

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования детей
« Детско-юношеская спортивная школа»

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «ООШ №2 г. Зубцова»

А.А. Винокуров



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ДО «ДЮСШ»

Н.А. Смирнова

Приказ № 12/4 от 3 сентября 2020 г.

Дополнительная общеразвивающая программа
по лыжным гонкам

Срок реализации программы 1 год

Программа рассчитана на учащихся от 6 до 18 лет

Программу разработал

тренер - преподаватель

А.А. Юдин

г. Зубцов 2020 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.Пояснительная записка-----	2
2.Годовой учебный план-----	3
3.Содержание программы-----	4
• Теоретическая подготовка-----	4
• Общая физическая подготовка-----	5
• Специальная физическая подготовка-----	6
• Специальная техническая подготовка-----	6
• Специальная тактическая подготовка-----	7
• Воспитательная работа-----	8
4.Методическое обеспечение и условия реализации-----	9
5.Система контроля и зачётные требования-----	11
6.Список литературы-----	13
7.Приложения-----	14

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа служит документом для эффективного построения работы с детьми в группах спортивно-оздоровительной направленности, для содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

Программа разработана и направлена на физическое развитие детей 6-18 лет, на овладение начальными техническими навыками.

Общеразвивающая программа для детско-юношеской спортивной школы (ДЮСШ) по лыжным гонкам составлена в соответствии с Законом Российской Федерации Федерального закона от 04.12.2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Федерального закона от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». Устава и нормативных актов МАУ ДО «ДЮСШ»

Основными критериями выполнения программных требований спортивно-оздоровительной группы являются:

- состояние здоровья и уровень физического развития занимающихся;
- повышение уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся;
- выполнение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программными планами, режимов работы и методических рекомендаций.

Актуальность программы для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной сферы, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в секции способствует повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребенок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических и теоретических занятий, контрольных упражнений, восстановительных мероприятий, регулярное участие в соревнованиях.

Цель: улучшение здоровья детей; развитие их двигательных способностей; выявление одарённых детей и дальнейшее стимулирование их к занятиям лыжными гонками.

Задачи:

1. формирование интереса к лыжным гонкам;
2. умение использовать полученные навыки в самостоятельной двигательной деятельности;
3. увеличение двигательного опыта новыми действиями,
4. обучение базовой технике выполнения элементов лыжных гонок;
5. содействие развитию двигательных способностей;
6. воспитание положительных морально-волевых качеств;
7. формирование навыков и стереотипов здорового образа жизни.

В группу спортивно-оздоровительной направленности зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие письменное заявление от законных представителей. Не имеющие медицинских противопоказаний и предоставившие справку от врача-педиатра.

Основной принцип в работе спортивно-оздоровительной направленности — универсальность подготовки обучающихся.

Сроки реализации программы 1 год:

Программа рассчитана на детей от 6 до 18 лет.

Форма организации детей на занятии: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая.

Ожидаемые результаты:

- увеличение двигательных, координационных способностей ребенка;

- сформировавшийся интерес к виду спорта;
- овладение базовыми элементами техники;
- укрепление здоровья ребенка.

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Объем недельной тренировочной нагрузки

Направления и этапы подготовки	Год обучения	Минимальное количество детей	Максимальное кол-во учебных часов в группе
Спортивно-оздоровительное	Весь период (1 год)	12	6

План

распределения учебных часов на 39 недель учебно-тренировочной деятельности

№ п/п	Виды подготовки	СОГ
1.	Теоретическая	15
2.	Общая физическая	93
3.	Специальная физическая	62
4.	Техническая	44
5.	Тактическая	12
6.	Участие в соревнованиях	4
7.	Инструкторская и судейская практика	2
8.	Контрольные испытания	2
Общее количество часов		234

Содержание программы

Теоретическая подготовка

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

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

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

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

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

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

4. Основы техники способов передвижения на лыжах.

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

5. Правила соревнований по лыжным гонкам.

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

6. Основные средства восстановления.

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

7. Оценка уровня знаний по теории лыжного спорта.

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

Общая физическая подготовка

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

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая - для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

Акробатические упражнения включают группировки и перекуты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20,30,60 м, повторный бег - два-три отрезка по 20-30 м (с 12 лет) и по 40 м (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60 м (с 13 лет), 100 м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40 м (10-12 лет), до 50-60 м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты (250-700 г) с места и с разбега; толкание ядра весом 3 кг (девочки 13-16 лет), 4 кг (мальчики 13-15 лет), 5 кг (юноши 16 лет); метание копья в цель и на дальность с места и с шага.

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные - от 3 до 5 видов.

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень».

Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка (СФП) направлена на развитие специфических двигательных качеств и навыков, повышение функциональных возможностей организма, укрепление органов и систем применительно к требованиям избранного вида лыжного спорта.

Основными средствами СФП являются, передвижение на лыжах и специально подготовленные упражнения. Специально подготовленные упражнения способствуют повышению уровня развития специфических качеств лыжника и совершенствованию элементов техники избранного вида лыжного спорта. К ним относятся разнообразные имитационные упражнения и упражнения на тренажерах (передвижение на лыжероллерах). При выполнении этих упражнений (в бесснежное время года) укрепляются группы мышц, непосредственно участвующие в передвижении на лыжах, а также совершенствуются элементы техники лыжного ходов. Ввиду того что эти упражнения сходны с передвижением на лыжах и по двигательным характеристикам, и по характеру усилий, здесь наблюдается положительный перенос физических качеств и двигательных навыков. В настоящее время одним из основных средств специальной физической подготовки лыжника-гонщика является передвижение на лыжероллерах. Распирение его применения вполне справедливо, однако одностороннее увлечение лыжероллерами и полное исключение из тренировок упражнений не в состоянии полностью решить все задачи СФП. Поэтому в тренировке лыжника-гонщика смешанное передвижение по пересеченной местности с чередованием бега и имитации в подъемы различной крутизны и длины должно постоянно включаться в подготовку наравне с другими упражнениями. Соотношение этих средств зависит от уровня подготовленности юных лыжников и отдельных групп мышц.

Техническая подготовка.

Техническая подготовка лыжника - 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. Высокий уровень спортивных результатов требует постоянной и углубленной работы над совершенствованием техники в течение всего периода активных занятий лыжным спортом. В планах подготовки лыжников от новичка до квалифицированного спортсмена должна быть предусмотрена непрерывность овладения техникой. Даже достижение наивысших результатов не означает, что достигнуто техническое совершенство. Лыжник должен и в этом случае продолжать улучшать технику различных элементов, движений, устранять отдельные неточности и ошибки. В плане технической подготовки, особенно в юношеском возрасте, необходимо учитывать, что отдельные элементы техники передвижения на лыжах не всегда доступны школьникам в силу недостаточного уровня развития каких-либо качеств (равновесия, силы отдельных групп мышц). В таком случае школьники 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. Кроме того, в подготовке постоянно приходится приспосабливать технику к меняющимся условиям соревнований (более тщательной подготовке трасс, изменению их сложности, выпуску нового инвентаря), к улучшению физической подготовленности спортсменов-лыжников и т.п. в технической подготовке лыжник осваивает умение и навыки, необходимые в жизни и спортивной деятельности, получает и углубляет 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 лыжника запас 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 упражнения, целенаправленно воздействующие на вестибулярный аппарат. Это во многом способствует обучению и дальнейшему совершенствованию техники способов передвижения на лыжах.

Специальная тактическая подготовка.

Это практическое овладение тактикой в ложных гонках путем применения лыжных ходов в зависимости от рельефа и условий скольжения, распределения сил по дистанции и составления графика ее прохождения, выбора вариантов смазки в зависимости от внешних условий, индивидуальных особенностей спортсменов и т.д. Специальная тактическая подготовка проводится в ходе учебно-тренировочных занятий и соревнований.

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.

Тактическое мастерство лыжника базируется на большом запасе знаний, умений и навыков, а также его физической, технической, морально-волевой подготовленности, что позволяет точно выполнить задуманный план, принять правильное решение для достижения победы или высокого результата.

Овладение способами передвижения и применение их в зависимости от внешних условий и индивидуальных особенностей имеют наибольшее значение в тактической подготовке лыжника-гонщика. В условиях удовлетворительного и плохого скольжения на равнине и в подъемы различной крутизны наиболее часто применяются попеременный двухшажный и иногда попеременный четырехэтажный ходы. Кроме этого, попеременный четырехшажный ход используется при глубокой лыжне, когда затруднено отталкивание палками. На пологих спусках широко применяются одновременные ходы - одновременный одношажный и двухшажный; бесшажный - чаще всего на леденистых раскатанных участках лыжни и при спусках средней крутизны. При хорошем и отличном скольжении на равнине широкое применение находят попеременный двухшажный и одновременные ходы, но при первой возможности следует отдать предпочтение одновременным, так как они дают преимущество в скорости при заметной экономии сил.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Правильное использование методов воспитания заключается в организации сознательных и целесообразных действий юных лыжников. При этом тренер должен понимать, что направленное влияние на развитие личности спортсмена лишь тогда эффективно, когда оно согласуется с законами формирования личности.

В практике часто отдают предпочтение некоторым излюбленным методам, руководствуясь в первую очередь личными педагогическими знаниями и мастерством. Однако было бы неправильно из этого делать выводы об исключительной ценности отдельных методов воспитания. Ни один отдельный метод, какого бы рода он ни был, вообще нельзя назвать хорошим или дурным, если он рассматривается изолированно от других методов (А.С. Макаренко).

Эффективное использование средств воспитания, правильное применение воспитательно-методических мер зависят от многих условий. Важнейшее субъективное условие - это знание воспитательной ситуации и существующих в данном случае компонентов воздействия, а также педагогическое мастерство. Отсюда ясно, что педагогические и особенно теоретико-воспитательные знания и умения педагога составляют необходимую основу его эффективной воспитательной работы. Изолированное методическое мышление без понимания всего процесса образования и воспитания личности спортсмена ведет к узкому практицизму.

Правильный выбор и успешное применение методов воспитания в спорте зависят:

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

В воспитательной работе еще нередко преобладают порицания. Вместе с тем следует помнить, что выполнение поставленных требований может рассматриваться как нечто само собой разумеющееся, но может быть и награждено похвалой. Каждый факт даже простого одобрения по поводу выполненных требований вызывает у спортсменов положительный отклик. Они чувствуют себя «утвержденными» в своей установке и в поведении, это стимулирует их к дальнейшим устремлениям и действиям в том же направлении. Особенно стимулирует похвала в присутствии всего коллектива. Она побуждает к действиям и остальных членов коллектива. Однако поспешная или неоправданная похвала недопустима.

Она воспринимается спортсменами, помимо всего прочего, как неумение тренера правильно оценивать воспитательную ситуацию.

Методы убеждения нацелены на изменения в сознании. В результате использования данных методов спортсмен должен действовать, руководствуясь знанием и благоразумием. Он должен быть убежден в необходимости и правильности своих установок и форм поведения в свете общественных требований.

Отсюда ясно, что в этой группе воспитательных методов доминирующее место принадлежит сообщению и усвоению важного в воспитательном отношении образовательного материала. В единстве с развитием способностей и навыков, а также с накоплением социального опыта спортсмен приобретает такие познания, которые образуют основу стойких общественных убеждений и установок.

В спорте используют различные методические формы убеждения. Одна из них - беседа со спортсменом. Беседы следует тщательно планировать и проводить целенаправленно. Их содержание определяется проблемами воспитания и намерениями воспитателя.

Тесно связана с беседой дискуссия в коллективе, которая может служить эффективной методической формой развития убеждений спортсменов. Дискуссия дает широкие возможности организации воспитательного влияния коллектива, проверки (путем столкновения мнений) индивидуальных точек зрения, коррекции и упрочения их. Воспитатель, направляя дискуссию, руководя ею, должен как можно больше вовлекать в нее самих спортсменов.

Следующий метод - поручения. Тренер может дать спортсмену срочные и долговременные задания, которые относятся как к процессу тренировки, так и к нетренировочной деятельности. Но поручения всегда должны быть такими, чтобы результат выполнения поддавался проверке. Спортсмен обязательно должен отчитаться, как и в какой мере, он выполнил поручение. В ходе воспитания каждый спортсмен должен приучиться выполнять поручения своих педагогов и коллектива как нечто само собой разумеющееся.

Успешность применения методов убеждения и приучения наряду с уже охарактеризованными условиями решающим образом зависит от влияния личного примера.

тренера, степени выраженности его убеждений, моральных качеств, психических свойств и привычек. Целеустремленное руководство педагогическим процессом нельзя осуществлять изолированными отдельными мероприятиями. Подлинный успех дает лишь единство действий тренера и спортсменов, единство воспитания и самовоспитания. При этом воздействие личного примера, индивидуальности тренера необходимо рассматривать как органический элемент всей совокупности педагогических условий.

Сила личного примера тренера определяется тем, насколько последовательно он демонстрирует верность принципам и нормам морали, нравственную чистоту и действенность воли.

Спортсмен должен быть убежден, что тренер справедлив, предъявляет высокие требования к самому себе и всегда стремится к совершенствованию собственных познаний, моральных качеств, опыта и профессионального мастерства.

Весьма важные черты личности и поведения тренера - скромность и простота, требовательность и чуткость, уравновешенность и жизнеутверждающий оптимизм.

Методическое обеспечение и условия реализации

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

- 1) *Вербальные* (словесные) — лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- 2) *Комплексные* — всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные.

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

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

Важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов.

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

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

Основной задачей психологической подготовки на этапах углубленной тренировки и спортивного совершенствования является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

Цель, которую тренер ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности спортсмена в том, что у него есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени, при

осознании ее важности у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение. Тренер должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера о достижениях юного спортсмена, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

Появление объективных трудностей, связанных с нарастанием утомления и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием в процессе гонки, вызывает изменения в организме лыжника, выражающиеся в своеобразии психической деятельности, определенной динамике психических процессов, снижении интенсивности процессов сознания.

В учебно-тренировочной деятельности и в соревнованиях спортсмену приходится преодолевать трудности, которые, в отличие от объективных, обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании спортсмена в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний и психологических состояний в связи с необходимостью действовать в определенных условиях, и не могут быть поняты в отрыве от них.

В зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена субъективные трудности в одних и тех же условиях проявляются по-разному: от малозаметных сомнений в своих силах и незначительных волнений до почти аффектных состояний, сопровождающихся ослаблением, а иногда и потерей сознательного контроля за своими действиями. Это оказывает самое неблагоприятное влияние на моторные функции организма.

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

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

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

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

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

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

ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится в спортивно-оздоровительных группах согласно типовому учебному плану. Работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований.

Обязанности и права участников соревнований. Общие обязанности судей. Обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и его заместителей, судей на старте, судей на финише, контролеров. Оформление места старта, финиша, зоны передачи эстафеты. Подготовка трассы лыжных гонок.

Система контроля и зачётные требования

Контроль на спортивно-оздоровительном этапе используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач, который проводится регулярно и основывается на объективных критериях.

Наблюдение за эффективностью общей физической подготовки проводится с помощью мониторинга уровня развития физических качеств и физической подготовленности учащихся, которые представлены тестами, а также оценки техники выполнения упражнений в процессе тренировочных занятий.

Система нормативов для учащихся на спортивно-оздоровительном этапе последовательно охватывает весь период обучения в школе.

Состав нормативов изменяется в зависимости от возраста учащихся. (Приложение №1) Для учащихся спортивно-оздоровительных групп нормативы носят главным образом контролирующий характер. Контроль подготовленности обучающихся осуществляется тренером-преподавателем по оценке выполнения контрольных нормативов при сдаче зачетов.

Проверку уровня знаний, умений и навыков рекомендуется проводить 2 раза (полугодовое оценивание результатов и в конце учебного года). Использование разнообразных методов диагностики и тестирования дает возможность комплексного учета качества обучения учащихся.

Список литературы

1. П.В. Квашук, Н.Н. Кленин. Лыжные гонки. Примерная программа спортивной подготовки для сдюзор, швсм «Советский спорт» Москва, 2004
2. Д.И. Нестеровский. Теория и методика обучения «Академия» Москва, 2008
3. Ю.Д. Железняк, А.В. Чачин. Лыжные гонки. Примерная программа спортивной подготовки для сдюзор, швсм «Советский спорт» Москва, 2004
4. В.М. Ковязин. Рейтинг модельных характеристик физической подготовленности лыжника-гонщика от новичка до мастера спорта Методическое пособие Тюмень, 2007
5. В.М. Ковязин. Рейтинг модельных характеристик физической подготовленности лыжника-гонщика от новичка до мастера спорта Методическое пособие Тюмень, 2008
6. Т.И. Раменская. Специальная подготовка лыжника. Учебная книга «СпортАкадемПресс» Москва, 2001
7. Стивен Гаскил. Беговые лыжи для всех «Тулома» Мурманск, 2007
8. Нэт Браун. Подготовка лыж (полное руководство) «Тулома» Мурманск, 2005
9. Б.Г. Чирва. Футбол. Методика совершенствования «техники» «ТВТ Дивизион» Москва, 2006
10. Е.Р. Яхонтов. Индивидуальная подготовка биатлонистов Учебное пособие Ленинград, 1975
11. З. Кожевникова. Тренировка ловкости и быстроты лыжника (специальные упражнения) «Физкультура и спорт» Москва, 1971
12. Железняк Ю.Д. 120 уроков по биатлону: Учеб. пособие для начинающих. – М.: Физкультура и спорт, 1965.
13. Лыжные гонки: Правила соревнований, - М.: Советский спорт, 1994

Нормативы для определения уровня физической подготовленности учащихся 6-10 лет

№	Контрольные упражнения	Возраст (лет)	Уровень					
			мальчики			девочки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1.	Бег 30м (сек)	6	7,8	7,5-7,6	6,0	7,6	7,5-7,9	7,0
		7	7,5	7,3-6,2	5,6	7,6	7,5-6,4	6,0
		8	7,1	7,0-6,0	5,6	7,3	7,2-6,2	6,0
		9	6,8	6,7-5,7	5,6	7,0	6,9-6,0	5,9
		10	6,6	6,5-5,6	5,4	6,6	6,5-5,9	5,2
2.	Челночный бег 3х10м (сек)	6	11,4	10,9-10,4	10	11,9	11,4-11,7	10,3
		7	11,2	10,8-10,3	9,9	11,7	11,3-10,6	10,2
		8	10,4	10,0-9,5	9,1	11,2	10,7-10,1	9,7
		9	10,2	9,9-9,3	8,8	10,8	10,3-9,7	9,3
		10	9,9	9,5-9,0	8,6	10,4	10,0-9,5	9,1
3.	Прыжок с места (м)	6	100	110-125	145	80	105-125	140
		7	100	115-135	155	85	110-130	150
		8	110	125-145	165	90	125-140	155
		9	120	130-150	175	110	135-150	160
		10	130	140-160	185	120	140-150	170
4.	Поднимание туловища (1м)	6	17-20	20-22	23-26	14-16	17-19	20-25
		7	19-21	22-24	26-30	15-17	18-20	21-28
		8	20-21	23-25	26-35	15-17	19-21	22-30
		9	24-26	25-30	31-38	20-23	25-26	27-34
		10	25-27	26-32	32-42	21-24	26-27	28-36
5.	Наклон вперед из положения стоя (см)	6	1	2-4	8	1	5-8	11
		7	1	3-5	9	2	6-9	12,5
		8	1	3-5	7,5	2	5-8	11,5
		9	1	3-5	7,5	2	6-9	13,5
		10	2	4-6	8,5	3	7-10	11,0
6.	Подтягивание на высокой перекладине (м; раз). на низкой перекладине из виса лежа (д; раз)	6	1	2	3	1	2-4	9
		7	1	2-3	4	2	4-8	12
		8	1	2-3	4	3	6-10	14
		9	1	3-4	5	3	7-11	16
		10	1	3-4	5	4	8-13	18

Нормативы для определения уровня физической подготовленности учащихся 11-14 лет

№	Контрольные упражнения	Возраст (лет)	Уровень					
			мальчики			девочки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1.	Бег 30м (сек)	11	6,3	6,1-5,5	5,0	6,4	6,3-5,7	5,1
		12	6,0	5,8-5,4	4,9	6,2	6,0-5,4	5,0
		13	5,9	5,6-5,2	4,8	6,3	6,2-5,5	5,0
		14	5,8	5,5-5,1	4,7	6,1	5,9-5,4	4,9
2.	Челночный бег 3х10м (сек)	11	9,7	9,3-8,8	8,5	10,1	9,7-9,3	8,9
		12	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,6-9,1	8,8
		13	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,5-9,0	8,7
		14	9,0	8,7-8,3	8,0	9,9	9,4-9,0	8,6
3.	Прыжок в длину с места (см)	11	140	160-180	195	130	150-175	185
		12	145	165-180	200	135	155-175	190
		13	150	170-190	205	140	160-180	200
		14	160	180-195	210	145	160-180	200
4.	Поднимание туловища (1м)	11	30-32	34-36	38-46	25-28	29-30	32-40
		12	31-33	35-37	39-47	26-28	30-31	33-41
		13	34-35	36-39	40-49	27-30	32-33	34-42
		14	35-36	37-40	41-50	31-32	34-35	36-43
5.	Наклон вперед из положения стоя (см)	11	2	4-5	7	4	8-10	15
		12	2	4-5	7	5	9-11	16
		13	2	5-7	10	6	10-12	18
		14	3	7-9	12	7	12-14	20
6.	Подтягивания на высокой перекладине (м; раз). на низкой перекладине из виса лежа (д; раз)	11	1	4-5	6	4	10-14	19
		12	1	4-6	7	4	11-15	20
		13	1	5-6	8	5	12-15	19
		14	2	6-7	9	5	13-15	17

Нормативы для определения уровня физической подготовленности учащихся 15-18 лет

№	Контрольные упражнения	Возраст (лет)	Уровень					
			мальчики			девочки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1.	Бег 30м (сек)	15	5,5	5,3-4,9	4,5	6,0	5,8-5,3	4,9
		16	5,2	5,1-4,8	4,4	6,1	5,9-5,3	4,8
		17	5,1	5,0-4,7	4,3	6,1	5,9-5,3	4,8
		18	5,0	4,9	4,4	6,2	6,0	5,0
2.	Челночный бег 3x10м (сек)	15	8,6	9,4-8,0	7,7	9,7	9,3-8,8	8,5
		16	8,2	8,0-6,6	7,3	9,7	9,3-8,7	8,0
		17	8,1	7,9-7,5	7,2	9,6	9,3-8,7	8,0
		18	7,9	7,4	6,9	9,4	9,0-8,4	8,3
3.	Прыжок в длину с места (см)	15	175	195-205	215	155	165-185	190
		16	180	195-210	230	160	170-190	195
		17	190	205-220	240	160	170-190	200
		18	195	225-245	240	165	195-200	205
4.	Поднимание туловища (1м)	15	30-34	35-38	40-46	28-30	33-34	35-40
		16	34-36	37-40	42-48	30-33	34-35	36-40
		17	35-37	38-40	44-50	32-33	35-36	41-44
		18	30-33	35-37	37-46	30-32	33-35	36-40
5.	Наклон вперед из положения стоя (см)	15	4	8-10	12	7	12-14	20
		16	5	9-12	15	7	12-14	20
		17	5	9-12	15	7	12-14	20
		18	6	10-13	17	8	13-15	22
6.	Подтягивания на высокой перекладине (м; раз), на низкой перекладине из виса лежа (д; раз)	15	3	7-8	10	5	12-13	16
		16	4	8-9	11	6	13-15	18
		17	5	9-10	12	6	13-15	18
		18	6	10-12	13	7	15-17	20

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ ООШ №2 г. Зубцова
Винокуров А.А.
2021 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ДО «ДЮСШ»
Смирнова Н.А.
« » 2021 г.



Расписание занятий

МБОУ «Основная общеобразовательная школа №2» г.Зубцова

Дни недели	Время	отделение	Тренер - преподаватель
Вторник	13.00-15.00	лыжные гонки	Юдин А.А.
Четверг	13.00-15.00	лыжные гонки	Юдин А.А.
Пятница	13.00-15.00	лыжные гонки	Юдин А.А.