

**Муниципальное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа г.Катав-Ивановска»
Катав-Ивановского муниципального района**

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
МУ ДО «ДЮСШ г.Катав-Ивановска»
протокол № 1
от « 30 » августа 2019 г

Утверждена приказом
От 30.08.2019 № 29
И.о. директора МУ ДО «ДЮСШ
г.Катав-Ивановска»
Ю.Е. Воробьева



**РАБОЧАЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»**

Тренера-преподавателя Кравченко А.А.
на 2019-2020 уч.год

Для групп: СОГ

г. Катав-Ивановск

2019

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	2
1. Нормативная часть	4
1.1. Порядок зачисления в спортивно-оздоровительные группы.....	4
1.2. Организация образовательной деятельности и режим тренировочной работы.....	4
1.3. Учебный план.....	5
1.4. Календарный учебный график.....	5
2. Программный материал	6
2.1. Теоретическая подготовка.....	6
2.2. Практическая подготовка	7
2.3. Воспитательная работа.....	12
3. Оценочные материалы.....	13
3.1. Текущий контроль.....	13
3.2. Промежуточная аттестация.....	13
4. Система условий реализации образовательной программы.....	16
4.1. Кадровое обеспечение.....	16
4.2. Материально-техническое обеспечение.....	16
4.3. Учебно-методическое обеспечение.....	16
5. Техника безопасности при проведении тренировочных занятий по лыжным гонкам.....	17
6. Список литературы.....	19

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа МУ ДО «ДЮСШ г.Катав-Ивановска» по лыжным гонкам (далее Программа) разработана для учебных групп спортивно-оздоровительного этапа в соответствии с:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. N 41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14"Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
- Уставом МУ ДО «ДЮСШ г.Катав-Ивановска».

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

Программа предназначена для детей 8 - 17 лет.

Срок реализации программы: весь период.

Программа предусматривает осуществление физкультурно-оздоровительной работы, направленной на физическое образование, разностороннюю физическую подготовку, овладение начальными основами техники передвижения на лыжах, выполнение контрольных нормативов для зачисления в группу начальной подготовки по избранному виду спорта.

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

Таким образом, программа имеет физкультурно-спортивную направленность и является педагогически целесообразной.

Цель программы: привлечение детей к регулярным занятиям физической культурой посредством организованных занятий лыжным спортом.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих **основных**

задач:

- укрепление здоровья, содействие физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- обучение основам техники передвижения на лыжах,
- развитие двигательных и координационных способностей;
- выявление задатков и способностей детей.

Особенностями данной программы является направленность на овладение начальными основами техники передвижения на лыжах, а так же реализация принципа вариативности, задающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса.

Основопологающие принципы программы:

- Комплексность - для всестороннего развития обучающихся предусматривает тесную взаимосвязь всех видов подготовки (общей и специальной физической подготовки, технической, теоретической), воспитательной работы и педагогического контроля.
- Преемственность - определяет последовательность изложения программного материала по годам обучения, для обеспечения в многолетнем процессе спортивной 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.

Ожидаемые результаты.

В результате обучения по программе, обучающиеся должны **знать:**

1. основные понятия, термины лыжных гонок,
2. историю развития лыжного спорта,
3. основы правил соревнований в избранном виде спорта

уметь:

1. применять правила безопасности на занятиях,
2. владеть основами гигиены,
3. соблюдать режим дня,
4. владеть техникой передвижения на лыжах

В результате освоения программы ожидается повышение уровня общей физической подготовленности

Способы определения результативности.

Проверка знаний и умений проводится на каждом занятии. Уровень развития физических качеств и технической подготовленности оценивается по результатам участия в групповых и школьных соревнованиях.

Уровень общей физической подготовленности определяется при сдаче нормативов по ОФП и СФП, проводимых в начале и конце учебного года.

Критериями успешности обучения служат положительная динамика

уровня общей физической подготовленности, определяемая по результатам нормативов по ОФП и СФП.

1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

1.1 ПОРЯДОК ЗАЧИСЛЕНИЯ В СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ГРУППЫ.

В спортивно-оздоровительные группы (СО) зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ в возрасте от 8 лет имеющие медицинский допуск к занятиям в спортивной школе, желающие заниматься лыжными гонками, не достигшие возраста для зачисления в группы начальной подготовки, а так же не прошедшие индивидуальный отбор для обучения по дополнительным предпрофессиональным программам по виду спорта лыжные гонки.

1.2 ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И РЕЖИМ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ.

Тренировочная деятельность организуется в течение всего календарного года, включая каникулярное время в соответствии с календарным учебным графиком, годовым учебным планом и календарем спортивно-массовых мероприятий. Годовой учебный план рассчитан на 46 недель.

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.

Основными формами тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные занятия, теоретические занятия и участие в групповых и школьных соревнованиях.

Расписание тренировок составляется администрацией по представлению тренера - преподавателя с учетом расписания занятий в общеобразовательной школе.

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

Режим учебно-тренировочной работы.

Количество часов в неделю	Количество тренировок в неделю	Общее количество часов в год	Наполняемость группы (чел)
6	3	276	15 - 20

1.3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Содержание занятий	Спортивно-оздоровительный этап
Количество учебных недель	46
Общее количество часов в год, из них:	276
Теоретическая подготовка	12
Практическая подготовка, из них:	264
- Общая физическая подготовка	164
- Специальная физическая подготовка	53
- Техническая подготовка	42
- Промежуточная аттестация	5
Форма промежуточной аттестации	ОФП, СФП

1.4. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п		Месяцы												Итого
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
1	Теоретическая подготовка(основы знаний)	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1			12
2.	Практическая подготовка													
2.1.	Общефизическая подготовка	15	11	14	15	13	12	16	18	15	22	13		164
2.2.	Специальная физическая подготовка	5	7	7	7	6	6	6	4	3	1	1		53
2.3.	Технико-тактическая подготовка	3	4	5	5	4	5	4	5	3	4			42
2.4.	Промежуточная аттестация	2						1		2				5
Всего часов:		26	24	28	28	24	24	28	28	24	28	14		276

2. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

2.1 ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

На спортивно-оздоровительном этапе необходимо ознакомить обучающихся с правилами гигиены, правилами поведения в спортивном зале и тренировочном занятии на лыжных трассах. Основное внимание при построении бесед и рассказов должно быть направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и формирование желания добиться высоких спортивных результатов.

Теоретические занятия органически связаны с физической и технической подготовкой. Начинающих спортсменов необходимо приучать посещать спортивные соревнования, просматривать фильмы и спортивные репортажи по лыжному спорту.

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

На практических занятиях следует дополнительно разъяснять обучающимся отдельные вопросы техники выполнения упражнений, правил соревнований.

План теоретической подготовки

№	Тема	Кол-во часов
	Вводное занятие. Правила техники безопасности	1
1	Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России.	1
2	Основы здорового образа жизни	2
3	Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь	2
4	Краткая характеристика техники лыжных ходов.	3
5	Правила соревнований по лыжным гонкам	2
6	Основные средства восстановления	1
	Всего часов	12

Вводное занятие.

Знакомство с видом спорта, правила поведения в спортивной школе, на учебно-тренировочных занятиях. Инструктаж по технике безопасности.

Спортивная школа, ее задачи и содержание деятельности. Инструктаж по технике безопасности во время занятий и соревнований.

Тема 1. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России.

Эволюция лыж и снаряжение лыжников. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

Тема 2. Основы здорового образа жизни

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Режим дня школьников, занимающихся спортом. Роль закаливания при занятиях лыжами. Рациональное питание. Основы профилактики инфекционных заболеваний. Вредные привычки и их профилактика.

Тема 3 Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.

Лыжный инвентарь. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения.

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

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

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

Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах.

Тема 5. Правила соревнований по лыжным гонкам.

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

Тема 6. Основные средства восстановления.

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

2.2 ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

«Общая физическая подготовка»

1.Общеразвивающие упражнения

1.1. Упражнения для рук и плечевого пояса:

Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и поочередно – из различных исходных положений, стоя на месте и в движении. Разнонаправленные движения руками.

1.2. Упражнения для ног:

Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения, приведения и мах ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах;

прыжки.

1.3. Упражнения для шеи и туловища:

Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища.

1.4. Упражнения для развития гибкости:

Упражнения с большой амплитудой во всех суставах и во всех направлениях (наклоны, повороты, вращения, сгибания, размахивания и т.п.), с предметами и без них. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги руками. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

1.5. Упражнения для равновесия:

Маховые и вращательные движения (для рук, ног и туловища), а также приседания на уменьшенной опоре. То же на повышенной опоре. Специальные упражнения для развития вестибулярного аппарата: наклоны головы вперед, назад, вправо, влево; кружение и повороты головы (2 движения в 1 с), быстрые движения головой в различных положениях; повороты на 180 и 360⁰ на месте и в движении; наклоны и круговые вращения туловищем; кувырки вперед, назад; то же с последующим выпрыгиванием вверх и с поворотами на 90⁰ в прыжке и другие упражнения вращательного характера.

2. Спортивные и подвижные игры, эстафеты, легкоатлетические упражнения.

2.1. Спортивные и подвижные игры, эстафеты: элементы футбола, «Вышибалы», «Пятнашки», «Знамя», «Гуси-лебеди», «Охотники и утки», «Казачьи разбойники», «Прятки», «Мяч-капитану», «Прыгни-присядь», «Ловишки –перебежки», «Плетень», «Третий –лишний», «Удочка», эстафеты.

2.2. Легкоатлетические упражнения:

Бег на короткие дистанции 10-30м. Прыжки в высоту и длину с места и с разбега. Беговые упражнения спринтера: бег боком, приставным шагом; бег с высоким подниманием бедра; бег с захлестыванием голени. Прыжки и прыжковые упражнения с дополнительными движениями, поворотами. Метание мячей.

3. Циклические упражнения для развития общей выносливости.

Ходьба спортивная. Бег в слабой и средней интенсивности по дорожке и кросс. Смешанное передвижение по пересеченной местности: чередование бега и ходьбы. Езда на велосипеде.

4. Силовые упражнения

4.1. Упражнения с отягощением собственным весом: сгибание и разгибание рук в упоре лежа; подтягивание на перекладине в висе лежа, в висе; приседание на одной и двух ногах; поднимание ног в положении лежа на спине; поднимание туловища в положении лежа, ноги закреплены.

4.2. Упражнения с внешними отягощениями (гантели, набивные мячи 1-3 кг). Броски, рывки, толчки указанных предметов одной или двумя руками в

различных направлениях.

Вращательные движения руками и туловищем (с предметами) и наклоны (с предметами).

4.3. Упражнения в сопротивлении с партнером (различные движения руками, туловищем и т.д.), передвижение на руках в упоре, партнер поддерживает за ноги и т.п.

4.4. Упражнения на тренажерах. Используются разнообразные тренажеры с тягами через блоки и отягощениями для всех частей тела и групп мышц в различных положениях. Упражнения с амортизационной резиной.

«Специальная физическая подготовка»

1. Передвижение на лыжах

Классическим ходом по равнинной и пересеченной местности в слабой и средней интенсивности.

Коньковым ходом по равнинной и пересеченной местности в слабой и средней интенсивности.

2. Специально-силовые упражнения:

2.1. Упражнения на лыжах:

-передвижение двухшажным попеременным ходом без палок;

-продвижение вперед отталкиванием одной ногой, стоя на другой ногой на лыже.

2.2. Передвижение на роликовых коньках.

«Техническая подготовка»

1. Обучение общей схеме техники классических лыжных ходов:

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

Первые занятия проводятся недалеко от базы, используется стадион.

1.1. Подготовительные упражнения в бесснежный период:

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.

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

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.

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.

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.

6. 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.

7. Имитация попеременного двухшажного хода без палок. Упражнение рекомендуется делать на отлогом склоне (3-5°).

1.2. Подготовительные упражнения на снегу на месте:

- надевание и снятие лыж;
- поочередное поднятие и опускание носка и затем пятки лыжи при небольшом сгибании ног в колене (с опорой на палки и без опоры);
- поднятие и опускание поочередно то правой, то левой лыжи на месте (с опорой на палки и без опоры);
- поочередное поднятие согнутой ноги вперед с расположением лыжи 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. Используются игровые формы этих упражнений, например:

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

1.3. Подводящие упражнения в движении на 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.

1.4. Подводящие упражнения в движении по ровной или слегка пологой местности с палками в руках:

- ходьба ступающим шагом по рыхлому снегу и накатанной лыжне;
- бег на лыжах по кругу, восьмеркой, зигзагами вокруг различных предметов (деревья, кустарники, кочки и т.д.);
- прокладывание лыжни по рыхлому снегу;
- игры и игровые задания на равнинной местности;
- бег наперегонки без палок;
- эстафетный бег без палок с включением специальных заданий (в определенном месте повернуться кругом, сесть и встать, лечь и встать, снять лыжи и др.);
- соревнования в скорости передвижения за счет одновременного отталкивания одними палками.

Указанные упражнения на снегу сочетаются с прогулками по равнинной местности.

2. Обучение общей схеме техники конькового лыжного хода:

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

Первые занятия проводятся недалеко от базы, используется стадион.

2. Обучение технике спуска со склонов.

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;
- подпрыгивание во время спуска;
- спуски с переходом с раскатанного склона на целину и наоборот;
- спуски без палок с различным положением рук;
- спуски с проездом в ворота различного размера и формы;
- спуски с расстановкой предметов, собиранием предметов, метанием снежков в цель.

3. Обучение общей схеме преодолению подъемов:

-«лесенкой», «ёлочкой», «получелочкой», ступающим шагом, беговым шагом.

2.3. Воспитательная работа

Главной задачей в занятии с юными спортсменами является воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства ответственности и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, хорошее поведение в школе и дома - на все это должен обращать внимание тренер. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя. Тренер, работающий с юными спортсменами, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательными и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца.

Воспитательная работа в процессе тренировочной деятельности должна быть направлена на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Она включает мероприятия, которые обеспечивают решение задач по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, воспитания гражданственности и патриотизма.

Психологическая подготовка на данном этапе выступает как воспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением юных спортсменов во время учебно-тренировочных занятий и соревнований. На спортивно-оздоровительном этапе важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, дисциплины, самооценки. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных занятий. На конкретных примерах нужно убеждать юных спортсменов, что успех в современном спорте во многом зависит от трудолюбия. Психологическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах направлена на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость.

Тренер-преподаватель должен успешно сочетать задачи физического и общего воспитания.

3. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

3.1. Текущий контроль

Текущий контроль проводится с целью определения показателей тренировочной и соревновательной деятельности; определения исходного уровня состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, функциональных возможностей обучающихся.

Основными задачами проведения текущего контроля являются:

- Осуществление контроля за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача.
- Определение уровня общей и специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся.
- Осуществление контроля определяющего эффективность подготовки обучающихся на всех этапах многолетней подготовки.

Текущий контроль включает в себя оценивание результатов учебно-тренировочной и соревновательной деятельности с фиксацией их в журналах учета учебно-тренировочных занятий.

Текущий контроль проводится в течение всего учебного года.

Текущий контроль осуществляется:

- во время проведения учебно-тренировочных занятий тренерами-преподавателями по видам спорта;
- с целью административного контроля – директором, заместителем директора по УВР.

Также в качестве результатов текущего контроля анализируются следующие показатели:

- уровень посещаемости учебно-тренировочных занятий;
- количество тренировочных дней, занятий, соревновательных дней, количество стартов обучающихся;
- уровень освоения материала учебных программ по видам спорта, выраженный в выполняемых объемах учебно-тренировочной нагрузки в период обучения.

Основными формами текущего контроля успеваемости являются:

- контрольные тренировки;
- контрольные тесты по ОФП.

3.2. Промежуточная аттестация

Формами промежуточной аттестации является выполнение нормативов по ОФП и СФП для определения уровня общей физической подготовленности обучающихся.

Нормативы по ОФП и СФП

Контрольное упражнение	До 2-х лет тренировок		Свыше 2-х лет тренировок	
	М	Д	М	Д
Общая физическая подготовка				
Прыжок в длину с места (см)	130	120	160	150
Бег 30 м (д), 60 м (м) мин. сек	13,0	8,0	12,0	7,0
Бег 1000 м	+	+	10,00	11,00
Наклон вперед	0	0	+5	+5
Специальная физическая подготовка				
Бег на лыжах: 1 км (мин, сек) 3 км (мин, сек) 5 км (мин, сек)	8,30	9,30	18,00 24,00	20,00

Нормативы ОФП выполняются в начале и конце учебного года, нормативы СФП выполняются в конце лыжного сезона. По результатам нормативов оценивается индивидуальная динамика изменений уровня физической подготовленности каждого обучающегося.

Методические указания к проведению контрольно-переводных нормативов по ОФП.

С целью определения уровня общей физической подготовленности учащихся спортивно-оздоровительных групп организуется ежегодный прием контрольных нормативов - в начале и конце учебного года. Оценивается индивидуальная динамика уровня физической подготовленности.

Сдача контрольных нормативов проводится во время тренировочного занятия, содержание которого полностью посвящено определению уровня физической подготовленности.

Методика выполнения и приема контрольно-переводных нормативов

1. Бег на 30, 60, 500 метров

выполняется по беговой дорожке (старт произвольный) Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды

2. Прыжок в длину с места

Выполняется с места от стартовой линии толчком двух ног со взмахом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближайшей точки касания в момент приземления любой точки тела. Дается 2 попытки, засчитывается лучший результат. При «заступе» попытка засчитывается при нулевом результате.

3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)

Выполняется из упора лежа, голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Ширина постановки рук — ширина плеч. Сгибание рук выполняется до положения прямого угла в локтевых суставах, разгибание производится одновременно двумя руками до полного выпрямления рук без нарушения прямой линии тела. Дается 1 попытка. Пауза между повторами не более 3 сек. Фиксируется количество отжиманий при условии соблюдения техники выполнения упражнения.

4. Передвижения на лыжах классическим стилем, коньковым ходом на 1, 3, 5 км.

Выполняется на лыжной трассе слабо или средне пресеченной местности (старт произвольный). Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до секунды.

4. Система условий реализации образовательной программы

4.1. Кадровое обеспечение

Тренеры-преподаватели, обеспечивающие тренировочный процесс должны иметь соответствующую профессиональную квалификацию, подтвержденную документами, оформленными в установленном порядке, а также регулярно проходить курсы повышения квалификации.

1. Материально-техническое обеспечение.

Занятия по лыжным гонкам проводятся на лыжной базе, на лыжных трассах. Для успешной реализации и данной программы необходимо следующее оборудование:

- Лыжные трассы,
- комплект лыж
- лыжероллеры
- палки для имитации
- гантели,
- скакалки,
- мячи волейбольные, футбольные
- резиновый жгут лыжника
- перекладина
- секундомер,

4.3. Учебно-методическое обеспечение.

1. Лыжные гонки: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮСШОР/ П.В. Квашук и др. – М.: Советский спорт, 2005 г
2. Листопад И.В. «Лыжные гонки», учебное пособие - Минск БГУФК, 2012.-360 с.
3. Раменская Т.Н. «Юный лыжник» - М: СпртАкадемПресс, 2004 г.- 204 с.
4. 3. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 368 с.
5. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. – ООО «Издательство АСТ», 2003. – 863 с.

5. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ЛЫЖНЫМИ ГОНКАМИ

Основными опасными факторами при занятиях лыжными гонками 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.

1. Общие требования безопасности

1.1 К тренировочным занятиям допускаются обучающиеся только после ознакомления с правилами техники безопасности и имеющие медицинский допуск к занятиям лыжными гонками.

1.2 При осуществлении тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивной школе и на тренировках.

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

1.4 При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации учреждения.

1.5 В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать установленный порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены

1.6 Тренировочные занятия должны проводиться в соответствии с расписанием учебных занятий, составленными с учетом режима занятий в общеобразовательных организациях и отдыха.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1 Проверить подготовленность лыжни или трассы.

2.2 Проверить исправность спортивного инвентаря и подогнать крепление лыж к обуви.

2.3. Надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки и перчатки или варежки.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Начинать тренировку только, выходить на трассу только при участии и разрешении тренера-преподавателя.

3.2. Соблюдать интервал при движении на лыжах по дистанции 3-4 м., при спусках с горы не менее 30 м.

3.3. При спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки.

3.4. После спуска с горы не останавливаться у подножия горы.

3.5. Следить друг за другом и немедленно сообщать тренеру-преподавателю о первых же признаках обморожения.

3.6. Во избежании потертостей не ходить на лыжах в тесной или слишком

свободной обуви.

4. Требования безопасности при аварийных ситуациях

4.1. 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.

4.2. При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии, сообщить об этом тренеру-преподавателю.

4.3. При получении учащимся травмы оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования техники безопасности по окончании занятий.

5.1. Проверить по списку наличие всех учащихся.

5.2. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.3. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом или принять душ.

6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативные документы

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. N 41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Учебно-методическая литература

1. 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.: Советский спорт, 2005 – 72 с.
2. Физиология спорта / Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. – Киев. Олимпийская литература, 2001.
3. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 368 с.
4. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1977.
5. Мартынов В.С. Комплексный контроль в лыжных видах спорта.- М., 1990.
6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие. – М.: Издательский центр «Академия», 2000.

Интернет ресурсы:

Министерство спорта РФ	www.minsport.gov.ru
Министерство просвещения РФ	https://edu.gov.ru/
Федерация лыжных гонок РФ	https://flgr.ru
Министерство физической культуры и спорту Челябинской области	http://www.chelsport.ru/
Журнал «Лыжный спорт»	http://www.skisport.ru/

