

Отдел образования и воспитания Администрации
Борисоглебского муниципального района Ярославской области
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Детско-юношеская спортивная школа (МБУДО ДЮСШ)

152170, РФ, Ярославская обл., Борисоглебский р-н, п. Борисоглебский, ул. Первомайская, д. 4-А,
тел. 8(48539)2-12-77, e-mail: bitkina_sport@mail.ru
ОКПО 21674850, ОГРН 1027601071134 ИНН/КПП 7614003398/761401001

СОГЛАСОВАНО

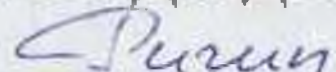
Педагогическим советом

МБУДО ДЮСШ,

протокол №1 «12» августа 2019 г.

Председатель Педсовета

МБУДО ДЮСШ:



А.В. Ригин

УТВЕРЖДЕНО

приказом МБУДО ДЮСШ

№80\01-06

«12» августа 2019 г.

Директор МБУДО ДЮСШ

Н.Е. Биткина



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
БАЗОВОГО УРОВНЯ**

**в области физической культуры и спорта
по циклическому виду спорта**

**«ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»
(для детей с 8 до 18 лет)**

Срок реализации Программы – 6 лет

Разработчики Программы:

Биткина Наталья Евгеньевна,
директор МБУДО ДЮСШ

Теймуров Олег Теймурович,
тренер-преподаватель первой
квалификационной категории

**п. Борисоглебский
Ярославская обл.
2019 г.**

СОДЕРЖАНИЕ

I.	Пояснительная записка	3
1.1.	Направленность, цели и задачи Программы	4
1.2.	Характеристика вида спорта «лыжные гонки»	5
1.3.	Минимальный возраст детей для зачисления	7
1.4.	Минимальное количество обучающихся	7
1.5.	Срок обучения	8
1.6.	Планируемые результаты освоения Программы:	8
II.	Учебный план	9
2.1.	Календарный учебный график	11
2.2.	План учебного процесса	12
2.3.	Расписание учебных занятий	13
III.	Методическая часть Программы	14
3.1.	Методика и содержание работы по предметным областям	14
3.2.	Рабочие программы по предметным областям	16
3.3.	Объемы учебных нагрузок	19
3.4.	Методические материалы	19
3.4.1.	Обязательные предметные области. Теоретические основы физической культуры и спорта программы базового уровня	19
3.4.2.	Общая физическая подготовка программы базового уровня	20
3.4.3.	Вид спорта «Лыжные гонки» Программы базового уровня	28
3.4.4.	Вариативные предметные области программы базового уровня. Различные виды спорта и подвижные игры.	30
3.5.	Методы выявления и отбора одаренных детей	32
3.6.	Требования техники безопасности в процессе реализации Программы	39
IV.	План воспитательной работы	45
V.	Система контроля (порядок и формы текущего контроля, формы аттестации) и зачётные требования	47
5.1.	Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы базового уровня	50
5.2.	Перечень тестов и (или) по текущему контролю, освоения теоретической части Программы базового уровня	50
5.3.	Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся	
VI.	Перечень информационного обеспечения программы	53

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная общеобразовательная программа базового уровня в области физической культуры и спорта по циклическому виду спорта «ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ» (далее – Программа) разработана на основе Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ (ред. от 17.06.2019) «Об образовании в Российской Федерации» и приказа Минспорта России от 15.11.2018 №939 «Об утверждении федеральных государственных требований (далее по тексту – ФГТ) к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» (зарегистрировано в Минюсте России 04.02.2019 №53679) Муниципальным бюджетным учреждения дополнительного образования Детско-юношеской спортивной школы (МБУДО ДЮСШ) поселка Борисоглебский Ярославской области на весь период обучения и имеет следующую структуру:

- 1) титульный лист
- 2) пояснительная записка
- 3) учебный план
- 4) методическая часть
- 5) план воспитательной работы
- 6) система контроля (порядок и формы текущего контроля, формы аттестации) и зачетные требования;
- 7) перечень информационного обеспечения.

Образовательная программа – это комплекс основных характеристик образования (объем, содержание, планируемые результаты), организационно-педагогических условий, форм аттестации, который представлен в виде учебного плана, календарного учебного графика, плана учебного процесса, рабочих программ, расписания занятий, плана воспитательной работы, оценочных и методических материалов.

(п.9 ст.2 Федерального закона №273-ФЗ «Об образовании в РФ»)

Реализация Программы направлена на физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

(п.1. ст.84 ФЗ от 29.12.2012 №273-ФЗ (ред. 17.06.2019) «Об образовании в РФ»)

Программа учитывает:

✓ особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта в соответствии с требованиями статьи 84 Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"

(Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, №53 (ч. 1), ст.7598);

✓ требования к физкультурно-оздоровительным и спортивным услугам, обеспечивающие безопасность жизни, здоровья обучающихся, сохранность их имущества, а также методы контроля в соответствии с национальными стандартами;

✓ психофизиологические, возрастные и индивидуальные, в том числе гендерные, особенности обучающихся.

(п.3. приказа Минспорта России от 15.11.2018 №939-ФЗ «ФГТ»)

Программа разработана с учетом особенностей организации тренировочной и методической деятельности по признанным в Российской Федерации видам спорта и спортивным дисциплинам, включенным во Всероссийский реестр видов спорта (далее - избранный вид спорта).

(п.3.2. приказа Минспорта России от 27.12.2013 №1125 «Особенности»)

1.1. Направленность, цели и задачи Программы

Программа направлена на:

- ✓ отбор одаренных детей;
- ✓ создание условий для их физического воспитания и физического развития, получение ими начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе избранного вида спорта «лыжные гонки» и подготовку к освоению этапов спортивной подготовки.

(ст. 84 Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в РФ»)

Программа направлена на:

- 1) формирование и развитие творческих способностей обучающихся;
- 2) формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- 3) обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания обучающихся;
- 4) выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- 5) социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе;
- 6) формирование общей культуры обучающихся;
- 7) удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов обучающихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных государственных требований.

(Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 №196-ФЗ "Порядок")

Основными задачами реализации Программы являются:

- 1) укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- 2) получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- 3) удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- 4) отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
- 5) подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

(п.4. приказа Минспорта России от 15.11.2018 №939-ФЗ «ФГТ»)

Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности по Программе направлены на:

- 1) обеспечение единства основных требований к организации спортивной подготовки на всей территории Российской Федерации;
- 2) непрерывность и преемственность физического воспитания граждан, относящихся к различным возрастным группам;
- 3) повышение качества подготовки спортивного резерва;
- 4) увеличение охвата детей и молодежи, регулярно занимающихся физической культурой и спортом.

(п.1. приказа Минспорта России от 27.12.2013 №1125 «Особенности»)

Программа разработана с учетом особенностей организации тренировочной и методической деятельности по признанным в Российской Федерации видам спорта и спортивным дисциплинам, включенным во Всероссийский реестр видов спорта (далее - избранный вид спорта).

(п.3. приказа Минспорта России от 27.12.2013 №1125 «Особенности»)

Программа предусматривает один уровень сложности – базовый в освоении обучающимися Программы (далее - уровень Программы).

(п.5. приказа Минспорта России от 15.11.2018 №939-ФЗ «ФГТ»)

1.2. Характеристика вида спорта «Лыжные гонки»

Лыжные гонки— циклический зимний вид спорта, в котором соревнуются по времени прохождения дистанции по специально подготовленной снежной трассе с использованием беговых лыж и лыжных палок. Официальные соревнования проводят на дистанциях длиной от 800м до 70км. Лыжные гонки входят в программу Зимних Олимпийских игр с 1924 года.

Впервые состязания в лыжном беге на скорость состоялись на территории современной Норвегии в 1767 году. Затем примеру норвежцев последовали шведы и финны, позже увлечение гонками возникло и в Центральной Европе. В конце XIX— начале XX века во многих странах появились национальные лыжные клубы. В 1924 году была создана Международная федерация лыжного спорта(FIS). В 2000FIS насчитывала 98 национальных федераций.

Классический стиль

Первоначально к «классическому стилю» относятся те виды передвижения, при которых практически всю дистанцию лыжник проходит по предварительно подготовленной лыжне, состоящей из двух параллельных колеи. «Классические» лыжные ходы разделяют по способу отталкивания палками на попеременные и одновременные. По числу шагов в одном цикле выделяют одновременно одношажный, попеременно двушажный и бесшажный ходы. Наиболее распространены попеременный двушажный ход (применяется на подъёмных участках и отлогих склонах, а при очень хорошем скольжении — и на подъёмах средней крутизны (до 5°) и одновременный одношажный ход (применяется на равнинных участках, на отлогих подъёмах при хорошем скольжении, а также на уклонах при удовлетворительном скольжении).

Свободный стиль

«Свободный стиль» подразумевает, что лыжник сам волен выбирать способ передвижения по дистанции, но поскольку «классический» ход уступает в скорости «коньковому», «свободный стиль» является, по сути, синонимом «конькового хода». Коньковые способы передвижения широко используются с 1981г., когда финский лыжник Паули Сиитонен, которому тогда было уже за 40, впервые применил его в соревнованиях — в гонке на 55 км— и выиграл. Наиболее распространены одновременный двухшажный коньковый ход (применяется как на равнинных участках, так и на подъёмах малой и средней крутизны) и одновременный одношажный коньковый ход (применяется при стартовом разгоне, на любых равнинах и пологих участках дистанции, а также на подъёмах до 10-13°).

Преодоление подъёмов

Подъёмы могут преодолеваться либо одним из видов конькового хода, либо следующими способами: скользящим шагом (на подъёмах крутизной от 5° до 10°), ступающим шагом (от 10° до 15°), беговым шагом (15° и больше), «полуёлочкой», «ёлочкой», «лесенкой» (на соревнованиях не применяется), в отдельных случаях, когда подъём довольно резкий, применяется «ёлочка».

Спуск

При спусках спортсмены применяют различные виды стоек, различающиеся углом сгиба коленей. В высокой стойке этот угол составляет 140—160°, для средней стойки угол сгиба коленей 120—140° (120—130° у варианта этой стойки, т.н. стойки «отдыха»), обе применяются на неровных склонах. А на ровных спусках применяется самая скоростная, низкая, стойка, для которой угол сгиба коленей меньше 120°.

Торможение

Наиболее распространено торможение «плугом». При спуске наискось часто используется торможение упором. Для предотвращения травм при возникновении неожиданных препятствий на трассе иногда необходимо применять торможение падением, для которого также разработана своя, наиболее безопасная, техника выполнения.

Поворот

Очень распространен на соревнованиях способ поворот переступанием, тогда как поворот «плугом» часто используется для крутых поворотов. Иногда применяются такие способы, как поворот упором, поворот из упора и поворот на параллельных лыжах.

Основные виды лыжных гонок

- 1) Лыжный марафон.
- 2) Соревнования с раздельным стартом.
- 3) Соревнования с общим стартом (масс-старт).
- 4) Гонки преследования (скиатлон, система Гундерсена).
- 5) Эстафеты.
- 6) Индивидуальный спринт.
- 7) Командный спринт.

Соревнования с раздельным стартом

При раздельном старте спортсмены стартуют с определённым интервалом в определённой последовательности. Как правило интервал составляет 30 с (реже— 15 с 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 (пасьют, англ. pursuit— 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 пасьют 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 (скиатлон, до июня 2011 года — дуатлон, позже официально переименован лыжебежным Комитетом FIS^[1]) 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.

Длина дистанции

На официальных соревнованиях длина дистанции колеблется от 800 м до 70 км. При этом одна дистанция может состоять из нескольких кругов^[2].

Формат гонки	Длина дистанции (км)
Соревнования с раздельным стартом	3, 5, 7.5, 10, 15, 30, 50
Соревнования с масс-стартом	10, 15, 30, 50, 70
Гонки преследования	5, 7.5, 10, 15
Эстафеты (длина одного этапа)	2.5, 5, 7.5, 10
Индивидуальный спринт (мужчины)	1÷1.4
Индивидуальный спринт (женщины)	0.8÷1.2
Командный спринт (мужчины)	2×(3÷6) 1÷1.6
Командный спринт (женщины)	2×(3÷6) 0.8÷1.4

Финиш лыжной гонки

При использовании ручного отсчета времени, финишное время фиксируется в момент, когда нога спортсмена, которая находится впереди, пересекает финишную линию. При использовании системы электронного отсчета времени, время фиксируется, когда прерывается контакт. Точка замера светового или фото-барьера должна располагаться на высоте 25см над поверхностью снега.

1.3. Минимальный возраст детей для зачисления

Минимальный возраст детей для зачисления по виду спорта «Лыжные гонки» – 9 лет.

1.4. Минимальное количество обучающихся

Минимальное количество обучающихся в классе – 15 человек.

1.5. Срок обучения

Срок обучения по Программе для базового уровня составляет - 6 лет.

Для обучающихся, ориентированных на поступление в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в области образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта, а также ориентированных на присвоение квалификационной категории спортивного судьи, может увеличить срок обучения по Программе на углубленном уровне до 2 лет.

1.6. Планируемые результаты освоения Программы базового уровня:

1.6.1. В предметной области "теоретические основы физической культуры и спорта":

- 1) знание истории развития спорта;
- 2) знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- 3) знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;
- 4) знания, умения и навыки гигиены;
- 5) знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- 6) знание основ здорового питания;
- 7) знание формирования осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

1.6.2. В предметной области "общая физическая подготовка":

- 1) укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- 2) повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- 3) развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- 4) формирование двигательных умений и навыков;
- 5) освоение комплексов обще подготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- 6) формирование социально значимых качеств личности;

- 7) получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);
- 8) приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

1.6.3. В предметной области "вид спорта":

- 1) развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой вида спорта «лыжные гонки»;
- 2) овладение основами техники и тактики вида спорта «лыжные гонки»;
- 3) освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
- 4) освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;
- 5) знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в вида спорта «лыжные гонки»;
- 6) знание требований техники безопасности при занятиях вида спорта «лыжные гонки»;
- 7) приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- 8) знание основ судейства по вида спорта «лыжные гонки».

1.6.4. В предметной области "различные виды спорта и подвижные игры":

- 1) умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами вида спорта «лыжные гонки» и подвижных игр;
- 2) умение развивать физические качества по виду спорта «лыжные гонки» средствами других видов спорта и подвижных игр;
- 3) умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- 4) приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

1.6.5. В предметной области "специальные навыки":

- 1) умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для вида спорта «лыжные гонки» специальными навыками;
- 2) умение развивать профессионально необходимые физические качества по виду спорта «лыжные гонки»;
- 3) умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
- 4) умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

1.6.6. В предметной области "спортивное и специальное оборудование":

- 1) знание устройства спортивного и специального оборудования по виду спорта «лыжные гонки»;
- 2) умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
- 3) приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

(п.10. приказа Минспорта России от 15.11.2018 №939-ФЗ)

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Обучение и воспитание в рамках Программы строится в соответствии с учебным планом.

Учебный план - документ, который определяет перечень, трудоемкость, последовательность и распределение по периодам обучения учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, иных видов учебной деятельности и формы промежуточной аттестации обучающихся.

Программа предусматривает один уровень сложности базовый в освоении обучающимися Программы (далее - уровень образовательной программы).

(п.5. приказа Минспорта России от 15.11.2018 №939-ФЗ «ФГТ»)

Базовый уровень Программы предусматривает изучение и освоение следующих обязательных и вариативных предметных областей:

Обязательные предметные области базового уровня:

- 1) теоретические основы физической культуры и спорта;
- 2) общая физическая подготовка;
- 3) вид спорта.

Вариативные предметные области базового уровня:

- 1) различные виды спорта и подвижные игры;
- 2) развитие творческого мышления;
- 3) специальные навыки;
- 4) спортивное и специальное оборудование.

(п.6. приказа Минспорта России от 15.11.2018 №939-ФЗ «ФГТ»)

Изучение обязательных предметных областей Программы осуществляется в рамках проведения теоретических и практических занятий, включая тренировочные, физкультурные и спортивные мероприятия.

Изучение вариативных предметных областей может совмещаться с изучением обязательных предметных областей полностью или частично путем проведения занятий разными педагогическими работниками или одним педагогическим работником.

Вариативные предметные области Программы дают возможность расширения и (или) углубления подготовки обучающихся, определяемой содержанием обязательных предметных областей Программы, получения обучающимися дополнительных знаний, умений и навыков.

(п.8. приказа Минспорта России от 15.11.2018 №939-ФЗ «ФГТ»)

При изучении обязательной и вариативной предметных областей базового уровня Программы учебным планом предусматривается объем времени, выделяемый на самостоятельную работу обучающихся по каждой предметной области.

(п.9. приказа Минспорта России от 15.11.2018 №939-ФЗ «ФГТ»)

Распределение часов в учебном плане осуществляется в соответствии с соотношением объемов обучения по предметным областям, по отношению к общему объему учебного плана по Программе базового уровня.

(п.11 приказа Минспорта России от 15.11.2018 №939 «ФГТ»)

Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по Программе базового уровня указаны в таблице №1:

Таблица №1

Соотношение объемов обучения по предметным областям
по отношению к общему объему учебного плана по Программе базового уровня

№ п/п	Наименование предметных областей	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана базового уровня сложности программы
1.	Обязательные предметные области	
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	10 - 25
1.2.	Общая физическая подготовка	20 - 30
1.3.	Вид спорта	15 - 30
2.	Вариативные предметные области <1>	
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	5 - 15
2.2.	Развитие творческого мышления	5 - 20
2.3.	Специальные навыки	5 - 20
2.4.	Спортивное и специальное оборудование	5 - 20

<1> Вариативные предметные области выбираются по виду спорта «лыжные гонки».

Программой предусмотрено участие обучающихся (в качестве участника, спортивного судьи, зрителя) в физкультурных и спортивных мероприятиях, организатором которых являются федеральный орган исполнительной власти, осуществляющий функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере дополнительного образования детей и взрослых, органы исполнительной власти Ярославской области в сфере образования, органы местного самоуправления Борисоглебского муниципального района Ярославской области, а также участие обучающихся в иных видах практических занятий:

- 1) регулярное организованное посещение в качестве зрителей спортивных соревнований по виду спорта и иных спортивных мероприятий, проводимых на территории Ярославской области, Борисоглебского муниципального района.
- 2) организация возможности посещений в качестве зрителей спортивных соревнований, в том числе межрегиональных и всероссийских;

Под самостоятельной работой подразумевается выполнение комплекса упражнений, составленных педагогом, для решения следующих задач: поддержание физической формы; улучшение техники лыжного хода; повторение пройденного материала; ведение спортивного дневника. Контроль над выполнением самостоятельной работы выполняется педагогом путем проверки спортивного дневника.

Программой может предусматриваться возможность использования сетевой формы реализации Программы.

(п.12.1 приказа Минспорта России от 15.11.2018 №939 «ФГТ»).

Учебный план Программы базового уровня должен содержать:

- 1) Календарный учебный график;
- 2) План учебного процесса, включающий теоретические и практические занятия по предметным областям, в том числе участие в тренировочных мероприятиях, физкультурных и спортивных мероприятиях, самостоятельную работу обучающихся, формы аттестации;
- 3) Расписание учебных занятий.

(п.14.3 приказа Минспорта России от 15.11.2018 №939 «ФГТ»)

Трудоемкость Программы определяется из расчета не менее чем на 42 недели в год.

(п.19. приказа Минспорта России от 15.11.2018 №939-ФЗ «ФГТ»)

2.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график является составной частью Учебного плана Программы.

Календарный учебный график составляется на учебный год. В нем определяется чередование учебной нагрузки и времени отдыха (каникул) по календарным неделям учебного года.

Учебный год в России, как правило, начинается 1 сентября.

Продолжительность учебного года неодинакова, в зависимости от уровня Программы, которые реализуются в Учреждение и осваивают обучающиеся.

Календарный учебный график должен содержать следующую обязательную информацию:

- 1) сроки начала и окончания учебного года
- 2) продолжительность учебного года (объемы времени на реализацию предметных областей) определяется из расчета не менее чем на 42 недели в год.
- 3) продолжительность аудиторных занятий
- 4) продолжительность практических занятий
- 5) продолжительность самостоятельной работы
- 6) сроки проведения промежуточной аттестации
- 7) сроки проведения промежуточной аттестации
- 8) продолжительность каникул
- 9) общее количество часов за учебный год

График учебного процесса создается и утверждается ежегодно.

При планировании годичного цикла подготовки юных лыжников следует исходить из задач, решаемых в конкретном годичном цикле этапа многолетней подготовки, с учетом календаря соревнований и закономерностей становления спортивной формы.

Учебная недельная нагрузка в календарном учебном графике должна соответствовать базовому уровню Программы:

- 1) 1-2 годы обучения – 4-6 часов в неделю.
- 2) 3-4 годы обучения - 6-8 часов в неделю.
- 3) 5-6 годы обучения - 8-10 часов в неделю.

(прил. №3 приказа Минспорта России от 15.11.2018 №939-ФЗ «ФГТ»)

Календарный учебный график по годам обучения представлен в таблице №2.

Таблица №2.

Утверждаю:

Директор МБУДО ДЮСШ:

(подпись) (фамилия, инициалы)

Календарный учебный график на _____ \ _____ учебный год

Вид спорта «

[illegible]

Календарный учебный график - это составная часть образовательной программы (Закон № 273-ФЗ, гл. 1, ст. 2, п. 9), определяющая:

- количество учебных недель,
- количество учебных дней,
- продолжительность каникул,
- даты начала и окончания учебных периодов/этапов

Календарный учебный график составляется ежегодно и утверждается руководителем Учреждения до начала учебного года.

2.2. План учебного процесса

План учебного процесса включает в себя теоретические и практические занятия по предметным областям, в том числе участие в тренировочных мероприятиях, физкультурных и спортивных мероприятиях, самостоятельную работу обучающихся, формы аттестации. Форма план учебного процесса указана в таблице №3.

Таблица №3

План учебного процесса

№ п/п	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самос- тоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения					
				Теорети- ческие	Прак- тиче- ские	Промеж- уточная	Итоговая	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1.	Общий объем часов												
1.1.	1. Обязательные предметные области												
	Теоретические основы физической культуры и спорта (10 – 25 %)												
	Общая физическая подготовка (20–30%)												
	Вид спорта (15 – 30%)												
2.	Вариативные предметные области												
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры (5 – 15 %)												
2.2.	Гимнастика(5–20%)												
2.3.	Развитие творческого мышления (5 – 20 %)												
2.4.	Специальные навыки (5 – 20%)												
2.5.	Спортивное и специальное оборудование (5 – 20 %)												
3.	Теоретические занятия												
4.	Практические занятия												
4.1.	Тренировочные мероприятия												
4.2.	Физкультурные и спортивные мероприятия												
4.3.	Иные виды практических занятий												
5.	Самостоятельная работа												
6.	Аттестация												
6.1.	Промежуточная аттестация												
6.2.	Итоговая аттестация												

2.3. Расписание учебных занятий

Расписание занятий – один из основных организационных документов, определяющий работу тренера-преподавателя и Учреждения.

Цель расписания занятий – триединая: это

- 1) создание наиболее оптимальных условий обучения, воспитания и развития обучающихся;
- 2) создание комфортных условий деятельности обучающихся и тренера-преподавателя;
- 3) организация нормального эффективного режима функционирования Учреждения.

Расписание занятий объединения составляется для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся Учреждения, по представлению тренера-преподавателя с учётом пожеланий обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся и возрастных особенностей обучающихся. (п.13, 196-ФЗ от 09.11.2018 г. «Порядок»)

Рационально составленное расписание способствует эффективности учебно-воспитательного процесса, снижению и ликвидации перегрузок учащихся, повышению работоспособности обучающихся и педагогов, оптимальному использованию учебных помещений Учреждения.

Расписание устанавливает распорядок занятий в течение дня, недели, учебного года.

Для создания оптимальных условий деятельности педагогического и ученического коллективов и эффективности работы необходимо учитывать требования к санитарно-гигиеническому режиму образовательного процесса и составлению расписания.

Занятия в Учреждении начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для обучающихся в возрасте 16 - 18 лет допускается окончание занятий в 21.00 часов.

(п.8.3. СанПиН 2.4.4.3172-14)

При наличии двух смен занятий организуется не менее 30-минутный перерыв между сменами для уборки и проветривания помещений.(п.8.4. СанПиН 2.4.4.3172-14)

Рекомендуемая продолжительность занятий детей в учебные дни - не более 2-х академических часов в день, в выходные и каникулярные дни - не более 3 академических часов в день. После 30-40 минут теоретических занятий рекомендуется организовывать перерыв длительностью не менее 10 мин.

(п.8.5. СанПиН 2.4.4.3172-14)

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:

- 1) 1-4класс - 2 академических часов;
- 2) 5-6 класс - 3 академических часов.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 4 академических часов (1-4класс) и более 6 академических часов (5-6 класс). (п.5 1125-ФЗ от 27.12.2013 «Особенности»)

Рекомендуемая форма расписания учебных занятий указана в таблице №4.

Таблица №4

Расписание учебных занятий на 20__/20__ учебный год
(первое и второе полугодие)

УТВЕРЖДЕНО приказом МБУДО ДЮСШ

от «__» _____ 20__ года № __\01-06

(указывается наименование распорядительного акта, его дата и номер)

Год обучения	День недели	Наименование предметной области	Время проведения (начало/окончание)	Место проведения	Педагогический работник (Ф.И.О.)
--------------	-------------	---------------------------------	-------------------------------------	------------------	----------------------------------

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Методическая часть Программы содержит следующие разделы:

- 1) методика и содержание работы по предметным областям;
 - 2) рабочая программа по предметным областям;
 - 3) объем учебной нагрузки;
 - 4) методические материалы;
 - 5) метод выявления и отбора одаренных детей;
 - 6) требования техники безопасности в процессе реализации Программы.
- (п.14.4 приказа Минспорта России от 15.11.2018 №939 «Об утверждении ФГТ»)

3.1. Методика и содержание работы по предметным областям

Программа базового уровня предусматривает изучение и освоение следующих обязательных и вариативных предметных областей:

1. Обязательные предметные области базового уровня:

- 1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта.
- 1.2. Общая физическая подготовка.
- 1.3. Вид спорта.

2. Вариативные предметные области базового уровня:

- 2.1. Различные виды спорта и подвижные игры.
- 2.2. Развитие творческого мышления.
- 2.3. Специальные навыки.

(п.6. приказа Минспорта России от 15.11.2018 №939-ФЗ)

Изучение и освоение предметных областей Программы осуществляется в рамках проведения теоретических и практических занятий, включая тренировочные, физкультурные и спортивные мероприятия.

Изучение вариативных предметных областей может совмещаться с изучением обязательных предметных областей полностью или частично путем проведения занятий разными педагогическими работниками или одним педагогическим работником.

Вариативные предметные области дают возможность расширения и (или) углубления подготовки обучающихся, определяемой содержанием обязательных предметных областей Программы, получения обучающимися дополнительных знаний, умений и навыков.

(п.8. приказа Минспорта России от 15.11.2018 №939-ФЗ)

При изучении обязательной и вариативной предметных областей уровней Программы учебным планом предусматривается объем времени, выделяемый на самостоятельную работу обучающихся по каждой предметной области.

(п.9. приказа Минспорта России от 15.11.2018 №939-ФЗ)

В предметной области "теоретические основы физической культуры и спорта":

- 1) История развития спорта и вида спорта.
- 2) Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.
- 3) Основы законодательства в области физической культуры и спорта.
- 4) Умения и навыки гигиены.
- 5) Режим дня, основы закаливания организма, здорового образа жизни.
- 6) Основы здорового питания.
- 7) Формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

(п.10.1. приказа Минспорта России от 15.11.2018 №939-ФЗ)

В предметной области "Общая физическая подготовка":

- 1) Укреплять здоровье, разносторонне физически развивать, способствовать улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды.
- 2) Повышать уровень физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействовать гармоничному физическому развитию, как основе дальнейшей специальной физической подготовки.
- 3) Развивать физические способности (силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные, выносливость, гибкость) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта.
- 4) Формировать двигательные умения и навыки.
- 5) Осваивать комплексы общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений.
- 6) Формировать социально значимые качества личности.
- 7) Научить коммуникативным навыкам, опыту работы в команде (группе).
- 8) Научить навыкам проектной и творческой деятельности.
- 9) Осваивать опыт проектной и творческой деятельности.

(п.10.2. приказа Минспорта России от 15.11.2018 №939-ФЗ)

В предметной области "Вид спорта":

- 1) Развивать физические способности (силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные, выносливость, гибкость) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;
- 2) Научить основам техники и тактики избранного вида спорта.
- 3) Освоить комплексы подготовительных и подводящих физических упражнений.
- 4) Научить соответственно возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочным нагрузкам.
- 5) Дать знания требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта.
- 6) Дать знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом.
- 7) Приобретать опыт, участвуя в физкультурных и спортивных мероприятиях по виду спорта.
- 8) Дать знания основ судейства по избранному виду спорта.

(п.10.4. приказа Минспорта России от 15.11.2018 №939-ФЗ)

В предметной области "Различные виды спорта и подвижные игры":

- 1) Научить точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижным играм.
- 2) Развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- 3) умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- 4) приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

(п.10.5. приказа Минспорта России от 15.11.2018 №939-ФЗ)

В предметной области "Развитие творческого мышления":

- 1) Развить изобретательность и логическое мышление.
- 2) Развить умение сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи.
- 3) Развить умение концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

(п.10.7. приказа Минспорта России от 15.11.2018 №939-ФЗ)

В предметной области "Специальные навыки":

- 1) Научить умению точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками.
- 2) Научить умению развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;
- 3) Научить умению определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев.
- 4) Научить умению соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

(п.10.11. приказа Минспорта России от 15.11.2018 №939-ФЗ)

3.2. Рабочие программы по предметным областям

Рабочие программа по предметным областям определяют содержание и организацию образовательного процесса по годам обучения, направлены на развитие интеллектуальных, физических и творческих способностей обучающихся через занятия избранным видом спорта «лыжные гонки», подготовку квалифицированных юных лыжников.

Рабочая программа является основным документом тренера-преподавателя.

Рабочая программа составляется ежегодно тренером-преподавателем на учебный год (период, ступень обучения) и рассчитана, как правило, на период с 01.09. по 31.08 следующего календарного года.

Проектирование содержания рабочей программы осуществляется индивидуально каждым тренером-преподавателем в соответствии с уровнем его профессионального мастерства и авторским видением по данному виду спорта.

Допускается разработка рабочей программы коллективом тренеров-преподавателей одного отделения по виду спорта (данное решение должно быть принято коллегиально и утверждено приказом директора Учреждения).

Рабочая программа должна содержать ссылку на нормативные документы и методические материалы, в соответствии с которыми (или на основе которых) составлена данная рабочая программа.

Рабочая программа должна быть разработана и утверждена в Учреждении не позднее 1 сентября нового учебного года.

Рабочая программа является объектом внутришкольного контроля в соответствии с планом работы Учреждения, в исключительных случаях – других видов контроля (*текущего, оперативного, внешнего*).

Рабочая программа разрабатывается на основании положения о Рабочей программе тренеров-преподавателей Учреждения и утверждается педагогическим советом в соответствии с порядком, предусмотренным ч.2–3 ст.30 Федерального закона "Об образовании в Российской Федерации" и Трудовым кодексом РФ.

Ежегодно в Рабочую программу в установленном порядке могут вноситься изменения и/или дополнения.

Структура Рабочей программы должна содержать следующие обязательные элементы:

- 1) титульный лист;
- 2) пояснительная записка;
- 3) учебный план;
- 4) методическая часть;
- 5) план воспитательной и профориентационной работы;
- 6) система контроля (порядок и формы текущего контроля, формы аттестации)
- 7) зачетные требования;
- 8) перечень информационного обеспечения.

- 1. Титульный лист** должен содержать:
 - 1) наименование Рабочей программы;
 - 2) наименование Учреждения;
 - 3) срок реализации рабочей программы;
 - 4) фамилия, имя, отчество (при наличии) разработчика(ов) Рабочей программы;
 - 5) населенный пункт, в котором Учреждение осуществляет образовательную деятельность;
 - 6) год разработки Рабочей программы;
 - 7) гриф согласования и утверждения Рабочей программы.
- 2. Пояснительная записка** должна содержать: направленность, цели и задачи Рабочей программы; характеристику вида спорта; минимальный возраст детей для зачисления на обучение; минимальное количество обучающихся в группах; срок обучения; планируемые результаты освоения Рабочей программы обучающимися.
- 3. Учебный план** по Рабочей программе базового уровня в области физической культуры и спорта должен содержать:
 - 1) календарный учебный график;
 - 2) план учебного процесса, включающий теоретические и практические занятия по предметным областям, в том числе участие в тренировочных мероприятиях, физкультурных и спортивных мероприятиях, самостоятельную работу обучающихся, формы аттестации;
 - 3) расписание учебных занятий.
- 4. Методическая часть** Рабочей программы должна содержать: методику и содержание работы по предметным областям; объемы учебных нагрузок; методические материалы; методы выявления и отбора одаренных детей; требования техники безопасности в процессе реализации Рабочей программы.
- 5. План воспитательной работы** должен содержать: групповую и индивидуальную работу с обучающимися; обучающихся; научную, творческую, проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, творческих и иных мероприятий; организацию встреч, лекций, бесед, мастер-классов с известными российскими и иностранными спортсменами, тренерами, учеными и иными специалистами в области физической культуры и спорта; организацию посещения музеев, имеющих экспозиции по спортивной тематике, театров, цирков, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему или иную тему, связанную с воспитательной работой; иные мероприятия.
- 6. Система контроля** (порядок и формы текущего контроля, формы аттестации) и зачетные требования должны содержать: комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы; перечень тестов и (или) вопросов по текущему контролю, освоения теоретической части образовательной программы; методические указания по организации промежуточной (по итогам каждого года обучения) и итоговой аттестации обучающихся (по итогам завершения освоения образовательной программы в полном объеме в соответствии с учебным планом).
- 7. Перечень информационного обеспечения** должен содержать: список литературы, содержащий не менее 10 печатных или электронных источников, в том числе, изданных за последние 5 лет; перечень интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе.

Текст рабочей программы оформляется в текстовом редакторе Microsoft Word, шрифтом Times New Roman, кегль - 12, одинарный межстрочный интервал, выравнивание по ширине страницы, на бумаге формата А4 в книжном формате.

Все страницы нумеруются последовательно, начиная со 2 страницы. Номер страницы располагается в нижнем правом углу.

Заголовки набираются полужирным шрифтом (кегель-14), выравнивание по центру. Точка в конце заголовка не ставится. (Заголовок, состоящий из двух и более строк, печатается через один межстрочный интервал. Заголовок отделяется от предыдущего текста одним интервалом).

Приложения нумеруются и располагаются в порядке ссылок на них в тексте документа. Рабочие программы размещаются на официальных сайтах Учреждения, в порядке, установленном Положением о сайтах Учреждения и обновлении информации на них. Рабочая программа является обязательной частью учебно-методической документации и хранится в течение 5 лет.

Утверждение Рабочей программы предполагает следующие процедуры:

- 1) обсуждение и согласование Рабочей программы на заседание Педагогического совета;
- 2) принятие Педагогическим советом;
- 3) утверждение приказом директора Учреждения.

Первый экземпляр Рабочей программы и электронная копия передаются тренером-преподавателем заместителю директора.

Второй экземпляр Рабочей программы используется тренером-преподавателем в учебном процессе для ведения журналов учёта групповых занятий.

При несоответствии Рабочей программы требованиям, установленным Положением о рабочей программе Учреждения, рабочая программа возвращается тренеру-преподавателю на доработку в течение указанного срока. В случае отсутствия Рабочей программы до 1 сентября тренер-преподаватель отстраняется от работы без сохранения заработной платы до момента её составления.

3.3. Объемы учебных нагрузок

Организация занятий, выбор форм, средств и методов обучения, дозирование нагрузки обусловлены особенностями развития организма юных лыжников.

Подготовка обучающихся осуществляется строго в соответствии с их возрастными особенностями, которые включают в себя анатомические, физиологические и психологические особенности.

Принцип постепенности увеличения нагрузки и тенденция к максимальным нагрузкам.

Постепенность в тенденции к максимальным нагрузкам немаловажный фактор достижения спортивных результатов. Повышение нагрузок, а соответственно, и получение более высоких результатов, должно быть сопряжено с возможностями организма спортсмена.

Показатели учебной нагрузки указаны в таблице №5.

Таблица №5

УЧЕБНАЯ НАГРУЗКА

Показатель учебной нагрузки	Базовый уровень сложности		
	1 - 2 класс	3 - 4 класс	5 - 6 класс
Количество часов в неделю	4 - 6	6 - 8	8 - 10
Количество занятий в неделю	3 - 4	3 - 4	4 - 5
Общее количество часов в год	168 - 252	252 - 416	416 - 420
Общее количество занятий в год	126 - 168	126 - 168	168 - 210

(Приложение №3 приказа Минспорта России от 15 ноября 2018 г. N 939 «ФГТ»)

3.4. Методический материал Программы базового уровня

Обязательные предметные области программы

3.4.1. Теоретические основы физической культуры и спорта

Цель теоретической подготовки - привить интерес к виду спорта, формировать культуры здорового образа жизни, научить применять полученные знания в тренировочном процессе и в жизни. Теоретические знания даются в тренировочном процессе, в форме лекционных занятий, дискуссий, бесед. 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 занимающихся и распределен на весь период обучения:

Тема 1. Вводное занятие. История спортивной школы, достижения и традиции. Лыжные гонки как вид спорта. Права и обязанности учащегося спортивной школы. Школьные традиции. Лучшие достижения учащихся отделения лыжных гонок. Правила поведения в спортивной школе. Правила поведения на 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, занимающихся 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 1-2 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.

3.4.2. Общая физическая подготовка

Физическая подготовка лыжников (ОФП, СПП)

Физическая подготовка лыжника направлена на развитие основных двигательных качеств (выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости), необходимых в спортивной деятельности. В то же время физическая подготовка неразрывно связана с укреплением органов и систем, с повышением общего уровня функциональной подготовки и укреплением здоровья лыжников. Физическая подготовка лыжника подразделяется на общую и специальную.

Общая физическая подготовка (ОФП) независимо от вида лыжного спорта имеет основные задачи - достижение высокой общей работоспособности, всестороннее развитие и улучшение здоровья лыжников. В процессе ОФП развиваются и совершенствуются основные физические качества. Для достижения высокого уровня развития физических качеств и решения других задач ОФП применяется широкий круг самых разнообразных физических упражнений. С этой целью используются упражнения из различных видов спорта, а также общеразвивающие упражнения из основного вида - лыжного спорта. ОФП для юных лыжников проводится примерно одинаково независимо от предполагаемой будущей специализации. В летнее время с целью разностороннего развития в подготовку юных лыжников широко включаются упражнения из других видов спорта, в основном в виде длительного передвижения - прогулки на велосипеде, гребля, плавание, равномерный бег, различные спортивные и подвижные игры. Дозировка зависит от возраста, этапа подготовки в годичном цикле и многолетней подготовки и т.д. Кроме этого, широко применяются разнообразные упражнения на основные группы мышц с предметами и без отягощений для развития силы, прыгучести, гибкости, равновесия и способности к расслаблению. Для квалифицированных спортсменов и разрядников, мастеров спорта она более специфична и строится с учетом индивидуальных особенностей и избранного вида лыжного спорта. Но уже на ранних ступенях тренированности очень важно правильно подбирать средства ОФП и методику их применения с тем, чтобы полностью использовать положительный перенос развиваемых физических качеств на основное упражнение - передвижение на лыжах. Это не следует понимать как полное сближение средств ОФП и СФП. Общая физическая подготовка служит базой для дальнейшего совершенствования физических качеств и функциональных возможностей.

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

Задачи лыжной подготовки:

- 1) обучение основам техники;
- 2) выполнение определенных норм;
- 3) приобретение элементарных знаний.

Основными средствами СФП являются, передвижение на лыжах и специально подготовленные упражнения. Специально подготовленные упражнения способствуют повышению уровня развития специфических качеств лыжника и совершенствованию элементов техники избранного вида лыжного спорта. К ним относятся разнообразные имитационные упражнения и упражнения на тренажерах (передвижение на лыжероллерах). При выполнении этих упражнений (в бесснежное время года) укрепляются группы мышц, непосредственно участвующие в передвижении на лыжах, а также совершенствуются элементы техники лыжного хода. Ввиду того что эти упражнения сходны с передвижением на лыжах и по двигательным

характеристикам, и по характеру усилий, здесь наблюдается положительный перенос физических качеств и двигательных навыков. В процессе специальной технической подготовки спортсменов овладевает техникой избранного вида лыжного спорта: изучает биомеханические закономерности способов передвижения на лыжах и осваивает необходимые двигательные навыки, доводя их до высокой степени совершенства с учетом индивидуальных особенностей. Обучение и особенно совершенствование техники следует рассматривать в тесной связи с развитием физических качеств. Повышение уровня общей и особенно специальной физической подготовки позволяет и дальше совершенствовать технику, поднимая ее на новый уровень развития. Существует и обратная связь: новые варианты техники требуют, в свою очередь, повышения уровня специальной физической подготовки. В этом случае необходимо применение специальных упражнений, направленных на развитие именно тех групп мышц, которые больше участвуют в новом элементе или на повышение уровня каких-то качеств (скорости маха, силы отталкивания и т.д.).

Подготовительная работа к проведению соревнований, особенно крупного масштаба, начинается задолго до их начала. К этой работе помимо организации, ответственной за проведение соревнований, привлекаются различные общественные органы - соответствующая федерация лыжного спорта, коллегия судей, физкультурный актив.

Для привлечения большого числа зрителей и популяризации данного вида лыжного спорта необходимо заранее широко афишировать соревнования через печать, радио и телевидение, а также путем распространения пригласительных билетов. Необходимо также согласовать с городскими организациями транспортные вопросы в связи с возможным наплывом зрителей. Выбор места соревнований во многом зависит от наличия помещений для размещения спортсменов и судейского аппарата, а также обслуживания зрителей. Большую роль в окончательном утверждении места соревнований играет наличие утвержденной трассы лыжных гонок, соответствующей масштабам проводимых соревнований и квалификации участников.

На месте старта необходимо предусмотреть помещения для раздевания участников (по возможности отдельно для каждой команды), для судейской коллегии и отдельно для врача соревнований, для буфетов, обслуживающих участников, зрителей и судей; выделить помещение для хранения одежды (гардероб), достаточное количество умывальников и туалетов, помещение для хранения и смазки лыж и т.п. Лыжи должны храниться в холодном помещении.

Медицинское обслуживание является одним из важнейших разделов работы по подготовке и проведению соревнований. Врач соревнований является заместителем главного судьи, в его задачи входит проверка заявок с визами врачей о допуске лыжников к соревнованиям. Ни один спортсмен не может быть допущен к стартам без врачебного осмотра. Кроме того, врач осуществляет медицинское обслуживание соревнований и контроль над состоянием здоровья участников при многодневных соревнованиях, за размещением и питанием спортсменов и состоянием мест соревнований. На старте в теплом помещении обязательно оборудуется медицинский пункт. Поблизости от места старта и финиша должны дежурить автомашины «скорой помощи». Совместно с начальником дистанции врач должен предусмотреть пути и средства эвакуации участников, получивших травму, с любой точки трассы. На отдаленных и трудных участках дистанции необходимо оборудовать медицинские пункты, обеспечив их радио или телефонной связью с местом старта. Для возможной эвакуации пострадавших в распоряжении врача должны быть снегоходы типа «Буран» с прицепами, носилки, лыжные «волокуши» и теплые одеяла. До начала соревнований врач должен провести инструктаж судей-контролеров и обеспечить их

индивидуальными медицинскими пакетами. Главный судья не имеет права начать соревнования без врача, не убедившись в готовности медицинского персонала.

В соответствии с правилами соревнований по лыжному спорту организация, проводящая соревнования, комплектует судейскую коллегию. Ее количественный состав зависит от вида лыжного спорта, масштаба соревнований, количества участников и видов программы, проводимых одновременно. Коллегия судей представляет соответствующему комитету кандидатуры для утверждения в должности главного судьи соревнований и его заместителей. Все вопросы, связанные с проведением соревнований, решаются судейской коллегией в соответствии с положением и правилами соревнований.

Мандатная комиссия объявляет свое решение о допуске участников к соревнованиям на первом заседании судейской коллегии. Здесь же главным судьей сообщается порядок открытия соревнований и расписание стартов по различным видам программы и дистанциям, которые определяются совместно с начальником дистанции. При составлении этого расписания необходимо учитывать количество подготовленных трасс и число заявленных участников на каждую дистанцию, ориентировочное время прохождения каждой из них и возможность их загрузки при переходе с трассы на трассу в соревнованиях на длинные дистанции по разным кругам.

Например, при проведении двух гонок на 5 км у женщин и 15 км у мужчин можно подготовить только две трассы - 5 и 10 км. Вначале дается старт мужчинам на трассе 5 км при 120 участниках, прохождение ими трассы займет 60 мин (старт парный через 1 мин). Через 10 мин после ухода на дистанцию последнего участника на этой же трассе стартуют женщины. Мужчины, пройдя 5 км, переходят на 10-километровый круг, а женщины, заканчивая 5 км, приходят на финиш. Таким образом, мужчины, пройдя два круга, финишируют с 15-километровой дистанции.

При таком расписании стартов и количестве трасс соревнования могут быть проведены одной стартовой и двумя финишными бригадами судей. Подобным образом можно рассчитать время старта, количество судейских бригад и соответственно количество трасс для проведения всей программы соревнований. В любом случае соревнования необходимо закончить не позднее, чем за 1,5-2 ч до наступления темноты. Это позволит начальнику дистанции своевременно снять контролеров с трасс, сверить контрольные листы, а в заключительный день соревнований снять указатели, разметку и т.д. На первом заседании судейской коллегии проводится жеребьевка обычно на один день предстоящих соревнований. Проводить ее сразу на все дни нецелесообразно, так как по разным причинам состав участников на другие дистанции может измениться. Дополнительные заявки подаются главному судье не позднее чем за час до проведения жеребьевки. Заявления об изменении заявок при выбывании участника подаются главному судье не позднее чем за час до старта на данную дистанцию, вновь заявленный участник стартует под номером выбывшего, в эстафетах изменения в составе команд разрешаются не позднее чем за 30 мин до старта. Жеребьевка проводится при помощи карточек, которые заранее заполняются секретариатом судейской коллегии на всех участников на все дистанции на основании заявок. В лыжных гонках применяются две формы жеребьевки - общая и групповая.

Первая из них обычно проводится на соревнованиях небольшого масштаба, и порядок старта при этом определяется без выделения отдельных групп. Наиболее целесообразна групповая жеребьевка, при ней все участники распределяются по группам, в зависимости от спортивной квалификации (подготовленности), по результатам, указанным в заявках, или по принципу равного представительства всех команд в каждой группе. Первый вариант применяется при личных, второй - при

лично-командных соревнованиях. На крупных соревнованиях все участники распределяются на четыре группы; четвертая группа считается сильнейшей. Внутри каждой группы порядок старта участников определяется жеребьевкой, а очередность старта групп заранее, до начала жеребьевки, устанавливается главным судьей в зависимости от числа участников и состояния погоды. Может быть принята следующая схема старта групп: 1-2-3-4. В случае необходимости (при изменении условий) порядок старта групп может быть изменен, но не позднее, чем за час до начала соревнований на данную дистанцию; расписание стартов должно быть изменено так, чтобы ни одному лыжнику старт не был установлен ранее назначенного в начале жеребьевки времени.

На основании результатов жеребьевки секретариат судейской коллегии составляет стартовые протоколы. В протокол в порядке, определенном жеребьевкой, заносятся фамилии и имена участников, их стартовый номер и время старта. В лыжных гонках чаще всего старт дается парами через 1 мин или по одному через 30 с. Первый вариант более удобен для судей, так как облегчает подсчет показанных результатов, - от времени финиша вычитается время старта в целых единицах (мин). Не позднее, чем за 1 ч до начала соревнований стартовые протоколы вывешиваются для всеобщего обозрения.

Соревнования обычно открываются с парада участников и подъема флага. Необходимо тщательно разработать программу торжественного открытия, чтобы создать у участников праздничное настроение, вместе с тем процедура открытия должна быть короткой. Старт первым участникам необходимо дать точно в установленное время. В этом случае участники могут своевременно начать разминку и без опоздания прийти на старт.

До старта главный судья, судьи-хронометристы на старте и финише и судья-информатор сверяют часы-хронометры и устанавливают их для первого старта всегда на 0 ч 00 мин 00 с. Это значительно облегчает подсчет результатов. При парном старте первые участники стартуют в 0 ч 01 мин 00 с, а при одиночном первый участник уходит со старта в 0 ч 00 мин 30 с (так называемый судейский отсчет времени).

Судья-информатор за 15 мин до старта объявляет точное судейское время и приглашает участников к месту старта, а помощник стартера за 3-5 мин выстраивает первых стартующих и проверяет их явку по протоколу.

На соревнованиях, начиная с областного масштаба, проводится маркировка лыж каждого участника, начиная с дистанции 5 км у женщин и 10 км у мужчин. Обе лыжи маркируются единым для всех участников на данной дистанции цветом и в определенном месте, удобном для просмотра судей и контролеров на дистанции. Маркировка проводится при входе в стартовый коридор, после чего участники сразу выходят на старт. Протокол маркировки со старта передается на финиш судьей по проверке маркировки. Судья по проверке маркировки находится за линией финиша и о каждой проверке делает отметку в протоколе, а после окончания соревнований передает протокол главному секретарю.

Участники стартуют во время, указанное для них в протоколе. Старт дается следующим образом: при одиночном старте, находясь на линии старта справа от участника, судья дает команду: «Осталось 10 секунд!» За 5 с до старта он кладет руку на плечо участника или поднимает флаг до уровня его груди и начинает отсчет времени: 5-4-3-2-1. Когда наступает время старта, дает команду: «Марш!» - и одновременно убирает руку с плеча или поднимает флаг вперед-вверх. Стартовые часы должны быть установлены так, чтобы их мог хорошо видеть стартующий гонщик.

При общем старте участники выстраиваются за 3 м за линией старта. По команде стартера: «Снять верхнюю одежду!», «На старт!» - участники, сняв верхнюю одежду, выходят к линии старта. Дается команда: «Осталось 10 секунд!», затем стартер дает команду: «Осталось 5 секунд!» - и поднимает вверх флаг или пистолет. Во время старта дает старт выстрелом или командой «Марш!» и опускает флаг. Если старт взят неправильно, стартер возвращает участников командой «Назад!» или повторным выстрелом. При старте первого этапа в эстафетах, как только стартер поднимет пистолет или флаг, каждый судья при участниках кладет руку на плечо стартующего и в момент старта поднимает руку вперед-вверх. Стартер не должен допускать к старту участников, не замаркировавших лыжи, или тех, у кого номер и костюм не соответствуют требованиям, предъявляемым правилами соревнований. В протоколе делаются отметки о стартовавших лыжниках и не явившихся на старт участниках. С разрешения стартера опоздавший участник может принять старт, но не позднее ухода на дистанцию последнего участника, о чем делается соответствующая отметка в стартовом протоколе. Несмотря на опоздание, при подсчете результат участника определяется от времени старта, записанного в протоколе. Должно быть зафиксировано и действительное время старта участника на тот случай, если главная судейская коллегия решит, что опоздание было вызвано чрезвычайными обстоятельствами.

По окончании стартов помощник стартера делает в протоколе отметку о количестве ушедших на дистанцию участников и сообщает об этом старшему судье на финише и в секретариат.

На соревнованиях с небольшим количеством участников прием их на финише могут провести два судьи: хронометрист, который объявляет время пересечения лыжником линии финиша, и секретарь, записывающий это время и номер финишировавшего.

На соревнованиях крупного масштаба эту работу выполняет целая бригада судей в составе 4-6 человек. Порядок прихода на финиш (номера участников) фиксируют два судьи, каждый отдельно.

Старший судья в момент пересечения лыжником линии финиша делает отмашку флагом и подает команду: «Есть!» По этому сигналу судья-хронометрист называет время финиша, а секретарь записывает это время в протокол финиша. На крупных соревнованиях должна быть организована автоматическая электронная система регистрации результатов участников с точностью до 0,01 с. Судьи-секретари, работающие по подсчету результатов, переносят время финиша в карточку участника, определяют чистое время прохождения. В настоящее время на крупных соревнованиях результаты участников фиксируются автоматически при помощи электронной системы с точностью до 0,01 с.

Судья-информатор сразу объявляет полученный результат по радио. От четкой, своевременной и подробной информации во многом зависит интерес зрителей к соревнованиям по лыжному спорту. Информация должна быть ясной, точной и максимально краткой. Необходимо по возможности ограничить передачу по радио текста и объявлений, не относящихся непосредственно к проведению соревнований. Даже отлично подготовленные и проведенные соревнования могут быть испорчены плохо организованной информацией, особенно если она ведется неподготовленным судьей, к тому же с плохой дикцией. Для подготовки информации необходимо проделать значительную предварительную работу. Необходимо подобрать сведения по истории и традициям проводимых соревнований, победителям прошлых лет. Все это сообщается в радио информации за 10-15 мин до старта. По ходу старта необходимо рассказать зрителям об участниках, уходящих на дистанцию, их лучших результатах, разрядах и спортивных званиях, победах на крупных соревнованиях и о

тренерах, воспитавших спортсменов. При наличии радио или телефонной связи с контрольными пунктами необходимо информировать зрителей, тренеров и участников о времени прохождения дистанции. При появлении первых участников следует переключиться на объявление результатов по возможности сразу после их прихода на финиш. Желательно объявлять результаты всех финишировавших лыжников, в то же время, сообщая о пяти или десяти лучших результатах по ходу соревнований из числа участников, закончивших каждую дистанцию. После окончания соревнований по отдельным дистанциям или всего первого дня личные (10 лучших участников) и командные результаты объявляются по радио и вывешиваются на доске объявлений. Следует напомнить участникам, что все результаты, сообщенные до сверки контрольных листов и утверждения их судейской коллегией, являются предварительными. Если в течение часа не поступят протесты или они будут отклонены судейской коллегией, можно объявить официальные результаты.

Старшие судьи на финише после прихода последнего участника на каждой дистанции сверяют количество стартовавших, финишировавших и сошедших с дистанции спортсменов и сообщают об этом судье. Представители команд не имеют права покидать соревнования до прихода на финиш своего последнего участника, а в случае схода кого-нибудь с трассы должны немедленно сообщить на финиш и в секретариат. Начальник трассы или его заместитель должны просмотреть трассу за последним участником, снять контролеров, собрать контрольные листы и доложить главному судье о закрытии трассы. Убедившись, что на дистанции не осталось ни одного лыжника, главный судья отдает распоряжение об окончании соревнований на данную дистанцию. Начальник дистанции, сверив контрольные листы, сдает их в секретариат судейской коллегии и, в свою очередь, сообщает главному судье о правильности прохождения спортсменами дистанции.

Секретариат соревнований в соответствии с системой зачета, изложенной в положении о соревнованиях, подводит итоговые командные результаты, которые затем утверждаются на заседании судейской коллегии. По окончании соревнований представители команд получают папку со всеми результатами (протоколы по дистанциям, командные результаты по дням соревнований, дистанциям и общий сводный командный протокол). Все рабочие материалы соревнований сдаются в организацию, проводящую соревнования.

Победителей соревнований по отдельным дистанциям лучше награждать сразу по окончании гонки или перед стартами на дистанции другого дня. Подведение общих итогов соревнований можно проводить на заключительном торжественном вечере, где главный судья кратко сообщает о личных и командных результатах. Здесь же победителям вручаются награды. Участники, не явившиеся без уважительных причин на церемонию вручения наград, теряют право на их получение.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП)

- 1) Строевые упражнения: Разновидности ходьбы, бега, прыжков.

Построение и перестроения на месте. Повороты на месте и в движении. Размыкания в строю. Ходьба и бег в строю. Выполнение команды «Лыжи на плечо», «Лыжи под руку», «Лыжи к ноге», «На лыжи становись».

- 2) 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).

Общеразвивающие гимнастические упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата рук и плечевого пояса:

Упражнения для развития мышц туловища.

Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног.

Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.

Упражнения в равновесии.

Легкоатлетические упражнения.

Упражнения на лыжах для развития физических качеств:

- координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки)
- выносливости: передвижения на лыжах в режиме умеренной интенсивности, повторное прохождение дистанции 20-40 метров в режиме большой интенсивности/50-70/ 80-100
- скоростно-силовых качеств: скоростные передвижения на лыжах на дистанции до 200 м/400м/600м

3) Легкоатлетические упражнения: Бег 30, Бег 60, Бег 100 метров, Бег 800 м, Бег 1000 м, прыжки в длину с места, прыжки на гимнастической скакалке, много скоки, метание.

4) Подвижные игры и эстафеты.

5) Спортивные игры (баскетбол, ручной мяч, футбол, настольный теннис).

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (СФП)

1) Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности.

2) Имитационные упражнения.

3) Кроссовая подготовка.

4) Ходьба с заданным темпом и дистанцию.

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

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ТП)

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:

1) Надевание и снятие лыж.

2) Прыжки на лыжах на месте.

3) Передвижение приставными шагами в стороны на лыжах.

4) Способы поворотов на месте: переступанием, махом через лыжу, прыжком; и в движении.

5) Спуски с гор.

6) Варианты подъемов в гору («елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом).

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

8) Передвижение классическим ходом.

9) Основные элементы конькового хода.

УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ

Участие в соревнованиях является обязательным условием по Программе. Начиная с 1 года обучения учащиеся включаются в соревновательную деятельность.

Ранг участия в соревнованиях зависит от подготовки спортсмена:

Ранг соревнований	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс	5 класс	6 класс
Классный, школьный, муниципальный, региональный	Соревнования по ОФП и лыжным гонкам (2-3 соревнований)	Соревнования по ОФП и лыжным гонкам (3-5 соревнований)	Соревнования по ОФП и лыжным гонкам (4-6 соревнований)	Соревнования по ОФП и лыжным гонкам (5-6 соревнований)	Соревнования по ОФП и лыжным гонкам (6-7 соревнований)	Соревнования по ОФП и лыжным гонкам (7-8 соревнований)

3.4.3. Вид спорта «Лыжные гонки» Программы базового уровня

1-2 класс

Занятия групп базового уровня лыжников-гонщиков следует проводить с учетом возрастных особенностей. Практические занятия не должны быть однообразными. Тренер-преподаватель обязан обеспечить эмоциональность занятий, используя игры, эстафеты и другие упражнения, проводимые соревновательным методом, что повышает заинтересованность и работоспособность занимающихся.

Строевые упражнения включаются в каждое занятие в целях организации занимающихся, воспитания дисциплины, развития хорошей осанки, разумного размещения занимающихся для действий на месте и в движении в соответствии с условиями занятий.

Общеразвивающие гимнастические упражнения и упражнения из других видов спорта обеспечивают общее физическое развитие занимающихся.

Специальные упражнения направлены на развитие и совершенствование физических качеств, необходимых юному лыжнику, координации движений, специфических навыков, способствующих лучшему овладению техникой передвижения на лыжах.

В данной программе практический материал по технике изложен, согласно возрастным особенностям и медицинским показателям. Лучшим методом обучения является квалифицированный показ и объяснение.

На занятиях с младшими детьми целесообразно применение игрового метода. Поэтому, помимо игровых заданий, подвижных игр, в тренировочных занятиях используются элементы спортивных игр на уменьшенных площадках по упрощенным правилам. Большое место в тренировочном процессе имеет равномерный метод тренировок в восстанавливающем, поддерживающем и развивающем режиме. Для совершенствования скоростной выносливости чаще всего применяется повторный метод. Этим методом выполняются скоростно-силовые упражнения.

На теоретических занятиях обучающиеся получают необходимые знания по истории развития лыжного спорта, основах гигиены лыжника, самоконтроле и врачебном контроле, организации соревнований. На практических занятиях приобретаются и совершенствуются навыки техники и тактики лыжного спорта.

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

1. укрепление здоровья;
2. привитие интереса к занятиям лыжным спортом;
3. приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта подвижных и спортивных игр;

Техническая подготовка

Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Знакомство с основными элементами конькового хода.

3-4 класс

Эффективность спортивной тренировки обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой лыжных ходов и физической подготовки занимающихся. В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие специальной выносливости лыжника-гонщика.

Однако стремление чрезмерно увеличить объем специальных средств подготовки приводит к относительно быстрому росту спортивных результатов, что в дальнейшем отрицательно отражается на становлении спортивного мастерства.

Преобладающей тенденцией динамики нагрузок спортивной специализации должно быть увеличение объема без форсирования общей интенсивности тренировки.

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- укрепление здоровья;
- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- углубленное изучение основных элементов техники лыжных ходов;
- приобретение соревновательного опыта;
- приобретение навыков в организации и проведении соревнований по общей и специальной физической подготовке.

Техническая подготовка

Основной задачей технической подготовки на этапе начальной спортивной специализации является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений.

Особое значение имеет углубленное изучение и совершенствование элементов классического хода (обучение подседанию, отталкиванию, махам руками и ногами, активной постановке палок), 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) и формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении классическими и коньковыми ходами.

С этой целью применяется широкий круг традиционных методов и средств, направленных на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов, создание целостной картины двигательного действия и объединение его частей в единое целое.

На стадии формирования совершенного двигательного навыка, помимо свободного передвижения классическими и коньковыми лыжными ходами, на тренировках и в соревнованиях применяются разнообразные методические приемы, например лидирование - для формирования скоростной техники, создание облегченных условий для отработки отдельных элементов и деталей, а также затрудненных условий для закрепления и совершенствования основных технических действий при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами.

5-6 класс

Этап углубленной тренировки приходится на период, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем подростка, обеспечивающих высокую работоспособность и резистентность организма по отношению к неблагоприятным факторам, проявляющимся в процессе напряженной тренировки.

Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает за счет увеличения времени, отводимого на специальные подготовительные и соревновательные упражнения.

В лыжных гонках доминирующее место занимают длительные и непрерывно выполняемые упражнения, которые в наибольшей степени способствуют развитию специальной выносливости лыжника. На этапе углубленной тренировки спортсмен начинает совершенствовать свои тактические способности, овладевает умением оперативно решать двигательные задачи, возникающие в процессе гонки.

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- совершенствование техники классических и коньковых лыжных ходов;
- воспитание специальных физических качеств;
- повышение функциональной подготовленности;
- освоение допустимых тренировочных нагрузок;
- накопление соревновательного опыта.

Техническая подготовка

Основной задачей технической подготовки на этапе углубленной спортивной специализации является достижение автоматизма и стабилизации двигательных действий лыжников, совершенствование координационной и ритмической структуры при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами.

Также пристальное внимание продолжает уделяться совершенствованию отдельных деталей, отработке четкого выполнения подседания, эффективного отталкивания и скольжения, активной постановке лыжных палок, овладению жесткой системой рука – туловище. В тренировке широко используется многократное повторение технических элементов в стандартных и вариативных условиях до достижения необходимой согласованности движений по динамическим и кинематическим характеристикам.

Техническое совершенствование теснейшим образом связано с процессом развития двигательных качеств и уровнем функционального состояния организма лыжника. В этой связи 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.

3.4.4. Вариативные предметные области программы базового уровня

Различные виды спорта и подвижные игры

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.

Бег — один из распространенных и доступнейших видов физических упражнений — служит прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма в целом, представляет возможность, варьируя различными дистанциями, добиваться более высоких уровней быстроты и выносливости.

Бег с места, ускорения с ходу по травянистым склонам вниз, вверх или траверсами и по песчаному грунту. Бесконечное разнообразие беговых упражнений делает бег одним из основных средств ОФП. Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.

Прыжки и многоскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.

Езда на велосипеде по своим двигательным характеристикам и воздействию на организм спортсмена весьма близка к движениям на горнолыжных трассах. Сгибания и разгибания ног, наклоненное, обтекаемое положение туловища и рук, затрудненное дыхание, идентичность нагрузок на мышцы шеи, спины и живота, необходимость сохранять равновесие, внимательность и быстрота реакции на меняющиеся условия — все это приближает велосипедный спорт к средствам специальной подготовки.

Гимнастика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Упражнения на кольцах и перекладине требуют смелости и решительности. Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в короткое время полета прочувствовать положение отдельных частей тела в безопорном положении. Батут и акробатика — отличные разновидности гимнастики для горнолыжника, развивающие координацию, вестибулярный аппарат, устойчивость, силу.

Спортивные игры — разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки — развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у обучающихся, дают возможность мобилизовать усилия обучающихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену.

Баскетбол пользуется заслуженной популярностью у всех спортсменов. Он развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость.

Волейбол — наиболее доступная, интересная и простая игра, которую можно рекомендовать для активного отдыха.

Футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Доступность и высокая эмоциональность этой игры не нуждаются в рекомендациях. Однако высокий травматизм, особенно в холодные осенние месяцы, ограничивает его использование как средства ОФП.

Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости, поддержание умственной и физической работоспособности, снятие эмоционального напряжения.

Занятия по спортивным и подвижным играм организуются зимой в спортивном зале, летом — на открытом воздухе.

Обучение приемам техники спортивных игр начинается с разучивания стойки и способов передвижения по площадке. Затем, изучаются способы держания и ведения мяча, способы передач, подач, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота, нападающие удары, блоки, заслоны.

Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приемов, в учебных двухсторонних играх, которые вначале проводятся по упрощенным правилам (увеличение или уменьшение игроков в командах, изменение размеров площадки, применение в некоторых случаях нестандартного оборудования и инвентаря, предъявление пониженных требований к соблюдению правил игры), а по мере овладения обучающимися техническими приемами и тактическими действиями – по официальным правилам соревнований. При этом руководитель дает обучаемым определенную установку на игру.

3.5. Методы выявления и отбора одаренных детей

Знание общего и особенного природно-одаренных людей необходимо специалистам в области физического воспитания и развития детей, чтобы выделить по характерным свойствам перспективного спортсмена, и опираясь на это знание, особым образом его готовить.

Одаренность — явление не только многообразное, но и противоречивое. Одаренность крепким здоровьем, выносливостью еще не означает, что человек наделен специальными задатками (высоким ростом, или прочностью костной ткани, или эластичностью связок и т. д.), соответствующими определенному виду спорта. Нередко то, что считается необходимым для одной спортивной деятельности, противопоказано другой (например, огромная мышечная масса тяжелоатлета — спринтеру).

Врожденные индивидуальные качества, отвечающие требованиям какого-либо вида спорта, определяются уже не как спортивная одаренность вообще, а как конституциональная профессиональная пригодность к этому виду спорта. Но и выдающиеся физические задатки сами по себе не гарантируют еще наличия способностей, обусловленных психической одаренностью.

Благодаря способностям быстро приобретаются искусные навыки эффективных спортивных действий — спортивная техника.

Психологический аспект спортивной одаренности, так же как и физические задатки, не проявляется, как некий монолит. Сенсомоторная одаренность и связанные с ней скорость, точность, координированность телодвижений могут сочетаться с плохой памятью, слабо организованным вниманием, неоперативным мышлением. Психическая конституциональная пригодность в разных видах спорта разная.

Наконец, даже комплексно выраженная спортивная одаренность без развитых личностных качеств (упорство, трудолюбие, умение рационально организовать деятельность или отрегулировать свое состояние) не обеспечит достижения высоких результатов.

Одаренность спортсмена позволяет сохранить эффективность деятельности при экономии сил. Так как то, что лучше получается, выполняется с меньшим напряжением или с напряжением иного качества, сопровождающимся положительными процессуальными ощущениями.

В свою очередь, физические задатки благоприятствуют эффективной деятельности тем, что длительное время поддерживают необходимое условие высокой работоспособности.

К примеру, сильная нервная система предотвращает развитие утомления, способствует устойчивой деятельности в стрессогенных условиях соревнований. Выделим группы спортсменов, родственных по выраженности тех или иных из рассмотренных качеств, обусловленных одаренностью. Каждой группе дадим условное название: Физический аспект спортивной одаренности

Акселераты - могучие на вид ребята, но с детским умом, детской нервной системой, детским характером, и относиться к ним нужно как к детям. «Спортивные

машины» - спортсмены, добивающиеся успеха исключительно благодаря своим феноменальным антропоморфическим (телесным) данным, без техники, без спортивного характера, без любви к спорту «Узкие специалисты», блестяще владеющие одним-двумя приемами из огромного технико-тактического арсенала вида спорта. Не секрет, что в мировом футболе многие из знаменитых бомбардиров не относятся экспертами к высококлассным игрокам. Они зачастую не владеют мастерством точных передач, плохо играют без мяча, неважно действуют при его отборе.

«Богатыри». Отличаются природной физической выносливостью, физической силой, силой нервной системы. По праву можно называть богатырем только такого спортсмена, цели и труд которого под стать его физической силе.

Психологический аспект спортивной одаренности «Артисты» - особый стиль деятельности, цель которого не столько достичь спортивного результата, сколько произвести впечатление на публику. Впечатления они добиваются как чисто техническими приемами (использование оригинальных, неповторимых, коронных приемов, особое изящество, эмоциональность исполнения), так и демонстративным поведением (апелляции к зрителям, даже маленькие «спектакли», нередко заранее режиссированные). Главный интерес в деле — не прагматический (цель любыми средствами), а творческий (чтобы было ново, красиво, ярко выражало индивидуальность исполнителя). Если «артист» появляется в игровом виде спорта, то он претендует на роль лидера, и вся команда должна работать на него. В некомандных видах спорта они чаще рекордсмены, реже — чемпионы (чтобы стать чемпионом, надо рассчитать срок пика спортивной формы, уметь готовить себя к соревнованию независимо от того, испытываешь ли ты сейчас артистический кураж).

«Атомные станции». Талантливый человек, как ребенок, жаден до жизни, он ощущает огромные, самым еще до конца не познанные силы, способности. Кажется, его энергия неиссякаема. Ему не хватает суток, чтобы удовлетворить ненасытную жажду движения, впечатлений, успеха — и в спорте и вне спорта! Потребность в насыщении высокоразвитых функциональных систем, обеспечивающих спортивную деятельность, процессуальное и результативное удовольствие от собственных действий — другой механизм, который задействует мощности «атомных станций». Кипучая деятельность человека, может быть проявлением ненасытной любви к своему делу, выражением функциональных потребностей талантливого спортсмена.

«Ваньки-встаньки». Наверное, каждый встречал человека подвижного, сангвинического темперамента: всегда в хорошем расположении духа, какой-то праздничный и как будто беззаботный, не унывающий при неудачах. Вроде бы только вчера крепко досталось — опрокинул его удар судьбы! А на следующий день, глядь, вновь на ногах: энергичен, улыбчив. к быстро адаптируется к новым условиям, быстро восстанавливается, хорошо, даже весело, переносит такие большие и разнообразные нервно-психические нагрузки, которые человеку с другим темпераментом могут быть не под силу.

«Каскадеры» Потребность освоения нового и сложного, потребность борьбы в условиях неизвестности (а иначе неинтересно!) составляет суть психологии «каскадеров», которые отличаются в таких ситуациях хладнокровием и блестящей техникой. Наиболее сложные, рискованные комбинации (элементы «ультра-си») в современном спорте присущи гимнастике — и мужской, и женской.

«Вундеркинды». Ребенок, психически и профессионально одаренный, с раннего возраста демонстрирующий поразительные возможности слуха, памяти... Генетически обусловленная развитость этих или других психофизиологических функций сочетается с детской обостренностью восприятия. Ведь в детском мире по сравнению с миром взрослого человека краски, запахи, звуки, все ощущения ярче, сильнее, богаче. Но чтобы ускоренное психическое развитие перешло в быструю профессиональную

реализацию способностей, рядом с ребенком постоянно должен находиться хороший педагог и специалист. Чаще всего это отец.

«Самородки» Уникальное социально-биологическое явление. Сплав природной одаренности — физической, психической, специальных задатков и способностей с привитым в детские годы трудолюбием, ответственностью, самостоятельностью. Их особенностью является полный набор гармонично сочетающихся технико-тактико-психофизических спортивных задатков и способностей. В отличие от «вундеркиндов», которые с детских лет специализируются в избранном виде деятельности, суть самородка составляет самостоятельное развитие в трудных условиях самообеспечения. «Самородки» чаще всего появляются в большом спорте уже зрелыми, прошедшими трудную школу жизни людьми, далеко не в юном возрасте. Любая разновидность одаренности облегчает деятельность. Для обучения при наличии способностей требуется минимум волевых усилий. Психические способности придают деятельности неповторимые черты яркого индивидуального стиля. Нечто похожее наблюдается и при выраженных физических задатках.

Баскетболисту ростом выше двух метров легче сверху положить мяч в корзину, для этого не надо ни высоко прыгать, ни сильно и метко бросать. Все в человеке, что облегчает деятельность, естественным образом становится ее стержнем. Именно поэтому гиганту в баскетболе проще занять позицию вблизи кольца соперника, чем учиться бросать издали или проходить к щиту с обводкой, — ведь для этого нужно осваивать дриблинг, развивать скоростные качества и т. д.

Сами задатки подсказывают спортсмену особенности его индивидуального стиля. В данном случае — тактику деятельности. Общим механизмом облегченной деятельности является ее чувственная организация. Управление деятельностью при этом берет на себя преимущественно первая сигнальная система, которая анализирует информацию, поступающую от органов чувств. В спорте это в основном зрительные и сухожильно-мышечные ощущения среды и предмета деятельности, а также внутренние ощущения от систем организма, испытывающих в данный момент основную рабочую нагрузку.

Первая сигнальная система присуща и животному, и человеку. Процесс чувственного анализа полностью автоматизирован, так же как и основанный на нем двигательный ответ. Чувственный анализ придает действиям необходимую для выполнения двигательной задачи соразмерность: ориентированность в пространстве, точность, ритм, скорость и т. д. Чтобы чувственный способ организации деятельности был эффективным, необходима, естественно, сенсомоторная (чувственно-двигательная) одаренность. Она проявляется в скорости и точности реакций, которые обусловлены скоростными и точными возможностями нервно-мышечной системы человека. Кроме того, что более важно, сенсомоторная одаренность обеспечивает полный состав и взаимодействие двигательных актов профессиональной деятельности в целом. Эталонными могут стать следующие приятные ощущения, эмоции, чувства: быстрые, подвижные, синтонные сенсомоторные процессы; чувство бодрости, силы, легкости, готовности систем организма к большой работе (функциональные, потребности в нагрузке этих систем); творческое состояние душевного подъема, вдохновения; оптимизм, уверенность в себе; чувство беззаботности, неотягощенность ответственностью; чувство новизны; проявления одобрения и симпатий со стороны окружающих людей. Побуждение к получению приятных ощущений и избеганию неприятных может быть бессознательным, а может стать и активной жизненной позицией, установкой личности, смыслообразующим мотивом ее деятельности — принципом получения удовольствия.

Итак, выраженная спортивная одаренность, комплекс задатков и способностей, соответствующих виду спорта, предрасполагает к образованию системы облегченного

труда с ведущим чувственным способом деятельности и принципом получения процессуального удовольствия. Такая система развития мастерства сказывается и на формировании свойств характера спортсмена.

Психологическая защита у спортивно одаренных детей

Рассмотрим особенности психологической защиты, которая представляет собой бессознательные или малоосознанные способы регуляции деятельности, направленные на профилактику, смягчение психического стресса или борьбу с ним. В соответствии с принципом получения процессуального удовольствия психологическая защита одаренного спортсмена направлена на то, чтобы избежать неприятных ощущений (пресыщенность, боль, отрицательные эмоции) или удовлетворить потребность в ощущениях приятных. Она дает о себе знать всякий раз, как только спортивная деятельность перестает приносить удовольствие (по причине или плохой готовности или явного превосходства соперника). К ней теряется интерес, возникает стремление ее прекратить. При этом всякого рода социальные запреты, требования не всегда обладают сдерживающей силой. Работает мощный механизм так называемого вытеснения по принципу «если очень хочется, то можно». Психологическая защита стоит на страже интересов организма, его функциональных потребностей. Но спортсмену необходимо оправдать свой каприз. Как социально приемлемым способом освободиться от взятых на себя обязательств? В ход пускаются всевозможные приемы преувеличения усталости, боли. И не только на тренировках, но и на соревновании.

Вот типичная ситуация. У спортсмена на тренировках все идет идеально, он в ударе. После тренировки весел, общителен. Не учебно-тренировочный сбор, а курорт! Но приходит черный день, и что-то перестает получаться. И начинаются иные разговоры — нытье о том, как все это надоело (и сборы, и соревнования), что хочется домой, к друзьям, на волю, к любимой девушке. А дело заключается в том, что неудовлетворенная потребность в удовольствии от спортивной деятельности тут же начинает искать обходных путей. И сразу оживают до поры сдерживаемые потребности иного рода. Если вы начнете укорять, винить спортсмена с преимущественно чувственной организацией деятельности, то ничего этим не достигнете. Ведь такой спортсмен действует в основном интуитивно, в нем не вырабатывается привычки к самоанализу, самоконтролю. Он поражен непритворной «критической слепотой». Для него мучение вести дневник самонаблюдений или составлять план тренировок. Все обвинения им будут отвергнуты. С критикой он может, в конце концов, согласиться, чтоб от него отстали, но принять ее к исполнению — только из-под палки. Мы привыкли понимать под словом «воля» сознательно выработанные качества характера, позволяющие преодолевать трудности, не теряя присутствия духа и не забывая цели деятельности. Однако многие волевые качества даны нам уже от природы, например в темпераменте. Для чувственного способа деятельности, как уже говорилось, характерна быстрота принятия решений в сложных, ответственных ситуациях — решительность, которая в случае чувственной деятельности является результатом быстротечных подсознательных процессов, а не следствием борьбы мотивов на уровне сознания. За решительностью, которую мы наблюдаем в поведении человека, может стоять, следовательно, психофизиологический механизм, данный от природы. Относящиеся к разряду волевых качеств инициативность и смелость также характерны для чувственной организации деятельности. Они связаны с интуицией и импровизацией. При этом человек испытывает потребность в новых, сложных ситуациях, в которых интуиция и импровизация могут проявиться, подарив острые ощущения. Принцип удовольствия и чувственный способ деятельности могут довести решительность, смелость до анархичности (вытеснение сдерживающих мотивов) и авантюризма

(недостаточная подготовленность, обдуманность, неспособность предвидеть осложнения).

Главная черта характера одаренного спортсмена — спортивное самолюбие — чувство собственного достоинства, соединенное с ревнивым отношением к мнению о себе окружающих. Можно говорить о спортивном самолюбии, когда оно берет истоки в спортивной одаренности (а не в особом воспитании, например) и особым образом проявляется именно в спорте, в тренировке или на соревновании. Спортивное самолюбие основано на быстром успехе, достигаемом благодаря природной одаренности, на связанной с ним высокой самооценке, уверенности в своих силах, привычке быть первым и на виду у всех. Поэтому высокий ранг соревнования или высказанное спортсмену недоверие, нанесенная обида являются специфическими стимулами, мобилизующими его на усиление тренировочной работы, на достижение высокого соревновательного результата.

Таким образом, в силу природной одаренности может образоваться система с преимущественно чувственным способом организации деятельности, с эталонным принципом удовольствия, в которой мастерство спортсмена совершенствуется главным образом благодаря развитию задатков и способностей. Если активно не вмешиваются в этот процесс какие-либо другие способы и принципы организации деятельности, указанная система односторонне, акцентуировано формирует и определенные психические свойства.

Принципы выявления детей, обладающих спортивной одаренностью

В основу идеи физкультурного образования детей с признаками спортивной одаренности положено семь принципов, разработанных в соответствии с отечественными традициями обучения одаренных детей:

Принцип учета потенциальных возможностей ребенка. В педагогическом и социальном плане более важным является не те физические возможности, которые демонстрирует ребенок на сегодняшний день, а то, что следует ожидать от него в будущем.

Принцип комплексного оценивания. Вывод об одаренности ребенка может быть сделан на основе оценки целого спектра способностей (умственных, творческих, двигательных).

Принцип долговременности. Обследование детей должно быть длительным, а его организация - поэтапной.

Принцип участия различных специалистов. В диагностическом обследовании одаренных детей должны участвовать педагоги, психологи, врачи, кроме того, родители и дети. Только сопоставление всех полученных данных может дать объективную картину.

Принцип использования тренировочных методов и заданий. Тренировочные методики (в отличие от диагностических методик) в обучении детей со спортивной одаренностью призваны решать, прежде всего, задачи физического развития ребенка, а также способствуют снятию психологических барьеров между исследователем и испытуемым. Для детей дошкольного возраста и младшего школьного возраста целесообразна разработка и применение игровых тренировочных методик, построенных на основе подвижных игр и игровых упражнений.

Принцип участия детей в оценке собственной спортивной одаренности. Реализация этого принципа в работе с детьми может включать в себя рефлекссию и анализ ребенком собственного двигательного опыта, оценку выполненных им двигательных заданий.

Спортивный отбор — это комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности (одаренность) ребенка к тому или иному роду спортивной деятельности (виду спорта).

Спортивный отбор — длительный, многоступенчатый процесс, который может быть эффективным лишь в том случае, если на всех этапах многолетней подготовки спортсмена обеспечена комплексная методика оценки его личности, предполагающая использование различных методов исследования (педагогических, медико-биологических, психологических, социологических и др.).

Спортивная ориентация — система организационно-методических мероприятий, позволяющих наметить направление специализации юного спортсмена в определенном виде спорта. Спортивная ориентация исходит из оценки возможностей конкретного человека, на основе которой производится выбор наиболее подходящей для него спортивной деятельности. Выбрать для каждого занимающегося вид спортивной деятельности — задача спортивной ориентации; отобрать наиболее пригодных, исходя из требований вида спорта, — задача спортивного отбора. Спортивные способности во многом зависят от наследственно обусловленных задатков, которые отличаются стабильностью, консервативностью. Поэтому при прогнозировании спортивных способностей следует обращать внимание, прежде всего, на те относительно мало изменчивые признаки, которые обуславливают успешность будущей спортивной деятельности. Наряду с изучением консервативных признаков прогноз спортивных способностей предполагает выявление тех показателей, которые могут существенно изменяться под влиянием тренировки. При этом для повышения степени точности прогноза необходимо принимать во внимание, как темпы роста показателей, так и их исходный уровень. В связи с гетерохронностью развития отдельных функций и качественных особенностей имеют место определенные различия в структуре проявления способностей спортсменов в разные возрастные периоды. Особенно отчетливо эти различия наблюдаются у занимающихся в технически сложных видах спорта, в которых высоких спортивных результатов достигают уже в детском и подростковом возрасте и в которых вся подготовка спортсмена, от новичка до мастера спорта международного класса, протекает на фоне сложных процессов формирования юного спортсмена.

Методы выявления детей, обладающих спортивной одаренностью

Педагогические методы позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства юных спортсменов.

Педагогические контрольные испытания (тесты) позволяют судить о наличии необходимых физических качеств и способностях индивида для успешной специализации в том или ином виде спорта. Среди физических качеств и способностей, определяющих достижение высоких спортивных результатов, существуют так называемые консервативные, генетически обусловленные качества и способности, которые с большим трудом поддаются развитию и совершенствованию в процессе тренировки. Эти физические качества и способности имеют важное прогностическое значение при отборе детей и подростков в учебно-тренировочные группы спортивных школ.

К их числу следует отнести быстроту, относительную силу, некоторые антропометрические показатели (строение и пропорции тела), способность к максимальному потреблению кислорода, экономичность функционирования вегетативных систем организма, некоторые психические особенности личности спортсмена.

В системе отбора контрольные испытания должны проводиться с таким расчетом, чтобы определить не столько то, что уже умеет делать занимающийся, а то, что он сможет сделать в дальнейшем, т.е. выявить его способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умению управлять своими движениями.

Одноразовые контрольные испытания в подавляющем большинстве случаев говорят лишь о сегодняшней готовности кандидата выполнить предложенный ему набор тестов и очень мало о его перспективных возможностях. А потенциальный спортивный результат спортсмена зависит не столько от исходного уровня физических качеств, сколько от темпов прироста этих качеств в процессе специальной тренировки. Именно темпы прироста свидетельствуют о способности или неспособности спортсмена к обучению в том или ином виде деятельности.

На основе медико-биологических методов выявляются морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма спортсмена и состояние его здоровья. Антропометрические обследования позволяют определить, насколько кандидаты для зачисления в учебно-тренировочные группы и группы спортивного совершенствования спортивных школ соответствуют тому морфотипу, который характерен для выдающихся представителей данного вида спорта. В спортивной практике выработались определенные представления о морфотипах спортсменов (рост, масса тела, тип телосложения и т.п.).

Например, в баскетболе, легкоатлетических метаниях, академической гребле необходим высокий рост, в марафонском беге рост не имеет существенного значения и т.п. Медико-биологические исследования дают оценку состоянию здоровья, физическому развитию, физической подготовленности занимающихся. В процессе медико-биологических исследований особое внимание обращается на продолжительность и качество восстановительных процессов в организме детей после выполнения значительных тренировочных нагрузок. Врачебное обследование необходимо и для того, чтобы в каждом случае уточнить, в каких лечебно-профилактических мероприятиях нуждаются дети и подростки.

С помощью психологических методов определяются особенности психики спортсмена, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе спортивной борьбы, а также оценивается психологическая совместимость спортсменов при решении задач, поставленных перед спортивной командой. Психологические обследования позволяют оценить проявление таких качеств, как активность и упорство в спортивной борьбе, самостоятельность, целеустремленность, спортивное трудолюбие, способность мобилизоваться во время соревнований и т.п. Роль психологических обследований за спортсменами возрастает на третьем и четвертом этапах отбора. Сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов являются в значительной мере природными свойствами центральной нервной системы человека. Они с большим трудом поддаются совершенствованию в процессе многолетней тренировки. Особое внимание обращается на проявление у спортсменов самостоятельности, решительности, целеустремленности, способности мобилизовать себя на проявление максимальных усилий в соревновании, реакцию на неудачное выступление в нем, активность и упорство в спортивной борьбе, способность максимально проявить свои волевые качества на финише и др. Учитывается также спортивное трудолюбие.

Социологические методы позволяют получить данные о спортивных интересах детей, раскрыть причинно-следственные связи формирования мотиваций к длительным занятиям спортом и высоким спортивным достижениям. Социологические обследования выявляют интересы детей и подростков к занятиям тем или иным видом спорта, эффективные средства и методы формирования этих интересов, формы соответствующей разъяснительной и агитационной работы среди детей школьного

возраста. Отбор и ориентация тесно связаны со структурой многолетнего процесса спортивной подготовки спортсмена в современной организационной форме спортивных учреждений. В соответствии с этим и устанавливается основная задача отбора на каждом из его этапов.

Итак, спортивная одаренность — фактор, играющий не последнюю роль в сохранении привязанности к спортивной деятельности. С одной стороны, задатки и способности позволяют долго удерживать организм в рамках комфортных ощущений, несмотря на большие тренировочные и соревновательные нагрузки. Более того, одаренные спортсмены испытывают в них потребность!

Работа педагогов со спортивно одаренными детьми строится на основных педагогических принципах, а также результатах мониторинга.

3.6. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы базового уровня

Запрещается использование при реализации Программы методов и средств обучения и воспитания, образовательных технологий, наносящих вред физическому или психическому здоровью обучающихся.

(ч.9 ст.13 273-ФЗ «Об образовании в РФ»)

Уроки по лыжной подготовке, внеклассные и внешкольные занятия по лыжному спорту иногда проходят в трудных погодных условиях, на сложном рельефе местности и порой при значительном утомлении занимающихся, что приводит к травмам. При планировании и организации учебно-тренировочного процесса и соревнований необходимо не только учитывать эти факторы, но и их возможные изменения в ходе уроков, занятий и туристских походов. Во время занятий лыжной подготовкой и лыжным спортом со школьниками очень важно для сохранения здоровья и высокой работоспособности полностью исключить любые травмы. Для этого необходимо знать причины их возникновения и меры по их предупреждению.

В лыжном спорте наиболее часто встречаются следующие травмы: ушибы, повреждения суставов и связок, чаще нижних конечностей, значительно реже переломы, вывихи, ранения. Весьма редко, но все же встречаются такого рода состояния, которые сопровождаются расстройством общей жизнедеятельности организма: обморок, рефлекторный шок (при длительных напряжениях на выносливость), а также общее переохлаждение (озноб) от длительного пребывания в условиях низких температур. Кроме этого, под воздействием внешних условий, низких температур, ветра и влажности встречаются различного рода обморожения, чаще всего конечностей и открытых частей тела. По сравнению с другими видами спорта в лыжном спорте травматизм встречается реже, чем в играх (футбол, хоккей), единоборствах (бокс, борьба) и гимнастике. Среди видов лыжного спорта количество травм распределяется также неравномерно: значительно реже в лыжных гонках, чаще - горнолыжном спорте и прыжках на лыжах с трамплина.

Анализируя причины возникновения травм, их условно можно разделить на две группы: внешние и внутренние факторы. Внутренние факторы чаще зависят от самого школьника, от его дисциплинированности, попыток скрыть от учителя заболевание или недолеченную травму и др. Однако даже в этих случаях роль тренера-преподавателя в предупреждении травматизма исключительно велика.

Наибольшее количество травм при занятиях лыжной подготовкой и лыжным спортом обычно связано с теми недочетами и ошибками в методике проведения занятий, которые допускают неопытные или безответственные педагоги при организации учебно-тренировочного процесса (от 51 до 60% от общего количества травм - по данным различных авторов). Ошибки в методике проведения занятий по

лыжному спорту чаще всего связаны с нарушениями дидактических принципов - постепенности, последовательности и систематичности - в обучении и в развитии физических качеств. Порой тренер предлагает выполнить сложное упражнение на лыжах, не учитывая подготовленность учеников, ли формирует процесс обучения и тренировки, переходя к более сложным упражнениям, не освоив или не закрепив навыки в более простых движениях. Например, ученики еще не освоили достаточно уверенный спуск по прямой на высокой скорости, а им уже предлагается выполнить повороты на крутых склонах или преодолеть неровности. Только тщательное изучение учителем своих учеников, их технической и физической подготовленности поможет избежать ошибок и травматизма. Длительные перерывы в занятиях, снижение тренированности, допуск к урокам или соревнованиям после болезни или травмы без разрешения врача, недостаточная техническая подготовленность, участие в соревнованиях крупного масштаба на сложных трассах без достаточно длительной и систематической подготовки, проведение обучения сложным упражнениям (поворотам в движении) на фоне заметного утомления - все это тоже может стать причиной травматизма.

Тренер-преподаватель должен быть особенно внимателен при занятиях с новичками, так как травмы чаще всего бывают у технически слабо подготовленных школьников, а также после возвращения учащихся на занятия после болезни, даже если врач уже разрешил приступить к урокам. Не менее внимателен должен быть учитель при выявлении скрытых заболеваний или недолеченных травм, так как учащиеся порой скрывают свое болезненное состояние; кроме того, они порой сами не в состоянии оценить истинную опасность таких тренировок.

Причиной травматизма может стать и недостаточная разминка (или даже полное ее отсутствие) перед соревнованиями или длительный перерыв после разминки до старта. Подобное может произойти и при излишне удлиненных интервалах отдыха при повторном прохождении отрезков на скорость. Это особенно опасно в условиях низких температур, когда мышцы быстро охлаждаются.

Ошибки и нарушения в подготовке мест занятий порой приводят к тяжелым травмам. Чаще всего это случается, если плохо подготовлены спуски на учебно-тренировочных лыжных или не укатаны учебные склоны. Падение на плохо укатанном (только верхний слой) глубоком снегу, когда лыжи проваливаются и останавливаются, а лыжник продолжает двигаться (вращается), приводит к тяжелейшим травмам суставов и связок нижних конечностей. Наличие на склоне или под снегом посторонних предметов (камней, пней и т.д.) также приводит к тяжелым последствиям.

Для исключения указанных ошибок необходимо очень тщательно проводить всю предварительную организационную и методическую работу. При составлении учебного и тренировочных планов, при выборе методики следует учесть физическую подготовленность и тренированность школьников; определить правильную методическую последовательность в прохождении учебного материала; обеспечить верное проведение вводной части занятия и своевременной разминки; точно планировать интервалы отдыха при повторном прохождении отрезков различной длины; не допускать перегрузки учащихся на уроке; при подборе упражнений и дозировке нагрузки с отстающими учениками исходить из их индивидуальной подготовленности, особенно в начале занятий лыжной подготовкой и при вынужденных перерывах. В ходе уроков или учебно-тренировочных занятий необходимо учесть текущее изменение состояния школьников - возможное непредвиденное утомление и т.д.

Предупредить травматизм поможет и тщательно продуманный подход к реализации составленных рабочих и учебно-тренировочных планов. Учитель должен

предусмотреть организацию учащихся на уроке - размещение при обучении, переходы от учебных площадок на склоны, порядок выполнения и т.д. Учебно-тренировочные занятия и уроки в школе должны всегда проходить под руководством учителя или учащихся старших классов, занимающихся лыжным спортом в ДЮСШ. Руководитель, учитывая порой отдаленность мест занятий от жилья, школы и т.д., должен всегда уходить с тренировки последним. Основное правило: сзади на лыжне никто из учащихся не должен оставаться. Недопустимо оставлять учеников одних на склоне, в лесу на тренировочной лыжне без руководителя, в незнакомой местности или в удалении от жилья с приближением темноты. При передвижении по лыжне целой группой учитель всегда должен выделять замыкающего (из числа хорошо подготовленных школьников-лыжников).

К числу внешних факторов, вызывающих травматизм, следует отнести и недочеты, ошибки в организации внеклассных занятий в школе, а также при проведении соревнований. В этом случае следует отметить нерациональное размещение школьников при занятиях на склоне (направления спусков и подъемов пересекаются или проходят на одном участке склона), поточное выполнение спусков на сложных и крутых склонах, преждевременное усложнение трасс соревнований без учета тренированности и технической подготовленности школьников (особенно в начале сезона), нерациональное составление расписания занятий, чрезмерно перегруженный календарь соревнований и т.д.

Некоторые внутренние факторы также могут стать причиной травматизма: недисциплинированность, недостаточная организованность и невнимательность учащихся, поспешность в выполнении заданий, азартность и умышленная грубость, переоценка своих технических и физических возможностей и др. Примером таких нарушений могут служить спуски по незнакомым склонам без разрешения учителя, спуски в запрещенных местах с неровностями и с недозволенной скоростью, участие в каких-либо соревнованиях без разрешения учителя, преднамеренная грубость на лыжне и при общем старте, пренебрежение разминкой. Предупреждение травматизма в этих случаях должно базироваться на повышении общей требовательности к дисциплине и внимательности учащихся, а также на улучшении всей воспитательной работы в классе.

Часто причинами травматизма могут быть низкое качество спортивного инвентаря или плохая его подготовка к занятиям: изношенность скользящей поверхности (особенно кантов лыж), плохая подгонка креплений, несоответствие размера лыж росту учащихся и др. Своевременный и качественный уход за инвентарем способствует предупреждению травматизма. Большое значение имеет уход за обувью - пропитка жировой смазкой делает ботинки мягкими и водонепроницаемыми, что позволяет избежать потертостей и обморожений. Нельзя недооценивать выбор и подготовку одежды в зависимости от условий климата и погоды. Это позволит избежать переохлаждения и простудных заболеваний. При этом необходимо учитывать не только температуру воздуха, но и его влажность, силу и направление ветра, а также наличие защищенных от ветра мест занятий. Одежда должна отвечать следующим основным требованиям: быть легкой и достаточно теплой, не мешать движениям лыжника, легко впитывать потоотделение и в то же время быть не продуваемой. Правильный выбор размера лыжных ботинок в значительной мере предупреждает потертости и обморожения.

Большое значение для предупреждения травматизма имеет освещенность мест занятий (склона, лыжни), прозрачность воздуха. Плохая видимость увеличивает опасность получения травм; поэтому при прохождении сложных спусков в сумерках, в туман, в сильный снегопад необходимо принять меры предосторожности: снизить

скорость, увеличить интервалы между учащимися, запретить спуски потоком и без команды учителя.

Для предупреждения травматизма помимо выбора и подготовки одежды и обуви большое значение имеет соблюдение температурных норм. При проведении уроков по лыжной подготовке в различных погодных условиях необходимо ориентироваться на рекомендации школьной программы и инструктивные документы органов народного образования и здравоохранения. Для каждой зоны страны разработаны такие нормы с учетом местных условий. Уроки тренировочные занятия в северных районах европейской части и Сибири, где влажность воздуха значительно ниже, можно проводить и при более низких температурах воздуха; при этом необходимо учитывать пол, возраст, физическую подготовленность учащихся. В любом случае температурные нормы должны быть согласованы с органами здравоохранения на местах. Кроме этого, должна быть проведена серьезная профилактическая работа по закаливанию школьников к воздействию неблагоприятных факторов - низких температур, влажности и ветра. При анализе причин, вызывающих травматизм, выяснено, что в большинстве случаев имеет место комплекс факторов, влияющих на увеличение количества повреждений у школьников при занятиях лыжным спортом.

В целях предупреждения нарушения здоровья, у обучающихся предусматриваются мероприятия:

- 1) диспансерное обследование не менее 1-го раза в год;
- 2) дополнительный медицинский осмотр перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы;
- 3) контроль за использованием спортсменами фармакологических средств.

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма обучаемых к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплина в классе.

Вся ответственность за безопасность обучающихся в залах, на стадионах, игровых площадках возлагается на тренера-преподавателя, непосредственно проводящего занятия с классом.

Тренер-преподаватель обязан:

1. Производить построение и перекличку обучающихся перед занятием с последующей регистрацией в журнале. Проводить инструктаж по технике безопасности (ТБ).
2. Не допускать увеличения числа занимающихся в группе сверх установленной нормы.
3. Подавать докладную записку руководителю Учреждения о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

Инструктаж по технике безопасности обучающихся проводит тренер-преподаватель не реже двух раз в год – в сентябре (вводный) и в январе (повторный).

Для обучающихся, пропустивших инструктаж: по уважительной причине - в день выхода на занятия; для обучающихся, поступивших в течение учебного года – в первый день их занятий.

Этот инструктаж включает в себя: информацию о режиме занятий, правилах поведения обучающихся во время занятий, во время перерывов в помещениях, на территории Учреждения, инструктаж по пожарной безопасности, по электробезопасности, правила поведения в случае возникновения чрезвычайной ситуации, по правилам дорожно-транспортной безопасности, безопасному маршруту в Учреждение и т.д.

Непосредственно перед каждым занятием по каждой дисциплине проводится промежуточный инструктаж, который напоминает обучающимся о безопасном поведении на занятиях. Кроме этого, в процессе реализации Программы проводятся

следующие целевые инструктажи: по поведению во время организованных выездов, инструкция по правилам поведения во время массовых мероприятий.

Основными опасными факторами при занятиях лыжными гонками являются:

- 1) обморожения при проведении занятий при ветре более 1,5-2,0 м/с,
- 2) травма(обморожение) при температуре воздуха ниже 20 градусов,
- 3) травма при ненадежном креплении лыж к обуви,
- 4) травма при падении во время спуска с горы.

1. Общие требования безопасности

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

1.2. При осуществлении тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивной школе, спортивном зале, 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 тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации учреждения.

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

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

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Проверить подготовленность лыжни или трассы.

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

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

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Начинать урок, выходить на трассу только при участии и разрешения тренера-преподавателя.

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

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

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

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

3.6. Во избежание потерь не ходить на лыжах в тесной или слишком свободной обуви.

4. Требования безопасности при аварийных ситуациях.

4.1. При поломке или порче лыжного снаряжения и невозможности починить его в пути, сообщить об этом тренеру-преподавателю и с его разрешения двигаться к лыжной базе.

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

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

5. Требования техники безопасности по окончании занятий

5.1. Проверить по списку наличие всех учащихся.

5.2. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

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

ИНСТРУКЦИЯ

ПО ОХРАНЕ ТРУДА ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ЛЫЖНЫМИ ГОНКАМИ

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям по лыжам допускаются дети с 8 лет, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий по лыжным гонкам соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по лыжным гонкам возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

1.3.1. обморожения при проведении занятий при ветре более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже -20° С;

1.3.2. травмы при ненадежном креплении лыж к обуви;

1.3.3. потертости ног при неправильной подгонке лыжных ботинок;

1.3.4. травмы при падении во время спуска с горы или при прыжках с лыжного трамплина.

1.4. При проведении занятий по лыжным гонкам должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации Учреждения. При неисправности лыжного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

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

1.7. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки и перчатки или варежки. При температуре воздуха ниже -10°С надеть плавки.

2.2. Проверить исправность лыжного инвентаря и подогнать крепление лыж обуви. Лыжные ботинки должны быть подобраны по размеру ноги.

2.3. Проверить подготовленность лыжни или трассы, отсутствие в месте проведения занятий опасностей, которые могут привести к травме.

3. Требования безопасности во время занятий

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

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

- 3.3. После спуска с горы не останавливаться у подножия горы во избежание столкновений с другими лыжниками.
- 3.4. Следить друг за другом и немедленно сообщить учителю (преподавателю, воспитателю) о первых же признаках обморожения.
- 3.5. Во избежание потертостей ног не ходить на лыжах в тесной слишком свободной обуви.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

- 4.1. При поломке или порче лыжного снаряжения и невозможность починить его в пути, сообщить об этом тренеру-преподавателю с его разрешения двигаться к месту расположения Учреждения.
- 4.2. При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии, сообщить об этом тренеру-преподавателю.
- 4.3. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации Учреждения.

5. Требования безопасности по окончании занятий

- 5.1. Проверить по списку наличие всех обучающихся.
- 5.2. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
- 5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

VI. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее не только во время учебно-тренировочных занятий, а дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется свободное время.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер-преподаватель формирует у обучающихся, прежде всего, патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость), эстетические чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие.

Воспитательные средства:

- 1) личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- 2) высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- 3) атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- 4) дружный коллектив;
- 5) система морального стимулирования;
- 6) наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- 1) торжественный прием в спортивную школу;
- 2) проводы выпускников;
- 3) просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- 4) регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- 5) проведение тематических праздников;
- 6) встречи со знаменитыми спортсменами;
- 7) тематические диспуты и беседы;
- 8) трудовые сборы и субботники;
- 9) оформление сайтов, стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля над успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями обучающихся во время игр, тренер-преподаватель может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

Большое воспитательное воздействие на юных футболистов оказывает пребывание в спортивно-оздоровительном лагере или отряде, на учебном сборе, так как условия жизнедеятельности учащихся в корне изменяются. Отсутствие привычных факторов воздействия (семья, школа, товарищи, знакомые) приводит к тому, что тренер-преподаватель становится главным и зачастую единственным руководителем воспитательного процесса. Такая ситуация, естественно, откладывает на него серьезную ответственность. Появление в спортивно-оздоровительном лагере и на учебном сборе у юных футболистов большего количества свободного времени, чем в учебный период (если целенаправленно его не организовать), может привести к нежелательным явлениям в коллективе. Вот почему тренер-преподаватель заранее должен продумать план воспитательной работы на время пребывания учащихся в лагере, на сборе и во время учебного процесса.

План воспитательной работы должен содержать:

- 1) групповую и индивидуальную работу с обучающимися;
- 2) профессиональную ориентацию учащихся;
- 3) научную, творческую, исследовательскую работу;

- 4) проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, творческих и иных мероприятий;
- 5) организацию встреч, лекций, бесед, мастер-классов с известными российскими и иностранными спортсменами, тренерами, учеными и иными специалистами в области физической культуры и спорта;
- 6) организацию посещения музеев, имеющих экспозиции по спортивной тематике, театров, цирков, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему или иную тему, связанную с воспитательной работой;
- 7) иные мероприятия.

План воспитательной работы разрабатывается для каждой группы на основании плана воспитательной работы Учреждения на текущий учебный год и отражает все мероприятия, проводимые в условиях Учреждения с учащимися данного класса.

Рекомендуемая форма плана воспитательной работы тренера-преподавателя представлена в таблице №6.

Таблица №6

ПЛАНА ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Тренер-преподаватель: _____

Отделение _____

Класс _____

№ п.п.	Мероприятия	Участники, возраст	Дата и место проведения	Ответственный
1.	Групповая и индивидуальная работа с обучающимися			
1.1.				
...				
2.	Проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, творческих и иных мероприятий			
2.1.				
...				
3.	Организацию встреч, лекций, бесед, мастер-классов с известными российскими и иностранными спортсменами, тренерами, учеными и иными специалистами в области физической культуры и спорта			
3.1.				
...				
4.	Организацию посещения музеев, имеющих экспозиции по спортивной тематике, театров, цирков, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему или иную тему, связанную с воспитательной работой			
4.1.				
5.	Участие в различных соревнованиях			
5.1.	Школьные			
5.2.	Муниципальные			
5.3.	Региональные			
5.4.	Межрегиональные			
5.5.	Всероссийские			

V. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ (ПОРЯДОК И ФОРМЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ, ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ) И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а так же влияния физических упражнений на организм учащихся осуществляется медико-педагогический контроль. Контроль должен быть комплексными, проводится регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях.

ВРАЧЕБНЫЙ (МЕДИЦИНСКИЙ) КОНТРОЛЬ

Главная задача врачебного контроля - обеспечение правильности и эффективности тренировочных занятий и спортивных мероприятий. Врачебный контроль призван исключить все условия, при которых могут появляться отрицательные воздействия от занятий физическими упражнениями и спортом на организм занимающихся. Врачебный контроль является обязательным условием предупреждения травматизма в процессе физического воспитания учащихся. Контроль за состоянием здоровья, допуск к занятиям лыжными гонками и участию в соревнованиях осуществляется медицинскими работниками Борисоглебской ЦРБ, врачами медицинских учреждений г. Ярославля.

Допуск к занятиям проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров. Учащиеся ежегодно проходят углубленное медицинское обследование и по результатам обследования осуществляется допуск к занятиям спортом.

Для оперативного контроля состояния их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам (после болезни, травмы), а так же допуска спортсмена к тренировочным занятиям и соревнованиям - осуществляются текущие медицинские наблюдения.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

Педагогический контроль - процесс получения информации о влиянии занятий физическими упражнениями и спортом на организм занимающихся с целью повышения эффективности тренировочного процесса.

Практическая реализация педагогического контроля осуществляется в системе специально реализуемых проверок, включаемых в содержание занятий.

Проверки позволяют вести систематический учет наиболее важным направлениям:

- 1) степень усвоения техники двигательных действий;
- 2) уровень развития физических качеств;
- 3) уровень освоения программного материала.

К методам педагогического контроля относятся:

- 1) анкетирование занимающихся;
- 2) анализ рабочей документации тренировочного процесса;
- 3) педагогические наблюдения во время занятий;
- 4) регистрацию функциональных и других показателей;
- 5) тестирование различных сторон подготовки.

Контроль за технической и физической подготовленностью осуществляется тренером-преподавателем. Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по классам, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

Педагогический контроль в виде аттестации проводится для определения уровня освоения программного материала, физической и спортивной подготовленности учащихся.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно по всем разделам учебного плана в соответствии с классом, итоговая — после освоения Программы.

Основные формы аттестации являются:

- тестирование (аттестация по теоретической подготовке),
- сдача контрольных нормативов (для определения уровня общей, специальной и технической подготовленности),
- мониторинг индивидуальных достижений учащихся (определение уровня технической подготовленности и спортивной подготовки).

Методические указания по организации промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация проводится ежегодно в конце учебного года (апрель-май), для приема контрольных нормативов создается аттестационная комиссия из представителей администрации, методиста и старшего тренера-преподавателя отделения, утверждается план проведения промежуточной аттестации.

Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП.

Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации.

Учащиеся 5-6 классов, кроме практической части сдают зачет по теоретической подготовке в виде тестирования. Темы для тестирования выбираются на основании учебных планов по теоретической подготовке.

Учащиеся, успешно выполнившие все требования, переводится на следующий год обучения или зачисляется на следующий этап подготовки (при условии прохождения обучения в предыдущем классе в полном объеме).

Учащиеся, не выполнившие переводные требования, в следующий класс не переводятся, продолжают повторное обучение в классе этого же года (но не более 1 раза). При повторном невыполнении норм, такие учащиеся переводятся в группу спортивно-оздоровительного этапа.

Порядок и требования по зачислению на этапы и переводам обучения

В основу комплектования групп положена обоснованная система многолетней спортивной подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Классы формируются в соответствии с возрастом, стажем занятий, уровнем физической подготовленности при условии выполнения контрольно-переводных нормативов.

В 1 класс зачисляются учащиеся общеобразовательных школ по заявлению родителей, достигшие 9-летнего возраста, желающие заниматься лыжными гонками, имеющие письменное разрешение врача педиатра. Зачисление осуществляется по результатам индивидуального отбора. Индивидуальный отбор осуществляется с целью выявления лиц, обладающих способностями, необходимыми для освоения данной Программы.

Перевод из класса в класс осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

Комплектование классов, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития обучающихся.

Перевод учащихся в следующий класс производится на основании контрольно-переводных нормативов. Содержание контрольно-переводных нормативов включает в себя:

- 1) определение уровня общей и специальной физической подготовленности,
- 2) определение технической подготовленности,
- 3) уровень спортивного мастерства,
- 4) участие в спортивных соревнованиях.

Разрядные требования выполняются на квалификационных соревнованиях (первенство отделения, Учреждения, официальные соревнования). Результаты соревнований фиксируются в протоколах соревнований и в классификационной книжке и являются основанием для учета спортивных результатов.

ТРЕБОВАНИЯ ПО ЗАЧИСЛЕНИЮ

Требования	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс	5 класс	6 класс
Минимальный возраст для зачисления	9	10	11	12	13	14
Медицинские требования	Допуск к занятиям врача педиатра	Допуск к занятиям врача педиатра	Допуск к занятиям врача педиатра	медицинское обследование 1 раза в год	медицинское обследование 1 раза в год	медицинское обследование 1 раза в год
Основания для зачисления (перевода)	Прохождение индивидуального отбора	Выполнение переводных нормативов по ОФП и СФП	Выполнение переводных нормативов по ОФП и СФП	Выполнение переводных нормативов по ОФП и СФП	Выполнение переводных нормативов по ОФП и СФП	Выполнение переводных нормативов по ОФП и СФП
Выполнение объема тренировочной нагрузки в % от тренировочного плана	-	75%	80%	83%	85%	90%
Уровни соревнований	-	Не менее 2 стартов	Не менее 3 стартов	Не менее 4 стартов	Не менее 5 стартов	Не менее 6 стартов
Выполнение разрядных нормативов по лыжным гонкам		3 юношеский	2 юношеский	1 юношеский	Третий спортивный разряд	Второй спортивный разряд

5.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы базового уровня

С целью определения уровня общей и специальной физической подготовленности за основу контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП принимаются упражнения и нормативы на основе федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки.

Методические рекомендации по проведению тестирования

1. Бег 30 м, 60 м, 100 м с высокого старта по звуковому сигналу, направлен на оценку скоростных качеств. Регистрируется и оценивается время пробега 30, 60, 100-метрового отрезка (с) (даются 2 попытки).

2. Бег 800м, 1000 м направлен на оценку выносливости обучающегося проводится по легкоатлетическим правилам.

3. Прыжки в длину с места: прыжки выполняются с линии прыжка по 2 раза. В зачет идет лучший результат. Длина прыжка измеряется от линии прыжка до ближайшей точки проекции любой части тела на поверхности.

4. Отжимание: исходное положение - упор в пол, при этом, руки разведены на ширину плеч, ноги выпрямлены. По сигналу спортсмен начинает отжимания, так чтобы тело было параллельно полу. Считается количество отжиманий за 1 мин. Судья следит за тем, чтобы руки находились на установленной ширине.

5. Лыжи классический, свободный стиль (3,5,10 км): выполняется на подготовленной лыжной трассе, соответствующего километража.

5.2. Перечень тестов и (или) по текущему контролю, освоения теоретической части Программы базового уровня

№	Контрольные нормативы ОФП	Возраст	Оценка нормативов					
			Юноши			Девушки		
			Балы			Балы		
			1	3	5	1	3	5
1.	Бег 60 м	9	12.3	11.9	11.6	12.6	12.2	11.8
		10	12.0	11.6	11.2	12.3	11.8	11.4
		11	11.6	11.2	10.8	11.8	11.4	11.0
		12	-	-	-	11.4	11.1	10.8
		13	-	-	-	11.0	10.7	10.4
		14	-	-	-	10.6	10.3	10.0
		15	-	-	-	10.1	9.8	9.5
2	Бег 100 м	9	-	-	-	-	-	-
		10	-	-	-	-	-	-
		11	-	-	-	-	-	-
		12	16.0	15.6	15.3	-	-	-
		13	15.5	15.0	14.6	-	-	-
		14	14.8	14.4	14.1	-	-	-
		15	14.2	13.8	13.5	-	-	-
3	Бег 800 м	9	-	-	-	-	-	-
		10	-	-	-	-	-	-
		11	-	-	-	-	-	-
		12	4.25	4.15	4.05	-	-	-
		13	3.55	3.45	3.35	-	-	-

		14	3.35	3.25	3.15	-	-	-
		15	3.15	3.05	2.55	-	-	-
4	Бег 1000 м	9	-	-	-	-	-	-
		10	-	-	-	-	-	-
		11	-	-	-	-	-	-
		12	4.25	4.15	4.05	-	-	-
		13	4.05	3.55	3.45	-	-	-
		14	3.45	3.35	3.25	-	-	-
		15	3.25	3.15	3.05	-	-	-
5	Прыжок в длину с места	9	150	160	170	100	110	120
		10	160	170	180	110	120	130
		11	170	180	190	120	130	140
		12	180	190	200	140	150	160
		13	190	200	210	160	170	180
		14	200	210	220	170	180	190
		15	195	215	225	180	190	200
6	Отжимание от пола мальчики и от скамейки для девочек	9	2	4	6	1	3	5
		10	4	6	8	3	5	7
		11	9	11	13	5	7	9
		12	-	-	-	8	10	12
		13	-	-	-	11	13	15
		14	-	-	-	15	18	20
		15	-	-	-	18	22	24
7	Подтягивания на перекладине (юноши)	9	-	-	-	-	-	-
		10	-	-	-	-	-	-
		11	-	-	-	-	-	-
		12	1	3	5	-	-	-
		13	3	5	7	-	-	-
		14	5	7	9	-	-	-
		15	7	9	11	-	-	-
8	Кросс 2 км(дев.) Кросс 3 км(юн.)	9	б/у	б/у	б/у	б/у	б/у	б/у
		10	б/у	б/у	б/у	б/у	б/у	б/у
		11	б/у	б/у	б/у	б/у	б/у	б/у
		12	б/у	б/у	б/у	б/у	б/у	б/у
		13	13.10	12.40	12.10	10.20	10.00	9.40
		14	12.10	11.50	11.30	10.00	9.40	9.20
		15	11.30	11.10	10.50	9.20	9.00	8.40

НОРМАТИВЫ СФП

№	Контрольн ые нормативы	Возраст	Оценка нормативов					
			Юноши			Девушки		
1.	Лыжи классическ ий стиль 3 км	9	б/у	б/у	б/у	б/у	б/у	б/у
		10	б/у	б/у	б/у	б/у	б/у	б/у
		11	б/у	б/у	б/у	б/у	б/у	б/у
		12	-	-	-	19.23	17.12	16.53
		13	-	-	-	16.53	15.50	14.48
		14	-	-	-	14.48	13.45	13.06
		15	-	-	-	13.06	12.15	11.46
2.	Лыжи классическ ий стиль 5 км	9	-	-	-	-	-	-
		10	-	-	-	-	-	-
		11	-	-	-	-	-	-
		12	29.34	27.35	25.38	33.38	31.05	29.11
		13	25.38	24.11	22.21	29.11	27.31	25.28
		14	22.21	21.15	19.38	25.28	24.02	22.26
		15	19.38	18.33	17.27	22.26	21.12	19.59
3.	Лыжи классическ ий стиль 10 км	9	-	-	-	-	-	-
		10	-	-	-	-	-	-
		11	-	-	-	-	-	-
		12	1.03.40	58.21	54.40	-	-	-
		13	54.40	50.01	47.13	-	-	-
		14	47.13	44.20	41.13	-	-	-
		15	41.13	38.05	36.25	-	-	-
4.	Лыжи свободный стиль 3 км	9	б/у	б/у	б/у	б/у	б/у	б/у
		10	б/у	б/у	б/у	б/у	б/у	б/у
		11	б/у	б/у	б/у	б/у	б/у	б/у
		12	-	-	-	19.35	17.04	16.50
		13	-	-	-	16.50	15.18	14.34
		14	-	-	-	14.34	13.32	12.44
		15	-	-	-	12.44	11.57	11.15
5.	Лыжи свободный стиль 5 км	9	-	-	-	-	-	-
		10	-	-	-	-	-	-
		11	-	-	-	-	-	-
		12	29.35	27.31	25.39	33.38	31.23	29.11
		13	25.39	24.12	22.21	29.11	27.15	25.28
		14	22.21	21.06	19.38	25.28	24.01	22.26
		15	19.38	18.34	17.26	22.26	21.09	19.59

6.	Лыжи свободный стиль 10 км	9	-	-	-	-	-	-
		10	-	-	-	-	-	-
		11	-	-	-	-	-	-
		12	1.03.42	59.11	54.55	-	-	-
		13	54.55	50.03	46.14	-	-	-
		14	46.14	42.52	39.58	-	-	-
		15	39.58	37.51	35.00	-	-	-
7.	Прыжки на скакалке	9	28	30	32	32	34	36
			15 сек	15 сек	15 сек	15 сек	15 сек	15 сек
		10	34	36	38	36	38	40
			15 сек	15 сек	15 сек	15 сек	15 сек	15 сек
		11	40	42	44	42	44	46
			20 сек	20 сек	20 сек	20 сек	20 сек	20 сек
		12	44	46	48	46	48	50
			20 сек	20 сек	20 сек	20 сек	20 сек	20 сек
		13	50	52	54	56	58	60
			30 сек	30 сек	30 сек	30 сек	30 сек	30 сек
		14	52	54	56	60	62	64
			30 сек	30 сек	30 сек	30 сек	30 сек	30 сек
		15	56	58	60	66	68	70
			30 сек	30 сек	30 сек	30 сек	30 сек	30 сек

5.3. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся по Программе

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация обучающихся в соответствии с разработанным положением по проведению итоговой и промежуточной аттестации обучающихся Учреждения.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области, согласно части 3.4. данной Программы. Все контрольные упражнения указаны для соответствующего периода подготовки и их успешная сдача дает право перейти в следующий класс (а также учитываются требования к спортивным результатам, если обучающийся переходит в следующий класс только в случае выполнения необходимого разряда для данного класса).

Ежегодно приказом директора утверждаются сроки сдачи промежуточной аттестации (2 раза в год: октябрь и май, специальную физическую подготовку: декабрь, март). Явка на прохождение аттестации обязательна для всех обучающихся.

Отсутствие на сдаче без уважительной причины может являться поводом для отчисления обучающегося из Учреждения. 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.

В следующий класс переходят только обучающиеся успешно прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметным областям Программы. Те, кто не справился с промежуточной аттестацией в следующий класс не переводятся, для них возможно повторное прохождение данного периода подготовки (но не более одного раза в данном классе): либо данный обучающийся переводится на общеразвивающую программу по выбранному виду спорта.

Для досрочного перехода на уровень сложности необходимо успешно сдать требования промежуточной аттестации предшествующего данному классу.

По окончании обучения по данной Программе по результатам итоговой аттестации обучающемуся (выпускнику) выдается свидетельство, форма которого устанавливается локальным нормативным актом Учреждения.

VI. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

6.1. Список нормативных документов:

1. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (вместе с "СанПиН 2.4.4.3172-14. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы...") (Зарегистрировано в Минюсте России 20.08.2014 №33660)
2. Федеральный закон Российской Федерации от 04.12.2007 №329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации".
3. Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 №613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»
4. Приказ Минспорта России от 27.12.2013 №1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта" (Зарегистрировано в Минюсте России 05.03.2014 №31522)
5. Приказ Минспорта России от 17.07.2017 №649 "О формировании номеров-кодов видов спорта и спортивных дисциплин, включаемых во Всероссийский реестр видов спорта"
6. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 №196-ФЗ "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 №52831)
7. Приказ Минспорта России от 15.11.2018 №939 "Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам" (Зарегистрировано в Минюсте России 04.02.2019 №53679)
8. Приказ Минспорта России от 12.09.2013 №731 (ред. от 07.03.2019) "Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта" (Зарегистрировано в Минюсте России 02.12.2013 №30531)
9. Приказ Минспорта РФ от 20.03.2019 №250 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "лыжные гонки" (зарегистрировано в Минюсте РФ 04.06.2019 n 54833)
10. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ (ред. от 17.06.2019) "Об образовании в Российской Федерации".

6.2. Учебно-методическая литература:

1. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 368 с.
2. Лыжные гонки: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-

юношеских школ олимпийского резерва/П.В. Квашук и др. – М.: Советский спорт, 2005 – 72 с.

6.3. Перечень интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе:

1. ВАДА - www.wada-ama.org
2. Википедия. Свободная энциклопедия. - <https://ru.wikipedia.org/>
3. Всероссийский Интернет-педсовет - <http://pedsovet.org/>
4. Всероссийский портал общественно-активных школ - <http://www.cs-network.ru/>
5. Департамента по физической культуре, спорту и молодежной политике Ярославской области - <http://www.yarregion.ru/depts/ddmfs/default.aspx>
6. Единое окно доступа к образовательным ресурсам - <http://window.edu.ru/>
7. Журнал «Лыжный спорт» - <http://www.skisport.ru/>
8. Коллекция цифровых образовательных ресурсов - <http://school-collection.edu.ru/>
9. Комплексные проекты модернизации образования - <http://kpmo.ru>,
<http://ural.kpmo.ru>
10. Международный Олимпийский Комитет - <http://www.russwimmirg.ru>
11. Министерство образования и науки РФ - <http://www.mon.gov.ru/>
12. Министерство образования России - www.minobr.gov.ru
13. Министерство спорта России - <http://www.minsport.ru/>
14. Олимпийский Комитет России - <http://www.olympic.org/>
15. Рамблер Федеральный уровень - <http://www.rambler.ru/>
16. Сеть творческих учителей - <http://www.it-n.ru/>
17. Федеральный портал «Российское образование» - <http://www.edu.ru/>
18. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов -
<http://fcior.edu.ru/>
19. Федерация Интернет Образования - <http://www.fio.ru/>
20. Федерация лыжных гонок России - www.flgr.ru
21. Фестиваль педагогический идей «Открытый урок» - <http://festival.1september.ru/>
22. Яндекс - <http://www.ya.ru/>, <http://www.yandex.ru/>

6.4. Видео материал для уроков:

- 1) ABST открытый урок по классическим ходам. -
<https://www.youtube.com/watch?v=XXMZMJNG5y8>
- 2) Беговые лыжи. Урок 1. Как подобрать лыжи и экипировку. -
<https://www.youtube.com/watch?v=bS9v61BTqj8>
- 3) Беговые лыжи. Урок 4. Обучение коньковому ходу. -
https://www.youtube.com/watch?v=at0Ln_8-mgE
- 4) Важны ли тренировки на лыжероллерах?. -
<https://www.youtube.com/watch?v=RCP4LUP70YQ>
- 5) Выбор и покупка комплекта для конькового хода. -
<https://www.youtube.com/watch?v=koDrx486r4o>
- 6) Выбор инвентаря для классического хода. -
<https://www.youtube.com/watch?v=gG5tpgTjt28>
- 7) Выбор инвентаря для конькового хода. -
<https://www.youtube.com/watch?v=OWj0-qg5THs>
- 8) Выбор коньковых лыж. - <https://www.youtube.com/watch?v=kHA0ebyRohg>
- 9) Выбор первых лыжероллеров. - <https://www.youtube.com/watch?v=Q8jGxm-nc3A>
- 10) Двухшажный равнинный коньковый ход. -
<https://www.youtube.com/watch?v=8sc4QXA-OXQ>
- 11) Идеальная техника конькового лыжного хода. -
https://www.youtube.com/watch?v=qrWKT_qvV_A

- 12) Как быстро бегать и классно кататься коньковым стилем. -
<https://www.youtube.com/watch?v=x8hgNpujkFU>
- 13) Как намазать лыжи. Нанесение парафина на лыжи. -
<https://www.youtube.com/watch?v=EqqPW0DeqnY>
- 14) Как научиться кататься классикой на лыжах. -
<https://www.youtube.com/watch?v=eNMvjVGU0rQ>
- 15) Классическая ходьба на лыжах: одновременный бесшажный, одно- и двухшажный ход. - <https://www.youtube.com/watch?v=UJ0Byx8JRqA>
- 16) Классический ход. Движение ног. -
<https://www.youtube.com/watch?v=2RiHkvfRkfA>
- 17) Коньковый ход в подъём правильно. -
<https://www.youtube.com/watch?v=P5xih1eRW7s>
- 18) Коньковый ход на жёсткой трассе. -
https://www.youtube.com/watch?v=rGcU_OSRXo0
- 19) Коньковый ход на лыжах. Техника конькового хода. -
<https://www.youtube.com/watch?v=mcwdL5P07UY>
- 20) Мастер класс по лыжероллерам от «На лыжи!» -
<https://www.youtube.com/watch?v=rY6BHEtViAA>
- 21) Обзор трассы «На лыжи!». Парк Лазутиной. -
https://www.youtube.com/watch?v=nA_7MOp3UjY
- 22) Одежда для беговых лыж - <https://www.youtube.com/watch?v=Jy4VmxvecGE>
- 23) Освещённая лыжная трасса в Одинцово. -
<https://www.youtube.com/watch?v=1PFtJ4JeMEY>
- 24) Основные принципы классического хода. -
<https://www.youtube.com/watch?v=eNMvjVGU0rQ>
- 25) Отработка техники конькового хода. -
<https://www.youtube.com/watch?v=P9hyGhILZBY>
- 26) Попеременный двухшажный ход. -
<https://www.youtube.com/watch?v=mFsx8LdXcok>
- 27) Работа палками и имитация конькового хода. -
<https://www.youtube.com/watch?v=JhSM6w783nM>
- 28) Ставим коньковую лыжную технику с нуля\ Урок №1 -
<https://www.youtube.com/watch?v=Y2kD7cogABg>
- 29) Ставим коньковую лыжную технику с нуля\ Урок №2 -
https://www.youtube.com/watch?v=MKtvf1_mIMo
- 30) Урок 2. DoublePoling и его польза для конькового хода -
<https://www.youtube.com/watch?v=qiEf7BoizIw>
- 31) Урок 5. Одновременный одношажный ход -
<https://www.youtube.com/watch?v=naUfzks76D4>
- 32) Урок №1 Коньковый ход. Скольжение без палок. -
<https://www.youtube.com/watch?v=FxDYMz35TuQ>
- 33) Чем опасен высокий пульс на тренировках? -
<https://www.youtube.com/watch?v=nr7ND1QNMWg>
- 34) Шаговая имитация классического лыжного хода. -
<https://www.youtube.com/watch?v=1jFVTQ1TjZE>

Прошито, пронумеровано и скреплено печатью
67 (шестьдесят семь) листов

Директор МБУДО ДЮСШ

Н.Е. Биткина

19.08.2019 года



Составление документа		Всего
№	Вид документа	
1	Исходные документы	10
2	Исходные документы	0
3	Исходные документы	0
4	Исходные документы	0
5	Исходные документы	0
6	Исходные документы	0
7	Исходные документы	0
8	Исходные документы	0
9	Исходные документы	0
10	Исходные документы	0

СПИСОК САМОУЧЕБНИКОВ

Листов 67