

Российская Федерация
Республика Карелия
Администрация Муниципального образования
«Костомукшский городской округ»
**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
КОСТОМУКШСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА
« СПОРТИВНАЯ ШКОЛА »**

186931 г. Костомукша, ул. Октябрьская 4. тел: +79116624039

ПРИНЯТА:
на заседании
Педагогического совета
МБОУ ДО КГО «Спортивная школа»
Протокол № 1 от 04 сентября 2024г.

УТВЕРЖДЕНА:
Приказом
МБОУ ДО КГО «Спортивная школа»
№ 127/3 от 04 сентября 2024г.



Базовый уровень
Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа
физкультурно-спортивной направленности
по общефизической подготовке с элементами спортивных видов спорта,
подвижных игр и лыжной подготовки

Возраст обучающихся: 6-18 лет
Количество обучающихся: 14-15 человек
Срок реализации образовательной программы – 1 год.

Авторы-составители:
Алаева А.А. - тренер-преподаватель
по лыжным гонкам
Мурзина Н.А. – инструктор-методист

г. Костомукша
2024г.

Содержание

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН	9
3. УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	10
4. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	12
5. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	13
6. ФОРМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	31
7. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ	34
8. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	42
9. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	44

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «По общефизической подготовке с элементами спортивных видов спорта, подвижных игр и лыжной подготовки» составлена в соответствии с Федеральным Законом от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 "О порядке организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"; Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 ноября 2015г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»; «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. № 28. Методическими рекомендациями по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ физкультурно-спортивной направленности. Методических рекомендаций по обновлению содержания и технологий дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта. Уставом и иными локальными актами Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования Костомукшского городского округа «Спортивная школа». За основу программы взята Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа физкультурно-спортивной направленности по общефизической подготовке с элементами спортивных видов спорта, подвижных игр и лыжной подготовки базового уровня (Составители Мурзина Н.А., Богданова И.В.) МКОУ ДО КГО «ДЮСШ №1», которая реализовывалась на отделении лыжных гонок и биатлона в спортивно-оздоровительных группах 2020-2021 учебного года. в ноябре 2020 году МКОУ ДО КГО «ДЮСШ №1» было реорганизовано в форме присоединения к МКОУ ДО КГО «ДЮСШ №2». В январе 2021г. учреждение поменяло тип - стало бюджетным. На основании постановления администрации Костомукшского городского округа от 13.01.2023 года №10 Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования Костомукшского городского округа «Детско-юношеская спортивная школа №2» переименовано в Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования Костомукшского городского округа «Спортивная школа».

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития обучающихся

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет												
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Рост							+	+	+	+			
Мышечная масса							+	+	+	+			
Быстрота				+	+	+							
Скоростно-силовые качества					+	+	+	+	+				
Сила							+	+	+				
Выносливость (аэробные возможности)			+	+	+					+	+	+	+
Анаэробные возможности				+	+	+				+	+	+	+
Гибкость	+	+	+	+	+								
Координационные способности				+	+	+	+						
Равновесие	+	+	+		+	+	+	+	+				

Доступность реализации программы для различных категорий обучающихся:

В учебные группы зачисляются обучающиеся желающие заниматься физической культурой и спортом независимо от их одаренности, способности, уровня физического развития и подготовленности (без специального профильного отбора). В случае разновозрастной группы рекомендовано деление состава учащихся на подгруппы согласно возраста: 6 -8 лет, 9-12 лет, старше 12 лет.

Программа **не предполагает** обучение детей с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов.

Программа составлена на основе материала, который дети изучают на занятиях по физической культуре в подготовительных группах дошкольных учреждений, а также на уроках по физической культуре в общеобразовательной школе.

В данной программе представлен план построения учебно-тренировочного процесса в спортивно-оздоровительных группах, определена общая последовательность изучения программного материала, численный состав занимающихся, объем учебно-тренировочной работы.

При составлении плана учебно-тренировочных занятий учтено, что программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объему. В связи с этим при планировании занятий учитываются индивидуальные особенности детей.

Программа является общеразвивающей, а это значит, что в процессе ее реализации у ребенка формируются компетенции осуществлять универсальные действия:

- личностные (самоопределение, нравственно-этическая ориентация);
- регулятивные (планирование, прогнозирование, контроль, коррекция, оценка);
- познавательные (общеучебные, логические действия, а также действия постановки и решения проблем);
- коммуникативные (планирование сотрудничества, разрешение конфликтов, управление поведением, достаточно полное и точное выражение своих мыслей в соответствии с задачами и условиями коммуникации).

Данная программа соответствует потребностям времени, так как учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительное количество желающих заниматься спортом, предъявляя высокие требования к занимающимся в процессе обучения. Программа даёт возможность детям на ранней стадии обучения приобщаться к здоровому образу жизни, обеспечивая тем самым всесторонний подход к воспитанию гармоничного человека средствами лыжных гонок, общефизических упражнений, и игр, что особенно привлекает детей.

Отличительными особенностями данной программы является: организация учебно-тренировочного процесса в условиях разновозрастной группы, дифференцированное распределение физических нагрузок и требований в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, оснащенные лыжные трассы).

Актуальность программы в том, что она направлена на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков в лыжных гонках, а также обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

В процессе занятий и соревнований воспитываются и морально-волевые качества: смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм, способность к преодолению трудностей любого характера.

Проблема здорового образа жизни подрастающего поколения сегодня одна из актуальных задач государства и общества. Длительная мышечная работа на чистом воздухе в условиях низких температур способствует закаливанию организма детей и подростков, значительно повышая его сопротивляемость к различным заболеваниям.

Специфика организации обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности заключается в том, что программа составлена для спортивно-оздоровительного этапа подготовки и предусматривает:

- проведение теоретических и практических занятий;
- обязательное выполнение учебно-тренировочного плана;
- сдачу контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке;
- участие в соревнованиях (по желанию обучающихся)

Основная цель программы – осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы среди обучающихся, направленной на укрепление их здоровья, всестороннее физическое и личностное развитие. Привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Подготовка обучающихся к освоению дополнительной предпрофессиональной программы.

Программа рассчитана на 41 неделю: 246 часов в год (6 часов в неделю) и 123 часа в год (3 часа в неделю) и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям и проведение регулярных еженедельных занятий с обучающимися.

Форма обучения – очная

Расписание занятий учебных групп составляется и утверждается администрацией МБОУ ДО КГО «Спортивная школа» с учетом наиболее благоприятного режима труда и отдыха детей, их возрастных особенностей, возможностей использования арендуемых спортивных сооружений.

Продолжительность тренировочного занятия не должна превышать 2 академических часов. В данное время включается: переодевание, подготовка снаряжения, переход от лыжной базы до места проведения занятий и обратно.

Минимальное число обучающихся в группе – 14 человек. Максимальное — 15 человек. Допускается увеличение состава спортивно-оздоровительных групп до двух минимальных (в случае необходимости) с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

Основные задачи занятий в спортивно-оздоровительных группах:

1. укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей, повышение двигательной активности;
2. овладение основами техники выполнения комплекса физических упражнений;
3. приобретение обучающимися необходимых теоретических знаний, ознакомление с основными понятиями, терминами и определениями физической культуры и спорта ее значении в жизни человека, укреплении здоровья;
4. развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
5. обучение основным приемам техники спортивных, подвижных игр, легкой атлетики, овладение начальными элементами техники лыжных гонок;
6. формирование стойкого интереса к занятиям спортом, привитие навыков соревновательной деятельности;
7. воспитание у ребят воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективного взаимодействия, навыков культурного поведения, чувства дружбы;

8. выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся, подготовка обучающихся к освоению дополнительной предпрофессиональной программы..

Программа построена на следующих принципах:

- **комплексность** – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);
- **преемственность** – определяет последовательность изложения программного материала, преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности;
- **вариативность** – предусматривает, в зависимости от индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач подготовки.

Характеристика программы

- ☐ **тип программы:** дополнительная общеобразовательная, общеразвивающая;
- ☐ **направленность:** физкультурно-оздоровительная;

Классификация:

- ☐ **по сложности:** базовая, комплексная;
- ☐ **по характеру деятельности:** развивающая физические качества,
- ☐ **по возрастному принципу:** разновозрастная;
- ☐ **по срокам реализации:** до года

Основные показатели выполнения программных требований на спортивно-оздоровительном этапе:

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся, прирост показателей ОФП;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Обучающиеся спортивно-оздоровительных групп допускаются к соревновательной практике только по личному желанию.

Требования по физической, технической и спортивной подготовке предъявляются только на конец учебного года. Допустимо проведение контрольного тестирования по общей физической подготовке с целью получения сведений о подготовленности обучающихся на начало обучения, без требования к количественному показателю выполнения.

Контрольные нормативы используются для оценки эффективности средств и методов тренировки, для выявления динамики индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся.

Планируемые результаты освоения программы

- 1.) Укрепление здоровья, гармоничное развитие обучающихся,
- 2.) Повышение двигательной активности.
- 3.) Формирование стойкого интереса к занятиям спортом.
- 4.) Воспитание у ребят воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективного взаимодействия, навыков культурного поведения, чувства дружбы.
- 5.) Отбор перспективных детей и молодежи для дальнейших занятий развиваемыми видами спорта, привитие навыков соревновательной деятельности

Личностные результаты проявляются в умении:

- использовать ценности физической культуры и спорта для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, а также для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Метапредметные результаты проявляются в умении:

- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, умениях вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять сдержанность, рассудительность.

Предметные результаты проявляются в:

- формировании представлений о значении спорта для укрепления здоровья человека;
- умении организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.

В результате освоения программы обучающиеся должны знать:

- правила техники безопасности на занятиях физической культурой и спортом
- правила личной гигиены
- историю развития лыжного спорта в мире, России и Республике Карелия
- главные правила соревнований по лыжным гонкам
- сформировать общие представления о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.

должны уметь:

- владеть техникой передвижения классическими и коньковыми ходами по равнинной и пересеченной местности
- владеть техникой спуска со склонов в разных стойках, техникой подъемов, поворотов при спусках со склонов различной крутизны.
- владеть основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и начальными приемами техники спортивных, подвижных игр, легкой атлетики.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН.

Программа предусматривает систематическое проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение тренировочного плана, контрольных нормативов, участие в соревнованиях (по желанию обучающихся); просмотр учебных фильмов, видеозаписей.

Примерный учебный план спортивно-оздоровительного этапа на 41 неделю учебно-тренировочных занятий в МБОУ ДО КГО «Спортивная школа» и учебно-тренировочного процесса в рамках спортивно-оздоровительного лагеря в каникулярный период. (6 часов в неделю)

№п/п	Разделы подготовки	Общее кол-во часов (41 неделю)	В том числе, час		Форма контроля
			Теория	Практика	
	Модуль 1	82 (2 часа в неделю)			
1.1.	Теоретическая подготовка				Опрос, беседа
1.1.1.	История физ.культуры		1		
1.1.2.	Техника безопасности		1		
1.1.3.	Особенности занятий лыжной подготовкой, инвентарь		1		
1.1.4.	Основы техники способов передвижения на лыжах		1		
1.1.5.	Режим дня и личная гигиена, влияние физических упражнений на организм спортсмена		1		
1.1.6.	Профилактика вредных привычек		1		
	Всего часов теории	6	6		
1.2.1.	Подвижные игры	22		22	Тестирование наблюдение
1.2.2.	Спортивные игры	28		28	Тестирование наблюдение
1.2.3.	Техническая (базовая лыжная подготовка)	20		20	Тестирование наблюдение
1.2.4.	Контрольные испытания, соревновательная деятельность, медицинский осмотр	6		6	Тестирование наблюдение
	Практическая подготовка, контрольные испытания, соревнования, медосмотр :	76			
	Модуль 2	164 (4 часа в неделю)			
	Практическая подготовка	164			
2.1.1.	Общефизическая подготовка	50		50	Тестирование наблюдение
2.1.2.	Техническая подготовка (углубленная)	28		28	Тестирование наблюдение
2.1.3.	Лыжная подготовка	50		50	Тестирование наблюдение
2.1.4.	Легкоатлетические упражнения	36		36	Тестирование наблюдение
	Всего часов практики	240		240	
	Общее количество часов на 41 неделю	246	6	240	

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

на 41 неделю учебно-тренировочных занятий
и тренировки в спортивно-оздоровительном лагере (в часах)
с 1 сентября по 30 июня

Содержание занятий	Часов	МЕСЯЦЫ									
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI
МОДУЛЬ 1											
Теоретическая подготовка	6										
История физ.культуры	1		0,5	0,5							
Техника безопасности	1	0,5			0,5						
Особенности занятий лыжной подготовкой, инвентарь	1				0,5	0,5					
Основы техники способов передвижения на лыжах	1						0,5	0,5			
Режим дня и личная гигиена, влияние физических упражнений на организм спортсмена	1								0,5		0,5
Профилактика вредных привычек	1	0,5								0,5	
Практическая подготовка:	76										
Подвижные игры	22	2	2	2,5	4	1	3	1,5	3	1	2
Спортивные игры	28	4	4,5	5,5	3	0,5	1,5	1,5	1,5	2	4
Техническая подготовка лыжная базовый уровень	20	2	1,5	1,5	3	3	2	2	2	1	2
Контрольные упражнения	3	1						1		0,5	0,5
Соревнования	2		1					1			
Медицинский осмотр	1		0,5					0,5			
МОДУЛЬ 2											
Практическая подготовка:	164										
Общefизическая подготовка	50	6	5	6	4	2	4	6	6	6	5
Техническая подготовка углубленный уровень	28	2	2	2	4	3	3	4	4	1	3
Легкоатлетические упражнения	36	4	5	4	3	1	2	3	6	4	4
Лыжная подготовка	50	2	2	2	8	7	8	9	7	2	3
Всего часов	246	24	24	24	30	18	24	30	30	18	24
Модуль 1	82	8	8	8	10	6	8	10	10	6	8
Модуль 2	164	16	16	16	20	12	16	20	20	12	16
Учебных недель	41	4	4	4	5	3	4	5	5	3	4
Учебных дней	86-168	9-18	9-18	8-15	9-18	8-15	8-16	9-18	9-18	8-15	9-17

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

на 41 неделю учебно-тренировочных занятий
и тренировки в спортивно-оздоровительном лагере (в часах) 3 часа в неделю
с 1 сентября по 26 июня

Содержание занятий	Количество часов	МЕСЯЦЫ									
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI
Теоретическая подготовка	5										
История физ.культуры	1		0,5	0,5							
Особенности занятий лыжной подготовкой, инвентарь+ техника безопасности (лыжная)	1				1						
Основы техники способов передвижения на лыжах	1					1					
Режим дня и личная гигиена, влияние физических упражнений на организм спортсмена (техника безопасности)	1								0,5		0,5
Профилактика вредных привычек	1	0,5								0,5	
Практическая подготовка:	118										
Легкоатлетические упражнения и общефизическая подготовка	48	5,5	5	5,5	5	2	3	5,5	6	5	5,5
Спортивные и подвижные игры	20	3	2	2	2	1	2	2	2	1	3
Лыжная подготовка в т.ч. техническая	47	3	4	4	6	5	7	7	6	2	3
Контрольные упражнения и соревнования	3		0,5		1			0,5	0,5	0,5	
Всего часов	123	12	12	12	15	9	12	15	15	9	12
Учебных недель	41	4	4	4	5	3	4	5	5	3	4

Содержание, материал, объем теоретических занятий, контрольные упражнения могут варьироваться в зависимости от возраста, состояния здоровья, физической подготовленности обучающихся группы, а также оставляют возможности для творческой инициативы педагога.

Календарный учебный график

1	Начало учебного года	1 сентября
2	Окончание учебного года	30 июня (либо по выполнению учебных планов)
3	Продолжительность учебного года	41 неделя: 1 полугодие – 17 недель 2 полугодие – 24 недели
4	Продолжительность занятий	Продолжительность занятий исчисляется в академических часах по 45 минут, продолжительность одного тренировочного занятия: • на спортивно оздоровительном этапе – 1 (45 мин.) либо 2 академических часа (90 мин.). • на этапе начальной подготовки - 1 (45 мин.) либо 2 академических часа (90 мин.). • на тренировочном этапе – 2 (90 мин.), либо 3 академических часа (135 мин.) Занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором МБОУ ДО КГО «Спортивная школа»
5	Участие в соревнованиях	Согласно календарному плану спортивно-массовых мероприятий
6	Сдача контрольных, контрольно-переводных нормативов по программам	сентябрь-октябрь, май (ОФП) март-апрель (СФП)
7	Нерабочие (не учебные) праздничные дни	4 ноября 2021 года – День народного единства 1, 2, 3, 4, 5, 6 и 8 января - <u>Новогодние каникулы</u> 7 января - <u>Рождество Христово</u> 23 февраля - <u>День защитника Отечества</u> 8 марта - <u>Международный женский день</u> 1 мая - <u>Праздник Весны и Труда</u> 9 мая - <u>День Победы</u> 12 июня - <u>День России</u> Работа в данные дни возможна по предварительному заявлению тренера-преподавателя, в целях выполнения учебного плана.
9	Организация летнего отдыха	оздоровительные лагеря (21 день) профильные лагеря (14 дней) при наличии финансирования
10	Работа в каникулярное время	В период каникул, с целью выполнения учебных планов допускается увеличение продолжительности учебно-тренировочных занятий на 45 минут дополнительно. Сроки каникул Осенние каникулы: зимние каникулы: весенние каникулы:

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка является одной из важнейших составных частей спортивной тренировки. Она во многом определяет качество реализации на практике методического принципа физического воспитания – сознательности и активности, позволяет тренеру в ходе многолетних занятий приобрести в лице занимающихся не исполнителей, а единомышленников в достижении намеченных целей, рациональном использовании тренировочных методов и средств.

Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической и морально-волевой подготовкой. В процессе теоретических занятий целесообразно шире использовать активные методы обучения: проблемный метод анализа конкретных ситуаций, программированное обучение.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочного занятия.

Учебный материал распределяется на весь учебный год. При проведении теоретических занятий в группах следует учитывать возраст занимающихся и излагать теоретический материал в доступной им форме, без сложных специальных терминов. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы. В содержании учебного материала для групп ОФП выделено 6 основных тем:

1. Краткие исторические сведения о физической культуре, олимпийском движении. Физическая культура и спорт в России. История создания комплекса «Готов к труду и обороне». Исторические сведения о зарождении различных видов спорта

Понятие физической культуры, ее значение для развития человека и спортсмена. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укреплением здоровья человека. ВФСК «Готов к труду и обороне». Возникновение, развитие и распространение спорта. Краткие исторические сведения об Олимпийских играх. Краткая классификация видов спорта (индивидуальные, командные, олимпийские, неолимпийские). Исторические сведения о зарождении различных видов спорта. Краткая характеристика техники различных видов спорта (легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Российские спортсмены на Олимпийских играх.

2. Правила проведения и техники безопасности на занятиях

Порядок и содержание работы секции. Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Правила обращения со спортивным инвентарем. Основные причины травматизма.

3. Особенности занятий лыжной подготовкой (техника безопасности, гигиенические требования). Лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ним. Лыжные мази, парафин.

Особенности занятий лыжной подготовкой (техника безопасности, гигиенические требования). Лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ним. Лыжные мази, парафин.

Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой, особенности организаций занятий, 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. Фазовый состав и структура движений попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов. Типичные ошибки при передвижении классическими лыжными ходами. Классификация коньковых лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений. Техника ходов, спусков, подъемов, торможений, поворотов на месте и в движении. Ошибки при выполнении способов передвижения на лыжах и их исправление.

5. Гигиена, закаливание, режим дня. Влияние занятий спортом на организм человека

Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств, формирования правильной осанки, гармоничного телосложения, повышение умственной и физической работоспособности. Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок.

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Рекомендации по режиму, рациону питания.

6. Профилактика вредных привычек

Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Влияние вредных привычек на организм человека. Профилактика вредных привычек.

Форма контроля – опрос, беседа

ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА с элементами видов спорта

Практическая подготовка в учебных группах этапов подготовки осуществляется средствами спортивной тренировки, основной формой которой является урок с решением задач общей физической, специальной физической, технической, психологической и морально-волевой подготовки, в объеме часов предусмотренных учебно-тематическим планом.

Включает в себя следующие разделы подготовки:

- общая физическая подготовка
- легкоатлетические упражнения
- подвижные игры
- элементы спортивных игр
- элементы лыжной подготовки
- техническая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП)

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой: общеразвивающие и оздоровительные упражнения на развитие гибкости, ловкости, координации, формирование осанки, развитие силовых возможностей.

Даются в подготовительной и основной части тренировочного занятия (обучение и закрепление)

Строевые упражнения применяются в целях организации занимающихся, воспитания дисциплины, хорошей осанки, целесообразного размещения занимающихся во время разминки и в подготовительной части урока.

Общеразвивающие и оздоровительные упражнения должны быть направлены на всестороннее физическое развитие занимающихся: равномерное развитие мышечной системы, укрепление опорно-двигательного аппарата координации движений и умения сохранять равновесие, а также улучшение функции сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.

Они подразделяются на:

Упражнения на развитие гибкости:

- одновременные и поочередные маховые движения руками вверх, вниз - назад, вращение руками в локтевых и плечевых суставах, вращения кистями; одновременные и поочередные маховые движения ногами лежа, сидя и стоя — вперед, назад и в стороны;
- поочередные и одновременные сгибания ног лежа, сидя и стоя;
- ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, взмахов ногами;
- наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах и вращение туловища;
- упражнения с помощью партнера, с предметами.
- выпады на месте.

Развитие специальной гибкости:

Основные средства для развития специальной гибкости — гимнастические упражнения, амплитуда которых постепенно увеличивается, повторные пружинящие движения, упражнения с помощью и сопротивлением партнера. Упражнения должны способствовать увеличению подвижности в суставах, Укреплению мышечно-связочного аппарата и развитию эластичности мышц и связок. Имитационные упражнения с большой амплитудой движений (без отягощений и с малыми отягощениями).

Наклоны вперед, в стороны, назад с помощью и с сопротивлением партнера. Вращательные и круговые движения туловищем при различных исходных положениях. Размахивание руками и ногами с предельной амплитудой и небольшими отягощениями. Пружинистые выпады вперед и в стороны.

Упражнения на развитие ловкости и координации:

- одновременные разнохарактерные движения конечностями и туловищем;
- произвольное преодоление простых препятствий. Прыжки: через различные предметы и снаряды (скамейка, веревка) без поворотов и с поворотами;
- передвижения с резко изменяющимися направлениями движения с остановками в заданной позе;
- ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями, воспроизведение заданной игровой позы по заданию;
- упражнения на переключение внимания, концентрацию ощущений, на расслабление в стойках на ногах для рук, головы, туловища, в седах и положениях лёжа;
- метание, упражнения с набивным, теннисным мячами;
- однократные и многократные кувырки вперед и назад с различной последовательностью;
- упражнения со скакалкой;
- однократные и многократные прыжки с места и с небольшого разбега с поворотами на 90, 180, 270, и 360.

Упражнения на формирование осанки:

- упражнения на проверку осанки, ходьба на носках, ходьба с заданной осанкой, видь стилизованной ходьбы;

Выработке у учащегося навыка правильно держать свое тело помогают упражнения у вертикальной плоскости, упражнения с предметами на голове и упражнения на равновесие; При этом учащемуся необходимо правильно встать спиной к стене, прижавшись к ней туловищем. Чтобы проверить правильно ли он встал, попросите его просунуть руку за поясничный прогиб. Если проходит кулак — значит, прогиб слишком велик. При нормальном прогибе должна проходить ладонь. Убедившись, что ребенок встал правильно, объясните ему упражнения:

- упражнения у вертикальной плоскости:
 1. И.п. — стоять у, стены, касаясь ее затылком, спиной (лопатками или плечами), ягодицами и пятками. Попросите ребенка запомнить это положение и, не нарушая его, сделать шаг вперед, в сторону и вернуться в и. п. При повторении упражнения число шагов увеличивается, направления меняются.
 2. И. п. то же, что и при выполнении первого упражнения. Приседать с прямой спиной, не переставая касаться стены затылком туловищем.
 3. Стоя у стены в положении правильной осанки, выполнять различные движения, например руки вверх, в стороны, вперед, за пояс медленно поднять согнутую правую ногу вперед, захватить ее руками и прижать к туловищу; то же выполнять левой ногой.

После нескольких занятий учащиеся принимают положение правильной осанки у стены, но не всегда могут сохранить его в движении. Особенно легко нарушается положение головы, так как его трудно уловить запомнить и закрепить, особенно при ранее создавшемся неправильном навыке. Следить же за положением головы очень важно. При опущенной голове расслабляются мышцы плечевого пояса, в результате плечи выдвигаются вперед, грудь западает, позвоночник сгибается.

Чтобы приучить их правильно держать голову, следует применять упражнения с удерживанием на голове различных предметов (деревянных кружков, мешочков весом 200-300 г.). Эти упражнения помогают развивать статическую выносливость мышц шеи и тем самым способствуют правильному положению головы и тела.

Комплекс упражнений для развития статической выносливости:

1. Встать у стены в положении нормальной осанки. Положить мешочек на голову. Правильным считается такое положение головы, когда нижний край носа и ушное отверстие находятся на горизонтальной линии. С мешочком на голове (по переменно руки в стороны, на пояс, свободно вдоль туловища) пройти по заданному направлению до противоположной стены и обратно, обойти стул, стол.
2. С предметом на голове, сохраняя правильное положение туловища, присесть, сесть на пол, встать на колени и вновь вернуться в исходное положение
3. С предметом на голове встать на стул и сойти с него

Упражнения для развития силовых способностей:

- динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги.
- упражнения на локальное развитие мышц туловища с использованием отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 гр, гимнастические палки) с включением в работу основных мышечных групп.

Упражнения для развития силы мышц верхнего плечевого пояса:

- сгибание и разгибание рук с сопротивлением партнера. Поднимание рук через стороны вверх и опускание вниз с сопротивлением партнера. В упоре лежа отталкивание от пола с

хлопком перед грудью. Броски набивных мячей различного веса, из различных исходных положений, на разные расстояния. Игры и эстафеты с набивными мячами

Упражнения для развития мышц туловища:

- вращательные движения туловища в разных направлениях (с отягощением и без). Сидя на гимнастической скамейке, наклоны назад с помощью партнера, который держит за голеностопные суставы (выполнять можно и с отягощением в руках).

Упражнения для развития силы мышц ног и прыгучести:

- приседания на обеих ногах и на одной ноге; прыжки со скакалкой на различную высоту в разном темпе. Прыжки в полуприседе и в полном приседе. Прыжки с разбега и с места с доставанием подвешенных предметов на максимальной высоте, с поворотами на 180 и 360, многократные на одной и обеих ногах на дальность на матах, песке, снегу. Впрыгивание на предметы различной высоты.

Упражнения на преодоление собственного веса:

- для мышц верхнего плечевого пояса – подтягивание на перекладине, отжимание из различных положений, продвижение вперед в упоре лежа 3-5 метров.
- для мышц туловища – упражнения для брюшного пресса и спины в вися на гимнастической стенке, перекладине, лежа на матах (в том числе в парах);
- для мышц нижних конечностей – приседания на одной и двух ногах;
- упражнения для мышц голени – выполняются стоя на возвышении.

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

Упражнения на расслабление:

- стоя в полунаклоне вперед, приподнимать и опускать плечи, полностью расслабляя руки, свободно ими покачивая и встряхивая; поднять руки в стороны или вверх, затем свободно их опустить и покачать расслабленными руками;
- размахивание свободно опущенными руками, одновременно поворачивая туловище. Лежа на спине, полностью расслабить мышцы ног, встряхивание их. Стоя на одной ноге, делать свободные маховые движения другой ногой, полностью расслабив ее.

Легкоатлетические упражнения

Легкоатлетические упражнения: ходьба, упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Ходьба:

- обычная, в разных темпах;
- с различными положениями рук;
- в различных стойках.

Бег:

- с изменением темпа движения, бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий;
- с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (“змейкой”, “по кругу”, “спиной вперед”), из разных исходных положений и с разным положением рук; высокий старт с последующим стартовым ускорением;

- на короткие дистанции до 30 м. и в медленном темпе до 300м.;
- бег 300м, 500м. финиширование;
- медленный, по продолжительности до 10 мин.;
- по пересечённой местности до 800 м.;
- кроссы по пересеченной местности от 1000 до 2000 м.

Прыжки:

- на месте (на одной, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; спрыгивание и запрыгивание на горку матов;
- прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега, в длину (прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»).

Метание:

- малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель. Броски и ловля мяча, метание мяча на дальность. Метание малого мяча с разбега;
- броски большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Подвижные игры

- индивидуальные, парные, коллективные игры;
- игры с использованием гимнастических, легкоатлетических (бег, прыжки, метания) видов движений;
- подготовительные игры к баскетболу, футболу и другие;
- упражнения при горизонтальном положении туловища;
- упражнения в положении туловища ниже горизонтального;
- эстафеты, в том числе с предметами, лазанием и перелезанием.

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Запрещенное движение» «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с прыжками», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Два мороза». «Волк во рву». «Мяч – соседу». «Не давай мяча водящему». «Прыжок за прыжком». «Попади в мяч». «Тяни в круг». «Встречная эстафета». «Эстафеты с лазанием и перелезанием, эстафета с ведением и броском мяча в корзину, эстафеты с преодолением полосы препятствий. и т.д. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10, 15м 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.

Спортивные игры

Баскетбол, футбол пионербол, русская лапта и др. основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.

Баскетбол - изучаются:

Правила игры. Передвижения. Остановка шагом и прыжком. Поворот на месте. Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении. Передача одной рукой от плеча и двумя руками сверху.

Ведение мяча. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой. Ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой. Бросок мяча в корзину со среднего расстояния. Броски мяча в корзину после ведения.

Забивание мяча при ведении и броске. Выбор места. Целесообразное использование технических приемов.

Пионербол – освещаются основные вопросы:

Перемещение из стойки. Передача мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая подача. Тактические действия в нападении и защите.

Футбол – отрабатываются:

- удары по мячу ногой (удар внутренней стороной стопы (“щечкой”) по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу и после ведения);
- удары на точность и дальность: подвижные игры типа “Точная передача”;
- остановка мяча: остановка подошвой, внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча; остановка мяча находясь в движении, с последующим ведением или передачей мяча;
- ведение мяча: ведение серединой подъёма и носком;
- отбор мяча: обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определённые действия с мячом.
- техника игры вратаря: ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением, в броске; ловля опускающегося мяча. отбивание (в сторону, за линию ворот) ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря; броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу; броски рукой на точность и дальность.

Русская лапта

- основные правила игры в лапту; стойки и передвижения игроков; остановки и перемещения в стойке боком, лицом; ловля и передача мяча в пятерках на месте; прием и передача мяча в пятерках; игра «Перестрелка»;
- перемещение в стойке боком, спиной вперёд; ловля и передача мяча в парах в движении;
- основы техники осаливания; игра «Салки»;
- основы техники наброса мяча; метание мяча в цель;
- освоение техники удара битой «сверху»; игра в лапту по упрощённым правилам; удары по мячу битой; удары сбоку; удары на точность: в определённую цель на поле; подача мяча; игра в русскую лапту.

Лыжная подготовка

Учитывая основную направленность спортивной школы (лыжные гонки, биатлон), большое значение в физической подготовке придается лыжной подготовке.

Ходьба на лыжах оказывает большое влияние на физическое развитие и закалку организма учащегося. Она вовлекает в работу почти все мышечные группы, способствует энергичному обмену веществ в организме, усиливает функциональную деятельность внутренних органов,

развивает мышечную чувствительность, способствует развитию пространственных ориентировок и координации движений.

Ходьба на лыжах вызывает активные действия крупных мышечных групп. Размашистая широкая амплитуда движений, постоянное ритмичное чередование напряжения и расслабления мышц способствует развитию мышечной силы, создает благоприятные условия для работоспособности сердечно-сосудистой и нервной систем. Движения на свежем воздухе обеспечивают интенсивную работу сердца и легких. Как показывают наблюдения врачей и педагогов, чем интенсивнее и разнообразнее движения, тем активнее функционирует организм.

Лыжные занятия оказывают благоприятное влияние и на формирование осанки. Положительные сдвиги в улучшении осанки вполне закономерны, так как при ходьбе на лыжах гармонично развиваются и укрепляются почти все мышечные группы и особенно мышцы спины. Лыжные прогулки - прекрасное средство активного отдыха. Пребывание на свежем воздухе закаляет организм, повышает его устойчивость к простудным заболеваниям. Лыжные оздоровительные прогулки доступны людям всех возрастов.

Основной задачей технической лыжной подготовки на спортивно-оздоровительном этапе является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений.

Обучение общей схеме передвижений классическими 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 лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска 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. Знакомство с основными элементами конькового хода.

Попеременный двухшажный классический ход Применяется в различных условиях скольжения на равнинных участках и на подъемах. При выполнении этого хода лыжник скользит поочередно то на одной, то на другой лыже и так же поочередно на каждый шаг отталкивается рукой, всегда разноименной по отношению к толчковой ноге, т.е. общая схема движений рук и ног максимально приближена к обычной ходьбе.

Попеременный четырехшажный классический ход Применяется при передвижении по глубокому снегу, на неровной лыжне, проходящей между деревьями или кустами, т.е. во всех тех случаях, когда нет хорошей опоры для палок. В цикле хода на два отталкивания палками выполняется четыре скользящих шага. На первые два более коротких шага лыжник поочередно выносит палки вперед, на третий и четвертый, более длинные шаги, делает два попеременных отталкивания руками.

Одновременный бесшажный ход При выполнении этого хода происходит непрерывное скольжение на двух лыжах с отталкиванием только руками. При достижении высокой скорости после окончания толчка палками лучше не торопиться с выпрямлением туловища и немного задержать его в согнутом положении, а затем плавно выпрямить.

Одновременный одношажный ход При выполнении этого хода в течение каждого скользящего шага выполняют одно отталкивание руками и один толчок ногой (правой или левой). Лучше всего поочередно толкаться и правой, и левой ногой. Имеет два варианта: скоростной и затяжной. При скоростном варианте отталкивание ногой происходит при выносе рук вперед, в затяжном варианте отталкивание ногой начинают после окончания выноса рук вперед.

Одновременный двухшажный ход При выполнении этого хода на каждые два шага выполняют одно отталкивание руками. Во время первого шага, согнутые в локтевых суставах руки делают мах вперед, чтобы выпустить кончики палок вперед, от себя. При завершении второго

шага начинают одновременный толчок руками. Во время отталкивания руками маховая нога приставляется к опорной и начинается скольжение на двух лыжах.

Переход с одного лыжного хода на другой Обусловлен изменением рельефа местности, условий скольжения, зачастую необходим при обгоне. Чем разнообразнее внешние условия, тем чаще происходит смена ходов.

Можно выделить три наиболее распространённые на практике переходов:

1. Без промежуточного скользящего шага.
2. Через один промежуточный скользящий шаг.
3. Через два промежуточных скользящих шага.

Чем меньше шагов требует переход, тем быстрее он выполняется.

Переход с одновременного классического хода на попеременный через один промежуточный скользящий шаг. Это самый быстрый переход. После окончания одновременного отталкивания палками лыжник постепенно выпрямляя туловище, делает один скользящий шаг, выполняет при этом мах одной рукой вперёд и ставит палку на опору. Вторая палка задерживается сзади. Таким образом, уже после первого промежуточного скользящего шага создаются условия для дальнейшего передвижения попеременным ходом.

Техника преодоления подъёмов

Преодоление подъёмов в классическом стиле Основным способом преодоления подъёмов в классическом стиле является попеременный двухшажный ход. С увеличением крутизны подъёмов сокращается скольжение на лыжах, вплоть до полного исключения; повышается важность сцепления лыж со снегом; усиливается опора на палки. Начинающие лыжники при подъёме переходят на ступающий шаг, при котором скольжение вообще отсутствует, на лыжах выполняются характерные для ходьбы движения.

Подъёмы коньковыми ходами Для их применения подъёмы должны иметь ширину не менее 3 м и хорошо укатанное снежное полотно. На подъёмах разной крутизны используют полуконьковый, одновременные одношажный и двухшажный коньковые ходы. Применение того или иного конькового хода зависит от физической подготовленности лыжника, длины дистанции, последовательности расположения подъёмов на трассе, качества подготовки снежного полотна. На соревнованиях, проводимых классическим стилем, подъёмы коньковыми ходами запрещены. На подъёмах при обязательном сохранении периода скольжения заметно уменьшается длина каждого конькового шага; возрастает угол разведения носков лыж в стороны; затрудняется полноценное завершение толчка руками из-за использования в свободном стиле более длинных палок по сравнению с классическим.

Подъём «полуёлочкой» Выполняют ступающим шагом. Лыжи располагаются как в полуконьковом ходе: одна - по направлению движения, другая - под углом, величина которого зависит от крутизны подъёма. «Полуёлочкой» лыжник преодолевает подъём чаще всего в условиях, когда сцепление лыж со снегом не позволяет идти на параллельных лыжах.

Подъём «лесенкой» Это единственно возможный способ преодоления очень крутых подъёмов (более 30 %), которые не характерны для соревновательных трасс. «Лесенка» - наиболее доступный способ преодоления коротких невысоких подъёмов для детей. При подъёме «лесенкой» встают к склону боком. Чтобы исключить соскальзывание, нужно упираться в склон верхними кантами лыж. Из такого исходного положения передвигаются вверх по склону приставными шагами.

Подъём «ёлочкой» Обеспечивает надёжное сцепление лыж со снегом и полноценное отталкивание и ногами, и руками. Его используют на подъёмах более 15%. В подъёме «ёлочкой» полностью отсутствует скольжение лыж. Носки лыж разводят в стороны под углом от 30 до 70 градусов, в зависимости от крутизны склона. Для более надёжного сцепления со снегом лыжи закантовывают на внутренние рёбра. Палки на опору обязательно ставят сзади лыж. В каждом

шаге используется разноимённая работа рук. Подъёмы «ёлочкой» имеют две разновидности: шаговая и прыжковая. Шаговая «ёлочка» (замедленная) выполняется ступающим шагом. Прыжковая «ёлочка» (ускоренная) проявляется после окончания отталкивания ногой, когда лыжник, опираясь только на палку, теряет контакт с лыжнёй и переходит в непродолжительную безопорную фазу полёта. Включение фазы полёта в структуру движений позволяет увеличить скорость за счёт повышения частоты шагов.

Техника прохождения спусков и неровностей Применение той или иной стойки спуска при равномерном распределении массы тела на обе лыжи через центр площади опоры позволяет сохранить равновесие, исключает опрокидывание тела, обеспечивает управление лыжами, уменьшает силу сопротивления встречного потока воздуха.

Высокая стойка Характеризуется небольшим сгибанием ног в коленных суставах (около 150 градусов) и почти одинаковым углом наклона туловища и голени. При этом руки опущены и полусогнуты в локтевых суставах, кисти располагаются чуть впереди коленей, палки обязательно держат кольцами сзади туловища.

Средняя (основная) стойка Обеспечивает наименьшую силу сопротивления встречного потока воздуха за счёт несколько большего сгибания ног в коленных суставах (около 130 градусов) и наклона туловища почти параллельно склону. Стойка создаёт условия для наиболее полноценного отдыха на спуске по сравнению с другими разновидностями стоек. Вариантом средней стойки является стойка отдыха, при которой лыжник несколько выпрямляет ноги в коленях, увеличивает наклон туловища, опирается предплечьями на бедра и почти соединяет кисти рук. Такое положение создаёт благоприятные условия для снижения степени напряжения мышц туловища, ног и рук. Благодаря этим достоинствам средняя стойка получила на практике самое широкое распространение, что и позволяет считать её основной.

Низкая стойка Предполагает прохождение спуска с наибольшим сгибанием ног в коленных суставах и сохранением наклона туловища параллельно склону. Палки прижимают к туловищу и направляют назад кольцами сзади туловища. Такое положение лыжника на склоне сильно утомляет мышцы ног и является неустойчивым.

Техника прохождения неровностей. К неровностям на склоне относят наиболее часто встречающиеся бугры, впадины, выкаты, встречные склоны. На этих участках склона главная задача - избежать падения из-за потери равновесия. Достигается это выпрямлением траектории движения центра тяжести массы тела лыжника. Когда неровность поднимает лыжника, он должен присесть и принять низкую стойку. Если неровность опускает его, лыжнику надо встать в более высокую стойку. На разных участках спуска лыжник нередко встречается с резким изменением состояния снежного покрова. В этих условиях происходит резкое снижение скорости и, чтобы не упасть вперёд, лыжнику надо отклонить туловище назад и выдвинуть одну ногу вперёд.

Техника торможения Способы торможений применяют на спусках, тормозят с целью снижения развиваемой на спуске высокой скорости.

Торможение упором («полуплугом») Выполняют одной лыжей для небольшого снижения скорости. Вначале лыжник переносит массу тела на идущую по направлению движения лыжу. Пятку второй лыжи отводит в сторону, ставит лыжу под углом и закантовывает её на внутреннее ребро, что тормозит продвижение. Степень снижения скорости зависит от угла отведения тормозящей лыжи в сторону, величины закантовки и загрузки её массой тела. Во избежание поворота носки лыж должны находиться на одном уровне. Торможение прекращается постановкой тормозящей лыжи параллельно прямоидущей.

Торможение «плугом» Выполняют обеими лыжами на прямых спусках с достаточно плотным снежным покровом. Для этого лыжник из скольжения на параллельных лыжах плавно и симметрично разводит пятки обеих лыж в стороны, ставит лыжи на внутренние рёбра, равномерно распределяет массу тела на обе ноги, не допуская скрещивания носков лыж. Степень торможения.

вплоть до остановки, находится в прямой зависимости от угла разведения лыж. Торможение заканчивается возвращением в скольжение на параллельных лыжах.

Торможение боковым соскальзыванием Применяют на очень крутых склонах. Лыжи ставят поперёк склона, упираясь в него верхними кантами, как в подъёме «лесенкой». Постепенно уменьшая угол закантовки (угол между плоскостью лыжи и склоном), выполняют соскальзывание.

Торможение палками Используют в тех случаях, когда нет возможности или нерационально тормозить лыжами. Этот способ позволяет лишь слегка сбавить скорость, например, чтобы избежать наезда на впереди идущего со спуска лыжника. Для торможения палки энергично прижимают к снегу, обязательно удерживая их кольцами (лапками, сегментами) назад и ближе к туловищу. Эффект торможения зависит от величины и продолжительности давления на палки. С отрывом их от снега тормозящее действие заканчивается.

Торможение изменением стойки спуска Возможно за счёт использования тормозящего эффекта, силы сопротивления встречного потока воздуха. Чтобы преднамеренно сбавить скорость на спуске, например перед поворотом или избежать наезда на впереди идущего лыжника, принимают высокую стойку спуска, иногда даже с разведением рук в стороны.

Торможение управляемым падением Оправдана только как крайняя мера экстренной остановки на спуске при внезапно возникшем перед лыжником препятствии, когда возникает необходимость резко затормозить или даже остановиться. Падение должно быть управляемым. Чтобы избежать разворота или переворота лыжника, необходимо присесть, как можно быстрее поставить лыжи поперёк склона, палки крепко зажать в руках и обязательно держать штырями назад, чтобы не наткнуться на них. Самое безопасное - падение набок. Вставать надо только после остановки.

Название «коньковый ход» определилось сходством движений ног лыжника и конькобежца.

Отличия коньковых способов от классических ходов:

1. Отталкивание в классических ходах происходит в момент кратковременной остановки лыжи, т.е. от неподвижной опоры, тогда как в коньковых ходах отталкивание выполняется от подвижной опоры (лыжи), т.е. скользящим упором.
2. Направление отталкивания в коньковых ходах - под углом к направлению движения лыжника.
3. Время отталкивания в коньковых ходах больше, чем в классических.
4. Отсутствует необходимость в сцеплении лыж со снегом, требуется только хорошее скольжение.

Одновременный полуконьковый ход Применяют на равнинных участках, пологих подъёмах и спусках. При выполнении этого хода одна лыжа скользит по лыжне, а вторая разворачивается под углом 15-30 градусов в зависимости от скорости: чем она выше, тем угол меньше. В каждом скользящем шаге выполняют один толчок правой или левой ногой (в зависимости от места расположения лыжни на снежном полотне) и одно одновременное отталкивание палками. Следует избегать продолжительного передвижения с отталкиванием, например, только левой ногой. Это значительно утомляет другую ногу. Поэтому рациональное применение полуконькового хода предусматривает равноценное использование правостороннего и левостороннего вариантов с отталкиванием соответственно то правой, то левой ногой.

Одновременный двухшажный коньковый ход Применяют на различных по профилю участках трассы. Особенно эффективен на подъёмах. При выполнении этого хода обе лыжи ставят под углом около 40 градусов к направлению движения, выполняют два скользящих коньковых шага и одно отталкивание палками. Затем эти движения повторяются. На первый толчковый шаг обе палки маховым движением выносят вперёд, затем ставят на опору и начинают отталкивание, на второй - завершают отталкивание палками. При постановке палок на опору впереди может быть

или правая, или левая нога. По этому признаку различают правосторонний и левосторонний варианты одновременного двухшажного конькового хода. Необходимо одинаково хорошо владеть обоими вариантами. На равнинных участках и пологих спусках при хорошем скольжении угол разведения лыж уменьшают и используют так называемый равнинный вариант одновременного двухшажного конькового хода, при котором из-за более высокой скорости отталкивание палками начинается чуть позже, его выполняют в течение второго шага.

Одновременный одношажный коньковый ход Состоит из повторений двух скользящих коньковых шагов и двух одновременных отталкиваний руками. Одновременный мах и толчок руками выполняют на каждый шаг. Лыжи постоянно скользят под углом 15-20 градусов к направлению движения. Является наиболее скоростным из лыжных ходов. При техничном исполнении позволяет развивать высокую скорость на равнинных участках, пологих подъёмах и спусках, а также при стартовом разгоне, обгоне соперников, при финишном ускорении.

Попеременный двухшажный коньковый ход Состоит из повторений двух скользящих коньковых шагов и двух попеременных отталкиваний руками. Движения рук и ног приближены к естественным двигательным действиям при ходьбе и беге, а также к передвижению попеременным двухшажным классическим ходом. Структура движений позволяет развивать наибольшую среди коньковых ходов частоту движений, а менее мощные отталкивания руками и ногами повышают экономичность хода. Поэтому этот ход предпочитают лыжники с низкой квалификацией, лыжники-спортсмены отдают предпочтение другим, более скоростным коньковым ходам. Попеременный коньковый они применяют в основном на крутых подъёмах, преодолевая их «скользящей ёлочкой».

Коньковый ход без отталкивания руками Применяется для дальнейшего увеличения уже достигнутой высокой скорости на равнинных участках, пологих спусках, при разгоне в отличных условиях скольжения, когда любые толчковые движения руками дают тормозящий эффект. Активные движения только ногами при поочерёдном отталкивании ими обеспечивают рост скорости. Туловище лыжника постоянно наклонено под углом 35-45 градусов, что позволяет при высокой скорости сохранить большую устойчивость и уменьшить сопротивление встречного потока воздуха. Низкая посадка увеличивает продолжительность активного отталкивания ног. Руки лыжника совершают либо размашистые движения вперёд и назад, увеличивая скорость и не допуская скручивания туловища, либо прижимаются к туловищу.

По этому признаку различают два варианта хода: с махами и без махов руками. В **коньковом ходе с махами руками** палки удерживают на весу в максимально возможном горизонтальном положении, обязательно кольцами за туловищем. Активные махи руками вперёд и назад сочетаются с работой ног в каждом шаге, как в обычной ходьбе или беге.

В **коньковом ходе без махов руками** согнутые перед грудью руки прижимают палки к туловищу, удерживая их в горизонтальном положении кольцами за туловищем. Нередко их зажимают под мышками, чтобы уменьшить силу сопротивления воздуха.

Система обучения должна строго придерживаться принципа последовательности, постоянно подводя учащегося к выполнению более сложных заданий, находиться в неразрывной связи с системой обучения физической культуры общеобразовательных школ и учитывать возрастные особенности и возможности учащегося. В связи с этим целесообразным является разделение практического материала по лыжной подготовке на уровни согласно возрасту, физических данных и знаний по лыжной подготовке, полученных на уроках физической культуры в общеобразовательных школах.

В подготовке юных лыжников-гонщиков для обучения и совершенствования техники способов передвижения и при развитии физических качеств в основном применяются те же средства (упражнения), что и в подготовке взрослых лыжников. Основное различие заключается в объеме применения тех или иных упражнений. Например, у новичков-подростков применяется широкий круг обще-развивающих упражнений и меньше упражнений на развитие специальных качеств; постепенно (с возрастом и ростом уровня подготовленности) это соотношение меняется.

Дозировка применяемых упражнений зависит от возраста, уровня развития тех или иных качеств общей подготовленности и этапа многолетней подготовки (задач). При планировании применения упражнений в юношеском возрасте должны учитываться принципы доступности, систематичности, постепенности и др.

Обучение ходьбе на лыжах обучающихся 6-10 лет

Основные задачи обучения обучающихся 6-10 лет:

1. помочь овладеть основами перекрестной координации движений при ходьбе с палками, образовывать условные рефлексы, связанные с ощущением лыжных палок;
2. обучать передвижению на лыжах, добиваясь одноопорного скольжения;
3. обращать внимание на правильное подседание, законченный толчок и широкий скользящий шаг;
4. развивать «чувство лыж», «чувство снега», «чувство равновесия»;
5. обучать управлению лыжами при поворотах на месте, строевым упражнениям;
6. передвижению ступающим и скользящим шагом;
7. преодолению небольших подъемов и спуск с пологих склонов «лесенкой», ступающим шагом, учиться подъему «полуелочкой»;
8. поворотам переступанием в движении;
9. овладевать спусками с ровных склонов большей крутизны при длине склона 18 м в различных стойках;
10. продолжать совершенствовать подъемы на склоны: Закреплять навык торможения при спуске «упором».

Для того чтобы успешно решить поставленные задачи, все обучающиеся, независимо от уровня владения лыжами и умения на них передвигаться, должны пройти «школу лыжника»: освоить систему подводящих упражнений, в том числе ступающий шаг. После этого переходят к освоению скользящего шага. Следует обратить внимание на правильное положение туловища.

После изучения основных элементов скользящего шага, далее ставится задача его освоения.

Помимо обучения скользящему шагу, на начальном этапе лыжной подготовки для обучающихся в возрасте от 6 до 8 лет необходимо научить обучающегося подниматься на пологий подъем и спускаться с небольших уклонов в основной стойке лыжника.

Обучающиеся 9-10 лет продолжают дальнейшее совершенствование навыка передвижения скользящим шагом.

При освоении и совершенствовании техники скользящего шага основное внимание обращается на направление отталкивания ногой вдоль линии бедра туловища и на энергичный мах ногой при выносе ее вперед. Ноги при этом не следует сильно сгибать в коленях.

Основным способом передвижения изучаемым в данном периоде является попеременный двухшажный ход. При его изучении следует обратить внимание на силу и скорость отталкивания, что, в свою очередь, существенно влияет на длину скользящего шага.

Отталкивание ногой должно быть направлено вперед-вверх, в момент его окончания голень, бедро и туловище составляют прямую линию. В этом элементе у школьников встречаются ошибки, которые тесно связаны между собой и впоследствии приводят к возникновению ошибок в других фазах хода: это слишком длинный и глубокий выпад, прогибание туловища при отталкивании, а также направление толчка преимущественно вверх, что приводит к появлению

«подпрыгивающего» хода, и незаконченный толчок. В этом случае нога еще согнута в колене, но уже «снимается» со снега и идет назад-вверх.

В обучении попеременному двухшажному ходу нужна строгая методическая последовательность:

1. Знакомство и закрепление посадки лыжника.
2. Упражнения в посадке лыжника (размахивание руками вперед-назад с флажками).
3. Передвижение скользящим и ступающим шагом с поворотами.
4. Знакомство с одноопорным положением на месте (вес тела на правой согнутой ноге, левая прямая отведена назад-вверх).
5. Удерживать равновесие в таком положении поочередно на каждой ноге.
6. Перенос веса тела с одной ноги на другую.
7. Приучать детей к равномерному скольжению.
8. Знакомить с передвижением на лыжах с лыжными палками.

С целью закрепления двигательного навыка попеременного двухшажного хода с детьми проводятся упражнения: ходьба под ритмичные удары в бубен по лыжне приседая и выпрямляясь; ходьба скользящим шагом, заложив руки за спину; скольжение после нескольких быстрых шагов; ходьба длинным скользящим шагом с сильным взмахом рук на каждый шаг и др. Проводятся также и игры «Чем меньше, тем лучше», «Кто самый быстрый?», «Догони».

Также осваивается подъем «елочкой», спуск в низкой стойке, поворот переступающим шагом в движении, а также торможение упором и «плугом». Поворот переступающим шагом в движении – один из самых распространенных при спуске с пологих склонов

Для передвижения по равнине с большей скоростью изучается одновременный двухшажный ход.

Лыжная подготовка обучающихся 11-14 лет

Учитывая, возраст обучающихся и объем лыжной подготовки общеобразовательных школ, обучающиеся к 11 летнему возрасту обладают начальными знаниями по технике двухшажных лыжных ходов.

Основные задачи обучения учащихся 11-14 лет:

1. продолжение изучения и совершенствования техники попеременного и одновременного двухшажных ходов;
2. изучение одновременных (одношажного, бесшажного, двухшажного) ходов;
3. параллельно идет изучение способов подъема, спуска и поворота в движении, преодоления неровностей склонов, торможения упором;
4. изучение конькового хода. Главное при изучении конькового хода – освоить отталкивание внутренним ребром и общую координацию движений. Затем обучение идет по пути устранения ошибок и совершенствования отдельных элементов хода.

Изучение одновременных ходов на занятиях лыжной подготовки начинается с бесшажного хода. Такой ход достаточно прост по координации движений, и особых трудностей при его изучении школьники не испытывают.

Затем - схемой движения в одновременном двухшажном ходе. Изучение хода обычно идет достаточно успешно. Добиваясь согласованности движения в одновременном двухшажном ходе, тренер обычно обращает внимание обучающихся на следующие ошибки: слабые толчки ногами, неодинаковые по длине скользящие шаги, преждевременная постановка маховой ноги на снег при выносе вперед, нарушение согласованности в выносе палок вперед.

В 13-14 лет продолжается исправление ошибок при изучении ходов, и параллельно начинается изучение одновременного одношажного хода – основной и стартовый варианты. При изучении одновременного такого хода может возникнуть несогласованность работы рук и ног.

Коньковый ход – новый способ передвижения, изучение которого целесообразно начинать в этом возрасте. Обучающиеся, хорошо овладевшие поворотом переступанием, значительно легче осваивают его. Главное при изучении конькового хода – освоить отталкивание внутренним ребром и общую координацию движений. Затем обучение идет по пути устранения ошибок и совершенствования отдельных элементов хода.

С 11 до 14 лет продолжается совершенствование торможения «плугом» и упором, а также изучение и совершенствование стоек спуска и поворотов в движении. Важным этапом является преодоление неровностей при спуске со склонов. Обучающиеся, ранее хорошо изучившие торможение упором, обычно легче осваивают и поворот упором.

Осваивая подъемы «полуелочкой», следует сосредоточить внимание на кантовании отводимой лыжи – это сразу улучшает устойчивость и создает уверенную опору.

Лыжная подготовка обучающихся 15-18 лет

1. продолжение изучения и совершенствования техники освоенных ходов;
2. изучение попеременного четырехшажного хода;
3. переходы с хода на ход;
4. преодоление уклонов и выхода со склона;
5. совершенствование коньковых лыжных ходов;
6. изучение комбинированных ходов.

В 15-18 лет изучаются переходы с хода на ход, преодоление уклонов и выхода со склона. Переходы с хода на ход изучаются после повторения попеременных и одновременных ходов с тем, чтобы на первых занятиях восстановить навыки в технике передвижения.

На занятиях основное внимание следует обратить на совершенствование изученных ходов и их применение в соответствии с рельефом местности, состоянием внешнего покрова и другими географическими условиями.

Для обучающихся, овладевших основными способами передвижения на лыжах, изучение приемов преодоления препятствий не составляет большого труда. При совершенствовании способов передвижения на лыжах необходимо выбрать место для занятий с разнообразным рельефом так, чтобы стимулировать постоянную смену ходов и различное их применение в зависимости от состояния лыжни и снежного покрова.

Нагрузка планируется в зависимости от подготовленности обучающихся.

Развитие физических качеств

На занятиях лыжной подготовки особое внимание следует обратить на развитие физических качеств, повышение уровня общей работоспособности и закаливание обучающихся.

Планирование материала осуществляется на основе содержания программы осваиваемой в общеобразовательных школах, с учетом состояния здоровья, физического развития и двигательной подготовленности обучающихся.

Для развития физических качеств программой предусмотрено начиная с 7 летнего возраста длительное передвижение на лыжах и преодоление коротких отрезков для развития быстроты передвижения на лыжах. Так, возрасте 7-11 лет дистанция передвижения в медленном темпе с 1 км в 7 лет постепенно увеличивается до 3 км в 11 лет.

При длительном передвижении на лыжах очень важно научить обучающихся передвижению с равномерной скоростью один за другим в колонну, не обгоняя друг друга и не мешая.

Начиная с 12 лет дистанции, которые школьники проходят с равномерной скоростью, постепенно увеличиваются и достигают к 14 летнему возрасту 4 км у мальчиков и 3 км у девочек. Но на уроках нет времени для увеличения нагрузки в этом отношении, так как значительная часть времени уходит на обучение способам передвижения.

На занятиях обучающимся необходимо ознакомиться с переменным методом тренировки, включая прохождение дистанции с ускорением на отрезках 300–500 м у юношей и 250–300 м у девушек.

В старших классах нагрузка увеличивается: юноши в 17-18 лет должны проходить дистанцию до 7,5 км с учетом выбора оптимального темпа, девушки – до 5 км. При этом планируется передвижение в переменном темпе, а также прохождение отрезков с соревновательной скоростью. Без учета времени.

Практические рекомендации по организации физической, технической лыжной подготовки и оценке контрольных упражнений.

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

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

Все игры и игровые задания на лыжах в зависимости от поставленных задач можно условно разделить на две группы: игры для обучения и совершенствования техники способов передвижения на лыжах; игры на развитие физических качеств. Однако игры и упражнения из первой группы после их прочного освоения могут быть использованы и для развития физических качеств.

Для совершенствования техники скользящего шага целесообразно применять следующие игровые упражнения с элементами соревнований:

1. С небольшого разбега проскользить на одной лыже до полной остановки. Упражнение выполняется поочередно на правой и левой лыже (естественно, без потери равновесия).
2. Преодолеть с места или с предварительного разбега за 5 скользящих шагов наибольшее расстояние.
3. Пройти без палок скользящим шагом, заданный отрезок за наименьшее количество шагов. В зависимости от возраста и подготовленности учащихся длина отрезка изменяется от 20 до 40 м.

4. Пройти скользящим шагом по лыжне, размеченной флажками.

Расстояние между ориентирами (флажками, ветками) - один полный скользящий шаг. Постепенно с овладением техникой скользящего шага расстояние между ориентирами увеличивается с учетом условий скольжения на данном занятии.

Совершенствованию техники скользящего шага поможет проведение игры «Сороконожка на лыжах». Для игры необходимо иметь несколько веревок по количеству команд (обычно 2-3). Длина их равна длине разомкнутой колонны команды. обучающиеся на лыжах выстраиваются в колонну по одному без палок и, держась одной рукой за веревку, по сигналу начинают передвигаться к финишу, не расцепляясь (скользящий шаг выполняется обязательно в ногу).

Команды соревнуются по параллельным лыжням, финиш определяется по последнему участнику в колонне.

Для совершенствования отталкивания в одновременных ходах и ходах в целом применяются следующие игры - задания:

1. Пройти заданный отрезок одновременным беспажным ходом за наименьшее количество отталкиваний.
2. Пройти заданный отрезок одновременным ходом, отталкиваясь у ориентиров. Условия те же, что и в упражнении для скользящего шага, но учитываются и изучаемый одновременный ход, возраст, пол, и подготовленность.
3. Одновременными ходами пройти участок с воротами из палок с верхней перекладиной, отталкиваясь палками между воротами, проскользить под ними в положении наклона.

Для совершенствования отталкивания ногой, воспитания чувства равновесия и улучшения координации при управлении лыжами используется передвижение коньковым ходом на равнине. И под небольшой уклон (снег должен быть достаточно хорошо укатан).

Пройти отрезок нужно за наименьшее количество шагов (отталкиваний).

Для совершенствования техники скользящего шага и элементов попеременного двухшажного хода, а также уверенного владения лыжами при поворотах переступанием можно провести соревнование-эстафету «Слалом на равнине». Обучающиеся делятся на 3-4 команды в зависимости от количества играющих и размеров площадки. На ровной укатанной площадке по числу команд устанавливаются трассы «слалома», 5-6 флажков (лыжных палок) на расстоянии 6-8 м один от другого. По команде тренера первые номера в командах преодолевают трассу скользящим шагом или попеременным двухшажным ходом, огибая флажки справа и слева поочередно.

В конце трассы соревнующиеся обходят последний флажок, возвращаются по параллельной лыжне одновременным ходом (для обучающихся 11 лет и старше), или скользящим шагом, или попеременным двухшажным ходом (для обучающихся младше 11 лет).

Условия передвижения по трассе и обратно заранее оговариваются. Передача эстафеты осуществляется касанием руки следующего участника. При этом необходимо следить за точным выполнением задания.

Трассу «слалома» можно усложнить, сокращая расстояние между флажками или расставляя их в шахматном порядке (в этом случае обходят флажки с наружной стороны).

Сложность трассы зависит от возраста и подготовленности обучающихся и от поставленных задач.

Подобные эстафеты могут проводиться и для развития физических качеств, в первую очередь быстроты передвижения на лыжах. В этом случае прокладывается «гладкая» (без препятствий) и прямолинейная лыжня. Эстафета может носить встречный характер.

Обучающиеся при развитии быстроты передвигаются с максимальной скоростью и на коротких отрезках (в зависимости от возраста), но не более 200-250 м. Для развития других физических качеств (специальной выносливости в старших классах), длина этапов может быть увеличена, прокладывается замкнутая лыжня. Две противоположные длинные стороны (лыжни) прокладываются обязательно параллельно одна другой на расстоянии, зависящем от возраста учеников. Эти две лыжни соединены между собой короткими (50-150 м) перпендикулярными лыжнями, проложенными на равном расстоянии друг от друга.

Правила игры заключаются в следующем. Обучающиеся медленно передвигаются группой по замкнутой лыжне. Когда они проходят по одной из длинных сторон, подается сигнал, по которому обучающиеся должны быстро повернуться, занять одну из ближайших коротких лыжней и с максимальной скоростью пересечь площадку до другой лыжни. Пришедшему первым присуждается одно очко, второму - два и т.д.

Победитель определяется по наименьшей сумме очков. Длина пробегаемых отрезков, количество повторений (игр) зависят от пола, возраста и подготовленности обучающихся. Игра способствует развитию двигательной реакции и быстроты передвижения на лыжах.

Развитию скорости передвижения способствуют и другие игры, например «Догони». Две колонны (команды), равные по количеству участников передвигаются по параллельным лыжням, сохраняя равнение в парах. По команде «Направо (налево)!» участники обеих команд поворачивают в указанную сторону. Оказавшиеся впереди убегают, а другие участники (из второй шеренги) пытаются их догнать и «запятнать». Гонка заканчивается по сигналу, когда обучающиеся пробегут 60-80 м от начала движения (расстояние зависит от возраста и подготовленности школьников). Эффект развития скорости в данном случае значительно выше, чем при обычном повторном методе тренировки, так как эстафеты проходят более эмоционально.

Для изучения и совершенствования горнолыжной техники, а также для приобретения уверенности при спуске и воспитания чувства равновесия можно использовать следующие игровые задания на склоне:

1. Спуститься со склона в низкой стойке как можно дальше.
2. Спуститься с горы вдвоем (втроем), держась за руки.
3. При спуске собрать флажки, расставленные по обе стороны лыжни.
4. При спуске объехать (пропустить между лыж) предмет, лежащий на склоне. Начать спуск с узким ведением лыж объезжая предмет, принять широкую стойку; затем вновь сузить лыжи.
5. Спуститься вдвоем на одних лыжах (партнер стоит сзади вплотную).
6. «Снежный биатлон». При спуске, не останавливаясь, попасть в цель двумя-тремя снежками.
7. При спуске на склоне пройти одни или несколько ворот, сделанных из палок с верхней перекладиной или из двух палок в виде треугольника (соединены над лыжной петлями). То же, выпрямляясь между воротами.
8. Спуск со склона на одной лыже (поочередно на правой и левой). Спускаясь со склона, каждый участник (без палок) переставляет флажки с одной стороны лыжни на другую, и наоборот (кто больше переставит флажков, предварительно расставленных в 0,5 м от лыжни).

Все указанные упражнения выполняются на хорошо укатанном, но не жестком склоне, с которого удалены все посторонние предметы (камни, пни и др.). Длина и крутизна склона зависят от возраста и подготовленности.

Чаще всего игры и игровые упражнения проводятся с обучающимися 6-12 лет, но и для обучающихся старше 12 лет их следует применять, особенно при развитии физических качеств (например, быстроты).

Техническая подготовка

Изучаются сведения по техническим аспектам всех разделов подготовки, правильности выполнения легкоатлетических упражнений, спортивных игр. Техники передвижения на лыжах. Совершенствование приёмов подготовки.

ФОРМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Для оценки эффективности средств и методов тренировки контроль используется в соответствии с контрольными нормативами для выявления динамики индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся.

Оценка уровня развития физических качеств проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений.

Тестирование состоит из комплекса нормативов по общей физической подготовке (ОФП), по специальной физической подготовке (СФП), технической подготовке (ТП).

Также в течении всего периода обучающемуся рекомендовано принять участие в ряде соревновательных мероприятий (по личному желанию).

Но основная задача данной программы заключается в устранении физических недостатков, в оздоровлении обучающихся и в профилактике различных заболеваний. Научить их простейшим видам упражнений.

Тестирование общей физической подготовленности осуществляется два раза в год, в начале и в конце учебного года. Тестирование по специальной и технической подготовленности один раз в год (март).

Промежуточная аттестация в спортивно-оздоровительных группах не проводится. Итоговая аттестация проводится в конце года (май) и носит контролирующий характер.

Итоговая аттестация считается успешной в случае, если обучающийся продемонстрировал достаточный уровень освоения теоретического и практического материала по Программе - получил зачет по теоретической подготовке (оценивание теоретической подготовки проходит в течение учебного года в форме опроса) и выполнил контрольные испытания не менее, чем на 80 % комплекса контрольных упражнений по общей физической подготовке.

Успешное освоение программы и рост физической подготовленности может служить основанием для перевода обучающихся на этап начальной подготовки дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки. Форма проведения аттестации определяется Учреждением.

Уровень подготовленности обучающихся выражается в количественно-качественных показателях по тактической, физической, теоретической подготовленности. Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкций и создания единых условий для выполнения упражнений для всех обучающихся детской спортивной школы. По результатам контрольно-переводных нормативов оценивается индивидуальная динамика уровня физической подготовленности каждого обучающегося.

При проведении тестирования следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений.

1) Подтягивание (для оценки силы и силовой выносливости мышц плечевого пояса юноши).

И.П. – вис хватом сверху на перекладине, руки на ширине плеч. Сгибание рук до положения «подбородок над перекладиной», возвращение в и.п. до полного выпрямления в

локтевом суставе. Методические указания: раскачивание тела на перекладине, сгибание ног, перехват рук не допускаются. Критерием служит максимальное число подтягиваний.

- 2) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц плечевого пояса, а так же статической выносливости мышц спины, брюшного пресса, таза и ног).

И.П. – упор лежа. Сгибание рук до касания грудью пола (скамейки), разгибание – до полного выпрямления рук. Методические указания: ладони на ширине плеч, локти направлены назад-в стороны. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию, которая сохраняется на протяжении всего выполнения упражнения. Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе без отдыха. Критерием служит максимальное число отжиманий.

- 3) Прыжок в длину с места (для оценки уровня скоростно-силовых и координационных способностей).

И.П. – носки ног на стартовой линии. Прыжок выполняется толчком обеими ногами с махом рук. Методические указания: длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближайшей к ней точки касания мата ногами или любой частью тела испытуемого. Засчитывается лучший результат из трех попыток. Критерием служит максимальный результат.

- 4) Поднимание туловища из положения лежа на спине (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц брюшного пресса).

И.П. – лежа на спине, руки в замок за головой, ноги согнуты в коленях на 90 градусов, ступни зафиксированы. Сесть, локтями коснуться коленей, лечь. Методические указания: фиксируется максимальное количество подъемов за 30 секунд в одной попытке. Упражнение выполняется на гимнастическом мате.

- 5) Бег 30 м, 60 м 100 м с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей) Тестирование проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт. Критерием, служит минимальное время.

- 6) Бег 500 метров, 800 метров, 1000 м (для определения общей выносливости). Проводится на ровной местности в спортивной обуви без шипов. Тестирование проводится после предварительной разминки. Разрешается переходить на ходьбу. Критерием служит прохождение дистанции без учета времени

- 7) Для оценки специальных физических качеств в спортивно-оздоровительных группах включает прохождение на лыжах классическим и коньковым стилем 500-800 м-1,4, 2 км Критерием служит минимальное время.

Для оценки технической подготовки в спортивно-оздоровительных группах включает правильное выполнение попеременного двухшажного хода, одновременных ходов, техника преодоления спусков, поворотов, подъемов, торможения («сдано», «не сдано»).

Рекомендуемое значение нормативов по физической подготовке

№ п/ п	Физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	нормативы		
			7-8 лет «5» «4» «3»	9-12 лет «5» «4» «3»	и старше «5» «4» «3»
1.	для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей	Бег 30 м	6,4-6,9-7,2 (м) 6,6-7,4-7,5 (д)	5,8-6,3-7,0 (д) 5,5-6,0-6,5 (м)	
		Бег 60 м	+	10-10,7-11,3 (м)	9,5-10,0-10,4 (м)
		На выбор			9,7-10,3-11,0 (д)
		Бег 100 м			14,5-15,0-15,8 (ю) 16,5-17,0-18,0 (д)
2.	для определения общей выносливости	Бег 500 м или	+	2.10-2.40-2.50	
		Бег 800 м	+	4.20-5.10-5.20	3,40-4,10-5,20
		Бег 1000 м			4,30-4,50-5,15(м) 4,50-5,10-5,30 (д)
3.	для оценки уровня силовой (динамической) выносливости	сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	+(девочки, мальчики)	10-8-6 (девочки)	12-10-8 (девочки)
4.	для оценки силы и силовой выносливости	Подтягивание (юноши)	-	4-3-2	10-8-6
5.	для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц брюшного пресса	поднимание туловища из положения лежа на спине	20-15-10 (д) 22-20-18 (ю)	26-24-20 (д) 30-25-23 (ю)	35-30-28 (д) 40-35-30 (ю)
7	для оценки специальных физических качеств	Прохождение дистанции на лыжах 500-800-1000 м класс. ход	500м +	800 м не более 5,00-5,15-5,30	1000 м не более 6,00-6,15- 6,30
		500-800-1000 м свободный ход	500 м+	800 м не более 5,00-5,15-5,30	1000 м не более 6,17-6,20-6,30
		1,4 км св.х. девушки	-	+	9,00-9,30-9,45
		2 км св.х. юноши		+	11-30-12,00-13,00
8	для оценки технических навыков лыжной подготовки	Преодоление дистанции ступающим, скользящим шагом, техника прохождения спуска, подъема, поворота, стойка лыжника	+	+	+
		Техника коньковых и классических ходов		+	+

Результаты выполнения тестов для детей 9 лет и старше засчитываются в качестве приёмных нормативов для перевода на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам спортивной подготовки по лыжным гонкам и зачисления в группы начальной подготовки.

В случае желания обучающегося и родителей (законных представителей) возможно повторное зачисление на данную программу в последующем (на новый учебный год), количество раз для повторного зачисления не ограничено.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Подготовка спортсмена осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, соревновательной и морально-волевой.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных

- Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств. Словесные методы - создают у обучающихся предварительное представление об изучаемом движении (для этой цели используются: объяснение, рассказ, команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.); наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов;
- Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе (практические методы)- метод упражнений, игровой метод, соревновательный

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые теоретические и практические занятия по расписанию;
- тестирование и контроль;
- участие в соревнованиях и матчевых встречах;
- посещение учащимися официальных спортивных соревнований;

Теоретическая подготовка - обязательная часть общей подготовки обучающихся. Она помогает вооружить занимающихся широким запасом сведений о закономерностях двигательной деятельности и содержании спорта. Теоретическая подготовка повышает сознательность и активность обучающихся. Они лучше усваивают практический материал, легче ориентируются в тех знаниях, которыми постоянно обогащаются в процессе учебных занятий. Изучение теоретического материала осуществляется в форме бесед, докладов, обзорных лекций продолжительностью 15-20 минут. Теоретические знания также приобретаются обучающимися в ходе практических занятий.

Практические занятия – основная форма работы с детьми, где умения закрепляются, в ходе повторения – совершенствуются и формируются навыки. Приобретенные умения и навыки используются воспитанниками в соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихся условий.

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные

особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике видов спорта, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основной структурой технического и тактического приема.

В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные – на формирование технических навыков и тактических умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и заключение, снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

Основной формой организации освоения практических навыков в рамках Программы является групповое учебно-тренировочное занятие.

Групповое учебно-тренировочное занятие состоит из 3-х частей:

- подготовительной;
 - основной;
 - заключительной.
1. **Подготовительная часть** – (примерно 15-20 % занятия), организация обучающихся, изложение задач и содержания занятия, разминка и подготовка обучающихся к выполнению нагрузок, формирование осанки, развитие координации движений и т.д.
 2. **Основная часть** – (примерно 65-70 % занятия), изучение, совершенствование техники упражнений, элементов, развитие скоростно-силовых качеств.
 3. **Заключительная часть** - (примерно 10-20 % занятия): снятие напряжения: раскрепощение мышц, освобождение от нервной напряженности, снижение сосредоточенности; успокоение организма: активная нормализация функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем; психическое стимулирование: завершение занятий на фоне положительных эмоций, что помогает подготовить позитивную установку на следующее учебно-тренировочное занятие; педагогическое заключение: краткая оценка деятельности и достижений обучающихся в свете поставленных перед занятием задач, ориентация на очередные достижения.

Участие в соревнованиях, спортивно-массовых мероприятиях.

Для спортивно-оздоровительного этапа не характерно обязательное участие обучающихся в соревнованиях. Решение об участии принимает тренер-преподаватель совместно с обучающимся (с его согласия). Активное участие в соревнованиях способствует расширению двигательных навыков обучающихся, психологическому настрою к соревновательной борьбе, воспитанию морально-волевых качеств.

Педагогический мониторинг эффективности учебно-тренировочного процесса.

Для оценки эффективности учебно-тренировочного процесса, качества освоения программного материала и уровня физической подготовленности используется метод педагогического наблюдения.

Важнейшие требования к педагогическому наблюдению:

- планомерность;
- целенаправленность;
- систематичность.

Количественные показатели освоения программы оцениваются по журналу учета посещения учебно-тренировочных занятий.

Качественные показатели определяются по результатам выполнения контрольных нормативов по общей физической подготовке (ОФП), специальной физической и технической подготовленности.

Методические указания по проведению контрольных занятий.

Контрольные занятия обеспечивают оперативную, текущую и итоговую информацию об уровне освоения теоретических, практических и методических знаний - умений, о состоянии и динамике физического развития, уровня технической и тактической подготовленности каждого спортсмена.

Контроль работы включает предварительный учет, то есть данные, с которыми пришли занимающиеся в отделение и текущий учет – на протяжении всего периода обучения. Анализ контрольных результатов позволяет более рационально подобрать средства и методы в подготовке конкретной группы спортсменов, что способствует повышению уровня учебно-тренировочного процесса. Сравнение результатов контрольных нормативов в начале и в конце учебного года, динамика ответной реакции организма на нагрузку в процессе подготовки учащихся позволяют судить об адаптации организма к выполняемой нагрузке.

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- оценки результатов выступления на соревнованиях (командный и индивидуальный результат);
- выполнения контрольных упражнений по общей физической подготовке.

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

Задачи аттестации (контроля)

- Учебная. Создаёт дополнительные условия для обобщения и осмысления обучающимися полученных теоретических и практических знаний, умений и навыков.
- Воспитательная. Является стимулом к расширению познавательных интересов и потребностей ребёнка.
- Развивающая. Позволяет детям осознать уровень их актуального развития и определить перспективы.
- Коррекционная. Помогает педагогу своевременно выявить и устранить объективные и субъективные недостатки учебно-воспитательного процесса.
- Социально-психологическая. Даёт каждому обучающемуся возможность пережить "ситуацию успеха".

Воспитательная работа

Воспитательный процесс предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательно-тренировочной деятельности.

Основные задачи:

- Воспитание черт спортивного характера;
- Формирование должных норм общественного поведения
- Пропаганда здорового образа жизни
- Воспитание патриотизма

Основное содержание работы по реализации поставленных задач (примерные формы деятельности и занятий учащихся)

1. организационно-педагогическая работа - выборы старост групп, ученического самоуправления, соблюдение режима дня обучающимися.
2. формирование основ мировоззрения социальной активности - планирование лекций, докладов, вечеров; намечаются мероприятия вне спортивной школы;
3. воспитание сознательного отношения к учению, культуре умственного труда – контроль успеваемости по общеобразовательным предметам и активности в общественной работе;
4. воспитание сознательного отношения к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к общественному достоянию – планирование субботников, докладов и бесед о труде; экскурсии на предприятия;
5. нравственное воспитание и воспитание в духе спортивной этики – планирование докладов, форм, методов и средств воспитания нравственного поведения юных спортсменов
6. физическое воспитание – планируются мероприятия по дальнейшему расширению знаний в области физической культуры и спорта; пропаганда здорового образа жизни в районе;
7. работа с родителями и связь с общественностью – подключение родителей к участию в спортивной жизни своих детей, посещение соревнований, учебных занятий и родительских собраний. Судейство соревнований.

Восстановительные мероприятия.

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса.

Восстановительные средства делятся на четыре группы: педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

Медицинский контроль за обучающимися в Учреждении осуществляется специалистами соответствующих медицинских учреждений, имеющих лицензию на выполнение работ и оказание услуг по медицинской деятельности, в соответствии с рекомендациями органов здравоохранения.

Примерная схема внешних признаков утомления

в процессе учебно-тренировочного занятия.

Признак	Небольшое утомление (физиологическое)	Значительное утомление (острое переутомление)	Резкое переутомление (острое переутомление II степени)
Окраска кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение, побледнение, синюшность
Потливость	Небольшая	Большая	Особо резкая (ниже пояса). Выступление солей
Дыхание	Учащенное (до 20-26 дыханий в мин) - на равнине и до 36 - на подъеме	Учащение (38-46 ды-ханий в мин), поверхностное	Резкое (более 50-60 дыханий в мин) учащенное, поверхностное, дыхание через рот, переходящее в отдельные вдохи, сменяющиеся беспорядочным дыханием
Движение	Бодрая походка	Неуверенный шаг, легкие покачивания, отставания на марше	Резкие покачивания, появление некоординированных движений. Отказ от дальнейшего движения
Общий вид	Обычный	Снижение интереса к окружающему, усталое выражение лица, нарушение осанки (сутулость, опущенные плечи)	Изможденное выражение лица, апатия, резкое нарушение осанки («вот-вот упадет»)
Внимание	Хорошее, безошибочное выполнение указаний	Неточность в выполнении команд, ошибки при перемене направления	Замедленное, неправильное выполнение команд; воспринимается только громкая команда
Самочувствие	Никаких жалоб, кроме чувства легкой усталости	Жалобы на выраженную усталость («тяжело»), боли в ногах, сердцебиение, одышка	Жалобы на резкую слабость (до протрации), сильное сердцебиение, головная боль, жжение в груди, тошнота и даже рвота
Пульс, уд./мин	110-150	160-180	180-200 и более

Результаты врачебных наблюдений используются тренерами-преподавателями для коррекции индивидуальных планов подготовки спортсменов.

Методическое и медицинское обеспечение может осуществляться на договорной основе специалистами любых медицинских учреждений имеющих лицензию на выполнение работ и оказание услуг по медицинской деятельности.

Медицинский контроль в период проведения соревнований осуществляется на договорной основе с медицинским работником, имеющим соответствующий сертификат.

Психологическая подготовка юных спортсменов проходит в условиях тренировочного занятия, контрольных испытаний. Она предусматривает в первую очередь воспитание волевых качеств, формирование личности спортсмена, межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психологических качеств.

Волевые качества совершенствуются в процессе преодоления трудностей объективного и субъективного характера.

Основными задачами психологической подготовки являются привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность. Основные методы психологической подготовки одинаковы с методами воспитательной работы: это беседы, убеждения, педагогические внушения, методы моделирования соревновательных ситуаций. В тренировочных занятиях необходимо создавать ситуации, которые предполагают преодоление трудностей (ситуация преодоления волнения, неприятных ощущений, страха). Соблюдение постепенности и осторожности является при этом необходимым условием.

Использование средств и методов психологической подготовки в учебно-тренировочных занятиях зависит от психологических особенностей юного спортсмена и задач данного занятия.

Дистанционное обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе возможно только в случае, когда дистанционное обучение целесообразно в силу внешних временных обстоятельств, таких как карантин или иные причины, препятствующие непосредственному взаимодействию учащегося и педагогического работника. Образовательная программа в данный период действия обстоятельств корректируется в сторону сокращения практической части выполнения заданий, посредством увеличения теоретической части. Практическая часть преимущественно отражает комплексы заданий и упражнений по общефизической подготовке, выполнение которых возможно без применения специального оборудования и инвентаря.

Образовательный процесс, реализуемый в форме дистанционного обучения, предусматривает значительную долю самостоятельных занятий учащихся и предполагает методическое и дидактическое обеспечение этого процесса со стороны образовательного учреждения, а также регулярный систематический контроль образовательной деятельности учащихся и учет ее результатов.

Процесс обучения с использованием дистанционных образовательных технологий может быть организован как в режиме синхронного (одновременного) взаимодействия, так и в режиме асинхронного взаимодействия. **Синхронное взаимодействие** предполагает одновременную работу всех его участников (с помощью групповой видео-конференции или интернет-сервиса для командной работы). **Асинхронное взаимодействие**, в сравнении с синхронным, предполагает более свободную по времени организацию образовательного процесса. И предполагает самостоятельную работу по индивидуальному плану самоподготовки учащегося или учебной группы с дополнительными консультациями тренера-преподавателя, осуществляемыми по средствам электронной почты, телефону, сети Интернет.

Виды занятий, которые можно использовать при организации дистанционного обучения:

Видеозадание – урок в записи, заранее записанный и направленный учащимся как учебный материал для самостоятельных занятий. Просмотр видеоуроков осуществляется учащимися самостоятельно на основании рекомендаций и комментариев тренера-преподавателя

Урок-конференция – урок в реальном времени с возможностью видео коммуникаций тренера-преподавателя и группы учащихся.

Организация и сопровождение самостоятельной работы обучающихся – учебный процесс, связанный с обменом информацией между преподавателем и обучающимся на основе учебных материалов, направленных тренером-преподавателем обучающемуся по установленным каналам связи для самостоятельной работы

Консультации (собеседования). Проводятся в различных доступных форматах. Индивидуальное общение тренера -преподавателя и обучающегося как помощь в организации занятий и выполнении самостоятельной работы

Контроль на этапе дистанционного обучения: сдача отдельных заданий, тестирование, проведение викторин, ведение спортивного дневника, осуществляется посредством общения преподавателя и обучающегося в целях контроля и оценки уровня подготовки по реализуемым разделам.

Для работы с одаренными детьми, возможно организация обучения с помощью индивидуального образовательного маршрута обучения (ИОМ по самостоятельная работа по разработанному учебному плану).

Индивидуальный образовательный маршрут – это структурированная программа действий обучающегося на некотором фиксированном этапе обучения.

Цель ИОМ: дать возможность обучающемуся получить образование на выбранном им уровне в соответствии с программой.

Цель работы с одарёнными детьми: создать условия для оптимального развития детей: выявления, поддержки и развития одаренных детей, их самореализации, профессионального самоопределения в соответствии со способностями.

Основные задачи ИОМ одарённого обучающегося:

1. выявление одарённых детей и создание системы работы с детьми;
2. отбор средств обучения, способствующих физическому развитию, самостоятельности мышления, инициативности и научно-исследовательских навыков;
3. использование на занятии дифференциации на основе индивидуальных особенностей детей;
4. научное, методическое и информационное сопровождение процесса развития одаренных детей;
5. социальная и психологическая поддержка одаренных детей.

Этапы сопровождения развития одаренного ребенка.

1-й этап сопровождающей работы – диагностический - предполагает открытие, констатацию в развитии ребенка его интересов, одаренности. Информация может поступить от родителей, учителей, имеющих контакт с обучающимся.

2-й этап - создание условий для развития одаренных детей: проведение развивающей работы с ребенком на занятиях в учреждении дополнительного образования детей: консультативной и другой работы с родителями, учителями.

3-й этап - анализ промежуточных результатов сопровождения развития одаренного обучающегося. На этом этапе тренер-преподаватель проводит в конце учебного года диагностику успешности развития одаренности ребенка и организуют в разнообразные формы презентаций успешности развития способностей ребенка: итоги годового смотра - конкурса «Лучший спортсмен».

Принципы работы с одарёнными детьми:

- индивидуализация обучения;
- принцип опережающего обучения;
- принцип комфортности в любой деятельности;
- принцип разнообразия предлагаемых возможностей для реализации способностей обучающихся;

- принцип развивающего обучения;
- внедрение современных педагогических технологий в образовательный процесс.

Модель одаренного ребенка:

- личность, здоровая физически, духовно-нравственно и социально;
- личность, способная самостоятельно находить выход из проблемной ситуации, осуществить поисковую деятельность, проводить исследования, рефлексию деятельности, владеющая средствами и способами исследовательского труда;
- личность, способная осуществить самостоятельную деятельность;
- личность, обладающая разносторонним интеллектом, высоким уровнем культуры;
- личность, готовая к осознанному выбору и освоению профессиональных образовательных программ отдельных областей знаний с учетом склонностей, сложившихся интересов и индивидуальных возможностей.

Формы выявления одаренных детей:

- наблюдение;
- общение с родителями;
- тестирование, анкетирование, беседа;
- конкурсы, соревнования.

Условия сопровождения ИОМ:

Работа с актуальным опытом ребенка. Работа со знакомым, понятным, привычным материалом «втягивает» его в новый материал, новое универсальное учебное действие.

Понятийная, смысловая работа в предмете, когда большое место занимает семиотическая работа, ибо знаково-символическая деятельность в формировании понятий играет важнейшую роль. Изучаемый объект знания рассматривается с различных сторон, в различных условиях. Большая степень взаимодействия происходит в этом процессе с учителем в непосредственной учебной деятельности на занятии.

Групповая работа с равноправными партнёрами создает условия для «проживания» различных позиций в группе: организатора, производителя версий, критика, контролера, докладчика и др.

Авторские действия детей, их творческие действия более всего позволяют им быть причастными к знанию, к культуре. Это то, чем может оперировать педагог, доказывая преимущества ученика в образовательном процессе. Ребенок, попадая в такие условия, может, уже внутри каждого направления, и каждой подпрограммы, двигаться индивидуально, выражать и проявлять свои возможности и особенности, удовлетворять свои образовательные потребности.

Ожидаемый результат в обучении по индивидуальным образовательным маршрутам:

- успешное освоение учебной дисциплины в объеме, предусмотренном выбранным общим учебным планом;
- овладение навыками самостоятельной работы;
- развитие привычки к самоконтролю и самооценке.

Трудность для педагога при работе по индивидуальным образовательным маршрутам:
напряжение при проведении занятий, поскольку ученики находятся в разных точках маршрута.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Методическое обеспечение программы

Тема программы	Форма организации и проведения занятий	Методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
Теоретическая подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты, правила судейства, соревнований, интернет-ресурсы	Беседа, лекция
Общая физическая подготовка	Групповая, подгрупповая, индивидуальная, поточная, фронтальная, самостоятельная работа	Словесный, наглядный, показ, упражнения в парах, тренировки, соревновательный	Таблицы, схемы, презентации интернет ресурсы,	Тестирование, соревнования
Специальная физическая подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, тренировки, самостоятельная работа	Словесный, объяснение, рассказ, практические, наглядный показ, тренером-преподавателем, тренировки, соревновательный	Справочные материалы, карточки, плакаты, фотоматериалы, интернет-ресурсы	Тестирование, соревнования
Технико-тактическая подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы, подгрупповая, фронтальная, самостоятельная работа	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, тренировки, наглядный показ тренера, соревновательный	Наглядные пособия, видеоролики, просмотр соревнований с ведущими спортсменами высокого класса, терминология, фотоматериалы, интернет-ресурсы	Просмотр с анализом соревнований

Для реализации данной программы необходимы также материально-техническое, информационное и кадровое обеспечение.

Материально-технического обеспечение:

Спортивный зал, тренажерный зал (тренажерная площадка), спортивная площадка для занятий ОФП, стадион, лыжные трассы; оборудование для подготовки и разметки лыжных трасс; спортивный инвентарь (лыжи, лыжные ботинки, лыжные палки; крепления; мячи футбольные, волейбольные; теннисный; комплект для лапты, флорбола, гимнастические маты, скамейки;

стенка, скакалки, гантели, набивные мячи, эспандеры), ролики, лыжероллеры, термометр наружный, стол для подготовки лыж, лыжные мази, парафины, порошки. Обучающимся на занятиях необходимо находиться в спортивной форме и обуви (костюмы спортивные тренировочные, спортивная обувь).

Обеспечение обучающихся специальным инвентарем (лыжные комплекты, форма и т.д.) осуществляется учреждением только в рамках выделяемого финансирования.

Родитель (законный представитель) может на добровольных началах оказывать благотворительную помощь Учреждению, а также снабжать ребенка соответствующей спортивной формой, инвентарем (исходя из финансовых возможностей).

Информационное обеспечение: использование интернет ресурса; работа с сайтом образовательной организации (результаты тестирований, соревнований, работа с родителями, фото и видео материалы и прочее).

Кадровое обеспечение: тренер-преподаватель, осуществляющий обучение по программе, обязан знать приоритетные направления развития образовательной системы Российской Федерации; законы и иные нормативные правовые акты, регламентирующие образовательную деятельность; Конвенцию о правах ребенка; возрастную и специальную педагогику и психологию, физиологию, гигиену; специфику развития интересов и потребностей обучающихся; методику поиска и поддержки одаренных детей; содержание образовательной программы, методику и организацию дополнительного образования детей, физкультурно-спортивной, досуговой деятельности; методы развития и повышения мастерства обучающихся; современные педагогические технологии продуктивного, дифференцированного, развивающего обучения, реализации компетентностного подхода; методы убеждения, аргументации своей позиции, установления контакта с обучающимися разного возраста, их родителями, лицами, их заменяющими, коллегами по работе; технологии диагностики причин конфликтных ситуаций, их профилактики и разрешения; технологии педагогической диагностики; основы работы с персональным компьютером (текстовыми редакторами, электронными таблицами), электронной почтой и образовательного процесса.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Нормативные документы

1. Федеральный закон № 273-ФЗ от 29.12.2012г. «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон № 329-ФЗ от 14.12.2007г. «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 "О порядке организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";

ЛИТЕРАТУРА

1. *Верхошанский Ю.В.* Основы специальной физической подготовки спортсменов. -М.: Физкультура и спорт, 1988.
2. *Волков В.М.* Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт,
3. *Детская спортивная медицина: Руководство для врачей / Под ред. С. Б. Тихвинского, С. В. Хрущева.* 2-е изд. - М.: Медицина, 1991.
4. *Евстратов В.Д., Виролайнен П.М., Чукардин Г.Б.* Коньковый ход? Не только... - М.: Физкультура и спорт, 1988.
5. *Ермаков В.В.* Техника лыжных ходов. - Смоленск: СГИФК, 1989.7. Лыжный спорт / Под ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чукардина, Б. И. Сергеева. - М.: Физкультура и спорт, 1989.
6. *Манжосов В.Н., Огольцов И.Г., Смирнов Г.А.* Лыжный спорт. -М.: Высшая школа, 1979.
7. *Манжосов В.Н.* Тренировка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и спорт, 1986.
8. *Мищенко В.С.* Функциональные возможности спортсменов. -Киев: Здоровья, 1990.
9. Основы управления подготовкой юных спортсменов/ Под общ.ред. М.Я. Набатниковой. - М.: Физкультура и спорт, 1982.
10. *Поварницын А.Л.* Волевая подготовка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и спорт, 1976.
11. *Раменская Т.И.* Техническая подготовка лыжника. - М.: Физкультура и спорт, 1999.
12. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М.: Издательство «СААМ», 1995.
13. *Филин В.П., Фомин Н.А.* Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1980.
14. В программе использованы материалы Отдела теории и методики детского и юношеского спорта Всероссийского научно-исследовательского института физической культуры и спорта.
15. Лыжные гонки: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст] / П. В. Квашук и др. - М. : Советский спорт, 2005. -72с.
16. *В.Ф.Кожохин, Р.В.Кожохин.* Тактическая подготовка лыжника. Учебно-методическое пособие / СПб.: Издательство «Олимп-СПб.», 2004.
17. Лыжный спорт: Учебник/ *Т.И.Раменская, А.Г.Баталов*-М.:Физическая культура, 2005.
18. Твой олимпийский учебник: Учеб. Пособие для учреждений образования России. – 13-е изд., перераб. и доп. / *В.С.Родниченко и др.* – М.: Физкультура и спорт, 2004. – 144 с.: ил.
19. *Тимушкин А.В.* Физическая культура и здоровье: Учебное пособие, Тимушкин А.В., Чесноков Н.Н., Чернов С.С. – М.: СпортАкадемПресс, 2003. – 139 с.

20. Глазырина Л.Д. Физическая культура в подготовительной группе детского сада. М. Владос. 2005
21. Желобкович Е.Ф. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа. М. Скрипторий 2003, 2010
22. Маханева М.Д. С физкультурой дружить – здоровым быть. М.: ТЦ «Сфера», 2009
23. Сивачева Л.Н. Физкультура – это радость. СПб.: Детство-пресс, 2001.
24. Социальная технология научно-практической школы им. Ю.Ф. Змановского Здоровый дошкольник./ Ю.Е. Антонов, М.Н. Кузнецова, Т.И. Марченко и др. – СПб, 2001, (Развитие и воспитание дошкольников).

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ О СПОРТЕ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ:

1. Ярцева, Е. Бег и ходьба / Евгения Ярцева ; [иллюстрации В. Ермолаев]. – Москва : ИД Мещерякова, 2012. – 62 с. : ил. – (Энциклопедия олимпийских игр).
2. Санадзе, М. Когда я вырасту, я стану хоккеистом / Михаил Санадзе; художник Алексей Вайнер. – 2-е издание, исправленное. – Санкт-Петербург : Поляндрия, 2015. – 77, [3] с. : цв. ил. – (Когда я вырасту, я стану...).
3. Могилевская, С. А. Виолончель Санта Тереза. Марка страны Гонделупы. Восемь голубых дорожек : повести / С. А. Могилевская ; предисловие Е. Брандиса. – Москва : Детская литература, 1970. – 448 с. , 1 л. портр. : ил.
4. Медведев, В. В. Флейта для чемпиона. Капитан Соври-Голова : повесть и рассказы / В. В. Медведев ; художник А. Тамбовкин . – Москва : Детская литература, 1988 . – 208 с. : ил. – (Библиотечная серия).
5. Медведев, В. В. Капитан Соври-голова / Валерий Медведев ; рисунки Арнольда Тамбовкина. Валерии Беляевой. – Санкт-Петербург : Москва : Речь, 2015. – 300, [3] с. : ил. – (Собрание талантливых сочинений ; кн. 2).
6. Медведев, В. В. Олимпийские тигры : повесть и рассказы / В. В. Медведев ;. – Москва : Советская Россия, 1974 .
7. Малов, В. И. Сто великих спортивных достижений / В. И. Малов. – Москва : Вече, 2012. – 431 с. : ил., портр. – (100 великих).
8. Лазаренская, М. Конкур в ритме солнца / Майя Лазаренская ; [художник К. Прокофьев]. – Москва : Аквилегия, 2017. – 233, [3] с. : ил. – (Современная проза).
9. Крапивин, В. П. Избранное : в 2 т. : т. 1 / Владислав Крапивин ; [предисловие Н. Соломко ; художник Е. Медведев]. – Москва : Детская литература, 1989 – 446, [1] с., [1] л. портр. : ил. – (Библиотечная серия).
10. Качур, Е. Если хочешь быть здоров / Елена Качур ; иллюстрации Анастасии Балатеньшевой и Анастасии Холодиловой. – 2-е издание. – Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2015 . – 74, [2] с. : цв. ил. – (Детские энциклопедии с Чевостиком).
11. Кассиль, Л. А. Собрание сочинений : в 5 т. : т. 4 : Ход белой королевы. Чаша гладиатора. По морям, по волнам. Будьте готовы, ваше высочество! / Лев Кассиль; [комментарии Е. Таратуты]. – Москва : Детская литература, 1988 . – 748, [2] с. :ил.

12. *Кассиль, Л. А.* Собрание сочинений : в 5 т. : т. 1 : Вслух про себя. Конduit и Швамбрания. Вратарь Республики. Есть на Волге утес / Лев Кассиль ; [комментарии Е. Таратуты]. – Москва : Детская литература, 1965 . – 671 с., 1 л. портр. : ил.
13. *Жвалевский, А. В.* Открытый финал : повесть / Андрей Жвалевский, Евгения Пастернак ; [иллюстрации Е. Двоскина] . – Москва : Время, 2016 . – 255 с. : ил. – (Время - детство!).
14. *Дурново А.* Мяч в игре! Краткая история мирового и российского футбола с описанием всех чемпионатов мира и Европы / Алексей Дурново ; иллюстрации Алексея Лазунина. – Москва : Белая ворона, 2018 . – 128, [2] с. : цв. ил.
15. *Кашиев В., Елин Н.* Лыжи, бабушка и я, Издательство Физкультура и спорт 1981г.
16. *Бутин И.М.* Проложи свою лыжню. [Djv- 2.3М] Книга для учащихся. Автор: Игорь Михайлович Бутин. Художники И.П. Лобанев, С.М. Мельникова. (Москва: Издательство «Просвещение», 1985)
17. *Симаев Ф.П.* Моя счастливая лыжня, Москва 2018 – 235с.
18. *Фуркад Мартен, Жан Искартель* «Моя мечта о золоте и снеге» Copyright © Hachette Livre (Marabout), Paris, 2017 © Петров М. А., Котомина М. А., перевод на русский язык, 2018© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019
19. *Мянтюранта Э.* С косогора на лыжню чемпиона/ Физкультура и спорт 1973 – 128с

Интернет-ресурсы:

1. www.uchportal.ru Учительский портал
2. www.методкабинет.рф Всероссийский педагогический портал
3. www.window.edu.ru Единое окно доступа к информационным ресурсам
4. www.pedsovet.org Сообщество взаимопомощи учителей
5. www.skisport.ru материалы журнала «Лыжный спорт», печатные и электронные
6. <https://zen.yandex.ru/media/training365/kompleks-uprajnenii-dlia-lyjnikov-ot-shkoly-atomic> Комплекс упражнений для лыжников от школы Atomic
7. <https://triskirun.ru/8793-kompleks-razvivayushhih-tehnicheskikh-uprazhnenij> Комплекс развивающих технических упражнений для биатлонистов и лыжников-гонщиков

Аудио- визуальные средства и материалы:

1. Цифровой фотоаппарат;
2. Персональный компьютер, ноутбук;
3. Телевизор.
4. Комплект презентаций по разделам программы
5. Экранно-звуковые средства обучения - видеофильмы о спорте, Олимпийских играх. фрагменты соревнований, обучающие фильмы для развития технических навыков:
Интернет- ресурсы видеохостинга <https://www.youtube.com/>
Видеоматериалы и статьи благотворительного проекта «На лыжи!» <https://vk.com/nalyzhi>