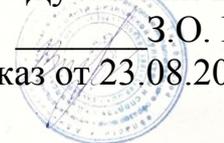


Отдел образования администрации
Петровского района Тамбовской области
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного
образования «Дубовский детский центр физической культуры и спорта»

Рассмотрена и рекомендована к
утверждению на заседании
педагогического совета
Протокол от 23.08. 2021 № 19

«Утверждаю»
Директор МБОУ ДО
«Дубовский ЦФКиС»
З.О. Власова
Приказ от 23.08.2021 №19



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»**

Уровень освоения – базовый
Возраст учащихся 11-16 лет
Срок реализации – 1 год

Разработчик:
Александров Владимир Алексеевич
– тренер-преподаватель

Петровский район
2021

Информационная карта программы

1. Организация исполнитель	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение дополнительного образования «Дубовский детский центр физической культуры и спорта».
2. Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности Лыжная подготовка
3. Ф.И.О., должность автора	Александров В.А. - тренер-преподаватель
4. Сведения о программе:	
4.1 Нормативная база	<p>Закон РФ «Об образовании», Положение об учреждениях дополнительного образования, Устав муниципального бюджетного образовательного учреждения</p> <p>Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;</p> <p>Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. №1726-р);</p> <p>Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008;</p> <p>Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.); *</p> <p>Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»</p>
4.2. Область применения	Дополнительное образование детей
4.3 .Направленность	физкультурно-спортивная
4.4. Уровень освоения программы	Базовый
4.5. Вид программы	общеразвивающая
4.6. Целевая группа	11-16 лет
4.7. Срок реализации	1 год

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Лыжные гонки», уровень программы – базовый.

В физическом воспитании школьников лыжный спорт занимает одно из ведущих мест. Этим видом занимается в рамках школьной программы и в секциях. В секцию по лыжному спорту зачисляются школьники, начиная с 11 лет, выразившие желание заниматься этим видом спорта, допущенные врачом. Для занятия учащихся объединяют в группы с учетом возраста и уровня их физической и технической подготовки: дети 11-12 лет; подростковая 13-14 лет; юношеская 15-17 лет. Занятия проводят 3 раза в неделю по 2 академических часа.

Количество знающих в группах должно быть не менее 15

Актуальность

Лыжный спорт один из самых массовых видов спорта. Все виды лыжного спорта включены в программу первенства мира и Олимпийских игр. Занятия лыжной подготовкой способствует всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья детей. Популярность и массовость лыжного спорта объясняются общедоступностью и большим разнообразием техники. Занятие можно проводить не только на спортивных площадках, но и в естественных условиях.

Педагогическая целесообразность разработанной программы связано с тем, что за последние десятилетия в России отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья детей как школьного, так и дошкольного возраста соответствие нормативным правовым актам, программам по лыжные подготовки разработанной на основе федерального стандарта (утверждён приказом министерством спорта от 16 февраля 2014 г. № 133)

Отличительная особенность

Отличительные особенности данного вида спорта по обеспечению развития здоровья и совершенствование личностных качеств.

Лыжный спорт- один из наиболее массовых видов спорта в России все виды лыжного спорта включены в программы первенства мира и Олимпийских игр. Это объясняется тем что занятие можно проводить в лесу, в парке, стадионе и имеет: **Оздоровительное значение** (различные лыжные упражнения разно - стороне влияют на организм человека, на опорно-двигательных аппарат, функциональные возможности.

Воспитательное значение прививать жизненно важные гигиенические навыки содействовать развитию познавательных интересов творческой активности занятия спортом.

Прикладное значение (как одно из средств входит в состав подготовки практически всех армии мира и других силовых подразделений)

Образовательное значение (в процессе занятий лыжным спортом ученик приобретает полезные знания и навыки о режиме дня, питании планировании тренировки т.д. формировать правильную осанку изучать комплексы физических упражнений и технику лыжных ходов формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

Адресат программы: программа, адресованная детям 11-16 лет состав группы разновозрастной в группы принимаются пожеланию все учащиеся, прошедшие медицинскую комиссию. Приём и обучение осуществляется по заявлению и приказам по школе, а также при наличии медицинской справки соответствующей формы, при отсутствии противопоказаний для занятий лыжным спортом в группе 1 года обучения 15 человек занятие проводятся индивидуально и коллективно.

Объём и срок освоение программы.

Программа предусматривает 1 год обучения, но в случае необходимости может изучаться в течение более длительного срока. Отбор производится из желания воспитанников. После прохождения цикла педагог может дополнить программу исходя из своего опыта, специализации и интересов детей. Время, отведенное на обучение, составляет 216 часов в год, 6 часов в неделю, причём практические занятия составляют большую часть программы.

Режим занятий.

Программа для тренировочной группы обучения рассчитана на 216 часов. Недельный часовой объём учебно-тренировочной работы составляет 6 часов. (1 час занятий равен 45 минутам с перерывам 15 минут)

Календарный учебный график

Количество учебных недель- 36 начало занятий группы с 1 сентября, окончание занятий 31 мая.

Формы проведения занятий

Спортивные занятия, тестирование, спортивные праздники, соревнования, просмотр спортивных фильмов, восстановительные мероприятия.

Формы организации деятельности учащихся:

1. групповые занятия
2. работа по под группам
3. индивидуальные занятия (с наиболее одарёнными детьми, а также занятия с целью ликвидации отставания в освоение программы)

Цель создание условий для удовлетворения потребности ребенка двигательной активности через занятия лыжным спортом

Оздоровление воспитанников путём повышения психической и физической подготовки школьников к постоянно меняющимся условиям современной деятельности.

В процессе обучения ребенок воспринимает информацию основную и дополнительную решает определенные задачи, контролирует качества исполнения, вносит коррективы.

Особая роль педагога состоит в правильном выборе методов и приемов обучения, которые должны соответствовать предыдущему опыту воспитанника, его знаниям и умениям.

Основные задачи:

Образовательные: ознакомить воспитанников с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома; формировать правильную осанку; изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью; формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

Развивающие: Развивать и совершенствовать его физические и психические качества, обеспечивающие высокую дееспособность; совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в беге; лыжных ходах, прыжках, силовой подготовки.

Воспитательные: прививать жизненно важные гигиенические навыки содействовать развитию познавательных интересов творческой активности, формировать умение самостоятельно заниматься лыжным спортом.

Оздоровительные:

1. Укрепление здоровья учащихся.
2. Постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок, расширение диапазона функциональных возможностей физиологических систем организма.

3. Формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой.

Воспитание сознательного и активного отношения к здоровью и здоровому образу жизни как к ценностям.

Учебный план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее кол-во часов	В том числе		Формы контроля
			Теория	практика	
1.	Раздел №1 Введение	8			
1.1	Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта		1		Текущий
1.2.	Лыжный спорт в России и мире.		1		Текущий
1.3.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях.		1		Контрольный
1.4	Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь		1		Текущий
1.5	Гигиена, закаливание, режим дня.		1		Текущий
1.6	Врачебный контроль и самоконтроль.		1		Текущий
1.7	Краткая характеристика техники лыжных ходов.		1		Корректировка техники выполнения
1.8	Соревнования по лыжным гонкам.		1		Контрольный
2.	Раздел №2 Общефизическая подготовка	72	4	68	Тесты, зачеты, мониторинги Текущий Текущий
2.1	Комплексы общеразвивающих упражнений направленных на развитие гибкости, силовой выносливости	20	1	19	
2.2	Спортивные и подвижные игры	30	1	29	
2.3	Эстафеты и прыжковые упражнения	10	1	9	
2.4	Циклические упражнения направленные на развитие выносливости	12	1	11	

3	Раздел №3 Специальная физическая подготовка	62			Текущий корректировка техники
---	-------------------------------------------------------	----	--	--	-------------------------------------

3.1	Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности	25		25	Текущий корректировка а техники
3.2	Имитационные упражнения	10		10	Текущий корректировка а техники
3.3	Кроссовая подготовка	15		15	Контрольный
3.4	Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости для мышц ног и плечевого пояса	12		12	Контрольный
4	Раздел №4 Техническая подготовка	50			Тесты, зачёты, мониторинг
4.1	Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами	10		10	Текущий корректировка а техники
4.2	Обучение специальным упражнениям направленных на овладения рациональной техникой скользящего шага	6		6	Текущий корректировка а техники
4.3	Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов	6		6	Текущий корректировка а техники
4.4	Обучение технике спуска со склона в высокой средней и низкой стойке	6		6	Контрольный
4.5	Обучение преодолению подъемов елочкой, полу ёлочкой, скользящим шагом	6		6	Контрольный
4.6	Обучение торможению плугом, упором, боковым соскальзыванием.	6		6	Контрольный
4.7	Знакомство с основными элементами конькового хода	10		10	Текущий корректировка а техники
5	Раздел №5 Тактическая подготовка лыжника	9			Тесты,монито ринги
5.1	Рациональное распределение сил в процессе выполнения соревновательных упражнений	3		3	Текущий корректировка а техники
5.2	Психологическое воздействие на противника	3		3	Текущий корректировка а техники

5.3	Волевые качества	3		3	Текущий корректировка а техники
6.	Раздел № 6 Контрольные упражнения и соревнования	14			Тесты, зачеты

6.1	Упражнения для оценки разносторонней физической подготовки	3		3	Контрольны й
6.2	Участие в 3-5 соревнованиях по ОФП	5		5	Контрольны й
6.3	Участие в 3,6 соревнованиях по лыжным гонкам	6		6	Контрольны й
7.	Раздел №7 Медицинское обследование	1		1	Текущий корректиров ка техники
8.	Итого:	216	12	204	

Содержание программы:

Раздел 1 «Введение» (теоретическая подготовка)

1.1 Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта

Лыжный спорт в России и мире.

Раздел 2 Общая физическая подготовка

Тема 2.1

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленных на развитие гибкости, силовой выносливости

Практика Комплексы общеразвивающих упражнений, упражнения с отягощением, упражнения с амортизаторами, имитационные упражнения

Тема 2.2 Спортивные и подвижные игры

Теория: правила игры, спортивные и подвижные игры.

Практика: спортивные и подвижные игры, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты

Тема 2.3 Эстафеты и прыжковые упражнения.

Теория: техника передачи эстафетной палочки

Практика: эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростных и силовых способностей и быстроты

Тема 2.4

Циклические упражнения направление на развитие выносливости.

Теория: влияние циклических упражнений на подготовку лыжника, гонщика

Практика: передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка

Раздел 3 Специальная физическая подготовка

Тема 3.1 Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности.

Практика: передвижение на лыжах пересечённой местности, имитационные упражнения, упражнения на лыжах и лыжероллерах для развития силовой и скоростной выносливости.

Тема 3.2 Имитационные упражнения

Практика Имитация техники лыжных ходов на месте и в движении по пересечённой местности.

Тема 3.3 Кроссовая подготовка

Практика: кросс по пересечённой местности 5-7 км с имитацией лыжных ходов

Тема 3.4

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

Практика передвижение на лыжах и лыжероллерах по пересечённой местности с выполнением техники одновременных и переменных ходов

Раздел 4 Техническая подготовка

Тема 4.1

Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами

Практика: обучение общей схеме выполнения классических способов передвижения на лыжах

Тема 4.2

Обучение специальным упражнениям направленным на овладения рациональной техникой скользящего шага

Практика: обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладения рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия. Но согласованную работу рук и ног при передвижениях на лыжах.

Тема 4.3

Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов

Практика: обучение специальным подготовительным упражнениям на согласованную работу рук и ног при передвижении на лыжах. Совершенствование техники классических лыжных ходов в облегчённых условиях

Тема 4.4

Обучение технике спуска со склона в высокой средней и низкой стойке

Практика: обучение специальным подготовительным упражнениям на развитие равновесия. Обучение технике спуска со склонов с разной высоты в высокой, низкой, средней стойках.

Тема 4.5 Обучение преодолению подъемов елочкой, полу ёлочкой, скользящим шагом.

Практика: обучение преодолению подъемов «ёлочкой, полуёлочкой» ступающим и скользящим шагом.

Тема 4.6 Обучение торможению плугом, упором, боковым соскальзыванием.

Практика: обучение торможению «плугом, упором, соскальзыванием, падением»

Тема 4.7 Знакомство с основными элементами конькового хода

Практика: повторение техники одновременных ходов. Изучение техники конькового хода без палочек.

Раздел 5 Тактическая подготовка лыжника

Тема 5.1

Рациональное распределение сил в процессе выполнения соревновательных упражнений

Практик: развитие скоростной и силовой выносливости в процессе выполнения соревновательных упражнений

Тема 5.2

Психологическое воздействие на противника

Практика: учебно- тренировочной деятельности и в соревнованиях обучающимся приходится преодолевать трудности, которые обусловлены индивидуально-психологическими способностями его личности. В зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена трудности в одних и тех же условиях проявляются по-разному: от малозаметных сомнений в своих силах до потери сознательного контроля за своими действиями

Тема 5.3 Волевые качества

Практика: для воспитания способности преодолевать трудности, связанные с утомлением. Необходимо на тренировках моделировать эти состояния.

Раздел 6 Контрольные упражнения и соревнования

Тема 6.1

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовки

Практика: выполнение заданий мониторинга, общих и специальной физической подготовки, и контрольных тестов

Тема 6.2

Участие в 3-5 соревнованиях по ОФП

Практика: участие по кроссовой подготовке с выполнением разрядных норм

Тема 6.3

Участие в 3,6 соревнованиях по лыжным гонкам

Практика: участвуя в лыжных соревнованиях обязательно выполнять взрослые спортивные результаты

Раздел 7 Медицинское обследование

Практика минимум 2 раза в год проходить расширенное медицинское обследование

Планируемые результаты

Личностные результаты:

1. оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей;
2. оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;
3. умение выражать свои эмоции;
4. понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

Метапредметными результатами является формирование универсальных учебных действий.

Регулятивные УУД:

1. Определять и формировать цель деятельности с помощью тренера;
2. Проговаривать последовательность действий во время занятий;
3. Учится работать по определенному алгоритму;

Познавательные УДД:

1. Умение делать выводы в результате совместной работы тренера и воспитанников

Коммуникативные УДД:

1. Умение оформлять свои мысли в устной форме;
2. Слушать и понимать речь других;
3. Учится работать в группе, выполнять различные роли (лидера исполнителя)

Календарный учебный график

Этапы	Количество занятий в неделю	Длительность занятий	Всего часов в неделю	Всего часов в год
1 год	3	2 часа (перерыв 10 минут)	6 часов	216

Условия реализации программы

Необходимо наличие просторного и хорошо проветриваемого спортивного зала, тренажёрного зала

Материально-техническое обеспечение программы

- Спортивный зал
- Комната для хранения лыжного инвентаря
 - Лыжероллеры
 - Роликовые коньки
 - Лыжи беговые
 - Палочки лыжные
 - Мячи набивные

- Скакалки
- Гантели
- Гимнастические маты
- Слайды
- Видео ролики
- **Формы аттестации**

- соревнования;
- сдача нормативов.

Оценочный материал.

Выполнение контрольных нормативов. Стандартные тесты среднего уровня физической подготовленности учащихся:

Физические способности	Контрольные упражнения	Возраст					
		7-9 лет		10-14 лет		15-17 лет	
		Мал.	Дев.	Мал.	Дев.	Юн.	Деву ш.
1	2	3	4	5	6	7	8
Скоростные	Бег 30 м,сек	6,5	6,5	-	-	-	-
	Бег 60 м. сек	-	-	8.9	10.0	-	-
	Бег 100 м, сек	-	-	-	-	14.1	17.4
Координационные	Челночный бег 30х10 м сек	9,5	10,0	8.4	9.3	7.9	9.3
Скоростное силовые	Прыжок в длину с места, см	140	140	190	165	205	170
Выносливость	Бег 1500 м, мин/сек	9,00	10,00	-	-	-	-
	Бег 2000 м, мин/сек	-	-	9,20	11,30	-	10.40
	Бег 3000 м, мин/сек	-	-	-	-	12,40	-
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	4	7	8	12	9	12
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине	3				9	
	Подтягивание на низкой перекладине		8	7	12		13

Контрольные упражнения по специальной физической подготовке

Наименование упражнений	Оценка «высокая»	Оценка «средняя»	Оценка «низкая»
-------------------------	------------------	------------------	-----------------

Прохождение попеременным двухшажным ходом	Согласованная работа рук и ног. Правильный вынос палок, законченный толчок рукой и	Незначительное нарушение в согласовании движений рук и ног	Значительное нарушение в согласовании движения рук и ног. Двух опорное
Спуск с горы в основной стойке	Правильная стойка. Уверенное	Неуверенное прохождение	Неуверенное прохождение спуска
Поворот переступанием в движении	Уверенное переступание с переносом массы тела с лыжни на	Неуверенное выполнение поворота	Неуверенное прохождение поворота с падением
Поворот в «плуге»	Уверенная загрузка лыжи, правильное	Неуверенное выполнение поворота	Неуверенное выполнение поворота с
Имитация попеременного двухшажного хода на подъеме длиной 50 метров	Законченное отталкивание руками и ногами. Плавная загрузка опорной ноги	Незаконченное отталкивание ногой или рукой	Значительное нарушение в координации, в постановки ноги. Незаконченные отталкивания
Выполнение 1 юношеского или 3 взрослого разрядов			

Методическое обеспечение

Методические рекомендации

Данная программа может быть использована как педагогами, так и тренерами на занятиях по лыжной подготовке в учреждениях дополнительного образования.

При разработке программы были учтены психолого-педагогические особенности детей 11-16 лет.

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Литература для педагога

1. И.М. Бутин , «Лыжный спорт», изд. «Владос-пресс», М., 2003
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988
3. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1977
4. Евстратов В.Д., Виролайн П.М., Чукардин Г.Б. Коньковый ход? Не только... - М.: Физкультура и спорт, 1988
5. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов. - Смоленск: СГИФК, ! 989
6. Камаев О.И. Теоретические и методические основы оптимизации системы многолетней подготовки лыжников-гонщиков: Дисс. докт. пед. наук. - Харьков, 2000

7. Н.И. Кузьмин, «Лыжный спорт», изд-во «Физическая культура спорт», Москва 1967 г.

8. Раменская Т. И. Лыжный спорт. - М., 2000

9. Раменская Т.И. Техническая подготовка лыжника. - М.: Физкультура и спорт, 1999

10. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М.: Издательство «СААМ», 1995

Литература для обучающихся

11. Грачев Н.П. Интегральная оценка разносторонней подготовленности юных лыжников-гонщиков (методические рекомендации). - М.: ВНИИФК, 2001.

12. Матвеев Л.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки // Теория и практика физической культуры, №2, №3, 2000

13. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие. - М.: Издательский центр «Академия», 2000

14. Ширковец Е.А., Шустин Б.Н. общие принципы тренировки скоростно-силовых качеств в циклических видах спорта // Вестник спортивной науки. - М.: Советский спорт, № 1, 2003

15. <http://lvadasport.68edu.ru/>

16. Сайт Министерства спорта России: minsport.gov.m

17. Сайт Федерации лыжных гонок России (flgr.ru);

18. Сайт Управления по физической культуре, спорту и туризму Тамбовской области (<http://sport.tmbreg.ru/>)

Приложение №1

ТЕХНИКА

БЕЗОПАСНОСТИ И ПРОФИЛАКТИКА

ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКИ

Во время уроков возможны механические повреждения. В лыжных гонках чаще всего соревнующиеся получают ушибы, ссадины, растяжения. Травмы могут быть получены при передвижении на обледенелых склонах, на снегу, покрытом коркой, на местах, где мало снега, где есть камни, растет кустарник. Возможны обморожения лица, рук, ног. С целью предупреждения травматизма необходимо соблюдать ниже перечисленные требования.

1. Уроки лыжной подготовки проводятся согласно расписанию.

2. Одежда учащихся подбирается в зависимости от температуры воздуха. Лыжные ботинки должны быть свободными, мягкими, сухими, хорошо пропитаны жиром. Необходимы лыжный или трикотажный костюм с начесом, теплое нижнее белье, плавки с нашитой фланелью, ватной прокладкой в форме треугольника, лыжная шапочка или наушники, варежки-рукавицы, теплые шерстяные носки.

3. Длина лыж должна соответствовать росту лыжника (пластиковые лыжи короче). Лыжные палки должны быть в исправности и соответствовать росту и весу лыжника (при коньковом ходе длиннее).

4. Занятия должны проводиться организованно под руководством учителя. Передвижение к месту занятий осуществляется на лыжах или с лыжами в руках. При передвижении с лыжами в руках их несут на плече или под мышкой. Если палки отсоединены от лыж, то их несут в вертикальном положении.

При передвижении на лыжах впереди должен идти учитель, а сзади физорг (наиболее подготовленный ученик) или наоборот. Самовольный уход из строя и самостоятельное катание строго воспрещаются.

На спуск первым приходит преподаватель и предупреждает о всех неожиданностях на трассе, указывая интервал между лыжниками на спуске. Лыжные палки на всех спусках нужно держать сзади, не опуская их на снег.

Крутизна трассы должна соответствовать уровню технической подготовленности занимающихся. Спуски на средних и крутых склонах разрешается осуществлять только поочередно или на достаточном расстоянии друг от друга.

5. При выборе трассы для тренировок, проведения соревнований, приема контрольных нормативов необходимо предусмотреть, чтобы она проходила в защищенном от ветра месте, особенно на спуске, не пересекала замерзшие водоемы, густой кустарник, шоссейные и грунтовые дороги. Ширина трассы должна быть не менее 3 м, а на поворотах и спусках не менее 5 м.

6. Лыжникам не следует обгонять друг друга на узких дорогах и не удобных для обозрения спусках. Не следует останавливаться и стоять на трассах спуска, пересекать трассы спуска, так как это может привести к столкновению. При падении на спуске нужно быстро подняться и освободить трассу, особую опасность при падении на спуске представляют палки, выдвинутые вперед.

7. При вынужденном падении безопаснее падать на бок в сторону; самое надежное торможение во время спуска «плутом» и боковым соскальзыванием.

8. Меры предупреждения обморожений во время занятий на лыжах:

- одежда лыжника должна соответствовать погоде;
- при появлении первых признаков обморожения открытых частей тела следует немедленно накрыть пораженное место сухой мягкой шерстяной тканью и легкими движениями растереть до возобновления кровообращения;
- при появлении признаков обморожения ног (пальцев) следует немедленно отправить лыжника на базу и в помещении сухой мягкой тканью растереть ноги до возобновления кровообращения;
- нельзя допускать растирание обмороженных участков снегом на улице

Воспитательная работа

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательно -тренировочной деятельности. Планирование воспитательной работы должно осуществляется в трех основных формах: годовой план воспитательной работы, календарный (на месяц) и план работы педагога. Воспитательную работу следует планировать с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности обучающимися, реальных условий деятельности учреждения. Годовой план воспитательной работы педагога содержит следующие разделы:

1. общая характеристика состояния воспитательной работы в спортивном коллективе. В этом разделе излагаются общие сведения об обучающимися, об уровне их мировоззренческих представлений; об отношении юных спортсменов к учебе; об отношении к труду; уровне подготовленности по основным разделам тренировки и соревнований.

2. Воспитательные задачи.

В данном разделе формулируются основные задачи воспитания в учебном году.

5. Воспитание черт спортивного характера;

176. Формирование должных норм общественного поведения;

7. Пропаганда здорового образа жизни;

8. Воспитание патриотизма.

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

1) организационно-педагогическая работа - выборы старост групп, ученического самоуправления, соблюдение режима дня обучающимися.

2) формирование основ мировоззрения социальной активности - намечаются мероприятия вне спортивной школы;

3) воспитание сознательного отношения к учению, культуре умственного труда - контроль за успеваемостью по общеобразовательным предметам и активности в общественной работе;

4) воспитание сознательного отношения к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к общественному достоянию - планирование субботников, экскурсии в музей;

5) нравственное воспитание и воспитание в духе спортивной этики - планирование форм, методов и средств воспитания нравственного поведения обучающихся;

6) физическое воспитание - планируются мероприятия по дальнейшему расширению знаний в области физической культуры и спорта; пропаганда здорового образа жизни в районе;

7) работа с родителями и связь с общественностью - подключение родителей к участию в спортивной жизни своих детей, посещение соревнований, учебных занятий и родительских собраний. Судейство районных соревнований.

Психологическая подготовка

Специфика лыжных гонок, прежде всего, способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитанию воли. Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

1. Вербальные (словесные) - лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка.

2. Комплексные - всевозможные спортивные и психолого- педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные.

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

Специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения. На данном этапе важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов. В спорте огромную роль играет мотивация

спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение. В учебно -- тренировочной деятельности и в соревнованиях обучающимся приходится преодолевать трудности, которые, в отличие от объективных, обусловлены индивидуально- - психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании спортсмена в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний и психологических состояний в связи с необходимостью действовать в определенных условиях и не могут быть поняты в отрыве от них. В зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена субъективные трудности в одних и тех же условиях проявляются по-разному: от малозаметных сомнений в своих силах и незначительных волнений до почти эффектных состояний, сопровождающихся ослаблением, а иногда и потерей сознательного контроля за своими действиями. Это оказывает самое неблагоприятное влияние на моторные функции организма. Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Проводить тренировки в любую погоду (оттепель, мороз, метель) на открытых для ветра участках трассы. Наиболее благоприятные возможности для практического овладения приемами, помогающими преодолевать развивающееся утомление усилиями воли, дает участие в соревнованиях. Для воспитания смелости и самообладания, решительности, способности преодолевать различные формы страха и неуверенности необходимо 19 повышать степень риска при прохождении сложных участков дистанции (крутых и закрытых спусков и др.) с различным качеством снежного покрова. Готовность к преодолению неожиданных трудностей вырабатывается с помощью анализа возможных причин из возникновения. Иногда в процессе подготовки к соревнованиям следует специально создавать сложные ситуации, которые вынуждали бы спортсмена проявлять все волевые качества. Если же трудности, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать на тренировке (болевые ощущения, поломка инвентаря, потертости и др.), то обучающийся должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении. Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленные воздействия на укрепление у юных лыжников-гонщиков уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности. Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха и причин, которые привели к неудаче. Выполнение сложных тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у обучающегося положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенных этап тренировки с выраженными положительными показателями.

