

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Брянковская средняя школа № 5»

Рассмотрено на педагогическом совете Протокол от «31»08.2018г.№ 1	Утверждено Приказ от «31»08.2018г.№ 53-ОД
Согласовано Заместитель директора по УВР  Е.А.Гейман «31»08.2018г.	Директор БС Н.С.Храмцова



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ

**ОФП «Лыжня зовёт»**

для детей 7-12 лет

**Срок реализации программы 1 год**

Составитель программы:  
педагог дополнительного образования  
Сапигора Анна Геннадьевна

п.Брянка  
2018 г.

## Пояснительная записка

Рабочая образовательная дополнительная программа спортивной секции «Лыжные гонки» составлена на основе нормативных документов:

- Закон Российской Федерации «Об образовании» (Постановление Правительства Российской Федерации от 17.09.2012г. № 933);
- Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (приказ Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013г. №730);
- Требования федерального государственного стандарта спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки (Приказ Министерства спорта РФ от 14 марта 2013г. № 111 - «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки»);
- Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 12.05.2014г.
- Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей (постановление Правительства Российской Федерации от 7.03.95 г. № 233);
- Устав МБОУ «БСШ №5»;
- Сан ПиН 2.4.4.3172-14.

**Направленность** образовательной дополнительной программы «Лыжня зовёт» - это спортивно-оздоровительное направление. Жизнь в 21-м веке ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения. Особенно остро эта проблема стоит на современном этапе развития общества, так как на фоне экологической и социальной напряженности в стране, небывалого роста болезней «цивилизации» наблюдается тревожная тенденция к ухудшению здоровья детей (снижение иммунитета; рост количества детей с хроническими заболеваниями; нарушения осанки, двигательной активности и т.д.). Как утверждают отечественные и зарубежные ученые, здоровье человека зависит не только от успехов здравоохранения, но и на 50% от образа жизни. Все еще недостаточно в нашем обществе уделяется внимания вопросам профилактики заболеваний путем выработки здоровых навыков поведения детей в семье, школе. Потребность детей младшего школьного возраста в двигательной активности достаточно высока, но не всегда она реализуется на должном уровне в семьях и школах. Сегодня наблюдается тенденция ограничения самостоятельной двигательной активности детей в семьях. Современные дети и подростки слишком много времени проводят за компьютерными играми, просмотром телепередач. Пассивное времяпровождение ведет к формированию вредных привычек малоподвижного образа жизни. Одним из спортивных видов физических упражнений, характеризующихся естественностью и доступностью двигательной деятельности для детей, является ходьба на лыжах. Ходьба на лыжах оказывает положительное влияние на физическое развитие и закалку организма ребенка. Она способствует энергичному обмену веществ в организме, усиливает функциональную деятельность внутренних органов, развивает мышечную чувствительность, способствует развитию пространственных ориентировок и координации движений.

**Новизна** программы состоит в том, что она соответствует Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки.

### **Актуальность**

Занятия лыжным спортом имеют большое воспитательное значение: у подростков развиваются такие качества, как воля, смелость, ловкость, выносливость, сила и быстрота, выдержка. Лыжный спорт компенсирует недостаточную двигательную активность современных детей и подростков, в результате происходит предотвращение многих заболеваний, совершенствуются функциональные возможности организма, повышается работоспособность. Принести полное удовлетворение занятию лыжным спортом могут только тогда, когда лыжник в полной мере владеет техникой ходьбы на лыжах, техникой спуска с гор и поворотов. Наиболее быстро и хорошо осваивают технические приемы дети и подростки. Правильные и рациональные движения сохраняются в последствие на всю жизнь. Так же продуманная и хорошо организованная учебно-тренировочная работа способствует успешной подготовке юных спортсменов лыжников.

**Целесообразность** программы объясняется тем, что на каждом этапе обучения лыжной подготовки перед учащимися ставится задача, в процессе решения которой они приобретут новые знания, умения и навыки. Ведь ребенком эффективно применяются и успешно запоминаются лишь те сведения, которые получены в результате самостоятельного решения какой-либо практической задачи.

**Характеристика особенностей (т.е. отличительные черты) программы:** обучение и совершенствование современной техники у воспитанников с применением методики одновременного обучения разным способам передвижения на лыжах. Данная методика предполагает по мере овладения одним способом передвижения на лыжах, не доводя его до прочного закрепления, переходить к изучению другого способа, таким образом, совмещая обучение новому способу с дальнейшим совершенствованием предыдущего. Такая методика полностью соответствует специфике передвижения на лыжах.

**Целью** деятельности спортивной секции является: укрепление здоровья и повышение уровня физического развития учащихся.

**Общеучебные задачи:**

- развивать физические качества и повышать функциональные возможности организма, выполнять и совершенствовать технику и тактику лыжника-гонщика;
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью;
- укреплять опорно-двигательный аппарат и дыхательную систему детей и подростков;
- овладеть технологиями современных оздоровительных систем, физического воспитания и прикладной физической подготовки;
- формировать морально-волевые качества обучающихся.

Программа направлена на:

- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Содержание программы учитывает особенности подготовки обучающихся по лыжным гонкам:

- большой объем разносторонней физической подготовки в общем объеме тренировочного процесса;
- постепенное увеличение интенсивности тренировочного процесса и постепенное достижение высоких общих объемов тренировочных нагрузок;
- повышение специальной скоростно-силовой подготовленности за счет широкого использования различных тренировочных средств.

Рабочая программа спортивной секции «Лыжные гонки» учитывает, возрастные и индивидуальные особенности обучающихся.

### **Общая характеристика спортивной секции «Лыжные гонки»**

Спортивная секция «Лыжня зовет» предназначена для детей 7-12 лет, прошедших медицинскую комиссию и допущенных участковым врачом. Формой проведения занятий, согласно программе, являются учебно-тренировочные занятия продолжительностью 1,5 часа 3 раза в неделю.

Программа «Лыжные гонки» спортивно-оздоровительной направленности, рассчитана на 1 год.

Освоение программного материала осуществляется по трем направлениям:

- физкультурно-оздоровительное - укрепление здоровья, развитие основных двигательных качеств: выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости;
- воспитательное - вырабатывает у ребёнка волю, уверенность в своих силах, стойкость, настойчивость, выдержку, спокойствие, ответственность за коллектив, воспитывается красота движений, умение наслаждаться окружающей природой, переживание за личный и командный результат и восхищение гонкой;
- образовательное - пополняет знания, активизирует мыслительную деятельность обучающегося, расширяет кругозор, тренирует память и логическое мышление, наблюдательность и внимание.

### **Место в учебном плане**

Лыжная подготовка, как учебный предмет, включён в государственную программу физического воспитания школьников, но с целью повышения двигательного режима учащихся необходимо проводить дополнительные занятия по физической культуре и спорту во внеурочное время. Наряду с другими спортивными секциями с этой задачей должна справляться спортивная секция по лыжному спорту, занятия на свежем воздухе приносят большой оздоровительный и закаляющий эффект.

В основе программы лежит принцип дифференциации и вариативности, что позволяет проводить занятия со смешанными и разновозрастными группами детей.

Занятия дополнительного образования секции «Лыжные гонки» проводятся во внеурочное время для учащихся 7-12 лет.

### Универсальные компетенции

Вид	Компетенции
Общеучебные	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Освоение знаний об истории лыжного спорта, о лыжных гонках в программе Олимпийских игр.</li> <li>2. Элементарные основы гигиены. Личная гигиена спортсмена-лыжника.</li> <li>3. Оказание первой помощи при травмах, потертостях и обморожениях.</li> </ol>
Предметно-ориентированные	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Знание правил по ТБ во время занятий лыжным спортом.</li> <li>4. Умение выбрать лыжи, подготовить их к эксплуатации, уход и хранение снаряжения лыжника.</li> <li>2. Усвоение техники классических ходов.</li> <li>3. Повышение физической работоспособности, скоростно-силовых качеств, специальной выносливости.</li> <li>4. Положительная динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся.</li> <li>5. Освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой.</li> <li>6. Выполнение нормативов по ОФП и СФП.</li> <li>7. Участие в лыжных соревнованиях.</li> </ol>
Личностные	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Хорошее состояние здоровья, достаточный уровень физического развития, стремление к здоровому образу жизни.</li> <li>2. Проявление волевых и морально-этических качеств.</li> <li>3. Проявление чувства коллективизма, ответственности, самостоятельности, целеустремленности и трудолюбия.</li> <li>4. Проявление стремления повышать свой уровень мастерства и достигать высоких результатов.</li> <li>5. Проявление уважения к сопернику, к собеседнику, к коллективу и умений позитивно разрешать проблемные ситуации.</li> </ol>

### Учебно-тематический план для группы 1 года обучения

№ п/п	ТЕМА	Теория	Практика
<b>Теоретическая подготовка (основы знаний)</b>			
1	Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Т.Б при занятиях. Гигиена занятий, режим питания спортсменов. Первая помощь при травмах.	1	1
2	Лыжный инвентарь, мази, одежда, обувь. Характеристика техники лыжных ходов. Правила соревнований. Естественные факторы природы для закаливания организма.	1	1
3	Техника способов передвижения на лыжах.	1	1
4	Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий.	1	1
5	Правила соревнований по лыжным гонкам. Судейская практика.	1	1
<b>Техническая подготовка</b>			
1	Контрольные упражнения. Общая физическая подготовка. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.		3
2	Общая физическая подготовка Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости.		3
3	Специальная физическая подготовка. Контрольные упражнения и соревнования		3
4	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игра «Салки».		2
5	Бег (1500 м). Спортивная игра «Футбол». ОРУ. Специальные беговые упражнения.		2
6	Имитация лыжных ходов. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2 x 2, 3 x 3). Учебная		3

	игра. Развитие координационных способностей		
7	Скользкий шаг. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Имитация. Игра баскетбол.		3
8	Коньковый ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Имитация. Бег на дистанцию 1500 (2000) м		3
9	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Играй, играй, мяч не давай». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Популярность лыжных гонок в России. Бег 1000м.		3
10	Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Перелезание через препятствие. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 1000м		3
11	Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей)		3
12	Эстафеты с предметами. Игра «Парашиотисты». Развитие скоростных качеств Бег 1000м. Специальная физическая подготовка.		8
13	Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии Построение в шеренгу с лыжами на руках, выполнение команд «Равняйся», «Смирно», «По порядку рассчитайся», «Вольно». Переноска лыж способом под руку, надевание лыж. Поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж, передвижение ступающим шагом. Дистанция 2км.		3
14	Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Попеременный двухшажный ход: посадка лыжника; согласованность движений рук и ног - упражнения. Передвижение 50-100 м без палок. Дистанция 2км.		3
15	Транспортировка лыжного инвентаря. Передвижение по учебной лыжне попеременным 2-ухшажным ходом. Игры на горке «Смелее с горки», «Не задень». Дистанция 2км.		3
16	Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Передвижение попеременным 2-ухшажным ходом по учебной лыжне с плавным переходом на спуск: спуск в основной стойке. Дистанция 3км.		3
17	Попеременный четырехшажный лыжный ход.		4
18	Одновременный бесшажный ход.		4
19	Одновременный одношажный ход.		4
20	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).		4
21	Одновременный двухшажный ход.		4
22	Переход с попеременных ходов на одновременные.		3
23	Переход с одновременных ходов на попеременные.		3
24	Преодоление подъема ступающим шагом и «лесенкой», спуск в основной стойке и торможение падением. Игра «С горки на горку». Прохождение дистанции 3 км попеременным 2-ухшажным ходом в умеренном темпе		3
25	Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Равномерное передвижение попеременным 2-ухшажным ходом 3500 м		3
26	Соревнования по лыжным гонкам. Дистанция 2км-3км. Подъем «полуелочкой», «лесенкой»; спуски в основной стойке. Эстафета на лыжах.		3
27	Коньковый ход. Одновременный двухшажный . Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Дистанция 3км		3
28	Одновременный одношажный коньковый ход.		3
29	Подъем «полуелочкой», «елочкой».		3

30	Подъем «лесенкой», скользящим шагом.		3
31	Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках Дистанция 3км.		3
32	Спуск в высокой стойке. Подъём «ёлочкой». Дистанция 3 -4 км		3
33	Спуск в основной стойке, высокой, низкой.		3
34	Спуск наискось, преодоление бугров и впадин при спуске с горы.		3
35	Торможение «плугом», упором.		3
36	Повороты переступанием, на месте махом.		3
37	Поворот «плугом, упором».		3
38	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование техники лыжных ходов.		8
39	Игры, развивающие физические способности.		9
40	Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.		8
41	Соревнования. Дистанция 3 -5 км.		3
42	Соревнования юных лыжников. Техника спуска и подъёма. Коньковый ход. Дистанция 3 км		2
43	Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Дистанция 3 км		4
44	Повторение пройденных лыжных ходов. Контрольные нормативы по итогам 1 года обучения.		4

### Задачи и преимущественная направленность тренировок:

- укреплять здоровье обучающихся;
- прививать интерес к занятиям лыжным спортом;
- повышать разностороннюю физическую подготовленность на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр;
- обучать основам техники лыжных ходов и других физических упражнений;
- способствовать воспитанию черт спортивного характера;
- способствовать выполнению должных норм общественного поведения;
- выявлять задатки, спортивную одаренность.

### Тематическое планирование занятий по лыжной подготовке

№ п/п	Раздел программы	Тема занятия	Кол. часов	Тип занятия	Элементы содержания	Характеристика видов деятельности учащихся	Вид контроля	План дата	Факт
1.	Теория	Развитие лыжного спорта в России.	1	Изучение нового материала	Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Т.Б при занятиях. Гигиена занятий, режим питания спортсменов. Первая помощь при травмах.	Изучают историю развития лыжного спорта в России и запоминают имена выдающихся лыжников. Соблюдают ТБ, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполняют контрольные	Текущий	1.09 (1 час)	



		Имитация л/ходов. Элементы баскетбола	3	Изучение нового материала	Имитация лыжных ходов. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2 х 2, 3 х 3). Учебная игра. Развитие координационных способностей	Технически правильно выполняют элементы баскетбола, имитацию лыжных ходов.	Текущий	1.10 (1 час) 3.10 (1 час 30 мин) 6.10 (30 мин)	
		Скольльзящий шаг	3	Изучение нового материала	Скольльзящий шаг. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Имитация. Игра баскетбол.	Технически правильно имитируют лыжные ходы. Правильно распределяют нагрузку на организм во время бега на длинные дистанции. Самостоятельно подбирают упражнения для разминки.	Текущий	6.10 (30 мин) 8.10 (1 час 30 мин) 10.10 (1 час)	
		Коньковый ход	3	Изучение нового материала	Коньковый ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Имитация. Бег на дистанцию 1500 (2000) м		Текущий	10.10 (30 мин) 13.10 (1 час 30 мин) 15.10 (1 час)	
		Элементы баскетбола. Развитие координационных способностей	3	Совершенствование	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Играй, играй, мяч не давай». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Популярность лыжных гонок в России. Бег 1000 м.		Текущий	15.10 (30 мин) 17.10 (1 час 30 мин) 20.10 (1 час)	



		Самоконтроль. Развитие скоростно-силовых качеств	3	Изучение нового материала	Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Перелезание через препятствие. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 1000м	Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают ТБ. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой на занятиях.	Текущий	20.10 (30 мин) 22.10 (1 час 30 мин) 24.10 (1 час)	
--	--	--	---	---------------------------	---	---	---------	---	--

		Упражнения ОФП	3	Совершенство	Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей)		Текущий	24.10 (30 мин) 27.10 (1 час 30 мин) 29.10 (1 час)	
		СФП. Развитие скоростных качеств	8	Совершенство	Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты». Развитие скоростных качеств Бег 1000м. Специальная физическая подготовка.		Текущий	29.10 (30 мин) 31.10 (1 час 30 мин) 3.11 (1 час 30 мин) 7.11 (1 час 30 мин) 10.11 (1 час 30 мин) 12.11 (1 час 30 мин)	

		ТБ. Строевые элементы л/подготовки	3	Изучение нового материала	Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии Построение в шеренгу с лыжами на руках, выполнение команд «Равняйсь», «Смирно», «По порядку рассчитайсь», «Вольно». Переноска лыж способом под руку, надевание лыж. Поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж, передвижение ступающим шагом. Дистанция 2км	Технически правильно выполняют построение, перестроения с лыжным инвентарем. Умеют правильно и бережно обращаться с лыжным инвентарем. Соблюдают ТБ. Правильно транспортируют лыжный инвентарь. Умеют подбирать индивидуально каждый лыжный инвентарь. Самостоятельно организовывать и проводить разминку перед занятием.	Текущий	14.11 (1 час 30 мин) 17.11 (1 час 30 мин)	
		Правила обращения с лыжным инвентарём	3	Изучение нового материала	Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Попеременный двухшажный ход: посадка лыжника; согласованность движений рук и ног - упражнения. Передвижение 50-100 м без палок. Дистанция 2км.		Текущий	19.11 (1 час 30 мин) 21.11 (1 час 30 мин)	
		Транспортировка л/инвентаря. Игры	3	Изучение нового материала	Транспортировка лыжного инвентаря. Передвижение по учебной лыжне попеременным двухшажным ходом. Игры на горке «Смелее с горки», «Не задень». Дистанция 2км.		Текущий	24.11 (1 час 30 мин) 26.11 (1 час 30 мин)	
		Индивидуальный л/инвентарь	3	Изучение нового материала	Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Передвижение попеременным двухшажным ходом по учебной лыжне с плавным переходом на спуск: спуск в основной стойке. Дистанция 3км.		Текущий	28.11 (1 час 30 мин) 1.12 (1 час 30 мин)	

		Лыжные ходы	4	Соверше	Попеременный четырехшажный лыжный ход.	<p>Описывают технику изучаемых л/ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения лыжных ходов, соблюдают ТБ. Моделируют технику освоенных л/ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.</p> <p>Выполняют упражнения для развития выносливости при прохождении на лыжах больших дистанций. Технически правильно выполнять двигательные действия лыжной подготовки, использовать их в соревновательной деятельности.</p>	Текущий	3.12 (1 час 30 мин) 5.12 (1 час 30 мин) 8.12 (1 час)	
			4	Изучение нового материала	Одновременный бесшажный ход.		Текущий	8.12 (30 мин) 10.12 (1 час 30 мин) 12.12 (1 час 30 мин) 15.12 (30 мин)	
			4	Изучение нового материала	Одновременный одношажный ход.		Текущий	15.12 (1 час) 17.12 (1 час 30 мин) 19.12 (1 час 30 мин)	
			4	Изучение нового материала	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).		Текущий	22.12 (1 час 30 мин) 24.12 (1 час 30 мин) 26.12 (1 час)	
			4	Изучение нового материала	Одновременный двухшажный ход.		Текущий	26.12 (30 мин) 29.12 (1 час 30 мин) 9.01 (1 час 30 мин) 12.01 (30 мин)	
			3	Изучение нового материала	Переход с попеременных ходов на одновременные.		Текущий	12.01 (1 час) 14.01 (1 час 30 мин) 16.01 (30 мин)	
			3	Соверше	Переход с одновременных ходов на попеременные.		Текущий	16.01 (1 час) 19.01 (1 час 30 мин) 21.01 (30 мин)	

			3	Изучение нового материала	Преодоление подъема ступающим шагом и «лесенкой», спуск в основной стойке и торможение падением. Игра «С горки на горку». Прохождение дистанции 3 км попеременным двухшажным ходом в умеренном темпе		Текущий	21.01 (1 час) 23.01 (1 час 30 мин) 26.01 (1 час)	
			3	Изучение нового материала	Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Равномерное передвижение попеременным двухшажным ходом 3500 м		Текущий	26.01 (30 мин) 28.01 (1 час 30 мин) 30.01 (1 час)	
			3	Совершенство	Соревнования по лыжным гонкам. Дистанция 2км-3км. Подъем «полуелочкой», «лесенкой»; спуски в основной стойке. Эстафета на лыжах.		Текущий	30.01 (30 мин) 2.02 (1 час 30 мин) 4.02 (1 час)	
			3	Изучение нового материала	Коньковый ход. Одновременный двухшажный . Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Дистанция 3км		Текущий	4.02 (30 мин) 6.02 (1 час 30 мин) 9.02 (1 час)	
			3	Изучение нового материала	Одновременный одношажный коньковый ход.		Текущий	9.02 (30 мин) 11.02 (1 час 30 мин) 13.02 (1 час)	
		Подъемы в гору	4	Изучение нового материала	Подъем «полуелочкой», «елочкой».	Выполняют упражнения для развития координации, выносливости при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Соблюдать ТБ при подъемах, спусках, поворотах, торможениях на лыжах.	Текущий	13.02 (30 мин) 16.02 (1 час 30 мин) 18.02 (1 час 30 мин) 20.02 (30 мин)	
			4	Изучение нового материала	Подъем «лесенкой», скользящим шагом.		Текущий	20.02 (1 час) 25.02 (1 час 30 мин) 27.02 (1 час 30 мин) 2.03 (30 мин)	

			3	Соверше	Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках Дистанция 3км.		Текущий	2.03 (1 час) 4.03 (1 час 30 мин) 6.03 (30 мин)	
		Спуски с горы	3	Изучение нового материала	Спуск в высокой стойке. Подъём «ёлочкой». Дистанция 3 -4 км		Текущий	6.03 (1 час) 9.03 (1 час 30 мин) 11.03 (30 мин)	
			3	Соверше	Спуск в основной стойке, высокой, низкой.		Текущий	11.30 (1 час) 13.03 (1 час 30 мин) 16.03 (30 мин)	
			3	Соверше	Спуск наискось, преодоление бугров и впадин при спуске с горы.		Текущий	16.03 (1 час) 18.03 (1 час 30 мин) 20.03 (30 мин)	
		Виды торможения	3	Изучение нового материала	Торможение «плугом», упором		Текущий	20.03 (1 час) 23.03 (1 час 30 мин) 25.03 (30 мин)	
		Повороты на лыжах	3	Изучение нового материала	Повороты переступанием, на месте махом.		Текущий	25.03 (1 час) 27.03 (1 час 30 мин) 30.03 (30 мин)	
			3	Соверше	Поворот «плугом, упором»		Текущий	30.03 (1 час) 1.04 (1 час 30 мин) 3.04 (30 мин)	
		Игры на закрепление	8	Соверше	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование техники лыжных ходов.	Описывают технику изучаемых л/ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения лыжных ходов, соблюдают ТБ. Моделируют технику	Текущий	3.04 (1 час) 6.04 (1 час 30 мин) 8.09 (1 час 30 мин) 10.04 (1 час 30 мин) 13.04 (1 час 30 мин) 15.04 (1 час)	

		Игры на развитие физических способностей	9	Совершенство	Игры, развивающие физические способности.	освоенных л/ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции. Выполняют упражнения для развития выносливости при прохождении на лыжах больших дистанций. Технически правильно выполнять двигательные действия лыжной подготовки, использовать их в соревновательной деятельности.	Текущий	15.04 (30 мин) 17.04 (1 час 30 мин) 20.04 (1 час 30 мин) 22.03 (1 час 30 мин) 24.04 (1 час 30 мин) 27.04 (1 час 30 мин) 29.04 (1 час)	
		Циклические упражнения	3	Совершенство	Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.		Текущий	29.04 (30 мин) 4.05 (1 час 30 мин) 6.05 (1 час)	
			3	Совершенство	Соревнования. Дистанция 1,2,3км.		Текущий	6.05 (30 мин) 8.05 (1 час 30 мин) 11.05 (1 час)	
			3	Совершенство	Соревнования юных лыжников. Техника спуска и подъёма. Коньковый ход. Дистанция 3 км		Текущий	11.05 (30 мин) 13.05 (1 час 30 мин) 15.05 (1 час)	
		Классические л/ходы	4	Совершенство	Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Дистанция 3 км		Текущий	15.05 (30 мин) 18.05 (1 час 30 мин) 20.05 (1 час 30 мин) 22.05 (30 мин)	
			4	Совершенство	Повторение пройденных лыжных ходов. Контрольные нормативы по итогам 1 года обучения.		Текущий	22.05 (1 час) 25.05 (1 час 30 мин) 27.05 (1 час 30 мин)	
		ИТОГО:	162ч.						

*Ценностные ориентиры содержания спортивной секции «Лыжные гонки»*

Лыжный спорт - один из популярнейших среди молодежи видов спорта, имеющий огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение. Это массовый и привлекательный вид спорта в нашей стране. Каждый, кто совершил лыжную прогулку, наверное, почувствовал, как полезен для здоровья чистый морозный воздух, увидел, какая красивая у нас природа. Занятия лыжным спортом придают бодрость, повышают работоспособность и выносливость, создают хорошее настроение,

потому что при передвижении на лыжах работают все мышцы, усиливается дыхание и кровообращение, закаливается организм, повышается его устойчивость к простудным заболеваниям. У учащихся воспитываются необходимые физические качества – выносливость, ловкость, быстрота, координация движений, а также морально – волевые качества - смелость, настойчивость и выдержка.

На занятиях лыжами дети освобождаются от ряда лишних движений, тело становится более ловким, сами движения становятся более экономичными, улучшается координация, совершенствуется функция равновесия и т.д. Обучение детей ходьбе на лыжах оказывает положительные эффекты на формирование свода стопы, на формирование осанки, гибкости. При систематических занятиях двигательные возможности ребенка значительно развиваются. Программа «Лыжня зовет» направлена на формирование осознанной потребности к занятиям физкультурой и спортом у детей и подростков, привлечение их к систематическим занятиям лыжным спортом, подготовку к участию в соревнованиях по лыжным гонкам, духовно-нравственное воспитание, умственное и физическое развитие.

Занятия лыжным спортом способствуют:

- укреплению нервно-психического здоровья и физического здоровья;
- закаливанию организма подростков;
- укреплению опорно-двигательного аппарата и дыхательной системы;
- воспитанию морально-волевых качеств;
- повышению двигательной активности и предупреждению угрозы развития гиподинамии.

### **Содержание спортивной деятельности секции «Лыжня зовет»**

Весь процесс подготовки в лыжных гонках представляет собой сложную систему, объединяющую основные составные части – обучение, воспитание и тренировку. В ходе обучения юные лыжники должны овладеть всем многообразием техники способов передвижения на лыжах, изучить тактику лыжных гонок и овладеть ею, приобрести необходимые теоретические знания и практические навыки в области спорта, гигиены и самоконтроля. На этом этапе подготовки решаются следующие основные задачи:

- укреплять здоровье обучающихся;
- прививать интерес к занятиям лыжным спортом;
- повышать разностороннюю физическую подготовленность на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр;
- обучать основам техники лыжных ходов и других физических упражнений;
- способствовать воспитанию черт спортивного характера;
- способствовать выполнению должных норм общественного поведения;
- выявлять задатки, спортивную одаренность.

На данном этапе закладывается базовая основа разносторонней физической и функциональной подготовленности с использованием самых разнообразных средств. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса. При недостаточном еще физическом развитии детей данного возраста современная высшая техника дается упрощенно и так, чтобы потом не переучивать, техника впоследствии будет совершенствоваться на последующих этапах обучения.

Реализуя принципы индивидуализации и дифференциации для каждого учащегося, подбираются соответствующие методы и методические приемы обучения и воспитания. Воспитательные задачи в учебном процессе решаются только с использованием принципов педагогики сотрудничества. Образовательные задачи в учебно-тренировочном процессе решаются при сочетании обучения двигательным действиям и развитию физических качеств с формированием у обучающихся определенных знаний. Овладению правильными основами техники на начальном этапе уделяется особое внимание. Хорошая техническая подготовка позволит в дальнейшем и без форсирования тренировочных нагрузок успешно выступать на соревнованиях. В классической схеме формирования двигательного навыка условно выделяют три фазы: обучение, закрепление и совершенствование. А в процессе обучения способам передвижения на лыжах, соответственно три взаимосвязанных этапа

обучения. На первом этапе формируется общее представление об обучаемом движении, происходит ознакомление с элементами техники и первоначальное овладение лыжами и палками как инвентарем, освоение со снежной средой. Тормозная активность мышц антагонистов внешне проявляется в лишних, ненужных движениях, в отсутствии согласованности, в скованном и неуверенном выполнении упражнения. Движения выполняются медленно, напряженно, неточно.

При обучении от занимающихся требуется правильное выполнение движений. Поправляются ошибки, чтобы при дальнейшем повторении не образовался и не закрепился стереотип неправильного движения, который будет мешать достижению высоких результатов. Потому контроль за правильностью выполнения упражнений ведется непрерывно на всех этапах обучения. При планировании учебного материала учитываются особенности образования навыков передвижения на лыжах у детей. Обусловлено это тем, что продолжительность овладения любым способом передвижения целиком и полностью зависит от умения сохранять динамическое равновесие при скольжении на лыжах. Принимая во внимание отсутствие стандартных условий при передвижении на лыжах, применяется определенная последовательность в обучении и усложнении учебного материала, что позволяет одновременно решать задачу овладения устойчивым равновесием и задачу освоения нескольких способов передвижения. Применение методики одновременного обучения способом передвижения на лыжах, предполагает по мере овладения одним способом переходить к изучению другого, совмещая обучение новому способу с дальнейшим совершенствованием предыдущего. Такая методика полностью соответствует и специфике передвижения на лыжах. Связанно это с тем, что передвижение на лыжах совершается в течение всего занятия, не только во время обучения тому или иному способу, но и при передвижении к месту занятий, к учебному склону, при возвращении на лыжную базу. Как правило, рельеф местности при этом бывает разнообразным. И если учащиеся не изучают длительное время отдельные способы передвижения и не имеют от них необходимых знаний, то для передвижения вперед часто вынуждены выполнять такие движения руками и ногами, которые не соответствуют ни одному из способов лыжных ходов. Продолжительное применение подобных движений в итоге приводит к закреплению неправильных навыков, трудно поддающихся в дальнейшем исправлению, и чтобы избежать этого уже на первом этапе начинается одновременное обучение детей доступным для овладения способам передвижения.

Так как способы передвижения на лыжах предоставляют собой сложные системы движений, состоящие из отдельных подсистем и элементов техники, овладение отдельными способами происходит в течение нескольких лет. С целью повышения эффективности обучения на одном уроке-тренировке планируется изучение не более одного - двух элементов техники лыжного хода. А при выполнении хода в целом внимание учащихся всегда сосредотачивается только на одном движении, которое необходимо правильно освоить. Обучение одному элементу техники в течении нескольких тренировок способствует лучшему запоминанию лыжной терминологии, повышению знаний техники хода в целом и отдельных его элементов, более быстрому освоению правильной координации движений, рациональному приложению усилий, формированию высокой мышечно-суставной чувствительности при различных движениях туловища, рук и ног. Подбор упражнений при обучении конкретным способом передвижения на лыжах осуществляется с учетом поставленных задач, возраста и физической подготовленности. Обучение технике начинаются с подготовленных упражнений. И только после выполнения комплекса простейших упражнений на овладение лыжным инвентарем, основами ступающего шага на лыжах, спецификой скольжения на лыжах и сцепления лыж со снегом, координацией маховых и толчковых движений ногами и руками с использованием лыж и палок начинается обучение технике способов передвижения на лыжах. Научиться технично ходить на лыжах можно только на снегу. Однако техническая подготовка лыжника осуществляется и в бесснежный период. Причем бесснежная подготовка является базой для работы над техникой на снегу, она занимает 5-8 месяцев в году. В бесснежный период решают следующие основные задачи:

1. Обеспечивать предварительную подготовку к овладению способами передвижения на лыжах по снегу.
2. Подготовить опорно-двигательный аппарат (мышцы, суставы, связки) к продолжительному выполнению характерных для лыжников двигательных действий и с достаточно высокой мощностью.
3. Начать формирование двигательных, вестибулярных, зрительных слуховых, дыхательных рефлексов, соответствующих условиям снежной среды.
4. Создать умозрительные и двигательные представления о технике согласования движений ногами, руками, туловищем, координационной и ритмо-темповой структуре.
5. Владеть требованиями к выполнению элементов и способа в целом на месте и в движении.



6. Освоить общее согласование движений в разных способах по элементам, в связках и в общей координации.

Разучиваются имитационные упражнения после разминки в начале основной части занятия. В одно занятие включается не более трех таких упражнений. Вначале они выполняются медленно, иногда даже с остановками, чтобы проконтролировать положение рук, ног и туловища, а затем слитно, одно за другим, в среднем темпе (на этапе начальной подготовки) и более высоком (на учебно-тренировочном этапе). В начале обучения многие упражнения выполняются под счет, в дальнейшем преобладает произвольная корректировка ритмо-темповых параметров упражнения. Последовательность обучения способами передвижения на лыжах определяется с учетом взаимодействия навыков, чтобы преобладал так называемый положительный перенос, когда освоенный навык не препятствует образованию нового. Этот подход и положен в основу последовательности подбора упражнений для овладения техникой.

#### *Основные показатели выполнения программных требований*

- Стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- Положительная динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся;
- Уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

#### *Формы организации внеурочной деятельности*

Основной формой организации проведения занятий по обучению способа передвижения на лыжах и повышению тренированности являются тренировочные занятия или групповые уроки, на которых в соответствии с программой обучения и планом тренировки решают конкретные воспитательные, образовательные и оздоровительные задачи. Задачи и содержание каждой тренировки определяются, прежде всего, подготовленностью воспитанников. При этом по очередности решаемых задач, подбора упражнений, последовательности их изучения, и дозировки каждое очередное занятие тесно взаимосвязывается с предыдущими и последующими уроками-тренировками. На практике, тренировки в зависимости условно делятся на учебные, учебно-тренировочные, тренировочные и контрольные, подчеркивая тем самым преимущественную направленность решаемых задач. На учебном занятии изучаются различные элементы техники, исправляются ошибки, закрепляются знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми упражнениями. В тренировочных занятиях многократно повторяются хорошо освоенные элементы техники передвижения на лыжах, совершенствуется в условиях различного объема и интенсивности тренировочных нагрузок. На учебно-тренировочных занятиях осваивается новый учебный материал и закрепляется пройденный. Контрольные занятия проводятся с конкретной задачей проверки и оценки уровня подготовленности юных лыжников по разделам подготовки - технической, тактической, физической и морально-волевой. Модельные занятия предусматривают в соответствии содержания занятий с программой предстоящих соревнований, их регламентом и контингентом участников. С учетом общих закономерностей физиологических сдвигов при мышечной работе в общей структуре всех типов тренировок по лыжной подготовке условно выделяют три части: подготовительную, основную и заключительную. Подготовительная часть занимает 10-15% времени тренировки и нацелена на организацию занимающихся и подготовку их организма к выполнению задач основной части. Организация включает проверку готовности лыжного инвентаря, соответствие одежды погодным условиям, построение, расчет, проверку присутствующих, объяснение задач и порядка проведения занятия. Далее, как правило, назначают замыкающего и идет передвижение на лыжах или с лыжами в руках к месту занятий, подготовка учебной площадки и, если есть необходимость, тренировочной лыжни, выполнение комплекса общеразвивающих и специальных упражнений. Основная часть направлена на решение главных задач тренировки и занимает 70-80% его времени. Здесь чаще всего вначале повторяется материал предыдущего занятия, затем осваивают и совершенствуют новые способы передвижения на лыжах и проводят тренировку. При этом обеспечивается соответствие применяемых средств и методов основным задачам занятия и уровню подготовленности занимающихся. Чтобы повысить эмоциональность тренировки, создать мотивационные предпосылки к систематическим занятиям, развить интерес у обучающихся используются игры, игровые упражнения, развлечения, различные эстафеты. В соревновательно-игровой форме закрепляются техника ходов и переходов, подъемов, спусков, поворотов, торможений, повышается работоспособность, уровень овладения тактикой, активизируется формирование волевых качеств у обучающихся. Заключительная часть, занимающая оставшиеся 10-15% времени, предусматривает организованное завершение и подведение итогов тренировки, постепенное снижение физической нагрузки и напряжения организма. Обычно занимающиеся медленно возвращаются на лыжах или без лыж на базу и выполняют комплекс упражнений на расслабление, развитие гибкости с

акцентом на разгибание туловища. Тренировка заканчивается обязательно поименной проверкой-переключкой занимающихся, что особенно важно в связи с проведением занятий в естественных природных условиях, зачастую вдали от лыжной базы. При подведении итогов отмечаются успехи и недостатки в освоении учебного материала, как отдельными учениками, так и группой в целом.

Высокий уровень эффективности работы учебной группы может быть достигнут только при условии хорошо продуманного учебно-тренировочного процесса. В работе секции применяется самый широкий арсенал педагогических методов и форм организации деятельности. Лучшим методом обучения является квалифицированный показ и объяснение. На занятиях с младшими подростками 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.

Учебный курс включает теоретические и практические занятия. 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.

### Методическое обеспечение программы

Для реализации программы необходимо следующее минимальное снаряжение:

№ п/п	Материалы, оборудование	Количество
1.	Спортивный зал	1
	Лыжная база для хранения лыж, инструмент для ремонта лыж и палок	1
	Стол для подготовки лыж	1
	Флажки для маркировки трассы	20шт.
	Палки лыжные стеклопластик, для классического хода, для конькового хода	На весь состав членов секции
	Крепления лыжные	На весь состав членов секции
	Ботинки лыжные под крепления	На весь состав членов секции
	Мячи набивные разного веса (1,2 кг.)	по 5 шт
	Скакалки	10 шт
	Рулетка	1 шт
	Аптечка	1 шт

# Содержание программного материала

## I. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

### 1. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта.

Значение лыж и жизни народов Севера. Эволюция лыж и снаряжение лыжника. Использование лыж в туризме, отдыхе, охоте.

### 2. Гигиена занятий, режим питания спортсменов.

Режим дня лыжника. Режим питания и питьевой режим. Гигиена сна, гигиена тела, водные процедуры. Естественные факторы природы для закаливания организма. Комплексы УГ. Классификация основных лыжных ходов. Понятия об основных движениях лыжника-гонщика. Техника выполнения основных движений в различных лыжных ходах. Лыжный инвентарь, мази, одежда, обувь. Правила соревнований. Основные средства, применяемые в разучивании и совершенствовании техники движений основных лыжных ходов. Краткие сведения о тактическом применении различных способов передвижения на лыжах. Учёт погодных условий, длины дистанции и рельефа местности. Характеристика современного инвентаря, одежды и обуви для лыжного спорта. Безопасность к местам проведения занятий, одежде, обуви и инвентарю. Влияние погодных условий на тренировочный процесс. Оказание первой помощи при ушибах, растяжениях, вывихах, ранах, обморожении.

**Практическое занятие:** выбор лыжных палок, лыж, обуви. Установка креплений. Нанесение наложение грунта и лыжных мазей, опробование смазки, внесение коррективов.

## II. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

### Общая физическая подготовка.

Значение ОФП как основы спортивного совершенства. ОРУ без предметов. ОРУ с предметами (скакалка, гимнастическая палка, мяч). ОРУ на гимнастической лестнице. ОРУ на гимнастической скамейке. Строевые упражнения. Упражнения на развитие скорости. Скоростно-силовые упражнения. Упражнения на равновесие и координацию движений. Упражнения на расслабление и восстановление мышц.

### Специальная физическая подготовка.

Значение СФП для развития специфических двигательных качеств. Связь ОФП с СФП. Строевые упражнения на лыжах.

Упражнение на развитие силы (с резиновым эспандером и отягощением). Упражнение на развитие общей выносливости. Имитационные упражнения для овладения элементами техники лыжных ходов. Имитационные упражнения для совершенствования стоек спуска с гор и торможений.

### Общие основы методики обучения техники и тактики лыжника.

Понятие о технике и тактике лыжника-гонщика. Классификация техники передвижения на лыжах. Строевые упражнения на лыжах. Способы лыжных ходов (скользящего шага, попеременно-двухшажного, одновременно бесшажного, одновременно одношажного, одновременно двухшажного, полуконькового, конькового). Владение техникой движений основных лыжных ходов. Владение техникой преодоления бугров и спусков. Владение техникой выполнения легкоатлетических упражнений. Спортивные игры (баскетбол, футбол). Подвижные игры, эстафеты.

### Участие в соревнованиях.

Школьные соревнования по лыжным гонкам, согласно календарного плана спортивно-массовых мероприятий.

### Выполнение контрольных упражнений и сдача нормативов.

Тесты по контролю за развитием основных двигательных качеств (силы, быстроты, гибкости, прыгучести, выносливости, координации движений). Тесты на владение техникой основных лыжных ходов. Преодоление дистанций: 1 км, 2 км, 3 км. на время. Выполнение разрядных нормативов. Тесты на выполнение легкоатлетических упражнений.

№ п-п	Контрольное упражнение	возраст	Оценка	
			мальчики	девочки
			5	5
<b>1. Общая физическая подготовка</b>				
1.	Бег 30 м (сек)	8		
		9	6,6	6,8
2.	Бег 60 м (сек)	8		

		9	11,8	12,2
3.	Прыжок в длину с места (см)	8		
		9	145	135
4.	Подтягивание на перекладине (раз)	8		
		9	3	-
5.	Отжимание в упоре на руках (раз)	8		
		9	12	8
6.	Льжи. Классический стиль. 1 км (мин/сек)	8		
		9	7,38	8,17
7.	2 км (мин/сек)	8		
		9	15,18	16,34

Контроль за уровнем нагрузки на занятия проводится по карте педагогического наблюдения за степенью утомления учащихся:

Объект наблюдения	Степень и признаки утомления		
	Небольшая	Средняя	Большая (недопустимая)
Цвет кожи лица	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Редкое покраснение, побледнение или Синюшность.
Речь	Отчетливая	Затрудненная	Крайне затрудненная или невозможная.
Мимика	Обычная	Выражение лица напряженное	Выражение страдания на лице.
Потливость	Небольшая	Выраженная верхней половины тела	Резкая верхней половины тела и ниже пояса.
Дыхание	Учащенное, ровное	Сильно учащенное	Сильно учащенное, поверхностное, с отдельными глубокими вдохами, сменяющимися беспорядочным дыханием.
Движения	Бодрая походка	Неуверенный шаг, покачивание	Резкое покачивание, дрожание, вынужденная поза с опорой, падение.
Самочувствие	Жалоб нет	Жалобы на усталость, боль в мышцах, сердцебиение, одышку, шум в ушах.	Жалобы на головокружение, боль в правом подреберье, головная боль, тошнота, иногда икота, рвота.

### ***Самоконтроль в подготовке***

Самоконтроль играет в подготовке юных лыжников важную роль. Для самоконтроля предлагается несколько простых и доступных для занимающихся самонаблюдений за своим физическим развитием и состоянием здоровья. Их цель - сохранение спортивной работоспособности и совершенствование подготовленности юных лыжников. Комплекс достаточно простых методов самонаблюдения дает возможность получить субъективные и объективные данные. Рекомендуется ежедневно учитывать самочувствие, желание выполнять тренировочные и соревновательные нагрузки, длительность ощущения усталости после них, характер сна, аппетит, сердцебиение, различного характера боли. Непременным условием самоконтроля является обязательность и постоянство самонаблюдений, их систематичность, а также анализ показателей, проводимый совместно с тренером и врачом.

### III. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок – неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных и иных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.

Основной путь оптимизации восстановительных процессов на этих этапах подготовки – рациональная тренировка и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов. Полноценное питание.

Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение водных процедур гигиенического и закаляющего характера. Витаминизация с учетом сезонных изменений. Релаксационные и дыхательные упражнения.

#### 1. Медико-биологические средства восстановления.

*Рациональное питание.* Объем и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливают потребности организма спортсмена в пищевых веществах и энергии. Работа лыжника-гонщика характеризуется продолжительными мышечными усилиями большой и умеренной мощности с преобладанием аэробного и смешанного (аэробно-анаэробного) характера энергообеспечения. Энергетическими субстратами служат углеводы, свободные жирные кислоты и кетоновые тела, причем с увеличением длительности нагрузки мобилизация жирных кислот возрастает. Поэтому рацион лыжника должен быть высококалорийным. В общем количестве потребляемых калорий доля белков должна составлять 14-15%, жиров – 25%, углеводов – 60-61%.

Подбор пищевых продуктов на отдельные приемы пищи зависит от того, когда она принимается (до и после физической нагрузки). При этом следует ориентироваться на время задержки пищевых продуктов в желудке.

Рациональное питание обеспечивается правильным распределением пищи в течение дня.

*Физические факторы.* Применение физических факторов основано на их способности неспецифической стимуляции функциональных систем организма. Наиболее доступны гидропроцедуры. Эффективность и направленность воздействия гидропроцедур зависит от температуры и химического состава воды.

Кратковременные холодные водные процедуры (ванны ниже 33 градусов, души ниже 20 градусов) возбуждают нервную систему, тонизируют мышцы, повышают тонус сосудов и применяются утром до тренировки или после дневного сна. Теплые ванны и души (37-38 градусов) обладают седативным действием. Повышают обмен веществ и применяются после тренировки.

*Массаж.* Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели, времени между выступлениями, степени утомления, характера выполнения работы применяется конкретная методика восстановительного массажа.

Для снятия нервно-мышечного напряжения и отрицательных эмоций проводят общий массаж, используя в основном приемы поглаживания, легкие разминания, потряхивания. Приемы выполняются в медленном темпе. Массаж должен быть поверхностным. Массаж, производимый для улучшения кровообращения и окислительно-восстановительных процессов, должен быть продолжительным, отличаться глубиной воздействия. Однако, быть безболезненным. Основной прием – разминание. После легких нагрузок оптимальная продолжительность массажа составляет 5-10 мин., после средних – 10-15 мин., после тяжелых – 15-20 мин., после максимальных – 20-25 мин.

Недопустимо использование фармакологических средств восстановления (кроме витаминов и препаратов, назначенных врачом для лечения) в пубертатный период развития организма юного спортсмена.

#### 2. Психологические средства восстановления.

Эти средства условно подразделяются на *психолого-педагогические* (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и *психогигиенические* (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, внушенного сна-отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировки, цветочные и музыкальные воздействия, специальные приемы мышечной релаксации и др.)

## VI. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

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

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

Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.

Помощь в организации и проведении соревнований по лыжным гонкам в общеобразовательном учреждении. Выполнение обязанностей судьи на старте, финише. Начальника дистанции, контролеров, секретаря.

## V. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

Все используемые **средства** психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

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

**Методы** психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные.

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

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

На этапах предварительной подготовки и начальной спортивной специализации важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления. Непроизвольного внимания, психосенсорных процессов.

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

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

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

Цель, которую тренер ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности в том, что у него есть все возможности достичь намеченную цель в заданный промежуток времени, при осознании ее возможности у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение. Тренер должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера о достижениях юного спортсмена, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### **Воспитательная работа**

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательно - тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность молодого человека. Задач спортивно-оздоровительного этапа. Воспитательное воздействие органически входит в тренировочно - соревновательную деятельность и жизнь спортивной школы.

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы с юными спортсменами является единство воспитательных действий. Направленное формирование личности юного спортсмена – итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, школы, основного коллектива, членом которого является спортсмен, педагога, других лиц и организаций, осуществляющих воспитательные функции.

В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства. Общественно полезный труд, общественная деятельность. В качестве методов нравственного воспитания применяется формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного

примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое научение).

Важнейшим фактором воспитания юных спортсменов, условием формирования личности спортсмена является спортивный коллектив. Юные спортсмены выполняют разнообразные общественные поручения, работают на общественных началах в качестве инструкторов, судей, членов бюро секций, что служит хорошей школой положительного нравственного опыта.

Эффективность воспитательной работы во многом зависит от активности спортсмена. Принятие личных комплексных планов, в которых учащиеся формулируют поставленные перед собой задачи, повышает чувство ответственности за свою учебу и спортивные достижения. При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет, спортивных листков, проводить походы, тематические вечера, вечера отдыха и праздники, конкурсы самодеятельности.

Важным условием успешных воспитательных воздействий в коллективе является формирование и поддержание положительных традиций. Традиционным, например, должно быть обсуждение в коллективе поведения спортсмена.

Осуждение или похвала коллектива – одно из наиболее сильных воздействий на психику человека. Как правило, коллективно должны обсуждаться только аморальные поступки, если индивидуальная воспитательная работа тренера при этом не достигает цели.

Традиционным в коллективе должно быть принятие решений об официальном одобрении, награждение спортсменов призами, премиями. Вопрос о награждении не должен решаться одним тренером без обсуждения в коллективе. Такой подход укрепляет веру в справедливость спортивного коллективизма, в дружбу и товарищество, развивает чувство ответственности перед коллективом.

Инициатива в реализации нравственного воспитания юных спортсменов принадлежит тренеру-педагогу. Успешно выполнить задачи воспитания детей и молодежи может только тренер, владеющий профессиональным мастерством, глубоко усвоивший нравственные принципы, умеющий словом, делом и личным примером увлечь за собой своих воспитанников.

Использование тренером принципа воспитывающего обучения облегчает решение сложных воспитательных задач, реализация этого принципа проводится по следующим направлениям: воспитание в процессе тренировочных занятий; создание благоприятной обстановки, положительно влияющей на воспитательный процесс (место проведения занятий, спортивный инвентарь, одежда, личные качества и поведение тренера и т.п.); сочетание воспитательного воздействия в процессе тренировки с планом воспитательных мероприятий, проводимых в группе и с занимающимися своей школы. Эффект воспитательного воздействия снижается из-за отсутствия единых педагогических требований, единой системы планирования воспитательной работы, контроля за воспитательной работой, из-за отсутствия индивидуальных характеристик юных спортсменов и систематического учета воспитательного эффекта.

В воспитательной работе тренера необходима гибкая и многообразная система воздействий. Выполнение требований должно правильно оцениваться тренером с учетом возрастно-половых и индивидуальных особенностей спортсмена, поощряться или осуждаться.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание юного спортсмена. В процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которое осуществляется в единстве с самоанализом и обобщением данных самонаблюдения. Самоанализ завершается самооценкой личности.

Самовоспитание включает принятие самообязательств с целью активизировать себя и определять комплекс качеств и свойств, подлежащих исправлению или совершенствованию. Спортсмен воспитывает в себе чувство патриотизма, доброту, честность, широту, глубину, критичность, остроту ума, целеустремленность, смелость, решительность и другие качества.

Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности. Средствами методами самовоспитания могут быть все формы активности спортсмена по преодолению трудностей, связанные с внешне выраженной самомобилизацией и с внутренними самоограничениями.

Воспитание «бойцовских качеств», формирование спортивного характера осуществляется в процессе многолетней работы с юными спортсменами и является составной частью воспитательной работы. Эти качества проявляются в экстремальных условиях спортивных соревнований. Чаще всего победы на Олимпийских играх и чемпионатах мира добиваются спортсмены, обладающие волей, настойчивостью и целеустремленностью. Воспитание волевых качеств, поэтому занимает существенное место в тренировке и соревнованиях.



В процессе спортивных занятий с юными спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин; умения объективно анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

Интеллектуальное воспитание юного спортсмена обеспечивается главным образом в формах, характерных для умственного образования и самообразования: лекции, семинары, самостоятельная работа с литературой, документами, протоколами, кино-, фото-, видеоматериалами. Умственному развитию спортсменов способствует совместная работа с тренером по разработке и уточнению. Перспективных и других планов спортивной подготовки, включение в тренировочный процесс систематических заданий на дом.

При планировании воспитательной работы необходимо определить цель и избрать комплекс средств и методов, ведущих к ее достижению; рассчитать время, необходимое для их использования; разработать тематическую последовательность воспитательных воздействий на спортсменов в отдельных тренировочных занятиях, соревнованиях, распорядке жизни юного спортсмена; определить методическую последовательность воспитательных воздействий (содержание бесед, требований, указаний, подбор упражнений и т.п.).

### Прогнозируемые результаты

По окончании первого года обучения у детей созданы условия для устойчивого интереса к избранному виду спорта. Появляется интерес к регулярным занятиям и росту их спортивного мастерства по лыжному спорту. Обучающиеся достигают всесторонней физической подготовленности и развития, что показывают контрольные испытания первого года обучения.

#### *Методы обучения*

Методы обучения, используемые для быстрого и качественного овладения техникой на разных этапах обучения их применяются в разнообразных сочетаниях и соотношениях. **Словесные методы** составляют основу обучения. Наиболее широко используются объяснения, подсчет, указания, команды, оценка техники, разбор и анализ, пересказ задания, а также беседы и лекции. Яркие, выразительные словесные приемы стимулируют активность, повышают интерес, способствуют пониманию сути изучаемого движения.

*При объяснении* механизма выполнения упражнения разбирается самое главное, существенное, выделяется основное в упражнении и именно на этом сосредоточивается внимание обучающихся. В неблагоприятную погоду объяснения максимально краткие, доходчивые, чтобы до минимума сократить простой и не допустить переохлаждения. *Подсчет*, особенно на начальных этапах обучения, помогает освоить ритм движения, мобилизует внимание на правильном сочетании махов и толчков руками и ногами, регламентирует соотношение интервалов между элементами в изучаемом упражнении. *Указания* делаются главным образом для предупреждения и устранения ошибок. Они особенно эффективны при непосредственном исполнении, полезны также до и после выполнения упражнений. Указания акцентируют внимание на ключевых деталях элемента или целостного движения. В работе с юными лыжниками для более глубокого понимания сущности задания указания даются в форме образных выражений. *Команды* помогают, прежде всего, управлять группой обучающихся на начальном этапе обучения. Традиционно команда включает две части: предварительную и исполнительную. Предварительная часть подчеркивает, что предстоит сделать, а исполнительная - это сигнал к непосредственному действию. В передвижении на лыжах все исполнительные команды для изменения направления движения, остановки, перестроения, других действий подаются протяжно. Когда занимающиеся располагаются на большом пространстве, то для управления группой наряду с командами используются заранее обусловленные сигналы. Предпочтение сигналам отдается также при низкой температуре, сильном встречном ветре, других неблагоприятных природных условиях. *Оценка* мобилизует внимание на качество выполнения отдельных элементов, звеньев или способом в целом. При этом соблюдается оптимальное сочетание положительных и отрицательных оценок, чтобы оценки не угнетали, а вдохновляли, стимулировали интерес к занятиям лыжами, вселяли уверенность в успешном решении двигательных задач и достижении поставленной цели, т.е. оценки в итоге должны давать положительный эффект. *Разбор и анализ* позволяют расчленить движение на элементы, звенья,

оценить значение и задачи различных структурных единиц. С учетом этого выявляются грубые ошибки, искажающие основную структуру движения, и второстепенные (частные, индивидуальные) ошибки, при которых основа сохраняется, но снижается эффективность и экономичность двигательного действия. Корректируется не только свои, но и чужие ошибки, а также сопоставляются свои движения с образцом. Причем, чем сложнее способ передвижения, тем больше проводится теоретический разбор и анализ для выделения главных составляющих в данном упражнении. *Пересказ* задания дает возможность мобилизовать мышление и мысленно воспроизвести то или иное движение. Этот методический прием применяется в тех случаях, когда какой-то элемент или упражнение в целом плохо или совсем не получается. *Беседы и лекции* стимулируют вдумчивый и творческий подход к обучению, раскрывают соотношение механики, биологии и психологии в биомеханике движения. Предпочтение отдается вопросно-ответной форме, которая значительно активизирует мышление. Специальные знания и на их основе понимания являются фундаментальной основой обучения. **Наглядные методы** включают показ в наглядные пособия. *Показ* - основное средство наглядности. Образцовый показ способа в целом, затем его элементов с разделением движения на части, выделением периодов и фаз, остановками в граничных позах и является наиболее эффективным методом наглядного обучения. Для показа используется также лыжник, технично исполняющий изучаемые способы. Движение в целом и наиболее существенные детали техники показываются в обычном, затем замедленном и после этого в ускоренном соревновательном темпе, с демонстрацией моментов максимально усиленного напряжения и, наоборот, наибольшего расслабления. *Наглядные пособия* знакомят с техникой высококвалифицированных лыжников и собственным исполнением (видеозапись), позволяют многократно показывать и анализировать элементы изучаемого способа, последовательность смены периодов и фаз движения (кинограммы), акцентируют внимание занимающихся на ключевых деталях двигательного действия (плакаты). Достоинством наглядных пособий является уникальная возможность отобразить теоретические положения и детали техники, которые трудно показать и объяснить. Видеозаписи, кинограммы, рисунки, схемы, таблицы показывают технику в разных плоскостях, с остановками на отдельных деталях, с акцентом на существенных элементах, с возможностью видеть движения сбоку, впереди и сзади. Все это позволяет понять причины ошибок, помогает их устранению и способствует в итоге повышению технического мастерства.

**Практические методы** предусматривают непосредственное выполнение обучающимися изучаемого движения либо в целом, либо по частям, в зависимости от сложности. Повороты на месте, стойки спусков, подъем «лесенкой», «елочкой» и «полуелочкой», одновременный бесшажный ход относятся к группе простых упражнений, их изучают, как правило, целостным методом. Все остальные способы передвижения на лыжах составляют группу сложных упражнений. Если движение удастся выполнить, оно изучается сразу в полной координации. Когда возникают трудности в овладении, применяется расчлененный метод, при котором способ делится на относительно самостоятельные элементы, детали. Причем вначале овладевают элементами, составляющими основу движения, затем менее существенными деталями, и после этого переходят к освоению способа в целом. При разучивании по частям широко используются более легкие подводящие, имитационные упражнения, которые имеют значительное сходство с основным действием или отдельными его частями. Упражнения, имитирующие положение туловища, махи и толчки руками и ногами сначала на месте, а потом в движении, значительно ускоряют обучение. Имитация наиболее широко используется на начальных этапах обучения. В процессе совершенствования техники предпочтение отдается целостному выполнению способа с полной координацией движения. На практике для решения разнообразных двигательных задач **словесные, наглядные и практические методы** обучения используются в комплексе. Сначала называется упражнение и кратко, лаконично, понятно объясняется механизм движения, акцентируя внимание на основных элементах. После этого образцово показывается, демонстрируется это упражнение, и затем занимающиеся пробуют выполнить задание, стремясь как можно точнее воспроизвести (скопировать) увиденное и мышечно зафиксировать основу движения. Далее идет работа по выявлению и исправлению ошибок. В сжатой форме последовательность обучения осуществляется по схеме: **объяснение – показ – опробование – исправление ошибок**. На всех этапах обучения четко наблюдается взаимосвязь технической подготовки юных лыжников и их физической подготовленностью. Известно, что невозможно повышать техническое мастерство, не развивая физические качества. Совершенствуя лыжную технику в динамических упражнениях, учащиеся повышают свою физическую подготовленность. А развивая, к примеру, такое физическое качество, как выносливость в передвижении по различному рельефу и с различной интенсивностью, совершенствуются в технике. И здесь огромную роль в подготовке будут играть **методы тренировки**.

От правильности выбора метода во многом будет зависеть показатель роста функционального состояния юного лыжника и его техническое мастерство. **Основными методами тренировки являются: *Равномерный метод.*** Чем дольше применяется этот метод, тем до большей степени утомления надо тренироваться. Но напряженность работы при этом не более 1/2 - 2/3 от максимально возможной. Данный метод способствует укреплению всех мускулов, в том числе и мышцы сердца. Одновременно укрепляются и суставы, особенно ног, которые требуют пристального внимания, чтобы не перегрузить их. Однако при этом методе не выработать механизм обеспечения энергией для большого напряжения.

***Переменный метод.*** По идее он прост: то усилит напряженность работы, то, не прекращая её, дать передышку, возможность частично восстановиться. Постепенно, а для начинающих и очень осторожно прибавляется скорость бега или хода на лыжах. Увеличивать напряженность, можно изменяя скорость для этих передвижений двумя вариантами: либо сильнее отталкиваясь, тогда шаг станет длиннее, но темп понизится, либо чаще шагая, тогда сила толчка снизится, а темп повысится. Варьируя этими способами регулирования скорости, а следовательно, и интенсивности работы, отыскивается наиболее экономичный, выгодный вариант сочетание длины и чистоты шагов, который зависит и от физической сил и от степени владения техникой, и от скорости передвижения. ***Интервальный метод.*** Применяется наиболее часто перед соревнованиями и характеризуется разными интервалами работы и отдыха. Величина этих интервалов устанавливается с индивидуальными особенностями организма занимающихся, а также их работоспособности. Даются интервалы интенсивной нагрузки и сниженной (для отдыха) равной длительности (по времени) или же равной протяженности (по дистанции). При этом сумма всех более напряженных отрезков должна составить дистанцию, которую намерен преодолеть занимающийся. ***Повторный метод.*** Данный метод основан на передвижении со скоростью почти равной соревновательной. Подбирается небольшое количество повторений, при которых обучающийся идет практически в полную силу. После каждого, такого отрезка дается длительный отдых – спокойное передвижение на лыжах. Сумма отрезков пути, пройденных на соревновательной скорости примерно в 1,5-2 раза меньше намеченной всей длины дистанции. Для проверки готовности к соревнованиям организуются контрольные тренировки («прикидки») зависимости от длины дистанции: - при коротких дистанциях – на всю длину дистанции; - при более длинных дистанциях – на более короткий отрезок её длины. Дистанции определяются в зависимости от этапа подготовки занимающегося. Особое место в учебно-тренировочном процессе отводится ***спортивно-игровому методу.*** Игра – очень эмоциональная деятельность, поэтому она представляет большую ценность и имеет особенно высокую эффективность в воспитании и развитии детей. Характерной особенностью является включение в содержание игр разных способов передвижения на лыжах, что мотивированно сюжетом и направленностью их на решение двигательных задач в достижении поставленных целей. Двигательные действия устанавливаются правилами игры, от сложности и количества которых зависит и сама сложность игры. Правила подвижных игр не имеют жесткого регламента и могут варьироваться в зависимости от конкретных условий проведения игры.

***Спортивно-игровой метод*** - отличная школа закалки воли и характера. Во-первых, потому, что в этих условиях надо уметь реализовать свои двигательные возможности (а детей этому тоже надо учить). И во-вторых, спортивно-игровая ситуация занятий вносит обилие эмоций. Однако игровые эмоции на ранних стадиях формирования двигательного навыка значительно затрудняют обучение. Поэтому навыки, используемые во время игры должны быть достаточно устойчивыми и стабильными, чтобы с помощью игры они становились гибкими и вариативными. Поэтому сначала в игре дается задание «кто выполнит правильнее, точнее», только после этого используются игры с заданием «кто быстрее, продолжительнее» и т.п. Такой подход применяется на начальном этапе обучения. Повышения в игре интенсивности физических нагрузок, это проверка степени усвоения упражнений в условиях «скоростной техники» и на фоне сбивающих факторов. А моделирование соревновательных условий, решает и такую задачу, как усвоение необходимых специальных знаний широкого круга умений и навыков по правилам соревнований, их организации и оценки, тактики личной и командной борьбы, управлению эмоциями. Такой подход применяется на этапе начальной спортивной специализации. Личностное развитие детей одна из основных задач учреждений дополнительного образования. На протяжении всех этапов подготовки у обучающихся формируются нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие). Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что проводить её можно во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно и на тренировочных сборах и спортивно-оздоровительных лагерях, где используется

свободное время. Основными методами будут являться: *метод убеждения; беседа; дискуссия; метод приучения*. Основные воспитательные средства: *личный пример и педагогическое мастерство тренера; дружный коллектив; атмосфера трудолюбия и взаимопомощи, творчества; система морального стимулирования*. Основные воспитательные средства: регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся; лыжные туристические походы; просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение. Особое внимание уделяется психологической подготовке юных лыжников. Психологическая подготовка юных лыжников состоит из общей психологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям. Средства и методы психолого-педагогического воздействия включаются во все этапы и периоды круглогодичной подготовки. **Используемые средства психологической подготовки: 1.Словесные лекции, беседы, доклады, аутогенная и психорегулирующая тренировка. 2.Комплексные всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения. Методы психологической подготовки:**

1. **Сопряженные методы:** методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности, общие психолого-педагогические методы.

2. **Специальные методы:** стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, методы внушения и убеждения.

В круглогодичном цикле подготовки делается следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий: - *в подготовительном периоде* подготовки выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств специализированного восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности; - *в соревновательном периоде* подготовки упор делается на совершенствовании эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижении специальной психологической готовности в выступлении и мобилизационной готовности к состязанию; - *в переходном периоде* преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма. В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена, и приемы психической регуляции. Распределение средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

#### **Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям:**

1. *Осознание задач на предстоящую гонку.*
2. *Изучение конкретных условий предстоящих соревнований.*
3. *Осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент.*
4. *Преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящих соревнований.*
5. *Формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящих соревнованиях.*

## Литература

1. Бутин И.М. Проложи свою лыжню. – М. Просвещение. 1985 г.
2. Веденин В.П. С чего начинается лыжня. – М. Физкультура и спорт.1983 г.
3. Вачевских В.И., Вачевских Л.Д. Специальные упражнения технической подготовки юных лыжников, 2009 г.
4. Камаев О.И. Теоретические и методические основы оптимизации системы многолетней подготовки лыжников-гонщиков: Дисс. ... докт. пед. наук. – Харьков, 2000.
5. Киселев П.А., Киселева С.Б. Справочник учителя физической культуры. – Волгоград, 2011 г.
6. Каинов А.Н. Организация работы спортивных секций в школе. – Волгоград, 2011 г.
7. Лыжные гонки. Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ Олимпийского резерва. – М.: Просвещение, 1997 г.
8. Настольная книга учителя физической культуры: Справ.-метод. пособие / Сост. Б.И. Мишин. - М., 2003 г.
9. Осинцев В.В. Лыжная подготовка в школе. – М.: Владос-Пресс, 2001 г.
10. Раменская Т.И. Специальная подготовка лыжника. – М.: Спорт Академ Пресс, 2001 г.
11. Раменская Т.И. Лыжный спорт. – М., 2000 г.
12. Раменская Т.И. Техническая подготовка лыжника (Учебно-практическое пособие). – М.: Физкультура и спорт, 2000 г.
13. Садыкова С.Л., Лебедева Е.И. Физическая культура 1-11 классы подвижные игры на уроках и во внеурочное время. – Волгоград, 2008 г.
14. Физиология спорта / Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. – Киев. Олимпийская литература, 2001 г.
15. Внеурочная деятельность. В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий. Лыжная подготовка (Работаем по новым стандартам) Просвещение 2014г.
16. Внеурочная деятельность. Н.В.Барминова, Л.А.Гайдай. «Олимпийские игры» Познавательнo-игровая деятельность 1-11 классы. Волгоград 2014г.
17. Физическая культура. Рабочие программы по учебнику В.И.Ляха 1-4 класс. «Школа России» Р.Р.Хайрутдинов. 2013г.
18. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха 5-9 классы. Москва «Просвещение» 2013г.