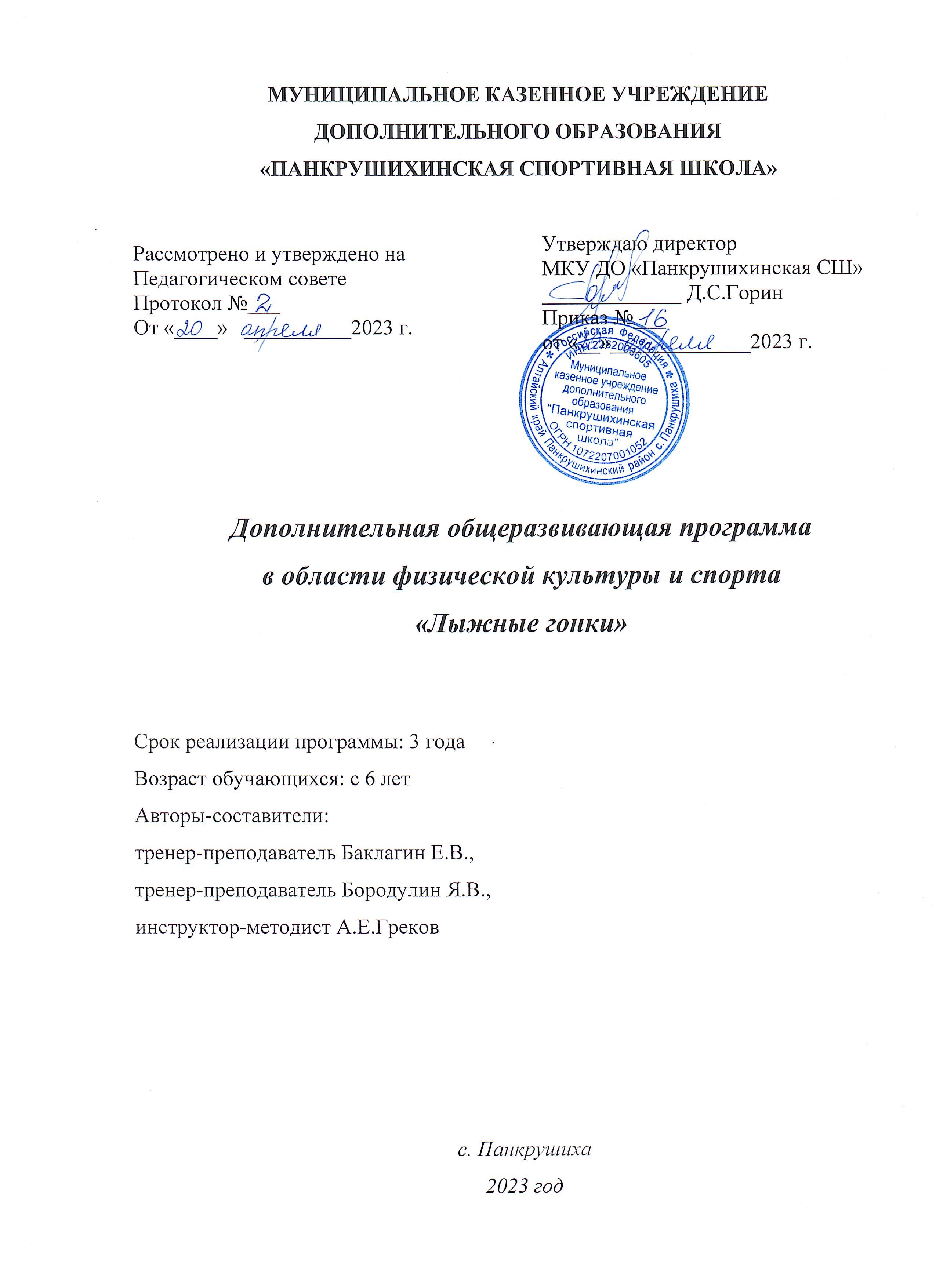
****

**Оглавление**

1. **[Комплекс основных характеристик программы…………………………………](#bookmark41" \o "Current Document)** [3](#bookmark41" \o "Current Document)
   1. [Пояснительная записка …………………………………………….………………… 3](#bookmark53)
   2. [Характеристика вида спорта и его отличительные особенности…………………… 3](#bookmark53)
   3. Специфика организации учебно-тренировочного процесса……………………… 5
   4. [Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность……………………….. 7](#bookmark91)
   5. [Цели и задачи………………………………………………………………………….. 8](#bookmark109)
   6. Отличительная особенность дополнительной общеразивающей программы….... 10
   7. [Принципы реализации программы…………………………………………………. 10](#bookmark150)
   8. Условия реализации программы (возраст, сроки реализации)……………………. 10
   9. [Формы и режим занятий……………………………………………………………... 10](#bookmark174)
   10. Ожидаемые результаты и способы определения их результативности………….. 13
   11. [Формы подведения итогов реализации программы……………………………….. 13](#bookmark193)

1. **[Комплекс организационно-педагогических условий…………………………...](#bookmark269" \o "Current Document)** [16](#bookmark269" \o "Current Document)

2.1 Календарный учебный план…………………………………………………………..16

2.2 Материально-техническое обеспечение и места реализации программы…………17

2.3 Рабочая программа воспитания………………………………………………………20

2.4. Календарный план воспитательной работы………………………………………….21

1. **[Содержание Программы……………………………………………………………](#bookmark277" \o "Current Document)** [22](#bookmark277" \o "Current Document)

3.1. Теоретическая подготовка………………….. ……………………………………… 22

1. [Общефизическая подготовка………………………………………………………… 24](#bookmark306)
2. [Специальная физическая подготовка……………………………………………….. 26](#bookmark324)
3. [Технико-тактическая подготовка…………………………………………………… 26](#bookmark331)
4. [Игровая подготовка………………………………………………………………….. 29](#bookmark351)
5. [Контрольные упражнения и соревнования…………………………………………. 31](#bookmark361)
6. [Медицинский контроль……………………………………………………………… 31](#bookmark365)
7. [Основы волевой (психологической подготовки)………………………………….. 31](#bookmark369)
8. [Воспитательная работа………………………………………………………………. 36](#bookmark391)
9. **Методическое обеспечение Программы………………………………………….** 38
   1. [Методические рекомендации по организации учебно-тренировочного](#bookmark395)  процесса…………………………………………………………………………………………38
   2. Формы, методы и приемы учебно-тренировочных занятий.Дидактический материал. Техническое оснащение. Формы подведение итогов…………………………….38
   3. [Техника безопасности в процессе реализации Программы………………………...40](#bookmark408)
   4. [Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения](#bookmark447)  Программы……………………………………………………………………………………...41
   5. [Мониторинг. Технология контроля качества выполнения программы………….. 41](#bookmark451)
   6. [Методические указания к организации промежуточной и итоговой](#bookmark455)  аттестации……………………………………………………………………………………….41
   7. [Прогнозируемые результаты…………………………………………………………42](#bookmark464)
10. **Перечень информационного обеспечения………………………………………..**44

**6 Приложение 1. Контрольные нормативы е для зачисления и перевода в группах на 1-3 годах обучения**..………………………………………………………………………...47

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

Настоящая программа разработана в соответствии с:

* Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
* Федерального закона от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями от 30.04.2021 г.);
* приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
* Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»
* Федеральным законом РФ от 29.12.2010 №436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющих вред здоровью и развитию» (с изменениями и дополнениями);
* Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 30 июня 2020 г. № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (СOVID-19)» (с изменениями и дополнениями);
* Уставом МКУ ДО «Панкрушихинская СШ».
* Программа служит документом для эффективного построения работы с детьми, на этапе многолетней подготовки и для содействия успешному решению задач физического воспитания детей. Программа является основным документом при организации и проведении занятий МКУ ДО «Панкрушихинская СШ»

В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на различных этапах подготовки, отбору и комплектованию групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств, специальных способностей обучающихся.

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Уровень освоения –базовый.

1.2 Характеристика вида спорта и его отличительные особенности

Лыжные гонки - это циклический вид спорта, который входит в программу Олимпийских игр с 1924 года.

В большинстве районов нашей страны, где зима продолжительная и снежная, занятия лыжными гонками - один из самых доступных и массовых видов физической культуры и спорта. Передвижение на лыжах в условиях равнинной и пересеченной местности с преодолением подъемов и спусков различной крутизны вовлекает в работу большие группы мышц и оказывает положительное воздействие на развитие и укрепление функциональных систем организма и в первую очередь на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную.

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

Лыжные гонки представляют собой передвижение на скорость по местности на определенные дистанции различными способами. Все способы передвижения на лыжах в зависимости от целей, условий их применения и способов выполнения разделяются на следующие группы: строевые упражнения *с* лыжами и на лыжах, лыжные ходы, переходы с хода на ход, подъемы, спуски со склона, торможения, повороты на месте и в движении.

В классификации техники передвижения лыжника насчитывается более 50 способов, среди которых доминирующее положение как по количеству, так и по значимости занимают лыжные ходы, которые подразделяются на две подгруппы: классические и коньковые. Как классические, так и коньковые способы передвижения на лыжах технически сложны. Чтобы достичь высоких результатов в гонках, спортсмены должны овладеть всеми способами передвижения на лыжах и уметь рационально чередовать их при изменении рельефа трассы.

**Основные виды лыжных гонок:**

• *Соревнования с раздельным стартом.*

При раздельном старте спортсмены стартуют с определённым интервалом в определённой последовательности. Как правило интервал составляет 30 сек (реже — 15 сек или 1 мин). Последовательность определяется жеребьёвкой или текущим положением спортсменом в рейтинге (сильнейшие стартуют последними). Возможен парный раздельный старт. Итоговый результат спортсмена вычисляется по формуле «финишное время» минус «стартовое время».

* *Соревнования с масс-стартом.*

При масс-старте все спортсмены стартуют одновременно. При этом спортсмены с наилучшим рейтингом занимают наиболее выгодные места на старте. Итоговый результат совпадает с финишным временем спортсмена.

* *Гонки преследования.*

Гонки преследования (персьют, англ. — преследование) представляют собой совмещённые соревнования, состоящие из нескольких этапов. При этом стартовое положение спортсменов на всех этапах (кроме первого) определяется по результатам предыдущих этапов. Как правило в лыжных гонках персьют проходит в два этапа, один из которых спортсмены бегут классическим стилем, а другой - коньковым стилем.

Гонки преследования с перерывом проводятся в два дня, реже — с интервалом в несколько часов. Первая гонка проходит обычно с раздельным стартом. По её итоговым результатам определяется отставание от лидера для каждого из участников. Вторая гонка проходит с гандикапом, равным этому отставанию. Победитель первой гонки стартует первым. Итоговый результат гонки преследования совпадает с финишным временем второй гонки.

Гонка преследования без перерыва (дуатлон; в июне 2011 г. лыжебежный Комитет ФИС официально переименовал «дуатлон» в «скиатлон») начинается с общего старта. После преодоления первой половины дистанции одним стилем спортсмены в специально оборудованной зоне меняют лыжи и сразу преодолевают вторую половину дистанции другим стилем. Итоговый результат гонки преследования без перерыва совпадает с финишным временем спортсмена.

* *Эстафеты.*

В эстафетах соревнуются команды, состоящие из четырёх спортсменов (реже — трёх). Лыжные эстафеты состоят из четырёх этапов (реже — трёх). Эстафеты могут проходить одним стилем (все участники бегут свои этапы классическим или свободным стилем) или двумя стилями (1 и 2 этапы участники бегут классическим стилем, а 3 и 4 этапы — свободным стилем). Эстафета начинается с масс-старта, при этом наиболее выгодные места на старте определяются жеребьёвкой, или же их получают команды, занявшие наиболее высокие места на предыдущих аналогичных соревнованиях. Передача эстафеты осуществляется касанием ладони любой части тела стартующего спортсмена своей команды, в то время как оба спортсмена находятся в зоне передачи эстафеты. Итоговый результат эстафетной команды вычисляется по формуле «финишное время последнего члена команды» минус «стартовое время первого члена команды» (обычно равное нулю).

* *Индивидуальный спринт.*

Соревнования по индивидуальному спринту начинаются с квалификации (пролог), которая организуется в формате раздельного старта. После квалификации отобранные спортсмены соревнуются в финалах спринта, которые проходят в виде забегов разного формата с масс-стартом из четырёх человек (изменяется). Количество спортсменов, отбираемых в финальные забеги, не превышает 30. Сначала проводятся четвертьфиналы, затем полуфиналы и, наконец, финал А. Таблица итоговых результатов индивидуального спринта формируется в таком порядке: результаты финала А, участники полуфиналов, участники четвертьфиналов, не прошедшие квалификацию участники.

• *Командный спринт.*

Командный спринт проводится как эстафета с командами, состоящими из двух спортсменов, которые поочередно сменяют друг друга, пробегая 3-6 кругов трассы каждый. При достаточно большом числе заявленных команд проводятся два полуфинала, из которых равное количество лучших команд отбирается в финал. Командный спринт начинается с масс-старта. Итоговый результат командного спринта вычисляется по правилам эстафеты.

На официальных соревнованиях длина дистанции колеблется от 800 м до 50 км. При этом одна дистанция может состоять из нескольких кругов (для зрелищности).

Программа отличается тем, что:

* позволяет в условиях спортивной школы через дополнительное образование расширить возможности образовательной области «Физической культуры»;
* программа ориентирована на развитие творческого потенциала и физических способностей обучающихся разных возрастных групп;
* содержание программы является основой для развития двигательных умений и навыков как групп обучающихся, так и отдельно взятых обучающихся;
* программа дополнительного образования имеет четкую содержательную

структуру на основе постепенной (от простого к сложному) многолетней подготовки реализации задач.

1.3 Специфика организации учебно-тренировочного процесса

Многолетняя подготовка спортсмена строится на основе следующих методических положениях:

* Единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач,

средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности многолетней подготовки является

наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах.

* Целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп.
* Оптимальное соотношение различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки.
* Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки,

соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему учебно-тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес средств общей подготовки.

* Поступательное увеличение объема и интенсивности учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней подготовки. Каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне учебно-тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годичного цикла.
* Строгое соблюдение постепенности в процессе использования учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми, подростками, юношами и девушками. Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней тренировки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям спортсмена.

Особенности лыжных гонок, биологические законы развития отдельных органов и систем организма в целом требуют от лыжников определенного числа лет систематических занятий физической культурой и спортом, чтобы пройти путь от новичка до мастера спорта, а затем до сильнейшего спортсмена. В лыжных гонках такой период занимает в среднем около 10 лет. Учитывая эти данные (стаж занятий и возраст наивысших достижений), можно с достаточной вероятностью определить время начала регулярных тренировок. Однако это не означает, что вся подготовка должна начинаться именно в этом возрасте - систематические занятия физической культурой следует начинать значительно раньше. Вполне естественно, что и на этом временном отрезке могут быть индивидуальные различия. Вместе с тем практика работы по лыжному спорту показывает порой, что юные лыжники, слишком рано приступившие к систематическим тренировкам, достигают (и относительно рано) высоких результатов. Однако, как правило, раннее достижение успехов в лыжных гонках очень часто приводит к тому, что лыжники останавливаются в спортивном росте, полностью не раскрывают свои возможности или рано заканчивают выступления. Не следует считать, что это связано с длительным (с раннего возраста) занятием лыжным спортом. Причины следует искать в неверном построении многолетнего процесса подготовки, чаще всего в чрезмерном завышении объема нагрузки, односторонней подготовке, слишком ранней специализации по лыжным гонкам.

Преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки определяется с учетом сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств. Вместе с тем необходимо уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных способностей и силы, т. е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы. Оптимальными периодами для развития физических качеств у мальчиков являются: аэробные возможности организма - возраст от 9 до 10 лет и после 14 лет; анаэробно-­гликолитические возможности - возраст 15-17 лет, анаэробно-алактатный, механизм энергообеспечения - 16-18 лет. У девочек сенситивные периоды формирования физических качеств наступают приблизительно на один год раньше.

Учебно-ренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 42 недели. Объём часовой нагрузки 6 академических часов в неделю для обучающихся от 8 лет.

Основными формами организации учебно-тренировочного процесса являются:

* тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом возрастных и гендерных особенностей обучающихся;
* самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам;
* участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
* промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

На всех этапах подготовки могут привлекаться дополнительно к основному тренеру-преподавателю другие тренеры-преподаватели и специалисты, непосредственно обеспечивающие образовательный (в том числе учебно-тренировочный) процесс: психологи и иные специалисты при условии их одновременной с основным тренером-преподавателем работы с обучающимися.

Продолжительность учебной недели -6 дней, согласно расписания.

Расписание учебно-тренировочных занятий (тренировок) утверждается после согласования с тренерско-преподавательским составом в целях установления более благоприятного режима учебно-тренировочных занятий, отдыха обучающихся, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях.

Допускается проведение учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных групп.

При этом необходимо соблюдать все, перечисленные ниже условия:

* разница в уровне подготовки обучающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
* не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
* не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Ежегодное планирование учебно-тренировочного процесса осуществляется в соответствии со следующими сроками:

* ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации обучающихся;
* ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий; самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
* ежемесячное планирование (не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения).

С учетом специфики вида спорта определяются следующие особенности учебно-тренировочной работы:

1. Формирование (комплектование) групп подготовки, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями.

* Порядок формирования групп подготовки определяется режимом комплектования отделения лыжные гонки, утвержденного локальным актом МКУ ДО «Панкрушихинская СШ»

После каждого года обучения на этапах подготовки, для проверки результатов освоения Программы, выполнения нормативных требований, обучающиеся сдают нормативы **промежуточной аттестации.**

По результатам сдачи нормативов промежуточной аттестации осуществляется перевод обучающихся на следующий год обучения.

1.4. Новизна, актуальность программы и педагогическая целесообразность

**Актуальность** программы заключается в том, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных организациях на современном этапе для обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности обучающихся требует увеличения их двигательной активности, усиления образовательной направленности учебных занятий по физической культуре и расширения вне учебной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы. Данная программа усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации сил, знаний, полученных детьми в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля ребенка и помогает ребятам в профессиональном самоопределении.

**Новизна** данной образовательной программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта спортсмена, его морально-волевых и нравственных качеств перед работой направленной на освоение предметного содержания.

**Педагогическая целесообразность** данной программы обусловлена целым рядом качеств, которых нет (или они слабо выражены) у лыжников гонщиков:

* личностная ориентация образования;
* профильность;
* практическая направленность;
* мобильность;
* разноуровневость;
* реализация воспитательной функции обучения через активизацию деятельности обучающихся.

Программа направлена на:

* создавать эмоционально значимую среду для развития ребёнка и

переживания им «ситуации успеха»;

* способствовать осознанию и дифференциации личностно-значимых интересов личности;
* выполнять защитную функцию по отношению к личности, компенсируя ограниченные возможности индивидуального развития детей в условиях общеобразовательной школы реализацией личностного потенциала в условиях дополнительного образования.

Ведущими ценностными приоритетами программы являются:

* демократизация учебно-воспитательного процесса;
* формирование здорового образа жизни;
* саморазвитие личности;
* создание условий для педагогического творчества;
* поиск, поддержка и развитие детской спортивной одаренности посредством выбранного ими вида спорта.

Кроме того, педагогическую целесообразность образовательной программы в формирования у обучающегося чувства ответственности в исполнении своей индивидуальной функции в коллективном процессе, с одной стороны, и формировании самодостаточного проявления всего спортивного потенциала при выполнении индивидуальных прокатов ребенка в соревновательной деятельности формирования тактического мышления.

1.5 Цели и задачи

**Цель программы:** Создать условия для развития физических качеств и способностей ребёнка, укрепления здоровья и формирования у детей и подростков потребности в здоровом образе жизни и интереса к физической культуре и спорту.

**Задачи дополнительной образовательной программы:**

***Обучающие:***

* Освоить знания о физической культуре и спорте, роли и формировании здорового образа жизни;
* Обучить умению использовать различные системы и виды упражнений в самостоятельных занятиях физической культурой;
* Обучить навыкам выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применять их в игровой и соревновательной деятельности.

***Развивающие:***

* Развить двигательную активность за счет направленного воспитания основных физических качеств и физических способностей;
* Развить позитивное отношение к занятиям физической культурой, спортивным играм.

***Воспитательные:***

* Воспитать ценностное отношение к своему здоровью и жизни, здоровью окружающих людей;
* Воспитать положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
* Воспитать индивидуальные психические черты и особенности в общении и коллективном взаимодействии;
* Воспитать положительное отношение к занятиям физической культурой и желанию продолжить своё физическое совершенство в дальнейшем.

Основные задачи:

1. Укрепить здоровье и развить функции организма обучающихся.
2. Развить общую физическую подготовку и начальное развитие всех специальных физических качеств.

З. Освоить подготовительные, подводящие и базовые элементы.

1. Привить интерес к регулярным занятиям, воспитать дисциплинированность, аккуратность и старательность.
2. Сформировать должные нормы, общественного поведения;
3. Выявить задатки, способности и спортивную одарённость.

**1 год обучения**

✓ улучшить состояние здоровья и закаливания;

* устранить недостатки физического развития;
* привлечь максимально возможное число детей и подростков к занятиям лыжными гонками, формировать у них устойчивый интерес, мотивацию к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
* обучить основам техники лыжных ходов и других физических упражнений;
* приобрести разностороннюю физическую подготовленность: развить аэробную выносливость, быстроту, скорость, силовые и координационные возможность;
* воспитать морально-этические и волевые качества, становление спортивного характера;
* выявить задатки, способности и спортивную одаренность.

В ОФП входят: кроссовый бег, подвижные и спортивные игры, общеразвивающие гимнастические и акробатические упражнения.

**2 год обучения**

* Дальнейшее повышение уровня общей физической подготовленности;
* Обучить основам техники лыжных ходов и других физических упражнений;
* Развить скоростных, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости.

**3 год обучения**

* укрепить здоровье, закаливание;
* устранить недостатки в уровне физической подготовленности;
* повысить разностороннюю физическую и функциональную подготовленность;
* углубленно изучить и совершенствовать основные элементы техники лыжных ходов;
* приобрести и накопить соревновательный опыт;
* планомерное повышать уровень общей, специальной физической подготовленности, гармоничное совершенствование основных физических качеств с акцентом на развитие анаэробной выносливости;
* формировать интерес к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки;
* воспитать физически, морально-этические и волевые качества;
* профилактика вредных привычек.

**1.6 Отличительная особенность дополнительной общеразивающей программы**

Особенность заключается в том, что основой подготовки обучающихся является не только общефизическая деятельность, но и выполнение норм Всероссийского комплекса ГТО, направленное на более высокий показатель физического развития обучающихся. Также, занимаясь по данной программе, обучающиеся получают основы знаний и практические умения для дальнейшего обучения. Выполнение комплекса ВФСК «ГТО» с новыми нормативами от 24.03.2023 года возможно с возраста в 6 лет.

1.7 Принципы реализации программы

* **Принцип комплектности** предполагает тесную взаимосвязь всех сторон

учебно-тренировочного процесса (все виды подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий и комплексного контроля) в оптимальном соотношении.

* **Принцип преемственности** определяет системность изложения программного материала по этапам годичного и многолетнего циклов и его соответствия требованиям высшего спортивного мастерства, при обеспечении преемственности задач, методов и средств подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, роста показателей уровня подготовленности.
* **Принцип вариативности** предусматривает вариативность программного материала в зависимости от этапа многолетней подготовки, возрастных индивидуальных особенностей спортсменов

1.8 Условия реализации программы

Для зачисления приглашаются все желающие дети в возрасте от 6 лет без ОВЗ.

Зачисление обучающихся в группы производится в течение всего учебного года. Во всех периодах образовательного процесса большое внимание уделяется общей физической подготовке (до 80%), игровому методу разучивания, закрепления и совершенствования изучаемого материала. Занятия рекомендуется проводить в группах с учётом возраста, уровня физической подготовленности, строго дозируя физическую нагрузку.

Образовательная организация имеет право реализовывать программу в сокращенные сроки в случае усвоения программного материала обучающимися.

Данная программа по лыжным гонкам имеет **срок освоения** 3 года и предусматривает **следующие этапы и относится**:

*Адресат программы*-дети в возрасте от 6 лет без ОВЗ.

*По характеру деятельности —* образовательная.

*По педагогическим целям —* физкультурно-спортивная.

*По образовательным областям —* профильная.

*По форме обучения* - очная и/ или с применением дистанционных технологий и форм обучения.

*По форме занятий —* групповая.

*Сроки реализации программы* - 3 года обучения.

*Продолжительность одного академического занятия* - 45 минут [[1]](#footnote-1)

*Продолжительность программы:* 42 недели. Продолжительность занятий по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта устанавливаются в день: для детей в возрасте до 8 лет - 1 занятие до 45 мин; для остальных обучающихся 2 занятия по 45 мин.

Количество часов по программе варьируется в зависимости от этапа подготовки и недельного объема учебно-тренировочных занятий, согласно учебно-тренировочного плана и муниципального задания на текущий год (примерный годовой объем учебно-тренировочной нагрузки указан в учебном плане)

*Материально-технические условия:* наличие спортзала, инвентаря для силовых тренировок, перекладины, мячей для спортивных и подвижных игр, видеоматериалов игр, обучающих роликов, лыжного инвентаря.

*Программа направленная на:*

* создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
* формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
* подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки;;
* подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
* организацию досуга детей и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

*Условия набора детей:* На занятия допускаются обучающиеся, не имеющего медицинских противопоказаний с 6 до 18 лет.

*Наполняемость групп*: . Минимальная наполняемость 10 человек.

*Кадровое обеспечение программы[[2]](#footnote-2):*

Требования к образованию и обучению: Среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта. Специальность: Тренер-преподаватель, Физическая культура. Допускается среднее профессиональное образование и подготовка по дополнительным профессиональным программам - программам профессиональной переподготовки в области физкультуры и спорта.

Особые условия допуска к работе: Прохождение специальных курсов повышения квалификации при проведении занятий с детьми дошкольного возраста. Отсутствие запрета на занятие педагогической деятельностью в соответствии с законодательством РФ. Прохождение обязательных периодических медицинских осмотров.

Требования к квалификации: Наличие краткосрочных курсов повышения квалификации (согласно ст.47 273-ФЗ) 1 раз в 3 года.

*Программа направлена на:*

* отбор одаренных детей для дальнейшего обучения по программе;
* создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
* формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
* подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
* подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
* организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.
* Зачисляются в группы все желающие заниматься лыжными гонками, проживающие на данной территории и не имеющие медицинских противопоказаний.

**1.9 Формы и режим занятий**

Основной формой проведения занятий является групповая тренировка продолжительностью 2 академических часа, максимальное количество 6 часов в неделю (3 раза в неделю по 2 часа каждое занятие). Объём недельной учебно-тренировочной нагрузками может быть снижен до 4 часов в неделю (2 раза в неделю по 2 часа занятие), для обучающихся до 8 лет 3 часа в неделю. Основными формами также являются:

* теоретические занятия,
* медицинский контроль,
* восстановительные мероприятия;
* учебно-тренировочные;
* соревнования;
* учебно-тренировочные сборы (тренировочные мероприятия);
* спортивно-оздоровительный лагерь;
* работа по индивидуальным планам в летний период Учебно-тренировочный процесс может проходить и в условиях летнего спортивно-оздоровительного лагеря.

Режимы учебно-тренировочной работы основываются на необходимых для достижения высоких результатов и объемах тренировочных нагрузок, постепенности их увеличения и оптимальных сроках достижения спортивного мастерства. Режимы учебно-тренировочной работы и требования к спортивной подготовленности представлены в таблице № 1.

**Таблица № 1**

Режим учебно-тренировочной работы и требования к спортивной  
подготовленности\*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Этапы подготовки*** | ***Год обучения*** | ***Максимальное количество часов в неделю3*** | ***Минимальный возраст для зачисления на этап подготовки*** | ***Минимальная наполняемость учебных групп*** | ***Возраст обучающихся (минимально допустимый)*** |
| Начальный этап | 1 | от 4 до 6 | 6 | от 10 до 30 | 6-7 |
| 2 | от 4 до 6 | 7 | от 10 до 30 | 8-9 |
| 3 | от 4 до 6  6 | 8 | от 10 до 30 | 10-11 |

\* Учебно-тренировочный план утверждается приказом директора

Расписание занятий составляется с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха обучающихся, графика обучения их в общеобразовательных учреждениях.[[3]](#footnote-3)

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

При необходимости объединения в одну группу обучающихся, разных по возрасту, уровню спортивной подготовленности, разница в уровне спортивной подготовленности не должна превышать двух спортивных разрядов.

1.10 Ожидаемые результаты и способы их проверки

**Основной задачей начального этапа *-*** вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по лыжным гонкам, направленную на гармоническое развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение основных ходов, волевых и морально­-этических качеств личности, формирования потребности к занятиям спортом и ведения здорового образа жизни.

1.11 Формы подведения итогов реализации программы

Педагогический контроль с использованием методов:

* педагогического наблюдения;
* опроса;
* приема контрольных нормативов;
* открытые занятия:
* соревнования, внутришкольного и районного уровня.

Ожидаемые результаты по итогам освоения программы 1-го года обучения:

* улучшить состояние здоровья и закаливания;
* устранить недостатки физического развития;
* привлечь максимально возможное число детей и подростков к занятиям лыжными гонками, формировать у них устойчивый интерес, мотивацию к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
* обучить основам техники лыжных ходов и других физических упражнений;
* приобрести разностороннюю физическую подготовленность: развить аэробную выносливость, быстроту, скорость, силовые и координационные возможность;
* воспитать морально-этические и волевые качества, становление спортивного характера;
* выявить задатки, способности и спортивную одаренность.

В результате освоения содержания программного материала обучающиеся будут:

Знать и иметь представление:

* о физической подготовке и её связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
* о физической нагрузке и способах её регулирования;
* о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;
* основы техники лыжных ходов и других физических упражнений;
* Знать правила подвижных игр;
* Знать способы закаливания организма

Уметь:

* выполнять лыжные ходы и других физических упражнений;
* выполнять гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия в спортивных играх;
* осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;

**Ожидаемые результаты по итогам освоения программы 2-го года обучения:**

* Дальнейшее повышение уровня общей физической подготовленности;
* Обучить основам техники лыжных ходов и других физических упражнений;
* Развить скоростных, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости.

**Знать и иметь представление:**

* правила соревнований по лыжным гонкам;
* основы доврачебной помощи;
* комплексы общефизических упражнений;
* понятие «нулевой допинг».

Уметь:

* подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
* играть в различные подвижные игры;
* соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;
* оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, лёгких ушибах и потёртостях;
* использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни;
* проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
* включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

**Ожидаемые результаты по итогам освоения программы 3-го года обучения:**

* укрепить здоровье, закаливание;
* устранить недостатки в уровне физической подготовленности;
* повысить разностороннюю физическую и функциональную подготовленность;
* углубленно изучить и совершенствовать основные элементы техники лыжных ходов;
* приобрести и накопить соревновательный опыт;
* планомерное повышать уровень общей, специальной физической подготовленности, гармоничное совершенствование основных физических качеств с акцентом на развитие анаэробной выносливости;
* формировать интерес к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки;
* воспитать физически, морально-этические и волевые качества;
* профилактика вредных привычек.

**Знать и иметь представление:**

* техники лыжных ходов;
* необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
* гигиенические знания, умения и навыки;
* режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
* основы спортивного питания;
* требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
* требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

Уметь:

* самостоятельно проводить комплексы физических упражнений;

*✓* сочетать основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы,

координации, выносливости) применительно к специфике занятий лыжными

гонками;

* овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта;
* точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в подвижных играх правилами;
* развивать профессионально необходимые физические качества в избранном виде спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
* соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений.

**2. Комплекс организационно-педагогических условий реализации  
программы**

**2.1 Календарный учебный план**

Календарный учебный план составлен на основе годового календарного графика учреждения и является документом, регламентирующим организацию образовательной деятельности в учреждении.

Начало учебного года-1 сентября. Окончание учебного года-30 июня.

Продолжительность учебного года 42 недель. Учебный план предусмотрен на 42 недели и по индивидуальным планам подготовки обучающихся на период активного отдыха.

Для детей младше 8 лет предусмотрены учебно-тренировочные занятия 2 раза в неделю по 2 академических часа, для детей 8 лет и старше-3 учебно-тренировочных занятия по 2 академических часа.

**Календарный учебный план**

**Таблица 2**

**Отделение «лыжные гонки»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Разделы подготовки** | По учебно-тренировочным годам освоения программы | | |
| **1 год** | **2 год** | **3 год** |
|  | Продолжительность недельной нагрузки | **4-6 акад.ч.** | **4-6 акад.ч.** | **6 акад.ч.** |
| 1. | Теоретическая подготовка | 9-14 | 9-14 | 14 |
| 2. | Общая физическая подготовка | 83-124 | 83-124 | 124 |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 46-69 | 46-69 | 69 |
| 4. | Техническая подготовка | 24-39 | 24-39 | 39 |
| 5 | Участие в соревнованиях, контрольные испытания. | 6 | 6 | 6 |
|  | **Итого часов за 42 недели:** | **168-252** | **168-252** | **252** |

Несколько учебно-тренировочных занятий в определенной методической последовательности образуют *микроцикл,* сочетание которых представляет мезоцикл.

Несколько мезоциклов являются структурными компонентами этапа, которые в итоге определяют структуру *годичного учебно-тренировочного цикла.*

Из приведенной схемы структуры годичного учебно-тренировочного цикла его начальный компонент – *учебно-тренировочное задание* имеет важное значение, поскольку именно в нем более обстоятельно формулируются и решаются обучающие и тренирующие задачи. Тренировочные задания группируются в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности. Каждое тренировочное задание должно иметь конкретные задачи, содержание и последо­вательность выполнения упражнений, дозировку и режим выполнения тренировочных нагрузок, а также организационно-методические указания (где проводится, условия, возможные ошибки и пути их исправления.

Учебный план-график распределения учебных часов (6 академических часов в неделю)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание занятий | Часы | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль |
| 1. Теория |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Теоретическая подготовка | 14 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| ИТОГО часов | 14 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2. Практика |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Общая физическая подготовка | 124 | 12 | 16 | 10 | 10 | 9 | 10 | 9 | 4 | 14 | 14 | 16 |
| Специальная физическая подготовка | 69 | 3 | 2 | 9 | 7 | 8 | 5 | 10 | 10 | 4 | 7 | 4 |
| Техническая подготовка | 39 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 3. Участие в соревнованиях, контрольные испытания | 6 | 1 |  | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  | 1 |  |  |
| ИТОГО часов | 238 | 20 | 22 | 24 | 22 | 20 | 20 | 24 | 17 | 22 | 24 | 23 |
| ВСЕГО часов | 252 | 22 | 24 | 25 | 23 | 22 | 21 | 25 | 18 | 23 | 25 | 24 |

**2.2. Материально-техническое обеспечение и места реализации**

**программы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Обеспечение материально-технической базой** | Адрес | Право собственности или иного законного основания владения (пользования) объектом недвижимости | Полное наименование собственника (арендодателя, ссудодателя) объекта недвижимости | Документ – основание возникновения права владения (пользования) объектом недвижимости (реквизиты и срок действия) |
| **1** | 2 | 3 | **4** | 5 |
| Спортивный зал:  -крепления лыжные-20 пар;  -лыжи гоночные-20 пар;  -мат гимнастический -6 шт;  - мяч набивной 1-4 кг -2 комплекта;  - мяч баскетбольный – 2 шт;  - мяч волейбольный – 2 шт;  - мяч футбольный – 2 шт;  -палки для лыжных гонок – 20 пар;  -скамейка гимнастическая- 4 шт;  -мяч теннисный -10 шт;  -секундомер – 4 шт;  -стенка гимнастическая -2 шт;  -снегоход с приспособлением для прокладки лыжных трасс – 1шт;  -стол для подготовки лыж – 1 комплект;  - экспандер лыжника -10 шт.  - скакалка гимнастическая – 10 шт. | Алтайский край, Панкрушихинский район, с. Панкрушиха, ул. Ленина, д. 25  -спортивный зал – 145 м2;  -лыжная трасса в ленточном бору – 2, 3 км. | Договор безвозмездного пользования нежилым помещением. | Муниципальное бюджетное учреждение культуры «Многофункциональный культурный центр» Панкрушихинский район Алтайского края | Договор безвозмездного пользования нежилым помещением от 24.11.23 года №1,  дополнительное соглашение от 01.03.23 года к договору безвозмездного пользования №1 от 24.11.23 года. |
| Спортивный зал:  -крепления лыжные-12 пар;  -лыжи гоночные-12 пар;  -мат гимнастический -4 шт;  - мяч набивной 1-4 кг -2 комплекта;  - мяч баскетбольный – 2 шт;  - мяч волейбольный – 2 шт;  - мяч футбольный – 2 шт;  -палки для лыжных гонок – 12 пар;  -скамейка гимнастическая- 2 шт;  -мяч теннисный -8 шт;  -секундомер – 2 шт;  -снегоход – 1шт;  -стол для подготовки лыж – 1 комплект;  - экспандер лыжника -10 шт.  - скакалка гимнастическая – 10 шт. | Алтайский край, Панкрушихинский район, с. Велижанка, ул. Советская, д. 18  - спортивный зал – 90 м2;  - лыжная трасса в ленточном бору – 2, 3 км. | Договор безвозмездного пользования нежилым помещением | Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Велижанская средняя общеобразовательная школа» Панкрушихинского района Алтайского края | Договор безвозмездного пользования нежилым помещением от 01 марта 2023 года №1 |

2.3. Рабочая программа воспитания

Цель воспитания - создание условий для формирования социально - активной, творческой личности, сохранение и укрепление психического и физического здоровья, создание условий для развития его способностей и саморазвитию в социуме.

Задачи воспитания:

- развитие социальных, нравственных, физических, интеллектуальных, эстетических качеств; создание благоприятных условий для гармоничного развития каждого ребенка в соответствии с его возрастными, гендерными, индивидуальными особенностями и склонностями;

- формирование общей культуры личности, в том числе ценностей здорового и устойчивого образа жизни, инициативности, самостоятельности и ответственности, активной жизненной позиции;

- организация взаимодействия ребенка с другими детьми, взрослыми и окружающим миром на основе гуманистических ценностей и идеалов, прав

свободного человека;

- воспитание патриотических чувств, любви и гордости к Родине;

- воспитание чувства собственного достоинства в процессе освоения разных видов социальной культуры, в том числе и многонациональной культуры народов России и мира, умения общаться с разными людьми;

Планируемые результаты обучающихся:

- формирование у обучающихся ответственности за свое здоровье, направленности на развитие навыков здорового образа жизни и безопасного жизнеобеспечения;

- формирование и развитие положительных общечеловеческих и гражданских качеств личности;

- формирование коммуникативных умений и навыков, способности адекватно выбирать формы и способы общения в различных ситуациях;

- повышение уровня познавательного интереса обучающихся и расширение кругозора.

Получение информации о планируемых результатах обучающихся является педагогическое наблюдение.

2.4. Календарный план воспитательной работы

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Мероприятие | Сроки проведения | Ответственный |
| 1 | Инструктаж по Т/Б при уч.-тренировочных занятиях, предотвращению травматизма и охране жизни | январь | Тренер-преподаватель |
| 2 | Беседа с родителями испытывающих трудности в воспитании детей | январь | Тренер-преподаватель |
| 3 | Беседа на тему: «Правила дорожного движения» | Февраль | Тренер-преподаватель |
| 4 | «Весенний кросс» | март | Тренер-преподаватель |
| 5 | Правила пожарной безопасности при эвакуации | апрель | Тренер-преподаватель |
| 6 | Конкурсы ко дню победы: «Окно Победы», конкурс рисунка ко Дню Победы | май | Тренер-преподаватель |
| 7 | Проведение викторины на тему:  «Профилактика пагубным привычкам», «раздача брошюр» | май | Тренер-преподаватель |
| 8 | Соревнования по ОФП среди обучающихся, «Осенний кросс» | сентябрь | Тренер-преподаватель |
| 9 | Конкурс рисунков «Мы за здоровый образ жизни» | октябрь | Тренер-преподаватель |
| 10 | Викторина на тему: «Терроризм - угроза обществу» | ноябрь | Тренер-преподаватель |
| 11 | Соревнования на приз Деда Мороза, профилактическая беседа «Курение» | декабрь | Тренер-преподаватель |

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Программного материала по основным структурным компонентам: этапам, мезоциклам и микроциклам, которое определяется задачами, стоящими перед каждым конкретным годичным циклом, календарем соревнований и закономерностями становления спортивной формы.

3.1. Теоретическая подготовка

Цель теоретической подготовки - привить интерес к избранному виду спорта, формирование культуры здорового образа жизни, умений применять полученные знания в тренировочном процессе в жизни.

Теоретические знания даются непосредственно в тренировочном процессе, а так же в форме лекционных занятий, дискуссий, бесед. Эти занятия органически связаны с физической, технической, тактической, психологической и волевой подготовкой.

Программный материал по теоретической подготовке объединен в систему многолетней теоретической подготовки, построен с учетом разновозрастных групп обучающихся и распределен на весь период обучении.

План теоретической подготовки 1-го и 2-го года обучения.

**Таблица 3**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Темы | Количество часов | |
| 1 год | 2 год |
| 1 | Вводное занятие | 1 | 2 |
| 2 | Физическая культура как средство всестороннего развития личности. | 1 | 2 |
| 3 | Основы здорового образа жизни | 1 | 2 |
| 4 | Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России. | 1 | 2 |
| 5 | Правила поведения и техники безопасности на занятии. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. | 1 | 2 |
| 6 | Краткая характеристика техники лыжных ходов. | 1 | 2 |
| 7 | Врачебный контроль и самоконтроль | 1 | 2 |
|  | Всего часов | 7 | 14 |

**Программный материал**

Тема 1. Вводное занятие.

История спортивной школы, достижения и традиции. Лыжные гонки как вид спорта. Права и обязанности обучающегося спортивной школы. Школьные традиции. Лучшие достижения обучающихся отделения лыжных гонок. Правила поведения в спортивной школе. Правила поведения на учебно-тренировочном занятии. Инструктаж по технике безопасности при занятии лыжными гонками.

Тема 2. Физическая культура как средство всестороннего развития личности.

Понятие о физической культуре и спорте. Спорт как средство воспитания характера, укрепление здоровья человека. Конкретные примеры улучшения показателей быстроты, силы, ловкости у юных лыжников, приступивших к тренировкам в прошлом году. Перспективы роста этих показателей у новичков через год занятий.

**Тема 3. Основы здорового образа жизни**

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

**Тема 4 Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России.**

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

**Тема 5. Правила поведения и техники безопасности на занятии. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.**

Поведение на улице во время движения к месту тренировок и на учебно - тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения.

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

**Тема 6. Краткая характеристика техники лыжных ходов.**

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

Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах. Правила поведения на соревнованиях.

**Тема 7. Врачебный контроль и самоконтроль**

Временное ограничение спортивных нагрузок после перенесенных заболеваний. Профилактика травм и заболеваний. Физические упражнения как средство профилактики нарушения осанки. Основные способы контроля и самоконтроля за физической нагрузкой. Правила поведения и безопасности во время тренировок и соревнований.

План теоретической подготовки 3-го года обучения.

**Таблица 4**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **3-ий год** |
| 1 | Физическая культура как средство всестороннего развития личности. | 1 |
| 2 | Лыжные гонки в крае, России, мире . Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта | 1 |
| 3 | Краткие сведения о строении и функциях организма | 1 |
| 4 | Врачебный контроль и самоконтроль | 1 |
| 5 | Физиологические основы спортивной тренировки | 1 |
| 6 | Питание спортсмена | 1 |
| 7 | Лыжный инвентарь, мази, парафины | 2 |
| 8 | Основы техники лыжных ходов | 2 |
| 9 | Правила соревнований по лыжным гонкам | 1 |
| 10 | Антидопинговые правила | 1 |
| 11 | Основы совершенствования спортивного мастерства | 2 |
|  | Всего часов | 14 |

**Программный материал**

Тема 1. Физическая культура как средство всестороннего развития личности.

Понятие «физическая культура», ее связь с культурой общества. Спорт и его роль в обществе, развитие современного спорта. Органы управления физкультурным движением, организация работы федерации по лыжным гонкам (международной, российской, региональной)

**Тема 2. Лыжные гонки в области, России, мире. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта**

Лыжные гонки в программе Олимпийских игр. Чемпионаты мира и Европы по лыжным гонкам. Результаты выступлений российских лыжников на международной арене. Всероссийские, региональные, краевые, соревнования лыжников. ЕВСК по лыжным гонкам, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий. Почетные звания и спортивные разряды. Федерация лыжных гонок России. Стандарт спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки.

**Тема 3. Краткие сведения о строении и функциях организма**

Системы жизнедеятельности человека. Сердечно-сосудистая система: сердце, изменение кровообращения при мышечной работе. Состав и функции крови. Виды дыхания, измерение жизненной емкости легких. Функции нервной системы. Строение и функции пищеварительной и выделительной систем. Общая характеристика органов чувств. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижений высоких спортивных результатов.

Тема 4. Врачебный контроль и самоконтроль

Временное ограничение спортивных нагрузок после перенесенных заболеваний. Профилактика травм и заболеваний. Физические упражнения как средство профилактики нарушения осанки. Основные способы контроля и самоконтроля за физической нагрузкой. Правила поведения и безопасности во время тренировок и соревнований.

**Тема 5. Физиологические основы спортивной тренировки**

Тренированность. Функциональные изменения, обеспечивающие повышение работоспособности. Нагрузка и отдых как компоненты учебно-тренировочного процесса Характеристика двигательных умений и навыков, закономерности их формирования.

**Тема 6. Питание спортсмена**

Понятие о рациональном питании спортсменов. Режим питания, время приема пищи до и после тренировок. Значение белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных солей в питании. Пищевые отравления и их профилактика. Основы регулирования массы тела.

**Тема 7. Лыжный инвентарь, мази, парафины**

Выбор лыж, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Снаряжение лыжника, подгонка инвентаря, мелкий ремонт, подготовка инвентаря к соревнованиям. Классификация лыжных мазей и парафинов. Особенности их применения и хранения.

Тема 8. Основы техники лыжных ходов

Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. Классификация классических лыжных ходов. 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.

**Тема 9. Правила соревнований по лыжным гонкам**

Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников соревнований. Правила поведения на старте. Правила прохождения дистанции лыжных гонок. Финиш. Определение времени и результатов индивидуальных гонок.

**Тема 10. Антидопинговые правила.**

Определения понятия «допинг», основные разновидностями допинга. Биологически активные добавки. Всемирный антидопинговый кодекс. Антидопитговый контроль в спорте Общероссийские допинговые правила. Ответственность спортсменов. Запрещенный список. Санкции за нарушение антидопинговых правил. Международные антидопинговые правила.

**Тема 11. Основы совершенствования спортивного мастерства**

Анализ индивидуальных особенностей технической подготовленности по критериям эффективности, стабильности, вариативности и экономичности двигательных действий лыжников. Анализ индивидуальных особенностей физической подготовленности (определение сильных и слабых сторон). Средства и методы совершенствования технического мастерства и двигательных способностей лыжников на этапах подготовительного и соревновательного периодов. Психологическая и тактическая подготовка подготовка к соревнованиям.

1. Общая физическая подготовка

Осуществлять физическую подготовку юных лыжников-гонщиков необходимо с учетом неравномерного нарастания их физических качеств в процессе развития.

Возрастной период, в котором развивающая функция (качества, способности) наиболее чувствительна к воздействию внешней среды, называется сенситивным периодом. В этот период само по себе естественное развитие происходит наиболее эффективно для спортсмена.

Сенситивные фазы развития отдельных физических качеств представлены в Таблица 5

**Таблица № 5**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Морфофункциональные показатели, физические качества*** | ***Возраст, лет*** | | | | | | | | | | |
| **6-7** | ***8*** | **9** | ***10*** | ***11*** | ***12*** | ***13*** | ***14*** | ***15*** | ***16*** | **17-18** |
| Рост |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |
| Мышечная сила |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |
| Быстрота |  |  | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |
| Скоростно-силовые качества |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |
| Сила |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** |  |  |  |
| Аэробные возможности |  | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** |
| Анаэробные возможности |  |  | **+** | **+** | **+** |  |  |  | **+** | **+** | **+** |
| Гибкость | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |
| Координационные способности |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |
| Равновесие |  | **+** |  | **+** | **+** | **+** |  | **+** |  |  |  |

***Общая физическая подготовка*** является необходимым звеном спортивной тренировки. Она решает следующие задачи:

* укрепление здоровья и гармоническое физическое развитие обучающегося;
* развитие и совершенствование силы, гибкости, быстроты, выносливости и ловкости;
* расширение круга двигательных навыков и повышение функциональных возможностей организма;
* использование физических упражнений с целью активного отдыха и профилактического лечения.

В процессе многолетней подготовки не только повышается объем, но и изменяется состав тренировочных средств. Состав средств общей физической подготовки включает в себя комплексы общеразвивающих упражнений:

* скоростно-силовые упражнения,
* упражнения для развития гибкости,
* упражнения для развития силовой выносливости,
* упражнения для развития координационной способности.

Начальный этап 1-го года обучения

-Строевые упражнения;

-Разновидности ходьбы, бега, прыжков;

-Общеразвивающие упражнения;

-Гимнастические упражнения для развития физических качеств (координации, ловкости, быстроты) без предметов и с использованием предметов и оборудования (набивные мячи, гимнастические скамейки и лестницы, скакалки, резиновые амортизаторы);

-Легкоатлетические упражнения: бег 30, 60, 100 метров, прыжки в длину, многоскоки, метание;

-Подвижные игры и эстафеты,

-Спортивные игры (ручной мяч, футбол)

Начальный этап 2-го и 3-го года обучения

-Строевые упражнения;

-Разновидности ходьбы, бега, прыжков;

-Общеразвивающие упражнения;

-Гимнастические упражнения для развития физических качеств (координации, ловкости, быстроты) без предметов и с использованием предметов и оборудования (набивные мяси, гимнастические скамейки и лестницы, скакалки, резиновые амортизаторы);

-Легкоатлетические упражнения: бег 60, 100, 400, 800 метров, прыжки в длину с места и разбега, многоскоки, метание;

-Подвижные игры и эстафеты;

-Спортивные игры (баскетбол, ручной мяч, футбол, настольный теннис)

1. Специальная физическая подготовка

***Специальная физическая подготовка*** - процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. СФП включает воздействия на те мышечные группы, системы организма и механизмы энергообеспечения, которые определяют успех на конкретной дистанции. Основными средствами СФП являются различные специальные и специально­-подготовительные упражнения. Ведущим методическим принципом при проведении СФП является принцип динамического соответствия, который включает следующие требования:

* соответствие траектории рабочих и подготовительных движений основному соревновательному движению;
* соответствие рабочих усилий, темпа (частоты движений) и ритма;
* соответствие временного интервала работы.

В настоящее время в тренировке лыжника-гонщика смешанное передвижение по пересеченной местности с чередованием бега и имитации в подъемы различной крутизны и длины должно постоянно включаться в подготовку наравне с другими упражнениями. Соотношение этих средств зависит от уровня подготовленности юных лыжников и отдельных групп мышц.

**В рамках данной программы предусмотрены такие упражнения СФП:**

-Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности,

-Имитационные упражнения,

-Кроссовая подготовка,

-Ходьба с заданным темпом и дистанцию

-Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

1. Технико-тактическая подготовка

***Техническая подготовка.*** Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства.

Спортивная техника - это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей.

Роль спортивной техники в различных видах спорта неодинакова, она позволяет развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, экономить расхода энергетических ресурсов в организме спортсмена, обеспечить спортсмену красоту, выразительность и точность движений, обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий спортсмена в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

Техническая подготовленность обучающегося характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий.

В процессе технической подготовки используется комплекс средств и методов спортивной тренировки. Условно их можно подразделить на две группы: средства и методы словесного, наглядного и сенсорно-коррекционного воздействия. К ним относятся:

* беседы, объяснения, рассказ, описание и др.;
* показ техники изучаемого движения;
* демонстрация плакатов, схем, кинограмм, видео записей;
* использование предметных и других ориентиров;
* звуко- и светолидирование;
* различные тренажеры, регистрирующие устройства, приборы срочной информации.

Средства и методы, в основе которых лежит выполнение обучающимся каких-либо физических упражнений. В этом случае применяются:

* общеподготовительные упражнения. Они позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися фундаментом для роста технического мастерства в избранном виде спорта;
* специально-подготовительные и соревновательные упражнения. Они направлены на овладение техникой своего вида спорта;
* методы целостного и расчлененного упражнения. Они направлены на овладение, исправление, закрепление и совершенствование техники целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз, элементов;
* равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой,

соревновательный и другие методы, способствующие главным образом совершенствованию и стабилизации техники движений.

Применение данных средств и методов зависит от особенностей техники избранного вида спорта, возраста и квалификации спортсмена, этапов технической подготовки в годичном и многолетних циклах тренировки.

***Тактическая подготовка.*** Целенаправленные способы использования технических приемов в соревновательной деятельности для решения соревновательных задач с учетом правил соревнований, положительных и отрицательных характеристик подготовленности, а также условий среды - называют спортивной тактикой.

Тактическая подготовка - это искусство ведения соревнования с противником. В целом, смысл тактики состоит в том, чтобы так использовать приемы соревновательной деятельности, чтобы они позволили спортсмену с наибольшей эффективностью реализовать свои возможности (физические, технические, психологические) с наименьшими издержками преодолеть сопротивление соперника. В основе спортивной тактики должно лежать соответствие тактического плана и поведения спортсмена во время состязания уровню развития его физических и психических качеств, технической подготовленности и теоретических знаний.

Помимо выбора способов, технических приемов и действий, она включает рациональное распределение сил в процессе выполнения соревновательных упражнений, применение приемов психологического воздействия на противника и маскировки намерений.

Победа в соревнованиях или достижение максимально высокого результата при прочих равных условиях во многом зависят от уровня тактического мастерства лыжника. Овладев тактикой ведения соревнования, спортсмен может лучше использовать свои технические возможности, физическую подготовленность, волевые качества, все свои знания и опыт для победы над противником или для достижения максимального результата. В лыжном спорте это особенно важно, так как соревнования проходят порой в необычайно переменных условиях скольжения и рельефа местности. Изучение условий позволяет широко применять самые различные тактические варианты. При тактической подготовке необходимо изучить опыт сильнейших лыжников, что позволит овладеть широким кругом тактических вариантов и использовать их с учетом своих возможностей. Непосредственная тактическая подготовка к определенным соревнованиям требует ознакомления с условиями и местом их проведения. Сюда относятся изучение рельефа, состояние и возможное изменение лыжни в ходе соревнований с учетом стартового номера и предполагаемых изменений погоды. Все это изучается накануне старта при просмотре дистанций и позволяет разработать тактику на предстоящие соревнования с учетом конкретных условий, перспектив противника и своих возможностей. По окончании соревнований тщательно анализируют эффективность применяемой тактики и делают выводы на будущее.

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

Главное средство обучения тактики - повторное выполнение упражнений по задуманному плану.

Тактическое мастерство, как известно, тесно связано с развитием физических и волевых качеств, с совершенствованием техники. Порой, прежде чем попытаться осуществить задуманную тактическую комбинацию, необходимо повысить функциональные возможности спортсмена и его техническое мастерство.

**Технико-тактическая подготовка  
1-го года обучения**

***Упражнения в бесснежный период:***

1. Изучение стойки лыжника
2. Имитация попеременного двухшажного хода без палок и с палками ***Подготовительные упражнения на снегу и на месте:***

-Надевание и снимание лыж,

-Прыжки на лыжах на месте,

-Передвижение приставными шагами в стороны на лыжах,

-Способы поворотов на месте: переступанием, махом через лыжу, прыжком; и в движении

-Спуски с горы,

-Варианты подъемов в гору («елочкой», «полуелочкой», ступающим,

скользящим, беговым шагом),

-Варианты торможения («плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением).

-Передвижение классическим ходом,

-Основные элементы конькового хода

**Технико-тактическая подготовка**

**2-го и 3-го года обучения**

2 год обучения

-Формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений,

-Углубленное в классического хода (обучение подседанию, отталкиванию, махам руками и ногами, активной постановке палок),

-Изучение и совершенствование элементов конькового хода (обучение маховому выносу ноги и постановки ее на опору, подседанию на опорной ноге и отталкиванию боковым скользящим упором, ударной постановке палок и финальному усилию при отталкивании руками);

-Формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении классическими и коньковыми ходами.

**3 год обучения**

-Достижение автоматизма и стабилизации двигательных действий лыжников, совершенствование координационной и ритмической структуры при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами;

-Совершенствованию отдельных деталей, отработке четкого выполнения подседания, эффективного отталкивания и скольжения, активной постановке лыжных палок, овладению жесткой системой рука-туловище.

Техника должна совершенствоваться при различных состояниях, в том числе и в состоянии компенсированного и явного утомления. В этом случае у лыжника формируется рациональная и лабильная техника с широким спектром компенсаторных колебаний в основных характеристиках структуры движений.

**3.5. Игровая подготовка**

Для подготовки обучающихся в лыжных гонках, используя навыки из других видов спорта, развиваются следующие виды качеств:

* силовые способности (преодоление собственного веса);
* скоростно-силовые способности;
* скоростные качества (быстрота реакции, частота шагов, быстрота начала движения и быстрота набора скорости);
* координационные способности;
* гибкость;
* выносливость.

Большое значение для лыжников имеют навыки в других циклических видах спорта, таких как велоспорт, легкая атлетика, плавание. В подготовке лыжников присутствуют элементы различных спортивных и подвижных игр, таких как футбол, баскетбол, ручной мяч и т.д.

Эстафеты. Подвижные игры.

***«Салки по месяцам****».* Дети строятся в шеренгу. В 12-15 м от них обозначается линия. Выбирается водящий. Он говорит: «Все, кто родился в январе, - вперед!» Ребята, день рождения которых падает на этот месяц, бегут к противоположной линии, а водящий пытается их осалить. Из тех, кто осален, выбирается новый водящий. Он вызывает детей, родившихся в феврале, и т.д. Победителями становятся игроки, не осаленные водящим.

***«Азбука».*** Две команды образуют шеренги на противоположных сторонах площадки, каждая за своей линией. Воспитатель называет одну букву алфавита. Это служит началом игры. Все ребята одновременно, не толкаясь, перебегают на противоположную сторону площадки и выстраивают названную букву (основанием к центру площадки), после чего принимают положение упора присев. Выигрывает команда, быстрее выполнившая задание. Игра повторяется несколько раз, и каждый раз задается другая буква.

***«Делай наоборот».*** Ребята строятся в шеренгу, либо колонну. Тренер- преподаватель показывает упражнение, а дети должны выполнить его в противоположную сторону. Например, педагог выполняет наклон вперед, а обучающиеся должны выполнить наклон назад и т. д. Побеждает тот, кто ни разу не перепутает направление движения.

***«Вызов номеров».*** Ребята делятся на две равные по числу команды и выстраиваются в колонны по одному перед линией старта. В каждой команде игроки рассчитываются по порядку. На расстоянии 10-12 м против каждой команды ставится поворотная стойка. Тренер-преподаватель произвольно называет различные номера. Игроки, номер которых назвали, добегают до стойки, огибают ее и возвращаются на свое место. Тот, кто сделает это первым, выигрывает 1 очко для своей команды. Побеждает команда, получившая больше очков.

*Правило* 1: Если оба игрока прибежали одновременно, то очко не присуждается никому.

*Правило* 2: Если игрок не добежал до конечного пункта, то очко засчитывается его сопернику из другой команды.

***«Эстафета цветов (зверей, птиц)»****.* Подготовка и инвентарь те же, что в предыдущей игре. Игроки, стоящие в каждой команде первыми, вторыми и т. д., принимают название цветка (зверя, птицы). Тренер-преподаватель называет любой цветок (зверя, птицу). Участники игры, носящие данное название, бегут к стойке, огибают ее и возвращаются обратно. Тот, кто прибежит первым, выигрывает 1 очко для своей команды. Побеждает команда, получившая больше очков.

***«Пустое место»****.* Играющие становятся в круг на расстоянии полушага друг от друга, руки за спиной. За кругом - водящий. Он бежит за спинами участников игры, дотрагивается до кого-либо, после чего бежит по кругу в другую сторону. Игрок, которого он коснулся, бежит в обратную сторону, стремясь быстрее водящего прибежать на пустое место. Водящим становится тот, кто не успел занять свободное место.

***«Удочка»****.* Дети становятся в круг, а водящий с веревкой в руках - в центр круга. Водящий вращает веревку с мешочком на конце так, чтобы мешочек скользил по полу под ногами игроков. Ребята внимательно наблюдают за движением мешочка и подпрыгивают в тот момент, когда мешочек оказывается около их ног. Задевший мешочек или веревку ногами становится водящим, а бывший водящий идет на его место. Выигрывает тот, кто за установленное время ни разу не зацепил веревку с мешочком.

***«Охотники и утки»****.* Играющие делятся на две команды - «охотников» и «уток». «Охотники» образуют круг, перед их носками проводится линия. «Утки» располагаются произвольно внутри круга. У одного из «охотников» в руках мяч. По сигналу учителя «охотники», перебрасывая мяч в разных направлениях, стараются осалить («подстрелить») им «уток», которые свободно передвигаются внутри круга. «Утки» увертываются от мяча. «Охотник», «подстреливший утку», меняется с ней ролями, и игра продолжается. Выигрывают те, кто дольше пробыл в роли «уток».

Игру можно проводить и на время: 3 мин. «стреляют» одни «охотники», затем 3 мин. - другие. Отмечается, кто больше «настрелял уток» за это время.

***«Дни недели».*** Один конец шнура, резинки привязывается к дереву, либо стойке на высоте 40 см, другой конец держит тренер-преподаватель. Он называет первый день недели: понедельник. Дети один за другим с разбега перепрыгивают через шнур. С каждым днем недели высота шнура увеличивается на 5 см. Выигрывают дети, за 7 прыжков меньшее число раз задевшие шнур.

***«Кто дальше прыгнет».*** Дети строятся в две колонны перед прыжковой ямой. Сбоку от ямы делаются отметки, соответствующие 5, 10, 15 очкам. Ребята из первой команды выполняют каждый по одному прыжку и подсчитывают сумму набранных очков. После этого аналогичное задание выполняет вторая команда. Побеждает команда, набравшая большую сумму очков.

***«Подвижная цель».*** Дети строятся в круг на расстоянии вытянутых рук. Перед их носками проводится окружность. Один из играющих получает мяч. Выбирается водящий, который идет в середину круга. Участники игры, перекидывая мяч, стараются попасть им в водящего, а водящий - увернуться от мяча. Тот, кто попал в водящего мячом, меняется с ним местами. Игра продолжается 5-7 мин., после чего отмечаются наиболее ловкие водящие, сумевшие продержаться в кругу дольше других, и самые меткие игроки.

*Правила* :1.Засчитывается попадание в ноги и в любую часть туловища. Попадание в голову не засчитывается. 2. Попадание мяча, отскочившего от земли, не засчитывается. 3. При броске мяча в водящего нельзя заступать за линию круга.

***«Вращение обручей».*** Дети располагаются по кругу, в руках у каждого обруч. По сигналу тренера-преподавателя они начинают вращать обручи. Побеждает тот, чей обруч вращается дольше. Игра повторяется 2-3 раза, после чего определяются победители. Если обручей на всех не хватает, дети выполняют задание по очереди.

***«На новое место».*** Дети строятся в 2-4 колонны перед линией старта. В 15-20 м от нее проводится еще линия. По сигналу тренера-преподавателя первые и вторые номера в каждой колонне, взявшись за руки, бегут за линию. Первые номера остаются на новом месте, а вторые возвращаются, берутся за руки с игроками, стоящими третьими, и опять бегут до линии. Вторые номера остаются, а третьи возвращаются, чтобы объединиться с четвертыми, и т. д. Побеждает команда, все игроки которой раньше окажутся за второй линией.

Игровые задания с элементами спортивных игр:

волейбол: «Точный пас», «Вверх-вниз», «Навстречу через сетку»;

футбол: «Мяч в сетку», «Порази в цель», «Послушный мяч».

3.6. Контрольные упражнения и соревнования

Участие в соревнованиях является обязательным условием для обучения по данной программе. Начиная с этапа начальной подготовки, обучающиеся включаются в соревновательную деятельность. Контрольные упражнения в Приложении 1.

**Таблица№ 6**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Ранг соревнований | 1 год | 2 год | 3 год |
| Школьные | Соревнования по ОФП и  лыжным гонкам  (2-3 соревнований) | Соревнования по  ОФП и лыжным  гонкам  (3-5 соревнований) |  |
| Муниципальные |  | 3-4 стартов |
| Краевые |  |  | 1-2 соревнования |

3.7. Медицинский контроль

На начальный этап зачисляются обучающиеся имеющие медицинский допуск от врача педиатра или физкультурного диспансера. Медицинский допуск предоставляется ежегодно, также необходимо получать медицинский допуск и проходить соответствующее обследования перед любыми видами соревнований.

3.8. Основы волевой (психологической подготовки)

Главной целью воспитательной работы является содействие формированию качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам Российской Федерации, и создание условий для самореализации личности. Напряженная тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с занятием спортом, предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы. Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой спортсменов.

В качестве основных задач и направлений воспитательной работы следует выделить:

* государственно-патриотическое воспитание;
* нравственное воспитание;
* спортивно-этическое и правовое воспитание.

*Государственно-патриотическое воспитание* представляет собой целенаправленное формирование определенной системы взглядов, ценностей, убеждений, определяющих отношение личности к государственности России и ее демократическим основам. Цель государственно-патриотического воспитания - формирование качеств личности гражданина Российской Федерации.

В силу своей специфики спортивная деятельность обладает огромным воспитательным потенциалом в развитии таких мировоззренческих оснований личности, как уважение к государственной символике Российской Федерации (флаг, герб, гимн), таким понятиям, как Отечество, честь, достоинство. В процессе государственно-патриотического воспитания создаются условия для развития различных качеств личности гражданина и прежде всего уважения и преданности идеалам Отечества и патриотизма. В процессе воспитательной работы предполагается приобщение спортсменов к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта.

Государственно-патриотическое воспитание ориентирует личность на формирование профессионально значимых качеств, умений и готовности к их активному проявлению как в спорте, так и в различных сферах жизни общества.

*Нравственное воспитание -* процесс, направленный на формирование твердых моральных убеждений, нравственных чувств и навыков поведения человека. Наряду с семьей и общеобразовательной школой важную роль в этом процессе играет непосредственно спортивная деятельность. Нравственность и духовность как стержневые качества человека требуют усвоения системы нравственных знаний, понятий, являющихся предпосылкой осознания обучающимися своих обязанностей и привычек поведения. Реализация этих предпосылок составляет одну из важнейших задач всего педагогического коллектива детско-юношеской спортивной школы.

*Спортивно-этическое и правовое воспитание.* Одной из важных задач, решаемых в процессе воспитательной работы, является освоение норм и правил поведения, предусматриваемых спортивной этикой. Спортивно-этическое воспитание в занятиях с юными спортсменами осуществляется непосредственно в спортивной деятельности. Поведение спортсмена ориентируется на конкретные этические нормы, реализуемые как в условиях избранного вида спортивной деятельности, так и спортивного движения в целом. Существенную роль в формировании спортивно-этических норм и правил поведения играют Олимпийская хартия и Международная хартия физического воспитания и спорта. Приверженность нормам спортивной этики побуждает спортсмена к честной спортивной борьбе, исключая возможность использования допингов. Спортивно­-этические нормы предписывают спортсмену следовать общим социально­-правовым нормам общества. Спортивно-этическое и правовое воспитание неразрывно связано с гуманистической моралью, культурой межличностных отношений. Усвоение спортсменом социально-правовых норм является основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания.

Воспитательная работа в условиях детско-юношеских спортивных школ, основывается на творческом использовании общих принципов воспитания:

* гуманистический характер воспитания;
* воспитание в процессе спортивной деятельности;
* индивидуальный подход;
* воспитание в коллективе и через коллектив;
* сочетание требовательности с уважением личности юных спортсменов;
* комплексный подход к воспитанию;
* единство обучения и воспитания.

Воспитательную работу нельзя выделить как отдельный, относительно обособленный от других видов профессиональной деятельности процесс. Вся деятельность в ходе тренировочных занятий, и при совместном с обучающимися проведении досуга, и на соревнованиях - это все есть воспитательная работа.

Тем не менее эффективность воспитательной работы во многом зависит от тщательного выбора методов, средств и форм ее реализации в процессе многолетней подготовки спортсмена. При этом необходимо учитывать, что воспитательная работа всегда носит конкретный характер.

Формы, которые действенны в работе с спортсменами 9-10 летнего возраста, могут оказаться неэффективными в работе с 11-13-летними подростками и будут не так действенны по отношению к 15-16-летним юниорам. Педагогические формы воздействия, которые можно рекомендовать при работе с девушками, могут не подойти для юношей. Воздействия, которые могут эффективно использоваться в подготовительном периоде годичного цикла подготовки, не настолько значимы перед ответственными гонками и т.д.

Методы воспитания юных спортсменов основаны на общих педагогических положениях и в то же время отражают специфику воспитательной работы. Они делятся на следующие группы:

* формирование нравственного сознания (нравственное просвещение);
* формирование общественного поведения;
* использование положительного примера;
* стимулирование положительных действий (поощрение);
* предупреждение и осуждение отрицательных действий (наказание).

Одна из причин разрыва знаний и поведения обучающихся кроется в неумении выстроить методику передачи знаний по вопросам морали и права, обеспечить связь знаний с личным нравственным опытом.

Формирование нравственного сознания по преимуществу связано с методами словесного воздействия на личность. Используемые методы как рассказ, беседа, диспут раскрывают сущность норм морали, спортивной этики, труда, учения, здорового образа жизни. При всем значении словесных методов следует учитывать, что наибольшие возможности для усвоения основных нравственных категорий заложены в самой учебно-тренировочной деятельности обучающегося.

Важное место принадлежит обретению нравственных привычек, которые формируются прежде всего на основе потребности поступать при любых обстоятельствах так, а не иначе. Состав нравственных привычек многообразен. Их разделяют на индивидуальные (например, привычка ежедневно делать утреннюю разминку, гигиенические процедуры и др.) и социальные (отношение к товарищам по команде, вежливость и т.д.).

Формирование нравственных привычек требует ежедневного упражнения в их применении. Необходима опора на положительный пример. Обучающийся должен видеть, что от него требуют, и как эта привычка реализуется в поведении, как она должна быть им усвоена. Потому следует соблюдать ко всем обучающимся единые требования в различных условиях спортивной деятельности.

Итогом воспитательной работы является преобразование нравственных понятий в жизненную позицию личности обучающегося, в нравственные убеждения. Эффективность процесса нравственного воспитания должна оцениваться степенью слияния понимания нравственных норм с поведением.

Процесс формирования нравственного поведения и привычек часто связан с необходимостью использования методов педагогической коррекции (поощрения и наказания). Основное педагогическое значение этих методов заключается в том, что в одном случае они закрепляют нравственно-ценный поступок (поощрение), в другом - тормозят негативные поступки, вызывая чувство стыда, неудовлетворенности своим поведением, дискомфорта пребывания в коллективе (наказание).

Поощрять нужно не столько за конечный результат, к которому стремится обучающийся на учебно-тренировочных занятиях или соревнованиях, сколько за усилия и трудолюбие, которые были проявлены на пути к достижению этого результата.

Эффективность воздействия методов зависит от авторитета. Нужно предусмотреть возможную реакцию коллектива группы, степень и формы применения коррекции поведения. Реакция поддерживающая или отвергающая либо усилит педагогическое воздействие метода, либо сведет его на нет. Единство коллектива - важное условие эффективности применения методов *педагогической коррекции поведения.* Только при этом условии они будут побуждать к нравственным поступкам, способствовать развитию коллективного мнения и авторитета спортивного коллектива.

Как известно, любое воспитание неэффективно без самовоспитания - сознательной деятельности человека, направленной на устранение своих недостатков. Нужно помочь обучающемуся разобраться в себе, тактично указать на те особенности его личности, которые могут воспрепятствовать достижению успехов в спорте и вообще жизни, и побудить его к самовоспитанию, а затем постоянно направлять его на самостоятельную работу над собой.

Отдаленную перспективу спортивной подготовки необходимо связать в сознании обучающихся с решением конкретных сегодняшних задач - овладеть каким-то техническим элементом, выполнить конкретное тренировочное задание.

В условиях спортивной школы воспитательное воздействие координируется с самовоспитанием обучающихся, которое стимулируется и поощряется. Причем воспитательное воздействие семьи, школы и спортивного коллектива должны быть оптимально скоординированы по инициативе и под руководством. Здесь важна особая согласованность в определении задач, содержания, средств и методов спортивной деятельности в сбалансированном выборе места спорта в жизни обучающегося и отношения к нему.

Для подростка, увлеченного спортом, взрослый человек становится тем эталоном, по которому он учится жить, мерками которого измеряются все достоинства и недостатки. Стоит лишь раз нарушить привычные нормы, установленные правила - и многое может быть потеряно. Эффективная воспитательная работа предполагает постоянное изучение внутреннего мира обучающегося, наиболее типичных свойств его личности, особенностей мышления, обстоятельств жизни в семье, учебы в школе, взаимоотношений с товарищами. Только знание обучающегося может позволить правильно оценить его поведение, увидеть за внешней стороной поступков их побудительные причины. Следует учитывать, что в спортивную школу зачастую приходят юноши и девушки со сложившимися в основном нравственными убеждениями, определенным характером. Формирование личности юного спортсмена определяется многочисленными социальными факторами. Поэтому воспитательные воздействия должны подбираться с учетом особенностей личности спортсмена, мотивов его поведения.

Необходимо учитывать влияние, которое оказывают родители на формирование отношения детей к занятиям спортом.

Наилучшие условия для занятий спортом создаются, как правило, в тех семьях, где родители имеют собственный спортивный опыт или просто хорошо понимают, что спорт положительно влияет на формирование их ребенка как личности.

Очень сложно работать с теми спортсменами, чьи родители безразличны к спорту и не придают значения увлечению их детей. Нелегко работать с детьми излишне честолюбивых родителей, которые постоянной жаждой успеха угнетают психику юного спортсмена, нередко вмешиваются в решения в процессе учебно-тренировочной деятельности, предлагают свои варианты решений. С какими бы родителями ни пришлось иметь дело, всегда нужно исходить из интересов детей, учитывать, что родители, особенно на первых порах, в решающей мере влияют на мотивацию детей к занятиям спортом. Поэтому нужнопытаться найти взаимопонимание с родителями.

Ведущее значение в воспитательной работе с обучающимися должно уделяться формированию таких значимых для спортивной деятельности нравственных черт личности, как *воля, трудолюбие, дисциплинированность.*

Воспитание волевых качеств обучающихся - одна из важнейших задач деятельности. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Основные формы проявления этого качества - мужество, самообладание, выдержка, упорство в достижении поставленной цели, воля к победе. Ведущим методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

В процессе многолетней подготовки обучающихся вполне возможны проявления слабоволия, снижение тренировочной активности. Лучшее средство преодоления отдельных моментов слабоволия -привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей. Необходимо учитывать, что подобное состояние может быть связано с естественными колебаниями физического и психического состояния. В подобных ситуациях более положительный педагогический эффект может иметь дружеское участие и одобрение чем наказание.

Практика учебно-тренировочной деятельности в условиях спортивной школы создает широкие возможности для воспитания нравственного отношения к труду. Воспитание спортивного трудолюбия предполагает формирование способности юного спортсмена к преодолению специфических трудностей, что достигается прежде всего посредством систематического выполнения тренировочных заданий со значительным объемом и интенсивностью упражнений. Критерием нравственного отношения к труду следует считать потребность к систематической учебно-тренировочной деятельности. В условиях современного спорта значительные нагрузки выполняются обучающимися не только потому, что доставляют удовольствие, а прежде всего потому, что становятся осознанной им необходимостью, главным условием достижения цели спортивной деятельности. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит главным образом от целеустремленности и трудолюбия. Вместе с тем в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности и постепенности в повышении требований.

Особое внимание воспитанию дисциплинированности следует уделять уже с первых дней. Строгое соблюдение правил, организации учебно-тренеровочного занятия и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний, дисциплинированное поведение- на все это необходимо постоянно обращать внимание.

В целях повышения эффективности воспитания необходимо так организовывать учебно-тренировочный процесс, чтобы постоянно ставились реальные задачи физического и интеллектуального совершенствования. Характер задач, средства и методы подготовки должны строго соответствовать возрасту юных спортсменов и этапу многолетней подготовки. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов педагогического воздействия.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения надо подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого обучающегося.

Важными методами нравственного воспитания являются поощрение и наказание. Поощрение спортсмена выражается в положительной оценке его действий и поступков. Оно может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена. Наказание спортсмена может выражаться в форме осуждения, отрицательной оценке поступков и действий спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от учебно-тренировочного процесса, соревнований. Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных фактах, а с учетом всего комплекса поступков.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе обучающийся развивается всесторонне - в нравственном, умственном и физическом отношении. Там возникают и проявляются разнообразные отношения: обучающегося к своему коллективу, между членами коллектива, команды, между спортивными соперниками.

Наличие постоянных контактов, многообразие и эмоциональность взаимоотношений в коллективе открывают большие возможности для формирования необходимых качеств личности спортсмена. Такие ситуации содержатся, например, в условиях соперничества, требующего соблюдения правил, норм спортивной этики, уважения к сопернику, или в условиях учебно-тренировочных занятий, требующих от спортсменов совместных усилий для эффективного решения поставленных задач.

Важный фактор формирования спортивного коллектива - поддержание традиций коллектива. Положительный воспитательный эффект имеют коллективные мероприятия: торжественное посвящение в члены спортивной школы, торжественное начало и окончание учебно-тренировочного года, празднование дней рождения, чествование победителей соревнований и др. Если новичок пришел в коллектив с устоявшимися традициями, правилами поведения, нормами этики, он должен принять эти нормы, чтобы стать членом коллектива.

Основные критерии и показатели оценки состояния воспитательной работы:

* степень соответствия результатов воспитательного воздействия целям воспитательной работы;
* соответствие хода и результата воспитательной работы научным основам, программе и закономерностям воспитательного процесса;
* соответствие действий и поступков спортсменов целям воспитания;

- соответствие характера отношений и нравственной атмосферы в спортивном коллективе целям и задачам воспитательной работы.

Для оценки используются общепринятые методы: наблюдение, беседы, опрос врачей, спортсменов, родителей спортсменов, анализ практических дел и поступков всего коллектива, оценка состояния дисциплины и др.

**3.9. Воспитательная работа**

В процессе многолетней подготовки необходимо учитывать все факторы воздействия на обучающихся и находить свое место в воспитательном процессе. Постепенно, особенно с ростом спортивных результатов, влияние на детей становится все больше, и в этот период он может решать самые сложные проблемы воспитания. Поэтому личностные качества и положительный пример играют немаловажную роль в формировании человеческих качеств юного спортсмена.

Воспитательная работа в корректной и ненавязчивой форме начинается с установления товарищеских отношений между обучающимися, налаживания взаимопомощи при выполнении упражнений, совместных обсуждений планов тренировок. Чрезвычайно важны организация досуга юных спортсменов, посещение соревнований как в качестве участников , так и зрителей.

Большое значение в системе воспитания занимают теоретические знания, которые постепенно вводят обучающихся в мир спорта.

В дальнейшем теоретические знания могут посвящаться критическим разборам выступлений на соревнованиях, учебно-тренировочных занятиях, тестирований.

Квалифицированные обучающиеся должны обладать высокой работоспособностью и, следовательно, громадным трудолюбием, которое следует воспитывать на учебно-тренировочных занятиях в ходе специальных мероприятий. Также юные спортсмены должны знать, что достижение новых высот в спорте связанно с дальнейшим повышением нагрузок, что проходить учебно-тренировочный процесс каждый должен под медицинским контролем, не ухудшая здоровье.

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребёнка способности выстраивать жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Воспитательная работа в группах направлена на создание условий для развития свободной и ответственной личности, условий, в которых мог бы сформироваться человек, ориентированный на добро и активное социальное взаимодействие, на здоровый образ жизни и на умение организовать свой досуг посредством занятий физкультурой и спортом, на получение достойного места в жизни.

Специфика воспитательной работы состоит в том, что весь процесс воспитания строится на тесном сотрудничестве. На протяжении всей работы они формируют у своих воспитанников чувство патриотизма и такие нравственные качества, как честность, доброжелательность, толерантность, упорство и дисциплинированность, чувство прекрасного, аккуратность и трудолюбие. Основными воспитательными средствами являются: личный пример (дисциплинированность, трудолюбие, объективность, здоровый образ жизни, справедливость) и его мастерство, атмосфера дружелюбия, взаимопомощи, творчества в коллективе.

1. **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**
   1. Методические рекомендации по организации учебно­тренировочного процесса

Особенностью организации учебно-тренировочного занятия в данной программы - разноуровневое обучение (разновозрастной контингент обучающихся), поэтому при построение учебно-тренировочного процесса учитываются принципы индивидуализации, разноуровневое обучение.

Учебно-тренировочное занятие состоит из четырех более или менее четко выраженных, взаимосвязанных частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной.

Вводная часть — построение группы, приветствие, объявления, постановка задач.

Подготовительная часть (разминка) решает следующие задачи:

— обеспечивает оптимальную эластичность связок, сухожилий, мышц и подвижности звеньев двигательного аппарата;

* функциональное врабатывание (рабочее возбуждение в нервных центрах, увеличение газообмена и кровообращения) в режим предстоящей двигательной деятельности, достижение оптимума двигательных реакций;
* психическая настройка — обеспечение оптимальной возбудимости, сосредоточенности на главной задаче тренировки.

Средства: упражнения на растяжение, разновидности ходьбы и бега, прыжки, акробатические и имитационные упражнения, рывки и ускорения, упражнения с мячами (передачи, прием мяча, нападающие удары и др.).

Основная часть решает следующие задачи:

* повышение физической подготовленности;
* обучение техническим приемам защиты и нападения и их совер­шенствование;
* обучение тактическим действием в защите и нападении и их со­вершенствование;
* интегральная подготовка;
* игровая подготовка.

Средства: основные упражнения (упражнения по технике, тактике игры, игра); вспомогательные упражнения — для развития физических качеств и повышения уровня функциональных возможностей, для овладения основами техники, тактики игры.

Если в одном тренировочном занятии в основной части решаются несколько задач, то рекомендуется соблюдать такую последовательность:

* задачи технической подготовки всегда решаются в начале основной части, т.к. формирование и дифференцировка новых двигательных рефлексов происходят на фоне оптимального возбуждения нервной системы, а не на фоне утомления (на фоне утомления решаются задачи совершенствования техники и тактики).
  1. **Формы, методы и приемы учебно-тренировочных занятий.  
     Дидактический материал. Техническое оснащение. Формы подведение  
     итогов**

**Таблица №7**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел | Форма занятий | Методы и приемы организации учебно-тренировочного процесса | Дидактический материал, техническое оснащение | | Форма подведения итогов | |
| **Теоретическая подготовка** | * беседа;   -просмотр фотографий, рисунков и таблиц, учебных видеофильмов   * самостояте­   льное чтение  специальной  литературы;  -практические занятия | * сообщение новых знаний; * объяснение; * работа с учебно-методической литературой;   -работа по фотографиям;  -работа по рисункам;  -работа по таблицам;  -практический показ. | | * фотографии; * рисунки;   -учебные и  методические пособия;  -специальная  литература;  -учебно-методическая  литература;   * журнал «Спорт в   школу»;  -научно-популярная  литература;  -оборудование и  инвентарь. | | * участие в беседе; -краткий пересказ учебного материала; * семинары; -устный анализ к рисункам, фотография м, фильмам. | |
| **Общая физическая подготовка** | -учебно­тренировочное занятие | * словесный; * наглядный; * практический; * самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение) | | -учебные и методические пособия;  -учебно-методическая литература. | | контрольны е  нормативы по общей физической подготовке.  - врачебный контроль. | |
| **Специальная физическая подготовка** | - учебно­тренировочное занятие | * словесный; * наглядный; * практический; * самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение) | | * фотографии; * рисунки; * учебные и методические пособия;   -учебно-методическая литература;   * инвентарь и оборудование по виду спорта. | | контрольны е  нормативы и  упражнения текущий контроль. | |
| **Техническая подготовка** | -учебно­тренировочное занятие  - групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально­фронтальная. | * словесный; * наглядный; * практический; * самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение) | | * фотографии; * рисунки; * учебные и методические пособия; -учебно-методическая литература;   -спортивный инвентарь. | | контр.упр. нормативы и контр.  тренировки. текущий контроль. | |
| **Соревнования** | * контрольная тренировка; * соревнование | - практический; | | -спортивный инвентарь | | протокол соревнован ий, промежуто чный, итоговый | |
| **Контрольно­переводные испытания** | фронтальная, индивидуально­фронтальная. | * практический; * словесный; | | - спортивный инвентарь, методические пособия; | | протокол вводный, текущий. | |
| **и медицинский контроль** | групповая, подгрупповая, индивидуально­фронтальная. | * практический; * словесный; | | - оборудование для тестирования. | | вводный. | |

* 1. Техника безопасности в процессе реализации Программы

Основными опасными факторами при занятиях лыжными гонками являются:

- обморожения при проведении занятий при ветре более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже 20 градусов,

* травмы при ненадежном креплении лыж к обуви
* травмы при падении во время спуска с горы.

1. Общие требования безопасности
   1. К учебно-тренировочным занятиям допускаются обучающиеся только после ознакомления с правилами техники безопасности и имеющие медицинский допуск к занятиям лыжными гонками.

1.2 При осуществлении учебно-тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивной школе, спортивном зале, во время тренировок.

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

1.4 При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить в Администрацию учреждения.

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

1.6 Учебно-тренировочные занятия должны проводиться в соответствии с расписанием, составленными с учетом режима занятий в общеобразовательных организациях и отдыха.

1. Требования безопасности перед началом занятий
   1. Проверить подготовленность лыжни или трассы.
   2. Проверить исправность спортивного инвентаря и подогнать крепление лыж к обуви.
2. Надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки и перчатки или варежки.
3. **Требования безопасности во время занятий**
4. Начинать тренировку только, выходить на трассу только при участии и разрешении тренера-преподавателя.
5. Соблюдать интервал при движении на лыжах по дистанции 3-4 м., при спусках с горы не менее 30 м.
6. При спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки.
7. После спуска с горы не останавливаться у подножия горы.
8. Следить друг за другом и немедленно сообщать о первых же признаках обморожения.
9. Во избежании потертостей не ходить на лыжах в тесной или слишком свободной обуви.
10. Требования безопасности при аварийных ситуациях
11. При поломке или порче лыжного снаряжения и невозможности починить его в пути, сообщить об этом и с его разрешения двигаться к лыжной базе.
12. При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии, сообщить об этом.
13. При получении обучающимся травмы оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом Администрации учреждения и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.
14. Требования техники безопасности по окончании занятий.
15. Проверить по списку наличие всех обучающихся.
16. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
17. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом или принять душ.
18. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов  
    освоения Программы

Для оценки уровня освоения программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация обучающихся.

Порядок, форма и условия прохождения промежуточной и итоговой аттестации устанавливаются в соответствии с Положением о текущем контроле успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся .

Сроки прохождения промежуточной и итоговой аттестации устанавливаются в соответствии с Годовым календарным учебным графиком.

Контрольные нормативы по общей физической подготовке для зачисления и перевода на начальном этапе представлены в Приложение № 1.

1. Мониторинг. Технология контроля качества выполнения программы

Контрольно-переводные нормативы состоят из упражнений для обучающихся, начиная с 6 лет на первом году обучения.

Обучающие сдавшие контрольно-переводные нормативы по ОФП И СФП и переводятся на следующий год обучения.

Обучающие, не выполнившие частично нормативы, остаются повторно в группе того же года обучения с академической задолженностью.

1. Методические указания к организации промежуточной и итоговой аттестации

Основные требования к контролю:

1. Контроль подготовки спортсменов предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик учебно-тренировочного процесса - тренировочных и соревновательных нагрузок, а также тех необходимых дополнительных параметров, которые своей информативной значимостью отражают специфику подготовки в виде спорта.
2. Контрольные тесты и нормативы спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов определяются задачами этапа их подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в соответствии с видами подготовки и оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки.
3. Этапные нормативы спортивной подготовленности предъявляют обязательные требования к общей физической подготовленности юных и квалифицированных спортсменов, являются основанием для перевода спортсмена на следующий этап подготовки.
4. Контроль подготовки на этапах годичного цикла проводится с целью выявления динамики физического развития, оценки подготовленности обучающихся, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития. Значимость этапного контроля одинакова для всех групп обучающихся лыжными гонками. Значимость текущего и оперативного контроля увеличивается по мере повышения объема и интенсивности физических нагрузок на тренировочном и последующих этапах.
5. Все контрольные упражнения указаны для соответствующего периода подготовки и их успешная сдача дает право перейти на следующий этап (период). Ежегодно приказом Учреждения утверждаются сроки сдачи нормативов(в течение месяца в конце учебного года - май-июнь) и члены аттестационной комиссии.

Явка на прохождение аттестации обязательна для всех обучающихся. Отсутствие на сдаче какой-либо контрольного упражнения без уважительной причины может являться поводом для отчисления обучающегося.

Для обучающихся не явившихся на аттестацию по уважительной причине аттестация будет назначена на другое время.

В случае неудачной сдачи требований аттестации обучающийся имеет право на повторную аттестацию, но не более одного раза.

На следующий год подготовки переходят только обучающиеся успешно прошедшие промежуточную аттестацию по всем упражнениям. Те, кто не справился с промежуточной аттестацией на следующий этап (период) подготовки не переводятся, для них возможно повторное прохождение данного периода подготовки (но не более одного раза на данном годе): либо данный обучающийся отчисляется за не освоение программных требований.

Для досрочного перехода (к примеру по семейным обстоятельствам, отъезда в другой субъект РФ) на следующий год подготовки необходимо успешно сдать требования промежуточной аттестации  по согласованию с Администрацией Учреждения.

**4.7 Прогнозируемые результаты**

Результатом реализации программы является:

-формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

-формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

-освоение основ техники по виду спорта;

-формирование спортивной мотивации;

-укрепление здоровья обучающихся.

1 **год обучения:**

* улучшить состояние здоровья и закаливания;
* устранить недостатки физического развития;
* привлечь максимально возможное число детей и подростков к занятиям лыжными гонками, формировать у них устойчивый интерес, мотивацию к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
* обучить основам техники лыжных ходов и других физических упражнений;
* приобрести разностороннюю физическую подготовленность: развить аэробную выносливость, быстроту, скорость, силовые и координационные возможность;
* воспитать морально-этические и волевые качества, становление спортивного характера;
* выявить задатки, способности и спортивную одаренность.

В ОФП входят: кроссовый бег, подвижные и спортивные игры, общеразвивающие гимнастические и акробатические упражнения.

**2 год обучения**:

* Дальнейшее повышение уровня общей физической подготовленности;
* Обучить основам техники лыжных ходов и других физических упражнений;
* Развить скоростных, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости.

**3 года обучения**:

* укрепить здоровье, закаливание;
* устранить недостатки в уровне физической подготовленности;
* повысить разностороннюю физическую и функциональную подготовленность;
* углубленно изучить и совершенствовать основные элементы техники лыжных ходов;
* приобрести и накопить соревновательный опыт;
* планомерное повышать уровень общей, специальной физической подготовленности, гармоничное совершенствование основных физических качеств с акцентом на развитие анаэробной выносливости;
* формировать интерес к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки;
* воспитать физически, морально-этические и волевые качества;
* профилактика вредных привычек.

1. **Перечень информационного обеспечения.**

***Нормативно-правовые документы:***

1. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30 июня

2020 г. № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП

3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству,

содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (СOVID-19)» (с изменениями и дополнениями)

***Список использованной литературы и источников:***

1. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000 г.
2. Раменская Т.И. Техническая подготовка лыжника: Учебно-практическое пособие. - М.: Физкультура и спорт,1999.
3. Донской Д.Д. Специальные упражнения лыжника-гонщика. Издание 2-е, дополненное.- М.: ФиС, 2004.
4. Раменская Т.И. Специальная подготовка лыжника. Учебная книга. - М.: СпортАкадемПресс, 2001.
5. Кожокин В.Ф., Кожокин Р.В. Тактическая подготовка лыжника. - Учебно­ методическое пособие. - СПб.: Издательство «Олимп-СПб», 2004.
6. Кальюсто Ю.Х.А. Основы техники лыжных ходов. - Тарту: Талга, 2003.
7. Евстратов В.Д., Виролайнен П. М., Чукардин Г. Б. Коньковый ход - но не только. - М.: Флинта, 2005.
8. Кондратов А.В., Манжосов В.Н. Методика совершенствования техники лыжника-гонщика.- М.: РИО ГЦОЛИФК, 2004
9. Лыжные гонки: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / П.В.Квашук и др. - М.:Советский спорт, 2003 г
10. Шликенридер П. Лыжный спорт. - Мурманск: Тулома, 2008.

***Литературные источники по педагогике, психологии:***

1. Загайнов Р.М. Психологическое мастерство тренера и спортсмена: Методическое пособие для олимпийцев. - М.: Советский спорт, 2005.
2. Семенов Л.А. Определение спортивной пригодности детей и подростков: биологические и психолого-педагогические аспекты: учебно-методическое пособие. - М.: Советский спорт, 2005.
3. Юров И.А. Психологическое тестирование и психотерапия в спорте.- М.: Советский спорт, 2006.

***Литературные источники по спортивной медицине, питанию, гигиене***

1. Арансон М.В. Питание для спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 2001.
2. Карелин А.О. Правильное питание при занятиях спортом и физкультурой.- СПб.: «Издательство «ДИЛЯ», 2003.
3. Макарова Г.А. Фармакологическое обеспечение в системе подготовки спортсменов. - 2-е изд. - М.: Советский спорт, 2004.
4. Мирзоев О.М. Восстановительные средства в системе подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и Спорт, 2005.
5. Роженцов В.В. Утомление при занятиях физической культуры и спортом: проблемы, методы исследования. - М.: Советский спорт, 2006.
6. Физиология человека/ Под ред. Н.В. Зимкина. - М.: ФИС, 1970.

***Литературные источники по общим вопросам физической культуры и спортивной тренировки***

1. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. - Киев, «Олимпийская литература», 2005.
2. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. - Киев, «Олимпийская литература», 2002.
3. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта. - М.: Издательский центр «Академия», 2007.
4. Королев Г.И. Управление системой подготовки в спорте. - М.: Мир атлетов, 2005.
5. Никитушкин В.Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва. - М.: Советский спорт, 2005.
6. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать/профессия тренер. - М.: ООО «Издательство АСТ», 2004.
7. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. - М.: Советский спорт, 2005.
8. Рубин В.С. Олимпийский и годичные циклы тренировки. Теория и практика: Учебное пособие. - М.: Советский спорт, 2004.
9. Селуянов В.Н., Шестаков М.П. Определение одаренностей и поиск талантов в спорте. - М.: СпортАкадемПресс, 2000.
10. Теоретическая подготовка юных спортсменов/ Под ред. Ю.Ф. Буйлина, Ю.Ф. Курамшина. - М.: ФИС, 1981.
11. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. - М.: ФИС, 1974.

12.Чермит К.Д. Теория и методика физической культуры: опорные схемы: учебное пособие. - М.: Советский спорт, 2005.

13.Шестаков М.П. Статистика. Обработка спортивных данных на компьютере. - М.: СпортАкадемПресс, 2002.

***Литературные источники «Общая физическая подготовка»***

1. Былеева Л.В. Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие. - М.: ТВТ Дивизион, 2005.
2. Залетаев И.П. Общеразвивающие упражнения. - М.: Физкультура и спорт, 2002.
3. Кузин В.В., Полиевский С.А. 500 игр и эстафет. - Изд.2-е - М.: Физкультура и спорт, 2003.
4. Курысь С.Н. Основы силовой подготовки юношей. - М.: Советский спорт, 2004.
5. Лобачев В.С. Физические упражнения для развития мышц задней поверхности бедра: учебно-методическое пособие. - М.: Советский спорт, 2006.
6. Лобачев В.С. Физические упражнения для развития мышц передней поверхности бедра: учебно-методическое пособие. - М.: Советский спорт, 2005.
7. Лях В.Н. Координационные способности обучающихся: диагностика и развитие. - М.: ТВТ Дивизион, 2006.
8. Янсен П. ЧСС и тренировки на выносливость: Пер. с англ.- Мурманск: Издательство «Тулома», 2006.
9. Перечень интернет-ресурсов для использования в образовательном процессе
10. Министерство спорта Российской Федерации (URL-адрес) http://www.minsport.gov.ru
11. Олимпийский комитет России (URL-адрес) https://olympic.ru
12. Федерация лыжных гонок России (URL-адрес) http://www.flgr.ru
13. Журнал «Лыжный спорт» (URL-адрес) https://www.skisport.ru
14. Международная федерация лыжных видов спорта (URL-адрес) https://www.fis-ski.com/en

5.3. Перечень аудиовизуальных средств

1. Обучающий фильм «Летняя подготовка лыжников-гонщиков», Союзспортфильм, 1981 г.
2. Обучающий фильм «Техника лыжных ходов», Союзспортфильм, 1984 г.
3. Обучающий фильм «Лыжные гонки. Техника конькового хода», Союзспортфильм, 1986 г.
4. Обучающий фильм «Техника ведущих лыжников мира», Союзспортфильм, 1989 г.
5. Обучающий фильм «Беговые лыжи - первые шаги», серия «Мир спорта», 2006 г.

**Приложение № 1**

**Контрольные нормативы по общей физической подготовке для зачисления и  
перевода в группах на 1-3 годах обучения**



1. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30 июня 2020 г. № 16 «Об утверждении санитарно­эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (СOVID-19)» (с изменениями и дополнениями) [↑](#footnote-ref-1)
2. Профессиональный стандарт «тренер-преподаватель» (приказ Минтруда и социальной защиты России от 24.12.2020 №952н). [↑](#footnote-ref-2)
3. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 30 июня 2020 г. № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой короновирусной инфекции (СОVID- 19)» (с изменениями и дополнениями) [↑](#footnote-ref-3)