Это во многом способствует обучению и дальнейшему совершенствованию техники способов передвижения на лыжах.

**Тактическая подготовка** - это искусство ведения соревнования с противником. В лыжном спорте в некоторых случаях спортсмен не ведет борьбу с конкретным противником, а ставит цель - достигнуть максимально высокого результата (при данном уровне тренированности). Победа в соревнованиях или достижение максимально высокого результата при прочих равных условиях во многом зависят от уровня тактического мастерства. Овладев тактикой ведения соревнования, спортсмен может лучше использовать свои технические возможности, физическую подготовленность, волевые качества, все свои знания и опыт для победы над противником или для достижения максимального результата.

Тактическая подготовка состоит из двух взаимосвязанных частей - общей и специальной.

**Общая тактическая подготовка** предполагает приобретение теоретических сведений по тактике в различных видах лыжного спорта, а также в смежных циклических дисциплинах. Знания по тактике лыжники получают во время специальных занятий, лекций и бесед, при наблюдении за соревнованиями с участием сильнейших лыжников, просмотре кинограмм, кинокольцовок и кинофильмов, а также путем самостоятельного изучения литературы. Кроме этого, в процессе тренировочных занятий, в соревнованиях и при анализе накапливаются опыт и знания.

При изучении тактики необходимо изучать опыт сильнейших лыжников, что позволит овладеть широким кругом тактических вариантов и использовать их с учетом своих возможностей. Непосредственная тактическая подготовка к определенным соревнованиям требует ознакомления с условиями и местом их проведения. Сюда относятся изучение рельефа, состояние и возможное изменение лыжни в ходе соревнований с учетом стартового номера и предполагаемых изменений погоды. Все это изучается накануне старта при просмотре дистанций и позволяет разработать тактику на предстоящие соревнования с учетом конкретных условий, перспектив противника и своих возможностей. По окончании соревнований необходимо тщательно проанализировать эффективность применяемой тактики и сделать выводы на будущее.

**Примерный тематический план по технико-тактической подготовке для стартового уровня**

<b>Техническая подготовка</b>
Обучение общей схеме классическими и коньковыми лыжными ходами.
Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом.
Совершенствование основных элементов техники классических и коньковых ходов в облегченных условиях.

Обучение технике спусков со склонов в высокой, средней и низкой стойках.
Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.
Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.
Обучение поворотам на месте и в движении.
<b><i>Тактическая подготовка</i></b>
Понятие о тактике.
Планирование тактики соревнований.
Совершенствование распределение сил по дистанции.
Анализ результатов проведенных соревнований.

### ***Примерное содержание тем теоретических занятий***

#### **Тема № 1. Лыжный спорт в системе физического воспитания**

Место лыжного спорта в системе физического воспитания;

Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта

Эволюция лыж и снаряжение лыжника

Соревнования юных лыжников

Федерация лыжного спорта России: задачи, устав, структура, планирование и организация работы. Допинг-контроль в лыжных гонках

#### **Тема № 2. История развития лыжного спорта**

Происхождение и первоначальное применение лыж. Типы древних лыж и их разновидности; археологические находки, наскальные изображения. Первые письменные документы, в которых упоминаются лыжи. Применение лыж на Руси в быту, на охоте и на войне.

Лыжный спорт в дореволюционной России. Первые лыжные клубы; спортивные соревнования. Лыжные переходы на большие расстояния. Техника передвижения. Лыжный спорт в послевоенные годы. Участие советских лыжников в зимних Олимпийских играх и первенствах мира.

#### **Тема № 3. Гигиена, закаливание, режим дня и питание спортсмена**

Понятие о гигиене при спортивных занятиях. Общие гигиенические требования к режиму дня, питанию, отдыху, одежде и обуви, сну. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания и методика их применения. Питание. Питьевой режим. Недопустимость употребления спиртных напитков и курения при занятиях спортом.

Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики.

#### **Тема № 4. Техника безопасности при занятиях лыжными гонками**

Причины, вызывающие травматизм, потертости, переохлаждение и обморожения на занятиях. Профилактика травматизма: требования к местам проведения занятий, инвентарю, одежде, обуви.

#### **Тема № 5. Краткие сведения о строении и функциях организма человека**

Двигательный аппарат человека. Пассивный и активный двигательный аппараты. Динамическая, статистическая и смешанная работа мышц. Работа мышц по поддержанию устойчивой позы. Статика человеческого тела (равновесие, устойчивость, внешние и внутренние силы). Анализаторы. Роль анализаторов в поддержании устойчивой позы.

Основные сведения о кровообращении. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения, выделения.

Нервная система - центральная и периферическая. Влияние занятий физической культурой и спортом на организм человека.

**Тема №6. Техника лыжных способов передвижения, применяемых в лыжных гонках**

Классификация способов передвижения на лыжах. Общая характеристика. Лыжная терминология по технике. Классификация лыжных ходов по способу отталкивания руками и количеству скользящих шагов в цикле. Важнейшие кинематические показатели техники лыжных ходов: скорость и ее составляющие – длина и частота шагов, длина и время скольжения. Фазовая структура лыжных ходов. Причины возникновения и интенсивного развития коньковых ходов.

Просмотр кинограмм, кинокольцовок, учебных фильмов, видеоманитофонных записей. Анализ техники сильнейших российских и зарубежных лыжников.

Энергетическая «стоимость» различных способов передвижения на лыжах. Изменения лыжного инвентаря, вызванные появлением коньковых ходов. Тренажеры и специально-подготовительные упражнения для освоения коньковых ходов.

***Примерный тематический план по общей физической подготовке для базового уровня***

<b>Общая физическая подготовка, в том числе восстановительные мероприятия</b>
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.
Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.
Восстановительные мероприятия.

***Примерный тематический план по специальной подготовке для базового уровня***

<b>Специальная физическая подготовка</b>
Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, кроссовая подготовка, ходьба - направленные на увеличение аэробной производительности организма и развития волевых качеств.
Имитационные упражнения, комплекс лыжероллерных упражнений направлены на

совершенствование техники коньковых ходов, увеличение аэробной производительности организма, и развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

**Примерный тематический план по технико-тактической подготовке  
для базового уровня**

Кинематические показатели техники лыжных ходов: скорость и ее составляющие – длина и частота шагов, длина и время скольжения. Фазовая структура лыжных ходов. Причины возникновения и интенсивного развития коньковых ходов.

**Тактическая подготовка**

Планирование тактики соревнований; совершенствование распределения сил по дистанции; совершенствование приемов решения тактических задач во время гонки на различные дистанции

Анализ результатов проведенных соревнований.

Особенности спортивной борьбы при передвижении на лыжах.

**Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий  
2.1. Календарный учебный график**

Период	Сроки/дата
Начало реализации программы	сентябрь
Окончание освоения программы	май
Продолжительность обучения	36 учебных недель
Продолжительность занятия	От 40 минут до 90 минут
Сроки входного контроля (при необходимости)	Первая, вторая неделя обучения
Сроки промежуточной аттестации	Последняя неделя обучения
Сроки аттестации по итогам освоения программы	Май

**2.2. Формы аттестации и оценочные материалы**

Отслеживание результатов усвоения знаний и формирования навыков происходит на каждом занятии методом повторения пройденного материала (в разных формах). Для определения результативности освоения программы обучающимися, как правило, используются разные виды аттестации/контроля.

*Входной контроль* (при необходимости) - оценивание стартового уровня образовательных возможностей учащихся при поступлении в объединение ранее не занимающихся по данной программе.

*Текущий контроль* проводится на каждом занятии в форме визуального педагогического наблюдения, анализа на каждом занятии педагогом и обучающимися качества выполнения упражнений и приобретенных навыков общения, выполнения тестовых или творческих заданий, которые позволяет

проверить степень усвоения пройденного материала и выявить ошибки в исполнении элементов, связей и композиции в целом.

*Промежуточная аттестация* проводится в конце изучения уровня программы, позволяет оценить уровень и качество освоения учащимися материала программы. Аттестация проводится в форме тестирования, зачета, сдачи нормативов по теме/разделу, конкурсного или зачетного занятия, соревнований в каждой возрастной группе, сдачи контрольных нормативов по ОФП и СФП по изучению уровня программы.

*Аттестация по итогам освоения программы* проводится в конце всего периода обучения в форме контрольного тестирования.

По итогам аттестационных мероприятий возможно заполнение протокола аттестации, в котором определяется уровень предметных, метапредметных, личностных результатов – высокий, средний, низкий (для каждого этапа/модуля обучения) с использованием методик (Матюхиной М.В., Забрамной С. Д., Кравцовой К.А., Тишковой А.А., Репкиной Г.В., Заика Е.В. и др.) или контрольно-измерительных материалов освоения программы, разработанными автором-составителем.

Возможные формы фиксации результатов: информационная карта «Определение уровня развития физических качеств учащихся»; информационная карта «Определение уровня развития личностных качеств учащихся»; анкета для родителей «Отношение родительской общественности к качеству образовательных услуг и степень удовлетворенности образовательным процессом в объединении»; анкета для обучающихся «Изучение интереса к занятиям у обучающихся объединения» и др.

Оценка образовательных результатов обучающихся носит вариативный характер, проводится в формах, определённых учебным планом и является составной частью программы.

### Формы контроля

№ п/п	Вид контроля	Средства	Цель	Действия
1	Вводный	Диагностическая беседа, опрос, наблюдения	Выявление требуемых на начало обучения знаний	Возврат к повторению базовых знаний. Продолжение процесса обучения в соответствии с планом.
2	Текущий	Тестирование, практические задания, наблюдения	Контроль за ходом обучения	Коррекция процесса усвоения знаний, умений, навыков.
3	Итоговый	Промежуточная аттестация	Выявление уровня полученных знаний, умений	Оценка уровня теоретической и практической подготовки.

			и навыков. Готовность перехода на следующий уровень освоения программы	
--	--	--	--	--

**Диагностическая карта сформированности базовых элементов лыжных гонок  
в соответствии с планируемыми результатами уровня освоения программы**

	<b>Стартовый уровень</b>	<b>Базовый уровень</b>	<b>Продвинутый уровень</b>
<b>Знать</b>	историю возникновения и развития лыжных гонок в Алтайском крае; понятия: здоровый образ жизни, вид спорта «лыжные гонки» понятия и термины, связанные с лыжными гонками, требования к поведению на соревнованиях по лыжным гонкам	историю возникновения и развития лыжных гонок понятия: здоровый образ жизни, лыжные гонки, термины, связанные с видом спорта «лыжные гонки» дисциплины вида спорта «Лыжные гонки», требования к поведению на соревнованиях по лыжным гонкам основные физические качества;	историю возникновения и развития лыжных гонок выявлять связь занятий лыжными гонками с досуговой и урочной деятельностью; характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха; измерять (познавание) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела), развивать основные физические качества; планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности; осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни, лыжных гонках
<b>Уметь</b>	четко выполнять	планировать и	составлять комплекс

	требования тренера-преподавателя; различать упражнения общефизические и специальные; самостоятельно последовательно выполнять рекомендованные, для индивидуального развития, комплексы упражнений	корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья; осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни, лыжных гонках	упражнений для разминки и заминки тренировочного занятия; самостоятельно контролировать уровень нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья.
Владеть	Одноопорным скольжением классического хода, Техникой передвижения скользящим шагом под уклон, техникой торможения «плугом», техникой передвижения в подъем «елочкой», знаниями правил личной гигиены	Техникой передвижения классическим ходом, техникой одновременного бесшажного хода базовыми упражнениями конькового хода, техникой прохождения спусков, техникой перехода от попеременного двухшажного к одновременным ходам	Техникой передвижения классическим ходом, техникой передвижения коньковым ходом, знаниями тактики прохождения дистанции в зависимости от профиля местности, терминологией базовых технических элементов лыжных гонок

### 2.3. Методические материалы

Весь учебный материал программы распределён в соответствии с принципом увеличения, интенсивности теоретических знаний, практических умений и навыков.

Основной формой организации деятельности является занятие. Для того чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различные **формы организации образовательной деятельности**: фронтальная, групповая, индивидуально-групповая.

Структура учебно-тренировочного занятия: подготовительная часть, основная часть, заключительная часть.

Примерный план расположения материала учебно-тренировочного занятия:

- I. Подготовительная часть
  1. Упражнения общей разминки

2. Упражнения специальной разминки
- II. Основная часть
1. Упражнения на быстроту и выносливость
  2. Упражнения на совершенствование технических приемов
  3. Техническая подготовка
  4. Упражнения на координацию
- III. Заключительная часть
1. Упражнения на расслабление мышечного аппарата
  2. Дыхательные упражнения

Реализация программы строится на следующих основополагающих принципах:

*Принцип комплексного подхода* - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технико-тактической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического контроля.

*Принцип преемственности* – определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения, чтобы обеспечить в учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

*Принцип вариативности* – предусматривает включение в обучение разнообразного набора тренировочных средств и изменение нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки. Используется на протяжении всех трех лет обучения.

*Принцип доступности и индивидуализации* определяет учёт особенностей обучающихся и посильности заданий, а также особенностей возраста, пола, предварительной подготовки, а также индивидуального развития физических и духовных способностей.

*Принцип систематичности и последовательности* предусматривает регулярность занятий и систему чередования физических нагрузок с отдыхом, последовательность занятий в зависимости от их направленности и содержания.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в *принципе совместной деятельности педагога и обучающегося*. Занятия строятся так, чтобы обучающиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения.

В процессе реализации программы, а также для создания ситуации успеха на занятиях в образовательной практике используются следующие педагогические технологии:

*здоровьесберегающие*, предусматривающие создание оптимальной здоровьесберегающей среды, обеспечивающей охрану и укрепление физического, психического и нравственного здоровья воспитанников. В основе данных технологий лежит организация образовательного процесса (длительность занятий и перерывов), методы и формы работы,

стимулирующие познавательную активность, психологический фон занятий (доброжелательность и тактичность педагога), санитарно-гигиенические условия, двигательный режим обучающихся (с учётом их возрастной динамики).

*Технология дифференцированного обучения.* Механизмами реализации которой являются методы индивидуального обучения и которая, в первую очередь, способствует удовлетворению запросов каждого отдельно взятого воспитанника.

*Технология развивающего обучения.* Механизмом реализации данной технологии является вовлечение обучаемого в различные виды деятельности. Развивающий характер деятельности способствует развитию образного мышления, формированию потребности в самоопределении и самоанализе личности воспитанника. Успешность применения данной технологии проявляется уже на первоначальном этапе обучения лыжным гонкам, в процессе регулярных тренировок (как в рамках учебного процесса, так и самостоятельных).

Дидактические материалы, используемые в образовательном процессе:  
инструкции по выполнению упражнений;

технологические карты последовательности выполнения заданий, упражнений различной степени сложности;

таблицы, плакаты, рисунки, наглядный материал, схемы по выполнению упражнений,

тесты на усвоение теоретического материала;

видеоматериал (собственные тренировочные занятия, а также материалы тренировочных занятий и соревнований команд РФ);

В зависимости от цикла спортивной тренировки, техническая подготовка строится по принципу многократного повторения и постепенности, и предполагает поэтапное объединение изученных базовых элементов сначала в комбинации движений, затем в комплексы. На каждом этапе роста мастерства спортсмена, требования, предъявляемые к технической подготовке, возрастают пропорционально росту физических возможностей. Для совершенствования физических возможностей лыжников следует использовать упражнения для развития тех групп мышц, которые несут основную нагрузку при выполнении технико-тактических действий.

В зависимости от продолжительности периодов и этапов, на которые составляются планы, выделяют перспективное, многолетнее, текущее (годовое и поэтапное) и оперативное планирование.

**Перспективное планирование** предусматривает определение цели, направленности основных задач и содержания системы подготовки лыжников на длительный период времени; прогноз спортивных результатов, спортивно-технических показателей и нормативов, которых необходимо добиться в процессе многолетних занятий.

К основным исходным и директивным документам перспективного планирования, на основе которых разрабатываются все последующие

документы текущего и оперативного планирования, относятся: учебный план, учебная программа и многолетний перспективный план подготовки спортсменов (групповой и индивидуальный), разрабатываемый в соответствии с моделью построения многолетней тренировки.

К документам **текущего планирования** относятся график учебного процесса, годичный план подготовки (командный, индивидуальный), календарь спортивно-массовых мероприятий.

На уровнях спортивной подготовки, где планирование уже связано с подготовкой и участием в спортивных соревнованиях, предусматривается разделение годичных циклов на три периода:

- подготовительный, - соревновательный, - переходный.

Каждый период имеет свои задачи.

*Подготовительный период* направлен на создание и развитие предпосылок для возникновения спортивной формы и ее становления. Задачи: укрепление здоровья занимающихся, общая физическая подготовка организма к последующим тренировочным и соревновательным нагрузкам, подготовка и сдача контрольных нормативов по СФП, теоретическая подготовка, воспитание морально-волевых качеств, изучение техники и тактики лыжных гонок.

Основная цель спортивной подготовки в *соревновательном периоде* состоит в том, чтобы достигнутый на всех предыдущих этапах уровень тренированности как можно эффективнее реализовать в спортивных результатах. Весь период подразделяется на 2-4 этапа (мезоцикла), основу которых составляют основные соревнования сезона и подготовка к ним.

В этот период помимо специальной подготовки и участия в соревнованиях решаются задачи развития и совершенствования специальных физических и психических качеств бойца, приобретение инструкторских и судейских навыков.

В *переходном периоде* решаются задачи: укрепление здоровья обучающихся с проведением различных профилактических и лечебных мероприятий; обеспечение активного отдыха юных лыжников; создание основы для последующей функциональной подготовки и развития физических качеств; повышение координационных возможностей и уровня развития гибкости. Этот период совпадает с летними каникулами и может проводиться как в условиях спортивного лагеря, так и в форме индивидуальной самостоятельной подготовки по заданию тренера - преподавателя.

**Оперативное планирование** включает в себя: рабочий план, расписание занятий, план - конспект отдельных тренировочных занятий, план подготовки к отдельным соревнованиям.

***Причинение вреда здоровью спортсмена вследствие использования допинговых средств и методов***

Допинг - запрещенные фармакологические препараты и процедуры, использованные с целью стимуляции физической и психической работоспособности и достижения, благодаря этому высокого спортивного результата. Прием допинга сопряжён с возможностью нанесения морального ущерба спорту, вреда здоровью спортсмену, морального и генетического вреда обществу. Необходимо постоянно проводить словесную разъяснительную и профилактическую работу о вреде допинговых средств.

#### **2.4. Воспитательная работа, психологическая подготовка**

Важным условием успешной работы является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности спортсмена. Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств. Важную роль в нравственном воспитании играет спортивная деятельность, представляющая большие возможности для воспитания этих качеств. Центральной фигурой в этой работе является тренер - преподаватель, который не ограничивает свои функции лишь руководством во время тренировок и соревнований.

Успешность воспитания спортсменов во многом определяется способностью тренера – преподавателя сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания. В целях эффективности воспитания тренеру - преподавателю необходимо организовать учебно-тренировочный процесс так, чтобы постоянно ставить перед спортсменами задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования.

В качестве основных средств воспитательной работы используются:

- высокий уровень процесса обучения и тренировки;
- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- атмосфера взаимопомощи, трудолюбия;
- моральное стимулирование;
- наставничество старших обучающихся над младшими;
- общественно полезный труд.

В качестве основных мероприятий воспитательной работы используются:

- оформление фотоальбомов и стендов;
- просмотр соревнований с последующим их обсуждением;
- встречи с известными спортсменами;
- проведение спортивных праздников;
- проведение трудовых субботников;
- культпоходы в кино, театр, на выставки, экскурсии и походы.

Ведущее место в формировании нравственного сознания принадлежит методу убеждения (убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, примеры). Методом нравственного воспитания является поощрение спортсмена - выражение положительной оценки его действий и поступков. Методом воспитания

является и наказание, выраженное в осуждении отрицательной оценки поступков и действий спортсмена. Виды наказания разнообразны: замечание, устный выговор, разбор поступков в спортивном коллективе, отстранение от занятий и соревнований.

Воспитание волевых качеств одна из важнейших задач тренера - преподавателя. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера.

Психологическая подготовка должна занимать большую часть в плане тренировок. Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и устойчивых психомоторных качеств. Все это требует понимания ряда психологических особенностей и закономерностей самоконтроля и саморегуляции. Тренеру - преподавателю, работающему со спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства психологического воздействия.

К числу главных методов психологической подготовки относятся методы:

- беседы;
- убеждения, педагогического внушения (разъяснение, критика, одобрение, внушение, осуждение);
- формирования и актуализации мотивов спортивной деятельности;
- идеомоторной настройки на предстоящее соревнование;
- моделирования соревновательных ситуаций через игру;
- развития адекватной вестибулярной реакции и чувства равновесия у спортсменов;
- развития внимания;
- нервно-психического восстановления.

Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счёт адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований, в частности.

Наличие определенных психологических барьеров не всегда позволяет спортсмену раскрыть полностью свои возможности, свою подготовленность в условиях соревнований.

Воспитание волевых качеств - одно из важнейших задач в деятельности тренера-преподавателя. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований.

## **2.5. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем**

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество
1	Лыжи	пара	15
2	Ботинки	пара	15
3	Палки лыжные	пара	15
4	Медицинбол	шт	6
5	Станок для обработки лыж	шт	1
6	Амортизатор резиновый	шт	15
9	Мяч футбольный	шт	3
10	Мяч баскетбольный	шт	3
11	Скакалка	шт	10

### Список литературы

- 1.Багин Н.А. Лыжный спорт (гонки): Учебное пособие /Под ред.Н.А. Багина.- В.-Луки,1999.
- 2.Баталов А.Г. Нормирование интенсивности тренировочных нагрузок в лыжных гонках/ А.Г.Баталов.- М.:РИО ГЦИЛИФК,1991.
- 3.Богданов Ю.М. Тактическая подготовка лыжника. Учебное пособие для тренеров/Ю.М.Богданов. - М.:Физкультура и спорт,1964.-120с.
- 4.Бутин И.М. Лыжный спорт. Учебник/И.М.Бутин.- М.:Просвещение,1983.
- 5.Гурский А.В. Лыжные гонки. Учебное пособие/А.В.Гурский, В.В. Ермаков, Л.Ф.Кобзева, Л.И.Рыженкова.-Смоленск:СГИФК,1990.
6. Гурский А.В. Техника коньковых ходов/А.В.Гурский, Л.Ф.Кобзева В.В. Ермаков//Сб. «Лыжный спорт», 1986,вып.2.
- 7.Дворецкий В.А. Психологическая подготовка лыжника-гонщика. Учебное пособие/В.А.Дворецкий.-Смоленск: СГИФК, 2000.
- 8.Донской Д.Д. Техника лыжника-гонщика/Д.Д. Донской,Х.Х. Гросс-М.: Физкультура и спорт,1971.
- 9.Ермаков В.В.Специальная подготовка лыжника-гонщика.Учебное пособие/ В.В.Ермаков, А.В.Гурский, И.Т.Яковлев, О.Ю. Солодучин.-Смоленск: СГИФК,1985.
10. Кобзева Л.Ф. Возрастные особенности адаптации детского организма на примере занятий лыжным спортом/Л.Ф.Кобзева, Р.Н.Дорохов// Сборник статей/Под общей ред. А.И.Павлова.- Смоленск: СГАФКСТ,2005.