

Автономное учреждение дополнительного образования «Детско – юношеская спортивная школа - Физкультурно-оздоровительный комплекс «Атал» муниципального образования Козловского района Чувашской Республики

Принято на заседании педагогического совета  
« 01 » октября 2019 г., протокол №2

Утверждаю  
АУ ДО ДЮСШ-ФОК  
"Атал" МО Козловского района  
\_\_\_\_\_ Петров Ю.А.  
Приказ № 94 от 01 октября 2019 г.

## **Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта «Лыжные гонки»**

(Разработана в соответствии с федеральными государственными требованиями  
(приказ Минспорта России от 15.11.2018 №939)  
с учетом требования федерального стандарта спортивной подготовки по легкой атлетике  
«Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта  
«лыжные гонки»(приказ Минспорта России от 20.03.2019 N 250)

Срок реализации программы: 8 лет  
Разработчики программы:  
тренер-преподаватель:  
Желтухин Ю.М.

Рецензенты:  
Зав. кафедрой спортивных дисциплин  
ФГБОУ ВО «Чувашский государственный  
педагогический университет им. И. Я. Яковлева»,  
дктор педагогических наук,(13.00.08;13.00.04)  
профессор - Г. Л. Драндров  
Кандидат педагогических наук,  
Доцент – А. С. Зейнетдинов

г. Козловка  
2019г.

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Дополнительная предпрофессиональная программа по лыжным гонкам (далее – Программа) соответствует Федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта по лыжным гонкам.

**Цель программы** – осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы среди детей, направленной на укрепление их здоровья и всестороннее физическое и личностное развитие, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

### **Основные задачи:**

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- формирование стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- обучению жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- отбор перспективных детей для дальнейших занятий лыжными гонками.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий по лыжным гонкам в АУ ДО ДЮСШ-ФОК "Атал" МО Козловского района ЧР (далее – Учреждение) и содержит следующие предметные области:

### ***Теоретические основы физической культуры и спорта:***

- знание истории развития избранного вида спорта;
- знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;
- знание этических вопросов спорта;
- знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;
- знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований;
- знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта;
- знание основ спортивного питания.

### ***Общая и специальная физическая подготовка:***

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;
- развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта;
- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.
- ***Основы профессионального самоопределения:*** формирование социально-значимых качеств личности;
- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);
- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;
- приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;
- приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

### ***Вид спорта:***

- обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта;
- освоение комплексов специальных физических упражнений;

- повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;
- знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;
- формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;
- знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства;
- опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

***различные виды спорта и подвижные игры:***

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

***Судейская подготовка:***

- освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;
- знание этики поведения спортивных судей;
- освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории "юный спортивный судья" по избранному виду спорта.

В Программе даны методические рекомендации по организации и планированию образовательной деятельности на различных этапах подготовки, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся.

**Характеристика вида спорта.**

Лыжные гонки – это гонки на лыжах на определённую дистанцию по специально подготовленной трассе. Относятся к циклическим видам спорта.

Первые состязания в лыжном беге на скорость состоялись в Норвегии в 1767 году. Затем подобные соревнования начали проводиться в Швеции и Финляндии.

Позже увлечение гонками возникло и в Центральной Европе, а к началу 20 века во многих странах Европы уже появились национальные клубы лыжных гонок. В 1924 году была создана Международная федерация лыжного спорта (FIS). Во всем мире лыжи стали одним из самых популярных видов зимнего спорта. Нет более демократичного, доступного, столь тесно связанного с природой и так полезного для человека вида спорта.

Лыжные гонки бывают следующих видов:

**Соревнования с раздельным стартом** При раздельном старте спортсмены стартуют с определенным интервалом в определенной последовательности. Как правило, интервал составляет 30 секунд. Последовательность определяется жеребьевкой или текущим положением спортсменов в рейтинге (сильнейшие спортсмены 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 позиции на старте. Итоговый результат совпадает с финишным временем спортсмена.

**Гонки преследования** Гонки преследования (персыют) представляют собой совмещенные 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 персыют проходит в два этапа, один из которых спортсмены бегут классическим стилем, а другой - свободным стилем. Гонки преследования делятся на гонки преследования с перерывом, гонку преследования без перерыва (дуатлон).

**Эстафеты** В эстафетах соревнуются команды, состоящие из четырех спортсменов (реже - трех). Лыжные эстафеты состоят из четырех этапов (реже - трех), из которых 1 и 2 этапы бегут классическим стилем, а 3 и 4 этапы - свободным стилем. Эстафета начинается с масс-старта, при этом наиболее выгодные места на старте определяются жеребьевкой 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».

Индивидуальный спринт Соревнования по индивидуальному спринту начинаются с квалификации, которая организуется в формате раздельного старта. После квалификации отобранные спортсмены соревнуются в финалах спринта, которые проходят в виде забегов разного формата с масс-стартом. 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. В каждом виде программы к итоговому результату спортсмена за определенные нарушения правил соревнований может быть добавлен тридцатисекундный штраф (изменение международных правил 2014г.).

Специфика организации тренировочного процесса.

Тренировочный процесс – это двусторонняя активная деятельность тренера и спортсмена или индивидуальная деятельность спортсмена (спортсмена-инструктора), в ходе которой осуществляется формирование и развитие у спортсменов морально-волевых и физических качеств, приобретается опыт спортивной борьбы, спортивного азарта и специальные знания, умения и навыки.

Организация занятий по Программе осуществляется по следующим этапам и периодам подготовки:

- этап начальной подготовки – 3 года;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет.

Срок обучения по Программе – 8 лет.

Минимальный возраст детей для зачисления на обучение -7

Минимальное количество обучающихся в группах -15

### **Планируемые результаты освоения образовательной программы обучающимися:**

- Теоретические основы физической культуры и спорта.
- Общая и специальная физическая подготовка.
- Основы профессионального самоопределения
- Вид спорта.
- Различные виды спорта и подвижные игры.
- Судейская подготовка.

## **2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.**

Учебный план

по образовательной программе базового и углубленного  
уровня в области физической культуры и спорта  
по виду спорта «Лыжные гонки»

Утвержден

Распорядительным актом руководителя  
АУ ДО ДЮСШ-ФОК "Атал" МО Козловского района ЧР  
Приказ от 02.09.2019 г № 83

## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

АУ ДО ДЮСШ-ФОК "Атал" МО Козловского района ЧР

на 2019-2027 учебный год.

**Лыжные гонки Желтухин Ю.М.**

	Сентябрь			Октябрь			Ноябрь			Декабрь			январь			Февраль			Март			Апрель			Май			Июнь			Июль			Август																			
ЭНП_свыше_1_г.о.	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П														
ЭНП_1_г.о.	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П														
ЭНП_до_1_г.о.	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П														
Год	02-08	09-15	16-22	23-29	30.09-06.10	07-13	14-20	21-27	28.10-03.11	04-10	11-17	18-24	25.11-01.12	02-08	09-15	16-22	23-20	30-12-05.01	06-12	13-19	20-26	27.01-2.02	03-09	10-16	17-23	24.02-01.03	02-08	09-15	16-22	23-29	30.03-05-04	06-12	13-19	20-26	27.04-03.05	04-10	11-17	18-24	25-31	01-07	08-14	15-21	22-28	28.06-05.07	06-12	13-19	20-26	27.07-02.08	03-09	10-16	17-23	24-30	31.08-06.09





**План учебного процесса Исправленный**

№№ П/П	Наименование предметных областей /формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки	Самостоятельная работа	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Этапы начальной подготовки			УТЭ до 2 лет обучения		УТЭ свыше 2 лет обучения		
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	ЭНП до1г.о.	ЭНП 1 г.о.	ЭНП с.1г.о.	УТЭ 1 г.о	УТЭ 2 г.о	УТЭ 3 г.о	УТЭ 4 г.о.	УТЭ 5 г.о. 18 часов
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Общий объем часов	3484		251	3484	32	40		312	468	520	624	728	832	
1.	Обязательные предметные области	523							148	134	81	72	61	27	
1.1.	Теоретические основы ФКи С	32							7	6	5	5	5	4	
1.2.	Общая и специальная физическая подготовка	38							8	8	7	6	5	4	
1.3.	Основы профессионального самоопределения	40							4	5	6	7	9	9	
1.4.	Вид спорта	45							5	6	7	8	9	10	
2.	Вариативные предметные области	58								5	10	12	15	16	
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	368							124	109	56	46	33		
2.2.	Судейская подготовка	58								5	10	12	15	16	
3.	Теоретические занятия	251		251					16	29	37	45	58	66	
4.	Практические занятия	2652	402						284	388	402	483	511	584	
4.1.	Тренировочные мероприятия	2579							280	379	393	470	493	564	
4.2.	Физкультурные и спортивные мероприятия	73							4	9	9	13	18	20	

**Расписание учебных занятий приложение №1.**

### 3.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.

Методика и содержание работы по предметным областям отражена в рабочих программах по предметным областям.

**1.Рабочая программа по предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта».**

**Тема 1.** История развития избранного вида спорта

**Цель занятия:** Ознакомить обучающихся с развитием лыжных гонок в ДЮСШ, районе, области. Рассказать о лучших спортсменах Вурнарского района и их достижениях.

**Методические приёмы:** рассказ тренера-преподавателя с использованием материалов альбома «Об истории развития ДЮСШ», стендов «Наши достижения», «Наша жизнь», «Ими гордится ДЮСШ», публикации в газете «Советская Чувашия», «Знамя».

Лыжи — одно из самых древних изобретений первобытного человека. Появление лыж было обусловлено потребностью человека добывать на охоте пищу зимой и передвигаться по местности, занесенной снегом.

Лыжи появились повсеместно, где жил человек в условиях снежной зимы. Первые лыжи были ступающие. Одна из последних находок (А. М.Микляев, 1982г.) обнаружена на территории Псковской области. По заключению специалистов, эта лыжа является одной из самых древних — сделана около 4300 лет назад.

Первые письменные документы о применении скользящих лыж относятся к VI-VII в. в. н. э. Готский монах Жорданес в 552г., греческие историки Иордан в VI в., Авел Диакон в 770г. описывают использование лапландцами и финнами лыж в быту и на охоте. В конце VIIв. Историк Верефрид дал подробное описание лыж и их использование народами Севера на охоте за зверем. Король Норвегии Олаф Тругвассон по записям 925г. представлен хорошим лыжником. В 960г. лыжи упоминаются как принадлежность для обучения придворных норвежских сановников.

В 1733г. Ганс Эмахузен издал первое наставление по лыжной подготовке войск с явно спортивным уклоном. В 1767г. были проведены первые соревнования по всем видам лыжного спорта (по современным понятиям): биатлону, слалому, скоростному спуску и гонкам.

Первая в мире выставка различных типов лыж и лыжного инвентаря была открыта в Тронхейме, в 1862-1863г. г. В 1877г. в Норвегии организовано первое лыжное спортивное общество, вскоре в Финляндии открыли спортивный клуб. Затем лыжные клубы начали функционировать и в других странах Европы, Азии и Америки. Росла популярность лыжных праздников в Норвегии — Холменколленские игры (с 1883 г.), Финляндии — Лахтинские игры (с 1922 г.), Швеции — массовая лыжная гонка «Васалоппет» (с 1922 г.).

В конце XIX в. соревнования по лыжному спорту стали проводиться во всех странах мира. Лыжная специализация в разных странах была различной. В Норвегии большое развитие получили гонки на пересеченной местности, прыжки и двоеборье. В Швеции — гонки на пересеченной местности. В Финляндии и России — гонки по равнинной местности. В США развитию лыжного спорта способствовали скандинавские переселенцы. В Японии лыжный спорт под влиянием австрийских тренеров получил горнолыжное направление.

В 1910 г. в Осло состоялся международный лыжный конгресс с участием 10 стран. На нем была создана Международная лыжная комиссия, реорганизованная в 1924 г. в Международную лыжную Федерацию.

На I Зимних Олимпийских играх в Шамони (Франция, 1924 г.) лыжный спорт был представлен лыжными гонками на дистанции 18 и 50км, прыжками на лыжах с трамплина и северным двоеборьем (прыжки с трамплина и лыжная гонка).

Олимпийским чемпионом в лыжных гонках и в лыжном двоеборье стал норвежский лыжник Тарлиф Хауг. В прыжках на лыжах с трамплина занял III место.

Тарлиф Хауг первый в мире был удостоен звания «Короля лыж». На 16-ти последующих играх повторить и тем более превзойти рекорд первого в мире «Короля лыж» не смог ни один олимпиец. За свои победы на лыжне Хауг был удостоен 10 Королевских Кубков. В знак необычайных спортивных заслуг суровые и немногословные норвежцы впервые в мире воздвигли Тарлифу на его родине прижизненный памятник. История олимпийского движения 60-70г. г. знает лишь 2 случая, когда такой чести удостоились спортсмены. Оба они были героями Олимпиад 1924 года. Это герой Белой Олимпиады Хауг и герой летней Олимпиады финн Пааво Нурми.

### *Лыжный спорт в России*

Во второй половине XIX столетия в России начало развиваться организованное спортивное движение. 29 декабря 1895 г. в Москве на территории нынешнего стадиона Юных пионеров состоялось торжественное открытие первой в стране руководящей развитием лыж организации — Московский клуб лыжников. Эту официальную дату и принято считать днем рождения лыжного спорта в нашей стране. Кроме Московского клуба лыжников в 1901 г. было создано Общество любителей лыжного спорта, а в 1910 г. — Сокольнический кружок лыжников. По аналогии с московским в 1897г. создается клуб лыжников «Полярная звезда» в Петербурге. В те годы лыжный спорт в Москве культивировался в зимнее время еще в 11 клубах, в Петербурге в 8 клубах по другим видам спорта. В 1910 г. лыжные клубы г. Москвы объединились в Московскую лигу лыжебежцев. Лига осуществляла общественное руководство лыжным спортом не только в Москве, но и в других городах России. В течение лыжного сезона 1909-1910 гг. в Москве было проведено рекордное количество соревнований — восемнадцать, в которых выступало 100 участников.

В феврале 1910 г. было проведено первенство России в гонке на дистанции на 30 верст. В нём участвовали 14 человек. Первым чемпионом стал П. Бычков. Всего до Великой Октябрьской революции в России состоялось пять первенств страны.

В 1912 г. московские лыжники А. Елизаров, М. Гостев, И. Захаров и А. Немухин совершили первый переход из Москвы в Петербург. Путь в 680 верст они прошли за 12 суток 6 ч 22 мин.

В 1913 г, русские лыжники впервые приняли участие в международных соревнованиях «Северные игры», проводившиеся в Швеции. Однако выступили они не удачно (не закончили гонку).

Соревнования по лыжному спорту в дореволюционной России проводились только на равнинной местности. Лыжный инвентарь тогда завозили в основном из Финляндии и Швеции. Беден был и технический арсенал лыжников: передвигались только так называемым русским ходом (прообраз современного попеременного двухшажного хода).

Царское правительство не проявляло никакой заботы о развитии спорта. В условиях политического и экономического гнета самодержавия о массовом развитии лыжного спорта не могло быть и речи.

**Тема 2.** «Значение занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни».

Цель занятия: Дать обучающимся понятие о физической культуре и спорте. Донести до обучающихся, что в России физическая культура и спорт носят массовый характер. Показать сходство и различие занятий физической культурой в школе и спортом в ДЮСШ.

Методические приёмы: сравнительный анализ (структуры, содержания) урока физической культуры в школе и тренировочного занятия в ДЮСШ. Игра «Найди сходство и отличия», «Кто больше назовёт массовых соревнований».

Физическая культура и спорт — это один из видов человеческой деятельности, направленной на физическое совершенствование как человеческой популяции в целом, так и каждого отдельного человека, оказывающей оздоровительное, воспитательное, политическое и социально-экономическое воздействие на общественное развитие человечества.

Спорт более интенсивен. Занимаясь им мы быстрее достигаем высоких результатов. Но, в то же время, изнашиваем собственный организм. Профессиональный спортсмен со временем вынужден уходить с профессионального спорта и становиться тренером или инструктором.

Физкультура же не дает столь высоких результатов, но ею человек может заниматься до глубокой старости и от нее организму будет только польза.

**Тема 3.** «Знание этических вопросов спорта».

Цель занятия: дать обучающимся первоначальные понятия о спортивной этике, в доступной форме донести, что спортивная этика не допускает обмана между участниками спортивных отношений. Другое дело секреты (технические, технологические и др.), всегда имеющие место в областях высокоэффективной производственной, коммерческой деятельности, отраслью которой является

профессиональный спорт, – этика требует их беречь. Спорт – это процесс формирования двигательных навыков и развития физических качеств.

Методические приёмы: рассказ тренера-преподавателя об основах этичного поведения в спорте.

Спортивная этика в этом контексте понимается обычным человеком как искренность, стремление к принципиальности и правдивости. Соблюдение правил, дисциплинированность, культура, способность собраться в стрессовой ситуации. Уважение к сопернику является наглядным примером соблюдения спортивной этики. Невозможность бросить спортивное выступление, отвернуться и уйти, если нет уверенности в собственных силах – это то, чему она учит.

Спортивное поведение – важный воспитательный инструмент в руках педагогов. Повышает в учениках сознательность, воспитывает моральные принципы. Патриотизм, ответственность и дружба также стимулируют нравственное развитие в подростковом возрасте. - Читайте подробнее на

**Тема 4.** «Знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил».

**Цель занятия:** Познакомить с приказом Министерства спорта РФ от 9 августа 2016 г. № 947 "Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил.

Методические приёмы: рассказ тренера-преподавателя об основах общероссийских и международных антидопинговых правилах в спорте.

Антидопинговые правила, включающие правила международных спортивных федераций, настоящие правила, правила организаторов крупных соревнований, являются специфическими спортивными правилами и процедурами, нацеленными на всеобщее и скоординированное применение правил борьбы с допингом, и отличаются по своей сути от уголовного и гражданского процесса. Рассматривая факты и правовую сторону какого-либо случая, все суды, третейские суды и другие выносящие юридические решения органы призваны полностью понимать и уважать существенные отличия антидопинговых правил, изложенных в Правилах и Кодексе, и тот факт, что Кодекс является результатом консенсуса сторон, заинтересованных в честном спорте во всем мире.

Антидопинговые программы призваны сохранить то, что действительно важно и ценно для спорта, что часто называют "духом спорта". Это является сущностью олимпийского движения - стремление к достижению человеком превосходства благодаря совершенствованию природных талантов каждого человека. Это то, что определяет наше стремление к честной игре.

**Тема 5.** «Знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по легкой атлетике, а так же условий выполнения этих норм и требований . »

**Цель занятия:** Познакомить обучающихся с порядком присвоения спортсменами спортивных званий и спортивных разрядов.

**Методические приёмы:** Рассказ тренера-преподавателя, беседа с обучающимися по обмену из личного опыта по выполнению спортивных разрядов и спортивных званий.

В Российской Федерации установлены следующие

- мастер спорта России международного класса;
- мастер спорта России;
- кандидат в мастера спорта (далее – КМС);
- первый спортивный разряд;
- второй спортивный разряд;
- третий спортивный разряд;
- первый юношеский спортивный разряд;
- второй юношеский спортивный разряд;
- третий юношеский спортивный разряд.

**Основание для присвоения спортивных разрядов и званий**

Спортивные звания и разряды присваиваются спортсменам за выполнений норм и требований ЕВСК по итогам официальных спортивных соревнований в соответствии с Положением о ЕВСК.

### Кто подает представление и кто присваивает спортивные разряды и звания

**Спортивные звания** присваиваются Министерством спорта Российской Федерации по представлению и документов от органа исполнительной власти в области физической культуры и спорта (Министерства физической культуры и спорта Московской области).

### Сроки действия спортивных разрядов и званий

Спортивные разряды присваиваются сроком на 2 года.

Спортивные звания присваиваются пожизненно.

### Необходимые документы

представление ;

две фотографии 3x4 см;

копии второй и третьей страниц паспорта (для лиц, не достигших 14 лет – копия свидетельства о рождении);

копия протокола официального соревнования, отражающая выполнение норм и требований ЕВСК, заверенная председателем судейской коллегии (главным судьей);

копия справки о составе и квалификации судейской коллегии, заверенная председателем судейской коллегии (главным судьей) и лицом, уполномоченным организацией проводящей официальное соревнование;

### Сроки подачи документов

Документы для присвоения **спортивных разрядов** подаются **не позднее 3 месяцев** с момента выполнения норм и требований ЕВСК на официальных соревнованиях и рассматриваются в течение 2 месяцев со дня их поступления в орган, уполномоченный присваивать необходимый разряд.

Сведения о присвоении или подтверждении спортивного разряда и звания оформляются документом уполномоченного органа и заносятся в зачетную классификационную книжку.

Документы и представление для присвоения **спортивных званий** подаются в **течение 6 месяцев** со дня выполнения норм и требований ЕВСК.

В случае несогласования представления, уполномоченный орган представляет заявителю обоснованный письменный отказ, с приложением всех документов.

## Тема 6. «Основы спортивного питания».

Цель занятия: дать обучающимся понятие о питании как энергетическом факторе. Показать баланс между приходом энергии с пищей и затратами энергии на занятиях лёгкой атлетикой.

Методические приёмы: рассказ тренера-преподавателя, показ схем, таблиц.

Лыжные гонки требуют строгого соблюдения баланса в потреблении белковой пищи, гликогена и жиров. Пять руководящих принципов помогут спортсмену составить правильное меню

Углеводы – главное «топливо» организма атлета. Человек получает из пищи глюкозу, которая остается в мышцах в виде углевода гликогена. При длительных тренировках гликоген теряется.

Продукты с большим процентом жира неизбежно входят в спортивное питание. Легкая атлетика сжигает слишком много калорий. Жир превращается в энергию, когда иссякают углеводные ресурсы организма. Спортсменам следует выбирать пищу с ненасыщенными жирами:

Без четко налаженного питьевого режима невозможно правильное спортивное питание. Легкая атлетика предполагает напряженные физические упражнения с большой амплитудой движений. Это вызывает усиленную работу выделительной системы, и может привести к обезвоживанию. Важно! Спортсмен не должен ждать, когда ему захочется пить. Ощущение острой жажды может означать высокую степень обезвоживания.

Тема 7. «Знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта».

Цель занятия: обосновать необходимость применения теоретических знаний возрастной физиологии при подборе физических упражнений, учитывая возрастные и индивидуальные особенности школьников, чтобы физическая нагрузка была соразмерной, безопасной, а физическое развитие своевременным и гармоничным ознакомить обучающихся к требованиям.

Методические приёмы: рассказ тренера-преподавателя с показом плакатов и рассказом о физиологии строения и развитии организма человека.

Важное значение в многолетней подготовке спортсмена приобретает знание возрастных особенностей становления спортивного мастерства. Это позволит ответить на вопросы: каковы оптимальные сроки начала специализации, когда целесообразно планировать выход спортсмена на тот или иной разрядный уровень, каким должен быть стаж занятий к моменту выполнения нормативов мастера спорта и мастера спорта международного класса и т.д.

В связи с вышеизложенным, кратко охарактеризуем возрастные особенности детей и подростков. Все дети школьного возраста согласно физиологической периодизации делятся на 3 возрастные группы 7 лет - конец периода первого детства; 8-11 лет (девочки) и 8-12 лет (мальчики) - период второго детства. Подростковый возраст наступает с 12 лет у девочек и с 13 лет у мальчиков. С 16 лет у девочек и с 17 лет у мальчиков начинается юношеский возраст.

В подростковом и младшем юношеском возрасте отмечаются высокие темпы роста тела в длину, увеличиваются вес, мышечная масса. С 13 до 14 лет наблюдается интенсивный рост тела - его длина увеличивается на 9-10 см, а с 14 до 15 лет - на 7-8 см. Темпы роста длины тела резко падают к 16-17 годам. От 15 до 16 лет длина тела увеличивается на 5-6 см в год, а от 16 до 17 лет - только на 2-3 см.

В старшем школьном возрасте пропорции тела приближаются к показателям взрослых. К 16 годам прекращается рост у девушек. Рост тела в длину у юношей в основном заканчивается к 18 годам.

В подростковом и юношеском возрасте наблюдаются высокие темпы увеличения мышечной массы. Максимальный рост силы на 1 кг собственного веса наблюдается до 14 лет. После этого темпы роста относительной силы снижаются. Показатели относительной силы у девочек значительно уступают соответствующим показателям у мальчиков. Поэтому в занятиях с девочками старше 13-14 лет следует строго дозировать упражнения, выполняемые с большими напряжениями.

В возрасте от 7 до 12 лет наблюдается интенсивный рост темпа движений. Быстрота и частота движений, а также способность поддерживать их максимальный темп к 14-15 годам достигают значений, близких к предельным.

Напряженная мышечная работа предъявляет высокие требования к ресурсам систем дыхания и кровообращения, и так как сердце раньше, чем скелетные мышцы достигает границ работоспособности, то именно пределы его функциональных возможностей определяют способность человека к работе большой мощности. Уровень сердечной производительности имеет важное значение в обеспечении энергетических потребностей организма, связанных с мышечной работой. В процессе развития человека ЧСС уменьшается, достигая к подростковому возрасту величин, близких к показателям взрослых. ЧСС с 85-90 уд/в мин в 7 лет снижается до 70-76 уд./мин к 14-15 годам. К 16-17 годам пульс составляет 65-75 уд./в мин, т.е. практически не отличается от ЧСС взрослых людей.

При мышечной деятельности у юных спортсменов наблюдается ряд особенностей, связанных с высокими темпами возрастных морфологических и функциональных перестроек сердечно-сосудистой системы. Особенно значительны темпы развития сердечно-сосудистой системы на этапе полового созревания, когда размеры сердца, его вес и объем систолического выброса на протяжении трех-четырёх лет (от 12 до 15-16 лет) увеличивается почти вдвое.

Под влиянием систематической тренировки у подростков и юношей отмечается рост показателей, характеризующих эффективность потребления кислорода. Основным источником энергетического обеспечения при напряженной мышечной работе является анаэробный обмен. Об уровне анаэробного обмена можно судить по величине кислородного долга, накоплению молочной кислоты в крови или косвенным показателям ее концентрации. Известно, что все физические качества в многолетнем плане развиваются неравномерно. Для каждого качества имеется свой благоприятный период. Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у юных спортсменов. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются.

Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств, в развитии общей выносливости и силы, т.е. тех из них, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.

## **2.Рабочая программа по предметной области «Общая и специальная физическая подготовка»**

**Тема1.** Укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды.

Цель занятия: Формирование у детей здорового образа жизни, его направленность на укрепление здоровья.

Методические приёмы: рассказ тренера-преподавателя с показом видеороликов и рассказом об укреплении здоровья методом закаливания.

Общая физическая подготовка (ОФП) — это процесс целенаправленного развития физических качеств или физических способностей, которые имеют многообразные формы проявления в различных видах двигательной деятельности. Она направлена на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека и имеет особое значение на начальных этапах тренировки и для профессионально-прикладной подготовки.

Главными задачами ОФП являются: повышение функциональных возможностей организма и общей работоспособности, коррекция телосложения, развитие до требуемого уровня основных физических качеств.

**Укрепление здоровья** – это процесс, дающий людям возможность влиять на свое самочувствие и улучшать его, прикладывая все необходимые усилия по коррекции образа жизни для повышения уровня физического и душевного благополучия.

В процессе физического воспитания необходимо использовать благотворное воздействие факторов внешней среды: водную среду, воздушные ванны. Солнечные ванны, ландшафт, высоту над уровнем моря, природный шумовой фон. Однако, в настоящее время, необходимо достоверно убедиться, что факторы внешней среды действительно положительно воздействуют на организм человека. Это относится, прежде всего, к уровню радиационного фона местности, степени загрязненности воздуха и воды в естественных водоемах, интенсивности и составу солнечной радиации, наличию поблизости от мест занятий высоковольтных линий передач, сточных вод и прочим неблагоприятным факторам. Сейчас многие виды спорта начинают культивировать исключительно в искусственных условиях; плавание, спортивные игры, гимнастика, единоборства.

При этом необходимо соблюдение определенных гигиенических требований к спортивным сооружениям - чистоты, влажности воздуха, аэрации, освещенности, мерам по обеспечению безопасности спортсменов.

**Тема 2.** Повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки.

Цель занятия:

-Дать обучающимся понятие работоспособности организма.

Методические приёмы: рассказ тренера-преподавателя с разбором темы на примере действующего спортсмена.

Работоспособность - это уровень функциональных возможностей организма, характеризующийся эффективностью работ, выполняемых за определенный промежуток времени. Работоспособность определяется состоянием здоровья, половой принадлежностью, характером питания, режимом труда и отдыха, условиями работы, настроением и многими другими факторами. Она зависит от уровня знаний человека, умений, навыков и опыта, физического и психического состояния.

Поддержание работоспособности на оптимальном уровне - основная цель рационального режима труда и отдыха. Режим труда и отдыха - это устанавливаемые для каждого вида работ порядок чередования периодов работы и отдыха и их продолжительность. Рациональный режим - такое соотношение и содержание периодов работы и отдыха, при которых высокая производительность труда сочетается с высокой и устойчивой работоспособностью человека без признаков чрезмерного утомления в течение длительного времени.

В целях учета физиологических возможностей человека следует разрабатывать такой порядок чередования времени труда и отдыха, определять такую их длительность, которые обеспечивали бы наибольшую работоспособность и производительность труда. Научно обоснованным режимом труда и отдыха на предприятиях является такой режим, который наилучшим образом обеспечивает одновременное сочетание повышения работоспособности и производительности труда, сохранение здоровья трудящихся, создания благоприятных условий для всестороннего развития человека.

**Тема 3.** Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта.

**Методика:** рассказ тренера-преподавателя, дать характеристику физических способностей человека.

Уровень развития того или иного физического качества лыжника определяется специфичностью лыжных гонок. Поэтому все физические качества можно условно разделить на основные и дополнительные. К основным следует отнести общую и скоростно-силовую выносливость, к дополнительным -- силу, быстроту, гибкость, общую и специальную координацию, ловкость, равновесие.

Выносливость -- способность длительное время выполнять физические упражнения. Продолжительность работы зависит от количества мышечных групп, вовлекаемых в работу, и от степени их напряжения (интенсивности) в каждом движении.

По интенсивности физическую работу разделяют на четыре зоны: максимальную (продолжительность работы -- до 20 сек., общий расход энергии -- меньше 80 ккал), субмаксимальную, (продолжительность работы -- 20 сек. -- 5 мин., расход энергии -- около 150 ккал), большую (5--30 мин., около 760 ккал) и умеренную (больше 30 мин., до 8 тыс. ккал). Лыжные гонки было принято относить к зоне умеренной мощности. Однако сейчас лыжники высокой подготовленности выполняют работу, характерную для зоны большой мощности (на подъемах -- работа, соответствующая зоне субмаксимальной мощности).

Основным источником энергетического обеспечения при мышечной деятельности является расщепление аденозинтрифосфорной кислоты (АТФ). Содержание АТФ в рабочих органах относительно невелико, но постоянно. Расходуемые запасы энергии при расщеплении АТФ должны быть немедленно восстановлены, иначе мышцы теряют способность к сокращению. Восстановление АТФ осуществляется за счет химических реакций двоякого рода: 1) дыхательные, или аэробные, процессы (с участием кислорода); 2) анаэробные процессы (без участия кислорода).

Показателем аэробных процессов служит величина потребления кислорода во время работы. Чем выше уровень максимального потребления кислорода, тем относительно выше уровень подготовленности спортсмена, тем выше его спортивные результаты при прочих равных условиях (техническое и тактическое мастерство, уровень развития физических качеств -- силы, гибкости, равновесия и т. д.).

Анаэробное окисление, которое происходит без участия кислорода, приводит к накоплению в организме продуктов неполного распада, которые ликвидируются при участии кислорода во время отдыха. Количество кислорода, которое идет на ликвидацию продуктов неполного распада, называется кислородным долгом. При максимальной работе организм может удовлетворить запрос в кислороде только на некоторую часть. Иными словами, почти вся физическая работа происходит в долг. Наибольший кислородный долг (до 18 л) отмечается при работе субмаксимальной мощности. Величина кислородного долга является показателем анаэробной производительности.

Аэробные и анаэробные возможности полностью характеризуют функциональный потолок энергетического обмена человека, его общие энергетические возможности. Исследования анаэробных процессов в лыжных гонках показали прямую зависимость между величиной кислородного долга и спортивным результатом.

Продолжительность работы зависит главным образом от интенсивности (в лыжных гонках нельзя говорить о скорости, так как на подъемах и равнинных участках интенсивность может быть одинаковой, а скорость различной. На спуске скорость большая, а интенсивность меньше). Интенсивность в лыжных гонках можно определять по частоте сердечных сокращений. Между частотой сердечных сокращений (пульсом) и скоростью по участкам трассы, а также окислительными процессами имеется определенная взаимосвязь.

В настоящее время большинство тренеров у нас в стране и за рубежом используют контроль за пульсом для определения интенсивности нагрузки. Выносливость в лыжных гонках развивают специфическими и неспецифическими упражнениями циклического и ациклического характера. Специфические упражнения условно можно разделить на специальные и обще развивающие .

Быстрота характеризуется способностью человека совершать целенаправленные двигательные действия в минимальный отрезок времени.

Выделяют три основные формы проявления быстроты: а) латентное время двигательной реакции; б) скорость одиночного сокращения; в) частота движений.

В спортивной практике мы встречаемся с комплексным проявлением быстроты. Так, в передвижении на лыжах по равнинному участку скорость зависит от частоты шагов, а на подъемах - больше от силы отталкивания; во время преодоления спусков основное значение приобретает скорость двигательной реакции.

Проявление быстроты на лыжной трассе зависит от техники владения тем или иным способом передвижения.

Взаимосвязь качества быстроты с другими качествами в лыжных гонках еще недостаточно изучена, поэтому рекомендации по его развитию носят больше общий характер. Одним из показателей качества быстроты является максимальная частота движения. При передвижении на лыжах с максимальной скоростью проявление скоростных качеств зависит от силовых возможностей человека.

Силовые упражнения влияют положительно на быстроту лишь тогда, когда сила увеличивается в том же движении, в котором хотят показать наивысшую скорость. В воспитании скоростных качеств при передвижении на лыжах техническое мастерство играет существенную роль.

При воспитании быстроты используют физические упражнения, которые выполняются с максимальной скоростью.

В бесснежный период тренировки быстрота воспитывается с помощью как циклических, так и ациклических упражнений.

Основное внимание следует уделять специфическим движениям в специальных упражнениях. Особенно это требование относится к спортсменам старших разрядов, где большая часть подготовки должна быть специализированной.

Спортсменам высокого уровня подготовленности при совершенствовании быстроты во взаимосвязи с техническим мастерством следует улучшать ряд физических качеств: силу ведущих мышечных групп, гибкость, ловкость, координацию движений .

Сила -- это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.

Мышцы могут проявлять силу: а) при сокращении (преодолевающий режим); б) при удлинении (уступающий режим); в) без изменения длины (статический, изометрический режим).

Для сравнения силы у людей различного веса пользуются понятием относительной силы, под которой понимают величину силы, приходящейся на 1 кг собственного веса. При воспитании силы главными являются следующие компоненты нагрузки: а) выбор величины сопротивления; б) количество повторений; в) интервалы отдыха. Применяются следующие методы: повторных, максимальных и динамических усилий.

Метод повторных усилий заключается в повторении упражнений, выполняемых с отягощениями.

При выборе величины отягощения принято считать: 1 повторение -- предельный вес, 2--3 повторения -- около предельный вес, 4--7 повторений -- большой вес, 8--12 повторений -- умеренно большой вес, 13--18 повторений -- средний вес, 19--25 повторений -- малый вес, свыше 25 повторений -- очень малый вес. Непредельные отягощения по своим физиологическим механизмам значительно отличаются от предельных. С нарастанием утомления в работу вступает все больше двигательных единиц. Вес, который на первых повторениях казался легким, теперь становится около предельным. Повторное выполнение упражнения «до отказа» оказывает положительное влияние, так как последние попытки вследствие утомления выполняются на фоне сниженной возбудимости центральной нервной системы [31, с. 209].

Гибкость, или большая подвижность в суставах, необходима лыжникам для становления рациональной техники лыжных ходов. Запас амплитуды движений в том или ином суставе способствует совершенствованию более рациональной техники лыжных ходов.

Гонщик, имеющий ограниченную подвижность в тазобедренном суставе, не может выполнить попеременные и одновременные ходы с широким шагом. Толчок ногой у таких спортсменов заканчивается рано, и, как правило, усилия во время отталкивания больше идут по вертикальной линии. Так что один, казалось бы, незначительный недостаток влечет за собой цепь ошибок в двигательной координации.

Гибкость зависит от подвижности в суставах, эластичности связок, сухожилий и мышц. Связки ограничивают растягивание мышц; чем эластичнее связки, тем больше подвижность в суставе.

Гибкость меняется в зависимости от времени суток и состояния организма. Гибкость уменьшается после сна, приема пищи, охлаждения и при утомлении.

Гибкость улучшается обще развивающими упражнениями, выполняемыми с большой амплитудой, с отягощениями и без них. Амплитуда увеличивается постепенно, упражнения выполняются сериями: 3--4 и повторяются 15--20 раз.

Ловкость -- это качество, помогающее принять ответное действие на внезапно возникающую ситуацию. Качество ловкости зависит от степени развития других физических качеств: быстроты, силы, выносливости, а также от объема двигательных навыков. Передвижение на лыжах по современным трассам требует от лыжника быстрой реакции на изменение сложного рельефа. Большую роль здесь играет подвижность возбuditельно - тормозных процессов в нервной системе.

Качество ловкости воспитывается повышением уровня развития силы, быстроты, выносливости и улучшением подвижности нервных процессов (средства -- баскетбол, ручной мяч, регби, футбол, хоккей, слалом, скоростной спуск).

Равновесие в лыжном спорте -- способность лыжника к сохранению устойчивости положения тела в одноопорном положении в скользящем шаге. Лыжные ходы основаны на скольжении в одноопорном положении. Лыжник, обладающий хорошим чувством равновесия, добивается хорошей, экономичной техники. Тренировка равновесия может проходить двумя путями: применением упражнений на равновесие и совершенствованием анализаторов, обеспечивающих сохранение равновесия (отдельно вестибулярного и двигательного). Для людей с ослабленной функцией равновесия более эффективен второй способ.

**Тема 4** Специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий по легкой атлетике.

**Цели:** - умение объективно оценивать свои резервы и способности к продолжению образования по виду спорта;

- умение осознанно осуществлять выбор профиля
- готовность нести ответственность за сделанный выбор;
- высокий уровень учебной мотивации на обучение по избранному профилю, готовность прикладывать усилия для получения качественного результата.

**Методические приемы:**

Использование интегральной подготовки спортсмена (учебные игры, тестирование); контрольные соревнования; товарищеские встречи, психофизические упражнения (тактическая задача с максимальными физическими и волевыми усилиями - финишный рывок);

Психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической.

Психологическая подготовка - это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

Одним из решающих факторов успеха при относительно равных уровнях физической и технико-тактической подготовленности является психологическая готовность спортсмена к соревнованию, которая формируется в процессе психологической подготовки человека.

Исходя из того, что психические состояния служат фоном, придающим ту или иную окраску течению психических процессов и действий человека, состояние психологической готовности можно представить как уравновешенную, относительно устойчивую систему личностных характеристик спортсмена, на фоне которых разворачивается динамика психических процессов, направленных на ориентировку спортсмена в предсоревновательных ситуациях и в

условиях соревновательной борьбы, на адекватную этим условиям саморегуляцию собственных действий, мыслей, чувств, поведения в целом, связанных с решением частных соревновательных задач, ведущих к достижению намеченной цели.

Психологическая подготовка направлена на формирование у спортсмена установки на соревновательную деятельность и на создание условий для адаптации к экстремальным условиям такой деятельности. Это обусловлено, с одной стороны, неповторимостью условий соревнований, а с другой - неповторимостью, индивидуальным своеобразием личности спортсмена.

Психологическая подготовка помогает создавать такое психическое состояние, которое способствует, с одной стороны, наибольшему использованию физической и технической подготовленности, а с другой - позволяет противостоять предсоревновательным и соревновательным сбивающим факторам (неуверенность в своих силах, страх перед возможным поражением, скованность, перевозбуждение и т.д.).

### **3. Рабочая программа по предметной области «Основы профессионального самоопределения»**

**Тема 1.** Формирование социально значимых качеств личности.

**Цель:** развитие умения осмысливать собственные устремления, принимать решения и нести ответственность за свои поступки.

**Методические приемы:** объяснение, показ и непосредственная (физическая) помощь, самостоятельные работы во время тренировок, работа под руководством старших воспитанников.

Среди основных требований к личности спортсменов в практической подготовке рассматриваются специальные показатели, определяющие психологическую готовность к соревновательной деятельности, - психическая устойчивость, мобилизационно-бойцовские качества, самоконтроль.

В свою очередь, в структуре личности выделяются общие психологические показатели, определяющие указанную специальную психологическую соревновательную готовность. Среди них - эмоциональная устойчивость, психологическая гибкость, смелость, доминантность, демонстративность, общительность и др.

Основной задачей общей психологической подготовки спортсмена является развитие и совершенствование следующих качеств: целеустремленности, дисциплинированности, уверенности, инициативности, самостоятельности, смелости, настойчивости, решительности, самообладания, стойкости.

Эти качества личности характеризуются следующими особенностями.

1. Целеустремленность - способность к сознательной постановке как общих целей действия (с отдаленными перспективами), так и частных (осуществляемых в ближайшее время и помогающих достижению общей цели).
2. Дисциплинированность - способность подчинять свои действия установленным правилам и нормам поведения.
3. Уверенность - способность к трезвому и объективному анализу своих сил и возможностей, в связи, с чем спортсмен без каких-либо сомнений предпринимает именно данные действия и выполняет их именно данным образом.
4. Инициативность - способность объективно оценивать сложившуюся в процессе спортивной борьбы ситуацию и самостоятельно разрешать ее, беря на себя ответственность за предпринимаемые действия.
5. Самостоятельность - способность принимать решения, начинать и доводить до конца действия, не ожидая указаний и помощи тренера или других спортсменов, проявляя при этом изобретательность и творчество.
6. Смелость - способность активно действовать для достижения цели в опасных и трудных ситуациях, сознавая возможность тяжелых для себя последствий, например, возможность получить травму.
7. Настойчивость - способность не останавливаться на пути к достижению цели, несмотря на временные неудачи или трудности, стремление, во что бы то ни стало выйти победителем в борьбе с этими трудностями.
8. Решительность - способность быстро принимать наиболее правильные в данных условиях решения и активно проводить их в жизнь.

9. Самообладание - способность не теряться в трудных или неожиданных обстоятельствах, управлять своими действиями, проявляя при этом рассудительность и сдерживая отрицательные эмоции.

10. Стойкость - способность выдерживать в процессе спортивной борьбы большие трудности, продолжать борьбу в состоянии сильного утомления или даже получив травму, проявляя при этом большую силу воли.

**Тема 2.** Развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе).

Цель: Содействовать развитию у воспитанников жизненно важных социальных способностей (уверенно общаться, решать конфликты, совместно достигать целей и др.), помочь воспитанникам самим увидеть собственные ресурсы, которые позволят им стать более активными и ответственными за свою жизнь, способствовать использованию ребятами полученного опыта в реальной социально значимой деятельности.

Методические приемы: Тестирование. В качестве развивающих техник, методик, форм в рамках данного подхода могут быть использованы: дебаты, мозговой штурм, самоанализ, погружения, ролевые игры.

Лидерство - один из древнейших феноменов, психологию которого хотели бы познать люди. Лидером считают человека, обладающего наибольшим авторитетом и признанием в своем окружении, способного вести за собой других людей. Лидера не назначают, он выдвигается сам благодаря своим личным качествам. Один из главных вопросов, который задавали себе многие исследователи: «Лидерами рождаются или становятся, и есть ли эффективные способы развития лидерского потенциала?».

Большое количество исторических примеров показывает, что многие известные лидеры создали себя своими собственными руками. А это означает, что лидерский потенциал можно формировать и развивать.

Не только различные культуры и исторические эпохи, но и социальные классы, слои, группы, общности требуют лидеров, обладающих различными качествами. Одни качества необходимы капитану футбольной команды, другие - руководителю научного коллектива, третьи - лидеру творческого коллектива. Немаловажное значение имеют врожденные физические качества человека, к которым относят рост человека, его вес, сложение или фигуру, внешний вид или представительность, энергичность движений и состояние здоровья. Однако быть физически выше и крупнее, чем средний человек в группе, еще не дает никакого права стать в ней лидером

Список черт, необходимых лидеру, по мере исследований постоянно расширялся, но правильного объяснения этому феномену так и не находилось. Некоторые до сих пор думают, что лидерство - это качество, которое или есть от рождения, или его нет вообще. Это ложная теория, поскольку искусству быть лидером можно научиться.

«Теория лидерских качеств» является наиболее ранним подходом в изучении и объяснении лидерства. Первые исследователи пытались выявить те качества, которые отличают «великих людей» в истории от масс. Исследователи верили, что лидеры имеют какой-то уникальный набор достаточно устойчивых и неменяющихся во времени качеств, отличающих их от общей массы людей. Исходя из этого подхода, ученые пытались определить лидерские качества, научиться измерять их и использовать для выявления лидеров.

Искусство общения во все времена признавалось обязательной чертой лидера. У всех народов, а у древних в первую очередь, считалось так: человек, стремящийся как-то выдвинуться, стать лидером, должен обладать ораторским искусством не меньше, чем воинской доблестью. Только одним он пользовался в мирное время, а другим - в военное. Вожди были уверены, что сила речи имеет то же значение, что и физическая сила на войне. Искусство публичного выступления и умения общения с другими высоко ценится и сегодня. Многие политики и представители шоу-бизнеса строят свою карьеру именно благодаря своему красноречию.

**Тема3.** Развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии.

Цель: помочь воспитаннику при выборе будущей профессии.

Методические приемы: Тестирование. Посещение вузов в дни открытых дверей.

Выбор профессии учителя не может быть процессом стихийным, зависящим от случайных факторов. Он должен строиться так, чтобы возможности выбирающего профессию соотносились

как с его личными потребностями и интересами, так и с потребностями общества. Первоначальная работа по профессиональной ориентации будущих педагогов начинается в школе. Некоторые полагают, что поступив в педагогический вуз, студент окончательно определяется со своей будущей профессией. Однако это далеко не так — профессиональная ориентация не заканчивается даже стенами педвуза.

Профессиональная ориентация на учительскую профессию как система деятельности включает в себя следующие компоненты:

- профессиональное просвещение (профинформацию);
- профессиографию;
- профессиональную консультацию;
- профессиональный отбор;
- профессиональную адаптацию.

Если работа над первыми четырьмя компонентами начинается ещё в стенах школы, то процесс профессиональной адаптации проходит уже непосредственно в учительском коллективе в первые годы работы.

**Профессиональное просвещение** предусматривает овладение учащимися общеобразовательной школы определенной совокупностью знаний о социально-экономических и психофизиологических условиях правильного выбора учительской профессии. Как правило, учащиеся здесь получают информацию о наиболее общих признаках профессии. По мере накопления данная информация приобретает для школьника побудительную направленность. Психологи рекомендуют начинать работу по профориентации уже на ранних этапах социализации личности, возможно с 4—5 класса школы по специальным программам.

Важным шагом в знакомстве с педагогической профессией является возможность обратиться к **профессиографии**, представляющей собой описание учительской профессии, специальностей, в нее входящих. Профессиография включает в себя основные требования, которые предъявляются к психологическим и физическим качествам учителя, а также факторы, которые обуславливают успешность или не успешность, удовлетворённость или неудовлетворённость личности профессиональной деятельностью учителя.

**Профессиональная консультация** предполагает установление соответствия индивидуальных психофизиологических и личностных особенностей школьника специфическим требованиям той или иной профессии.

**Профессиональный отбор** позволяет, опираясь на выявленные психофизиологические и личностные качества, определить для школьника профессию и специальность. Определение пригодности к педагогической профессии обусловлено воздействием различных факторов. Ведь далеко не безразлично, что послужило основанием для выбора профессии, каким путем складывались мотивы, стремления, побуждения, под воздействием которых ускорялся или замедлялся рост профессиональной пригодности.

Под **профессиональной адаптацией** понимают процесс приспособления молодого человека к производству, трудовому коллективу, условиям труда и особенностям конкретной специальности. Успешность адаптации служит показателем правильного выбора профессии. По мнению ряда исследователей (Пашкевич Г.Н., Чистякова С.Н.), профессиональная адаптация учителей характеризуется такими признаками, как сохранение и дальнейшее развитие склонностей к педагогической деятельности, совпадение общественной и личной мотивации труда. Профессиональная адаптация осуществляется в единстве с социальной адаптацией.

Подготовка к профессиональной адаптации начинается со школы, но не заканчивается на ней. Профессиональная адаптация молодых учителей происходит успешно при благоприятном отношении со стороны администрации школы, более опытных коллег, родителей, коммуникативных и других личностных качеств самого учителя. В профориентации, помимо вышеназванных компонентов, важно иметь в виду экономический, социальный, психологический, медико-физиологический и педагогический аспекты.

**Тема 4.** Приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;

**Цель:** умение объективно оценивать свои резервы и способности к продолжению образования по различным профилям; умение осознанно осуществлять выбор профиля, соответствующего своим склонностям, индивидуальным особенностями и интересам; готовность нести ответственность за сделанный выбор;

Методические приемы: профессионального самоопределения обучающихся, в том числе путём вовлечения образовательного потенциала внешкольной среды (помощь при проведении соревнований); выстраивания индивидуального образовательного маршрута обучающегося; реализации личностно-ориентированного воспитательно-образовательного процесса.

Предпрофессиональная подготовка характеризуется разносторонней ориентацией, которая связана с социальным развитием и социальной адаптацией подрастающего поколения. При этом, она отличается по целевому назначению, задачам, содержанию, технологиям организации, итогам прохождения.

Целевым назначением предпрофессиональной подготовки является: воспитание трудолюбия, уважительного отношения к труду, в любых его проявлениях и направлениях; формирование осознанного стремления заниматься трудовой деятельностью, развиваться и постоянно совершенствовать свои навыки и способности; развитие качества, которые будут необходимы для реализации себя в определенной профессиональной сфере; стремиться к развитию профессионализма и профессиональной компетентности; формирование профессиональной мобильности и динамичности; постоянное обновление знаний и навыков, отвечающих тенденциям социально-экономического развития общества; воспитание самостоятельности, стремления к саморазвитию и самосовершенствованию; воспитание творческой активности и развитие креативного мышления; приобщение к научно-исследовательской, экспериментальной деятельности. **Лень читать? Задай вопрос специалистам и получи ответ уже через 15 минут!** **ЗАДАТЬ ВОПРОС** Содержание программ предпрофессиональной подготовки фиксируется той организацией, которая осуществляет деятельность в сфере дополнительного образования. Оно может включать в себя допрофессиональное обучение и развитие, а также начальную подготовку в профессиональной области деятельности.

Предпрофессиональная подготовка основывается на составлении образовательных программ, которые имеют свои особенности реализации:

Во-первых, это нормативное регулирование таких программ предполагает наличие минимума содержания, упрощенной структуры и условий для их практического осуществления. Такие программы не отличаются сложностью и трудоемкостью их реализации. Они не могут иметь расширенный объем, поскольку содержание отвечает целевому назначению программы, а предпрофессиональная подготовка имеет узкую направленность.

Во-вторых, учреждения предпрофессиональной подготовки устанавливают особый порядок набора учащихся, который может отличаться от порядка, установленного на государственном уровне при приеме в учебные заведения.

В-третьих, аттестация учащихся проводится по правилам и методам, установленным учреждением дополнительного образования. Они могут иметь свою специфику.

Естественно, что государство не оставляет учреждениям дополнительного образования полной свободы в составлении программ. Оно устанавливает определенное регулирование в этой сфере, проявляющееся установлением обязательных условий, которые должны быть соблюдены при разработке программ. Они включают наличие определенного минимума в части их содержания, следование определенной структуре и соблюдении некоторых обязательных условий их практической реализации, а также временных рамок. Данные условия имеют свою специфику, в зависимости от направлений деятельности учреждения дополнительного образования.

#### **Тема5. Приобретение опыта проектной и творческой деятельности.**

Целью данного этапа является формирование творческого мышления учащихся.

Методические приемы: Поиск разнообразия форм работы.

В основе учебного процесса оказывается сотрудничество и продуктивное общение учащихся, направленное на совместное разрешение проблем, формирование способности выделять важное, ставить цели, планировать деятельность, распределять функции и ответственность, критически мыслить, достигать значимые результаты. В российской педагогике этот подход связан с использованием таких методов обучения, как проблемный и проектный. Учебная деятельность в этом случае ориентирована на успешную деятельность в условиях реального общества. Результатом обучения оказывается уже не усвоение знаний, умений и навыков, а формирование ключевых компетентностей, обеспечивающих успех практической деятельности.

Важной чертой проектного подхода является гуманизм, внимание и уважение к личности

ученика, позитивный заряд, Направленный не только на обучение, но и на развитие личности обучающихся.

В педагогической литературе можно встретить различные определения учебного проекта.

В любом случае учебный проект основывается на следующих моментах:

- развитию познавательных,
- творческих навыков учащихся,
- умений самостоятельно искать информацию,
- развитию критического мышления;

самостоятельной деятельности учащихся:

- индивидуальной,
- парной,

- групповой, которую учащиеся выполняют в течение определенного отрезка времени; решении какой-то значимой для учащихся проблемы, моделирующей деятельность специалистов какой-либо предметной области; представлении итогов выполненных проектов в "осязаемом" виде (в виде отчета, доклада, стенгазеты или журнала и т.д.), причем в форме конкретных результатов, готовых к внедрению; сотрудничестве учащихся между собой и учителем ("педагогика сотрудничества").

Для ученика проект - это возможность максимального раскрытия своего творческого потенциала. Это деятельность, которая позволяет проявить себя индивидуально или в группе, попробовать свои силы, приложить свои знания, принести пользу, показать публично достигнутый результат. Это деятельность, направленная на решение интересной проблемы, сформулированной самими учащимися. Результат этой деятельности - найденный способ решения проблемы - носит практический характер и значим для самих открывателей. А для учителя учебный проект - это интегративное дидактическое средство развития, обучения и воспитания, которое позволяет вырабатывать и развивать специфические умения и навыки проектирования: проблематизация, целеполагание, планирование деятельности, рефлексия и самоанализ, презентация и самопрезентация, а также поиск информации, практическое применение академических знаний, самообучение, исследовательская и творческая деятельность.

При работе с проектом нужно выделить ряд характерных особенностей этого метода обучения. Прежде всего это наличие **проблемы**, которую предстоит решить в ходе работы над проектом. Причем проблема должна иметь личностно значимый для автора проекта характер, мотивировать его на поиски решения.

Проект обязательно должно иметь ясную, реально достижимую **цель**. В самом общем смысле целью проекта всегда является решение исходной проблемы, но в каждом конкретном случае это решение имеет собственное неповторимое решение имеет собственное, неповторимое воплощение. Этим воплощением является **проектный продукт**, который создается автором в ходе его работы и также становится средством решения проблемы проекта.

В работе с проектом есть и еще одно отличие - предварительное **планирование** работы. Весь путь от исходной проблемы до реализации цели проекта необходимо разбить на отдельные этапы со своими промежуточными задачами для каждого из них; определить способы решения этих задач и найти ресурсы.

Осуществление плана работы над проектом, как правило связано с изучением литературы и других источников информации, отбора информации; возможно, с проведением различных опытов, экспериментов, наблюдений, исследований, опросов; с анализом и обобщением полученных данных; с формулированием выводов и формированием на этой основе собственной точки зрения на исходную проблему проекта и способы ее решения.

Проект обязательно должен иметь **письменную часть - отчет** о ходе работы, в котором описываются все этапы работы (начиная с определения проблемы проекта), все принимавшиеся решения с их обоснованием; все возникшие проблемы и способы их преодоления; анализируются собранная информация, проведенные эксперименты и наблюдения, приводятся результаты опросов и т.п.; подводятся итоги, делаются выводы, выясняются перспективы проекта.

Непременным условием проекта является его публичная защита, **презентация** результатов работы. В ходе презентации автор не только рассказывает о ходе работы и показывает ее результаты, но и демонстрирует собственные знания и опыт проблемы проекта, приобретенную компетентность. Элемент самопрезентации - важнейшая сторона работа над проектом, которая предполагает рефлексивную оценку автором всей проделанной им работы и приобретенного ее в ходе опыта.

По своей сути проектный метод обучения близок к проблемному обучению, которое предполагает последовательное и целенаправленное выдвижение перед учащимися познавательных проблем, решая которые они под руководством учителя активно усваивают новые знания. Проблемное обучение обеспечивает прочность знаний и творческое их применение в практической деятельности. Кроме того проектный метод имеет сходство с развивающим обучением. Развивающее обучение - активно-деятельностный способ обучения, при котором осуществляется целенаправленная учебная деятельность. При этом ученик, являясь полноценным субъектом этой деятельности, сознательно ставит цели и задачи самоизменения и творчески их достигает.

Творческой личностью не рождаются, ею становятся под влиянием жизни в обществе, в процессе воспитания, специально организованного обучения, постепенно накапливая опыт творческой деятельности, очевидно, что формирование у обучающегося опыта творческой деятельности в процессе обучения в высшем учебном заведении представляется актуальной задачей современного образования.

Принимая это во внимание, обратимся к содержанию понятия «опыт творческой деятельности». В психолого-педагогических словарях нет единого понимания его сущности, даются лишь отдельные толкования понятия «опыт» и «творческая деятельность».

Так, в психологии «опыт» – это качество личности, сформированное в процессе ее деятельности, обучения и воспитания, обобщающее знания, навыки, умения и привычки, а «творческая деятельность» рассматривается как деятельность, в которой творчество как доминирующий компонент входит в структуру либо ее цели, либо способов.

В формировании опыта творческой деятельности интерес представляют качества и свойства личности, способствующие творческой деятельности. Прежде всего, такое качество личности, как ее опыт.

В философии понимание опыта относится к одной из главных проблем исследования и понимается как результат взаимодействия человека с объективным миром, включающий формы и результаты практической деятельности общества, приемы и навыки, открытые в практике законы человеческой деятельности и развития объективного мира

. Выдающийся русский философ В.С.Соловьев утверждал, что опыт – эмпирическое познание действительности; единство знаний и умений. Опыт выступает как результат взаимодействия человека и мира и передается из поколения к поколению.

### **3.Рабочая программа по предметной области «Вид спорта»**

Цели:- умение объективно оценивать свои резервы и способности к продолжению образования по виду спорта;

- умение осознанно осуществлять выбор профиля
- готовность нести ответственность за сделанный выбор;
- высокий уровень учебной мотивации на обучение по избранному профилю, готовность прикладывать усилия для получения качественного результата.

Методические приемы:

- использование интегральной подготовки спортсмена ( учебные игры, тестирование);
- контрольные соревнования;
- товарищеские встречи - психофизические упражнения ( тактическая задача с максимальными физическими и волевыми усилиями - финишный рывок. (Применительно ко всем темам .)

**Тема 1.** Обучение и совершенствование техники и тактики лыжных гонок.

Методические приемы: Поиск разнообразия форм работы.

Оптимальной тактикой прохождения дистанции является идея придерживаться одной интенсивности нагрузки во время всей гонки. Однако тяжелый рельеф, высокие требования к силовой компоненте в подготовке спортсмена накладывают глубокий отпечаток на тактику прохождения гонки в лыжном спорте.

С одной стороны, в подъемы сложно не «выскочить» из безопасной зоны интенсивности, с другой- на спусках приходится сидеть в стойке и почти полностью отдыхать. Если нагрузка выше «безопасной зоны» (анаэробного порога) длится не более 5- 7 секунд, то усталости не последует. Равнинные ходы, что коньковые (одновременный двушажный – как на скоростных лыжероллерах, одновременный одношажный «под каждую ногу»), что классические- бесшажный и одновременный двушажный (когда мы толкаемся поочередно то одной ногой то двумя руками)

имеют одну особенность. Они обладают длинной фазой проката, во время которого можно отдохнуть.

Подъемные ходы менее «напряжные», то есть менее требовательны к силовым показателям, но и менее эффективны. Они также не позволяют как следует расслабиться.

Следите за техникой! Цикл движений должен состоять из двух фаз- отталкивание и скольжение. Во время отталкивания вы должны направить все усилия на продвижение вперед, во время скольжения нужно расслабиться и отдохнуть. Если чувствуете что сильно устали ногамного сбавьте на время темп, перенесите по возможности нагрузку на плечевой пояс.

#### **Короткий подъем**

Если подъему предшествует спуск- то лучшим решением будет как следует растолкаться перед подъемом и в начале него, чтобы как можно больше пробежать равнинным ходом (но не более 7 секунд!). Если перед подъемом равнина или тягун (это пологий длинный подъем) - идите как обычно.

Далее, с падением скорости, следует перейти на подъемный вариант хода. Причем, если осталась только маленькая макушка подъема, которую вы в состоянии преодолеть за 4- 5 шагов, то следует не «вкатывать», а «вбегать». То есть сделать короткое ускорение.

После преодоления подъема нужно пройти пару- тройку шагов равнинным ходом с длинным отдыхом между отталкиваниями. Так будет легче восстановить силы. Когда почувствуете что снова готовы работать- начинайте наращивать темп. Если после подъема начинается крутой спуск- отдохнете на спуске, предварительно хорошенько растолкавшись.

#### **Длинный подъем**

Начало проходите без всяких ускорений. Падению скорости не сопротивляйтесь. Когда перешли на одношажный, немного сбавьте темп. Вы должны подстроить длину шага и некоторые другие параметры под этот конкретный подъем. Когда почувствовали, что идете максимально эффективно- прибавляйте темп. После подъема- короткий отдых.

Внимание! Не допускайте чувства сильной усталости на гонке! Особенно, если не обладаете очень хорошей техникой. Выиграли пять секунд на подъеме- проиграете минуту на остальной дистанции. По моим наблюдениям, сильнейшие лыжники проходят всю дистанцию более- менее с одной скоростью. За исключением финиша. Если у вас первая пятерка за 15 минут, вторая за 16, третья за 17- что- то не так! Подъемы - всегда зона риска. Особенно длинные.

#### **Равнина и спуски**

Ну тут все ясно. Бегите ориентируясь на ощущения. Темп должен быть быстрым, но терпимым и желательно чтобы был запас сил.

Если есть возможность- спуск не слишком крут и достаточно широк- толкайтесь ногами, если бежите коньком. Толкайтесь мощно и редко, во время проката старайтесь отдохнуть. Не плужите без крайней необходимости. Вы теряете драгоценную скорость. Если подъем заканчивается резким поворотом- проходите его как обычно, а за 10- 15 метров до поворота резко затормозите плугом и войдите в поворот.

Если поворот не требует торможения- проходите его переступанием или даже перепрыгиванием, при этом не изменяя низкой стойке. Помните об аэродинамике.

Основная идея прохождения спусков- как можно дольше сохранять высокую скорость. При этом не выходя за анаэробный порог более чем на 5- 7 секунд. Если длинный спуск прерывается коротким равнинным участком или малюсеньким подъемчиком- отработайте этот короткий участок по полной.

#### **Коньковый стиль**

Избегайте идти слишком долго подъемным вариантом. Техника движений при нем несимметрична, ноги полностью не расслабляются между отталкиваниями. По возможности переключайтесь ненадолго на равнинные хода. Эту рекомендацию можно отнести и к классическому ходу. Но там причина иная- попеременный двушажный ход очень затратен. Равнинные хода позволяют ногам отдохнуть, а руки забить до невыносимого состояния опытным лыжникам весьма проблематично.

#### **Классический ход**

Как можно меньше используйте елочку. Это сверх интенсивный ход. Если все же без нее никак- по возможности разворачивайте лыжи поменьше. При забегании елочкой в подъем не позволяйте рукам уставать- когда подъем закончится, надежда только на отталкивания руками. Ваши ноги бежать уже не будут. Так пускай устанут только они.

Не толкайтесь слишком часто когда идете по равнине на бесшажным ходом. Лучше толкаться пореже но посильнее. Руки так меньше устанут.

Вторая часть статьи. Как вести себя в групповой гонке? Тактика прохождения гонки с отдельным стартом. Что делать если вы сильно устали? Как обгонять соперников?

У каждого лыжника есть свои предпочтения касательно прохождения дистанции. Это нельзя игнорировать. Кто-то увереннее чувствует себя на подъемах, кто-то умеет толкаться на спусках и максимально эффективно проходить повороты и выкаты после спусков.

Трассы бывают в разном состоянии, слишком узкие, кособокие, широкие и узкие спуски- с лыжней и без. «Горбы» на подъемах образуются иной раз, из-за слишком большого количества катающихся.

Влияет на тактику и инвентарь соревнующихся. По бетонистой жесткой трассе более управляемы лыжи зауженные у носовой части. Они позволяют толкаться со спусков ногами на приличной скорости. Однако такие лыжи «тонут» и хуже едут там, где трасса немного более мягкая. Лыжи могут тормозить со спусков и хорошо ехать на малых скоростях, могут вести себя наоборот.

Что касается классики- многое зависит от мази держания. Если вы «залипли»- тогда все, привет. Если держат плохо- или совсем не держат- пологие подъемы проходите на руках, крутые- елочкой.

### **Масстарт**

В основном, такой вид старта используют для длинных гонок. Старайтесь встать поближе вперед перед стартом, если вы уверены в своих силах, и подальше назад, если побороться за призовое место не в состоянии. Берегите палки. Они так часто ломаются во время стартовой разборки!

Первые 2- 3 километра лучше проехать в своем темпе. Исключение- участников слишком много или трасса очень узка и обгон проблематичен. Тогда выход такой- в стартовом коридоре постарайтесь найти место за кем-нибудь из более сильных соперников, и держитесь вначале за ним.

После 2- 3 километров, когда вы уже начали чувствовать усталость, сильнейшие убежали вперед, слабейшие отстали- пора осмотреться и узнать, кто бежит вместе с вами. Скорее всего, вы будете «зарубаться» на финише именно с теми, с кем оказались вместе после первых 10 минут гонки.

Не забывайте, что комфортный темп на подъеме и равнине у двух примерно одинакового уровня гонщиком может существенно отличаться. Если вы увереннее держитесь на подъеме- постарайтесь «сбросить с хвоста» своего преследователя во время затяжного крутого подъема. Если вы сильны на длинных пологих спусках – старайтесь поменьше отстать на подъеме, затем обязательно обгоняйте оппонента на спусках. Не плужите у него за спиной. Используйте свое преимущество.

### **Тема 2. Освоение комплексов специальных физических упражнений.**

Методические приемы: Объяснение, показ и непосредственная (физическая) помощь, самостоятельные работы во время тренировок.

1. Посадка лыжника: ступни на ширине плеч, параллельны, ноги полусогнуты, туловище наклонено вперед, масса тела распределена на передние части стоп, руки опущены и расслаблены. Проверка правильности посадки:

а) при лёгком толчке сзади лыжник должен свободно шагнуть вперёд, теряя равновесие, и приставить ногу; б) после окончания толчка ногой (лыжей) туловище и нога составляют прямую линию.

2. Переменная работа рук в посадке ("Маятник"): руки двигаются параллельно лыжам, маятникообразно. Впереди кисти поднимаются до уровня плеча, проходят около колена и раскрываются сзади. Избегать вертикальных колебаний туловища.

3. То же, с резиновым амортизатором или длинной скакалкой, перекинутой через рейку гимнастической стенки на высоте 2-2.5 м.

4. Упр. 2 с отведением ноги назад и приставлением вперёд, имитируя толчок лыжей, добиваясь согласованности движений рук и ног.

5. Переменная работа руками, взявшись за концы палок вдвоём, стоя лицом или спиной друг к другу .

6. Ходьба ступающим шагом с продвижением вперед.

7. Шаговая имитация переменного хода — ходьба широким шагом в положении посадки с размашистой работой руками на равнине и подъёме.
9. Прыжковая имитация, напоминает прыжки многоскоками с низким ведением стоп. Выполняется на равнине без палок и на подъёме с палками и без них .
10. Имитация бесшажного хода без палок и с палками («Поклон»): 1 — вынос рук, постановка палок, масса тела на передней части стоп; 2— навал; 3 — доталкивание. Позднее 2-й и 3-й счёты объединяются .
11. То же, с резиновым амортизатором, закреплённым за середину вверху-спереди.
12. Одновременные поочередные отталкивания палками в парах, стоя спиной друг к другу, держа палки за концы, с умеренным сопротивлением партнёра .
13. Имитация одно - и двухшажного одновременного хода без палок и с палками. Изучение выноса и постановки палок с продвижением вперед. Закреплять согласованность движений рук и ног во время шагов и отталкивания палками.
14. Прыжковая имитация конькового хода без палок (см. упр. 9). Ноги ставятся носками врозь и в «шахматном порядке».
15. Шагом и прыжками имитация одновременного двухшажного конькового хода с палками на равнине и подъёме. Обратит внимание на фазу скольжения, подтягивание маховой ноги, плавный перенос массы тела, согласованность работы рук с отталкиванием «под одну ногу».

**Тема3** Повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов.

Методические приемы: Объяснение.

Традиционно формально выделяют физическую, техническую, тактическую и психическую подготовку. Используемая классификация видов подготовки в спортивной деятельности достаточно условна и применяется с целью определенной формализации. Это целесообразно для удобства оперирования средствами и методами, определения генеральных линий в развитии того или иного компонента подготовленности спортсмена на определенном этапе подготовки.

Вместе с тем, каждое свойство, способность или двигательное качество базируются на определенных функциональных возможностях организма, а в их основе лежат конкретные функциональные процессы и физиологические механизмы. Например, такое двигательное качество, как выносливость, и все ее разновидности, в основном будет определяться и лимитироваться уровнем развития механизмов энергообеспечения – анаэробной и аэробной производительностью, а также степенью «функциональной устойчивости», способности сохранять высокий уровень функционирования организма в условиях сдвигов гомеостаза.

Если рассматривать каждый вид подготовки спортсмена, традиционно выделяемые в подготовке спортсмена вообще, то можно сказать, что в своей основе все эти виды содержат процесс совершенствования определенных механизмов и функций определенных систем организма.

- Техническая подготовка, т.е. формирование двигательного навыка и его совершенствование – это формирование определенного уровня функционирования центральной нервной и нервно-мышечной системы, и затем совершенствование механизмов их функционирования.

- Тактическая подготовка – в своей основе имеет совершенствование функций центральной нервной системы и ее высших отделов, развитие их основных отправлений – восприятия, анализа, синтеза, реагирования, принятие решения.

- Психологическая (психическая) подготовка – развитие функций высших отделов центральной нервной системы. Этот вид подготовки вплотную смыкается с тактической подготовкой, они имеют в своей основе много общих свойств и механизмов.

- Физическая подготовка (вернее было бы сказать двигательная подготовка) – развитие и совершенствование функций центральной нервной системы, нервно-мышечного аппарата и вегетативных систем, обеспечивающих эту двигательную активность.

Мы видим, что уровень функционирования различных систем организма является основой для всех видов подготовки, которые выделяются в теории спорта, кстати, весьма условно (Л.П.Матвеев, 1977, 1997).

Большинство авторов, так или иначе, используют термин «функциональная подготовка», но каждый из них вкладывает в него свой смысл.

Отвечая на вопрос, что такое функциональная подготовленность, неизбежно обращение к ее структуре.

Интересны представления болгарского специалиста Ф.Генова (1971), работавшего в нашей стране и хорошо знакомого с отечественными публикациями, по вопросам подготовленности спортсменов. Он предложил свой вариант структуры готовности спортсмена. В спортивной подготовленности, при всей ее целостности, он выделил следующие основные стороны (подструктуры ее целостной структуры):

- *Физиологическая подготовленность*, определяемая приспособительными изменениями, наступающими в организме спортсмена в результате тренировки в данном виде спорта.
- *Психологическая подготовленность*, характеризующаяся приспособительными изменениями, наступающими в психике человека в связи со специфической деятельностью в данном виде спорта.
- *Техническая подготовленность*, определяется уровнем развития у спортсмена способности к выполнению соответствующих по форме и интенсивности двигательных действий.
- *Социальная подготовленность*, определяемая мотивами выполняемой спортивной деятельности (объединяющее звено).

**Тема 4** Знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта.

Методические приемы: Лекция, беседа.

Требования к структуре и содержанию программ спортивной подготовки, в том числе к освоению их теоретических и практических разделов применительно к каждому этапу спортивной подготовки

1. Программа спортивной подготовки по виду спорта "легкая атлетика" (далее - Программа) должна иметь следующую структуру и содержание:
  - титульный лист;
  - пояснительную записку;
  - нормативную часть;
  - методическую часть;
  - систему контроля и зачетные требования;
  - перечень информационного обеспечения,
  - план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

**Тема 5.** Формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта.

Методические приемы: Рассказать что такое мотивация, разобрать на примере тему.

Мотивация – это процессы, определяющие движение к намеченной цели, а так же факторы, которые влияют на активность или пассивность поведения. Мотивационными процессами можно управлять. Этот процесс называют мотивированием. Мотивирование может пониматься как создание условий для развития собственных мотивов учеников и как внешнее стимулирование, использование системы поощрений и наказаний. Мотивирование деятельности учащихся на уроке можно осуществлять различными методами: эмоциональными, познавательными, волевыми, социальными. Создание условий для повышения мотивации – очень важный момент организации занятий

Формирование мотивации – это не «перекладывание» учителем в голову ученика готовых, извне задаваемых мотивов и целей учения. На практике формирование мотивов учения - это создание таких условий, при которых появятся внутренние побуждения (мотивы, цели, эмоции) к учению; осознание их учеником и дальнейшего саморазвития им своей мотивационной сферы. Педагог при этом выступает не в роли простого наблюдателя за тем, как развивается мотивационная сфера учащихся, он стимулирует ее развитие системой психологически продуманных приемов.

Только в совокупности различных видов мотивации можно добиться высоких, как статистических данных, так и практически увидеть, как число здоровых, спортивных, социально активных школьников возрастает.

Многие авторы сходятся во мнении, что большое значение на формирование у школьников положительного отношения к занятиям физическими упражнениями, имеет работа учителя

физической культуры. Внутренняя мотивация возникает только тогда, когда внешние мотивы и цели соответствуют возможностям школьника, когда они являются для него оптимальными (не слишком трудными и не очень лёгкими) и когда школьник понимает субъективную ответственность за их реализацию.

Успешная реализация мотивов и целей вызывает у школьника вдохновение успехом, желание продолжать занятия по собственной инициативе, то есть внутреннюю мотивацию и интерес. Внутренняя мотивация возникает также тогда, когда ученик испытывает удовлетворение от самого процесса и условий занятий, от характера взаимоотношений с педагогом, членами коллектива во время этих занятий.

Удовлетворение интереса не приводит к его исчезновению, а наоборот, интерес может укрепляться, развиваться, становиться более глубоким и разносторонним. Интерес является постоянным катализатором энергии человека: он либо облегчает выполнение деятельности, либо стимулирует волевое усилие, помогает проявлять терпение, упорство, настойчивость, способствует целеустремлённости.

**Тема 6.** Знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства.

Методические приемы: Посещение спортивных соревнований.

Лекция, разобрать правила по видам.

Высокие результаты спортсменов определяет не только хорошая физическая подготовка, смазка и экипировка, но и хорошо подготовленная трасса. На ней не должно быть большого количества крутых подъемов, также слишком крутых с резкими поворотами спусков, поэтому место подготовки трассы должно выбираться тщательным образом.

Сейчас на мировых соревнованиях используется искусственный снег, но на соревнованиях более низкого уровня лыжные трассы прокладываются в зимний, весенний период на настоящем естественном снегу. Большой проблемой на мировых соревнованиях является то, что атлеты, стартующие в последних номерах, бегут по разбитой спортсменами, стартовавшими первыми, трассе. Из-за этого они показывают результаты, которые не дотягивают до пьедестала почета.

Поэтому пласт снега, по которому бегут спортсмены, должен быть как можно плотнее. Соревнования могут быть перенесены ввиду низкой температуры, сильного снегопада и тумана. Если соревнования начались, но условия не позволяют их дальше продолжать, то они могут быть отменены или перенесены с согласия лидеров или их представителей.

Непосредственное проведение соревнований возлагается на судейскую коллегию. Её состав определён «Правилами» с учетом масштаба и значимости каждого соревнования. В бригаду судей на старте включается стартер и его секретарь.

Перед началом каждого крупного соревнования проводят собрание представителей команд, в повестку которого включают следующие вопросы:

Представление официальных лиц, судейской коллегии, членов жюри, технического делегата;

Описание лыжного стадиона — вход, маркировка лыж, старт, финиш, зона передачи эстафеты, выход;

Характеристика трассы — профиль, места для промежуточного хронометража, пункты питания, доступность, вопросы безопасности;

Проверка заявок, в том числе разделение участников на группы;

Общая информация от технического делегата и организатора соревнований.

Основные правила в соревнованиях:

- Никогда не срезать дистанции.
- Если вас догнал соперник, уступите лыжню и не мешайте ему вас обгонять.
- Догнав соперника, или обгоните его, или идите за ним, но не ближе 1 м.
- За 100 м до финиша лыжню можно не уступать.
- Во время эстафеты касаться участника своей команды можно только рукой и только в установленном для этого коридоре.
- Во время прохождения дистанции нельзя менять лыжи.
- Если по какой-нибудь причине вы сошли с дистанции и не можете продолжить соревнование, то обязательно сообщите об этом в судейскую коллегию.

**Тема 7.** Опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

Методические приемы: Мастер-класс с известным спортсменом.

**Опыт.** На своих первых соревнованиях ребенок очень волнуется, это для него новый опыт, и часто бывает, что от волнения ребенок не проявляет себя в полную силу. Но чем больше раз ребенок будет соревноваться, тем меньше он будет волноваться, и скоро ваш воспитанник будет чувствовать себя комфортно на таких мероприятиях.

**Мотивация к дальнейшему развитию.** Часто, перед соревнованиями ребенок считает что он отлично знает спортивную дисциплину, и пропадает мотивация к занятию. Соревнования здорово отрезвляют, показывают тот уровень, которого можно достичь и к которому можно стремиться. И довольно часто после первых соревнований по лыжным гонкам ребенок уже ждет следующие, чтобы еще лучше подготовиться и показать себя.

**Команда единомышленников.** На соревнованиях собираются такие же увлеченные дети (и часто увлеченные родители). Дети общаются между собой, проявляют себя в компании таких же детей, хвастаются своими достижениями и в целом весело проводят время. Важно, чтобы соревнования были веселым времяпрепровождением, а не самым важным в жизни событием.

**Развитие самостоятельности и активной позиции.** На соревнованиях ребенок должен делать все сам, без помощи, и тут он проявляет себя, смотрит как другие ребята справляются с задачей самостоятельно и включается в работу. К тому же такого рода события формируют в ребенке потребность активно проявлять себя во всех жизненных сферах.

**Развитие лидерства у мальчиков.** Для мужчин желание быть первым, быть быстрее/выше/сильнее - естественная природная потребность. И как этого достигать, если не соревноваться среди сильнейших? На этом пути обязательно получать опыт побед и поражений, ставить новые цели и достигать их. А стараюсь сберечь ребенка от того, что бы он вдруг не расстроился из-за проигрыша, вы просто душиите этот порыв и это желание быть лидером.

#### **4. Рабочая программа по предметной области «Различные виды спорта и подвижные игры»**

**Цели:**- уметь точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;

- уметь развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;

- уметь соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

Методические приемы: правильно организовать игру в зависимости от содержания, очередности выполнения заданий.

**Тема 1.** Умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр.

Методические приемы: правильно организовать игру в зависимости от содержания, очередности выполнения заданий.

Подвижная игра с правилами — это сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами.

Через подвижные игры развиваются способности правильно оценивать пространственные и временные отношения, быстро и правильно реагировать на сложившуюся ситуацию в часто меняющейся обстановке игры. Большое образовательное значение имеют подвижные игры, проводимые на местности в летних и зимних условиях: в пионерских лагерях, на базах отдыха, в походах и экскурсиях. Игры на местности способствуют образованию навыков, необходимых в экстремальных ситуациях.

Подвижные игры разнообразны по своему содержанию и организации. Одни игры имеют сюжет, роли и правила, тесно связанные с сюжетом; игровые действия в них производятся в соответствии с требованиями, заданной ролью и правилами. В других играх сюжет и роли отсутствуют, предложены только двигательные задания, регулируемые правилами, которые определяют последовательность, быстроту и ловкость их выполнения. В третьих сюжет, действия играющих обусловлены текстом, определяющим характер движений и их последовательность.

В процессе занятий спортивными играми развиваются также все другие двигательные (физические) способности: скоростные, скоростно-силовые (рывки, прыжки с мячом и без мяча, броски и передачи мяча и т. п.), выносливость (длительное выполнение упражнений с мячом и без мяча с разной, часто высокой скоростью) и др., а также всевозможные сочетания двигательных способностей (силовая и скоростная выносливость, «взрывная сила», «координационная выносливость» и т.д.).

Тема 2. Умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр.

Методические приемы: правильно организовать игру в зависимости от содержания, очередности выполнения заданий.

Игровая деятельность отличается сложностью и разнообразием движений. В них, как правило, могут быть вовлечены все мышечные группы. Это способствует гармоничному развитию опорно-двигательного аппарата.

Игры имеют большое значение в развитии физических качеств в раннем школьном возрасте и положительно сказываются на дальнейшем развитии школьников и в их личной жизни. В зависимости от задач и характера игры, ее физической и эмоциональной нагрузки, состава учеников, она может быть включена во все части урока.

**Подготовительная часть урока** – игры небольшой подвижности и сложности, которые оказывают содействие сосредоточенности внимания учеников. Наилучшими движениями для этих игр являются ходьба, бег, с несколькими дополнительными упражнениями.

**В основной части урока** игры с бегом на скорость, с преодолением препятствий, метанием, прыжками и другими видами движений, которые требуют большой подвижности. Игры в основной части должны оказывать содействие усовершенствованию техники выполнения тех или других движений.

**В заключительной части урока** – используются игры незначительной и средней подвижности с простыми движениями, правилами и организацией. Они должны оказывать содействие активному отдыху после интенсивной нагрузки в основной части и завершению его с хорошим расположением духа.

Подвижные игры имеют большое прикладное значение. Среди физических упражнений, применяемых на уроках физической культуры, очень много таких, которые имеют жизненно важное значение и применяются в повседневной жизни, в быту, чтобы учащиеся привыкли к использованию средств физического воспитания ежедневно в различных условиях учебы, труда, отдыха.

Подвижные игры используются как средство общего физического воспитания детей, а также как средство подготовки к спортивным играм и другим видам спорта

По своему воздействию спортивные игры являются наиболее комплексным и универсальным средством развития психомоторики человека. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в двойках, тройках, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития прежде всего координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации). И это понятно. Ибо сутью и особенностью

спортивных игр являются мгновенная смена ситуаций, необходимость принимать решения в кратчайшие промежутки времени, ориентировка в сложной двигательной деятельности, выполнение разнообразных двигательных действий с мячом и без мяча.

**Тема 3.** Умение соблюдать требование техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений.

Методические приемы: правильно организовать игру в зависимости от содержания, очередности выполнения заданий.

Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) тренера преподавателя. Строго соблюдать правила проведения подвижных игр. Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков. При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) руководителя занятий.

**Тема 4.** Приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

Навыки - это автоматизированные компоненты сознательного действия человека, которые вырабатываются в процессе его выполнения. Навык возникает как сознательно автоматизируемое действие и затем функционирует как автоматизированный способ его выполнения. То, что данное действие стало навыком, означает, что индивид в результате упражнения приобрел возможность осуществлять данную операцию, не делая ее выполнение своей сознательной целью

Это значит, что когда мы формируем в процессе обучения у ученика способность совершать какое-то действие, то сначала он выполняет это действие развернуто, фиксируя в сознании каждый шаг совершаемого действия. То есть способность выполнять действие формируется сначала как умение. По мере тренировки и выполнения этого действия умение совершенствуется, процесс выполнения действия свертывается, промежуточные шаги этого процесса перестают осознаваться, действие выполняется полностью автоматизировано - у ученика образуется навык в выполнении этого действия, т.е. умение переходит в навык (см. анимацию).

Но в ряде случаев, когда действие сложное, и его выполнение состоит из многих шагов, при любом совершенствовании действия оно остается умением, не превращаясь в навык. Поэтому умения и навыки различаются еще в зависимости от характера соответствующих действий. Если действие элементарное, простое, используемое широко при выполнении более сложных действий, то его выполнение формируется обычно как навык, например, навык письма, чтения, устных арифметических действий над небольшими числами и т.д. Если же действие сложное, то выполнение этого действия, как правило, формируется как умение, в состав которого, входит один или несколько навыков.

## **5. Рабочая программа по предметной области «судейская подготовка»**

**Тема 1.** Освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике.

Методические приемы: Посещение спортивных соревнований.

В состав судейской коллегии входят: главный судья, его заместители (в том числе по медобслуживанию и по информации), главный секретарь с помощниками, судьи на старте, начальники трасс и контролеры. На заседании судейской коллегии производится разбор поданных заявок. После уточнения числа заявленных на различные виды и дистанции участников, подсчета времени, требующегося для пуска со старта всех соревнующихся и прохождения ими дистанции, назначается время начала соревнований и стартов по отдельным дистанциям. Производится жеребьевка, имеющая две формы: а) общая для всех участников без различия их спортивной квалификации; б) групповая, при которой все соревнующиеся подразделяются на отдельные группы в зависимости от их спортивной квалификации. Порядок старта каждой из групп заранее намечается главным судьей по согласованию с представителями.

Порядок старта отдельных участников внутри групп определяется жеребьевкой. По окончании жеребьевки секретариат заготавливает стартовые протоколы, проставляя против фамилии участника его нагрудный номер и время старта. Интервал при старте по одному участнику составляет 30 сек., при парном старте - 1 минуту. Соревнование начинается с парада, подъема флага и приветствий. После сверки часов у судейских бригад на старте и на финише, а также у судьи информатора за 10-15 минут до начала соревнований, участников вызывают на старт. Каждый соревнующийся стартует в точно указанное в протоколе время, а время не явившихся на старт участников выдерживается. Опоздавший к старту лыжник может после отметки у судьи -

стартера принять старт, но время ему будет засчитываться от значившегося в протоколе. По окончании старта последнего участника помощник стартера сообщает о количестве стартовавших старшему судье на финише и в секретариат.

Бригада на финише разбивается на несколько пар: судья- секундометрист с секретарем ведет запись времени финиша участников, а другие судьи записывают порядок прихода соревнующихся их нагрудные номера. Получив от судей финишные протоколы, секретариат имеет возможность быстро разнести результаты участников в их карточки и подсчитать чистое время каждого. Затем карточка участника передается судье-информатору.

Заполнив все карточки и разложив их в порядке результатов, начиная с лучших, секретарь составляет протокол результатов соревнования. По окончании соревнований начальник дистанции и его помощники проходят все трассы и снимают контролеров, которые собирают разметку и указатели. После возвращения всех контролеров к месту старта начальник дистанции проверяет с ними правильность прохождения участниками контрольных пунктов согласно записям в контрольных листах, и сообщает результаты проверки главному судье. Учитывая, что большая часть соревнований проходит вне поля зрения зрителей, большое значение приобретает четкая работа судьи по информации.

Судья-информатор должен заранее подготовиться к соревнованиям, собрав наиболее интересные данные об участниках.

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 радиоинформации 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 сообщения 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.

Секретариат, подсчитав согласно положения командные результаты соревнований, передает их для объявления по радио, а также вывешивает на доске объявлений. Все результаты как личные, так и командные, являются предварительными до утверждения их на заседании главной судейской коллегии.

### **Объемы учебных нагрузок:**

Учебный год в ДЮСШ начинается 1 сентября.

Продолжительность учебного года - 52 недели.

Тренировочные занятия 46 недель проводятся в соответствии с учебным планом и 6 недель работа с обучающимися проводится по индивидуальным планам (период активного отдыха) или в условиях спортивного лагеря, каникулы.

### **Методические материалы.**

Основными формами организации тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам (на тренировочном этапе и совершенствования спортивного мастерства);
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях
- тестирование и контроль.

ДЮСШ организует работу с детьми в течение всего календарного года, включая каникулярное время.

Мероприятия, проводимые в ДЮСШ осуществляются на основании календарного плана спортивных мероприятий на учебный год.

Ежедневное количество, последовательность тренировочных занятий определяются расписанием, утверждаемым директором ДЮСШ.

Расписание занятий тренерами-преподавателями составляется с учетом создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха детей, в соответствии с учетом пожеланий родителей (законных представителей), возрастных особенностей детей и установленных санитарно-гигиенических норм.

Непрерывность освоения обучающимися Программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

- участие обучающихся в тренировочных сборах,
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным заданиям, планам подготовки (начиная с тренировочного этапа) в период активного отдыха.

На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка, другие виды спорта и подвижные игры.

**КЛАССИЧЕСКИЕ ЛЫЖНЫЕ ХОДЫ.**

**Попеременный двухшажный ход.** Этот ход — один из основных способов передвижения на лыжах, применяется на подъемах малой и средней крутизны, а также на равнине при плохих условиях скольжения.

Цикл хода состоит из двух скользящих шагов, при которых лыжник дважды поочередно отталкивается руками. длина цикла этого хода - 4-7 м, продолжительность - 0,8-1,5 с, средняя скорость - 4-7,5 м/с, темп 50-70 циклов в 1 мин.

В каждом шаге различают периоды скольжения и стояния лыжи и выделяют пять фаз.

**Фаза 1** — свободное одноопорное скольжение на левой лыже. Начинается оно с момента отрыва правой лыжи от снега и заканчивается постановкой правой палки на снег. длительность фазы 0,09 - 0,14 с. Цель лыжника в этой фазе — по возможности меньше терять скорость и подготовиться к отталкиванию рукой.

Правая нога после окончания отталкивания, сгибаясь в коленном суставе, с целью расслабления поднимается вместе с лыжей по инерции назад-вверх

Вынос правой руки вперед-вверх заканчивается поднятием кисти до уровня головы. Лыжник начинает наклонять туловище вперед и разгибать правую руку в плечевом суставе, готовясь к постановке палки на снег. Левая рука в начале удерживает палку сзади, а затем начинает опускать ее вниз.

**Фаза 2** — скольжение с выпрямлением опорной (левой) ноги в коленном суставе — длится от постановки палки на снег до начала сгибания левой ноги в коленном суставе. Продолжительность фазы 0,2-0,25с.

В этой фазе лыжник должен поддержать, а по возможности и увеличить скорость скольжения. Левая палка ставится на снег не много впереди носка ботинка левой ноги под острым углом к направлению движения. Это позволяет сразу же начать отталкивание ею.

Правую ногу, согнутую в коленном суставе, лыжник начинает опускать и, сгибая ее в тазобедренном суставе, подводит к левой ноге. С постановкой правой ноги на снег она подводится к левой при скольжении правой лыжи. Левая рука, слегка согнутая в локтевом суставе, опускается вниз.

**Фаза 3** — скольжение с подседанием на левой ноге. Начинается она со сгибания опорной (левой) ноги в коленном суставе и заканчивается остановкой левой лыжи. Продолжительность фазы - 0,06-0,09с. Цель фазы — ускорить перекаат.

Левая нога сгибается в коленном суставе, голень ее наклоняется вперед. В этой фазе заканчивается подведение правой ноги к левой.левой рукой лыжник начинает ускоренный вынос палки вперед. В этой фазе необходимо быстро согнуть ногу в голеностопном суставе, ускорить мах ногой вперед, усилить давление рукой на палку.

**Фаза 4** — выпад правой ногой с подседанием на левой ноге. Начинается фаза с остановки лыжи и заканчивается началом разгибания левой ноги в коленном суставе. Продолжительность фазы — 0,03-0,06с. Цель лыжника в этой фазе — ускорить выпад. С остановкой левой лыжи начинается ускоренный выпад правой ногой со скольжением лыжи.

**Фаза 5** — отталкивание с выпрямлением толчковой (левой) ноги. Начинается она с разгибания толчковой ноги в коленном суставе и заканчивается отрывом левой лыжи от снега. Продолжительность фазы — 0,08-0,12с. Цель фазы — ускорить перемещение массы тела вперед. В начале этой фазы завершается отталкивание правой рукой разгибанием ее в плечевом и локтевом суставах. Угол наклона палок в момент отрыва их от снега около 30°. С отрывом левой лыжи от снега начинается второй скользящий шаг, но уже на правой лыже, фазовая структура движений в котором такая же, как и при первом шаге.

#### ***Одновременный бесшажный ход.***

Передвижение этим ходом осуществляется только за счет одновременного отталкивания руками. Применяется ход на пологих спусках, а также на равнине при хороших условиях скольжения.

Цикл хода состоит из свободного скольжения на двух лыжах и одновременного отталкивания руками.

Длина цикла - 5-9м, продолжительность - 0,8-1,2с. средняя скорость в цикле - 4-7 м/с. Темп - 50-75 циклов в 1мин. В цикле хода выделяют две фазы: свободное скольжение на лыжах и скольжение на лыжах с одновременным отталкиванием.

**Фаза 1** — свободное скольжение на двух лыжах. Начинается она с момента отрыва палок от снега и заканчивается постановкой их на опору.

Цель фазы — не допустить большой потери скорости скольжения лыж, приобретенной в результате отталкивания руками, и подготовиться к следующему отталкиванию руками. В этой фазе не следует делать ускоренные движения рук вверх после окончания отталкивания, необходимо плавно разгибать туловище и выносить руки вперед- вверх. Постановка же палок на снег осуществляется за счет ускоренного наклона туловища.

**Фаза 2** — скольжение на двух лыжах с одновременным отталкиванием руками. Начинается она - с момента постановки палок на снег и заканчивается отрывом их от опоры по окончании отталкивания руками. Цель лыжника в этой фазе — увеличить скорость скольжения.

В настоящее время применяется вариант одновременного бесшажного хода, в котором имеет место движение ног вперед-назад относительно друг друга. В фазе свободного скольжения с выносом рук вперед одна из ног отводится несколько назад, масса тела переносится на другую ногу, а при отталкивании руками свободная нога движется вперед к опорной ноге.

Вместе с тем лыжник делает подседание с перераспределением массы тела на обе согнутые ноги. При этом стопу опорной ноги он выдвигает несколько вперед.

#### ***Скоростной вариант одновременного одношажного хода***

Этот ход применяется на равнинных участках местности и на пологих подъемах при хороших и отличных условиях скольжения.

Цикл состоит из одного отталкивания ног. Одновременного отталкивания руками и свободного скольжения на двух лыжах.

Длина цикла - 7-9м, продолжительность 0,8-1,2с, скорость - 6-8 м/с, темп 50-70 циклов в 1 мин, продолжительность отталкивания ногой - 0,08-0,12с, руками - 0,25- 0,3с.

В цикле скоростного варианта хода выделено шесть фаз, анализ движений начинается с окончания отталкивания руками.

**Фаза 1** — свободное скольжения на двух лыжах. Начинается фаза с отрыва палок от снега и заканчивается началом сгибания правой ноги, которая будет толчковой, в коленном суставе. Продолжительность фазы - 0,25-0,3с.

Если в начале свободного скольжения масса тела равномерно распределена на обе ноги, то в дальнейшем лыжник отводит маховую (левую) ногу почти на стопу назад, сгибает ее в коленном суставе и начинает подводить к опорной (правой) ноге. Массу тела лыжник переносит на правую ногу, руки опускает прямыми вниз.

**Фаза 2** — скольжение с подседанием. Начинается фаза со сгибания опорной (правой) ноги в коленном суставе и заканчивается в момент остановки правой лыжи. Продолжительность фазы - 0,06-0,09с.

За это время лыжник сгибает правую ногу в коленном суставе на 20°, отклоненную голень приводит в положение наклоненной вперед под углом 85°. Маховая нога лыжника догоняет

опорную (стопы вместе), туловище он наклоняет, сгибая в тазобедренном суставе на 5-7°. Руки лыжник начинает выносить вперед, сгибая в локтевых суставах.

**Фаза 3** — выпад с подседанием. Начинается фаза с момента остановки правой лыжи и заканчивается началом выпрямления правой ноги в коленном суставе. Продолжительность фазы - 0,03-0,06с.

Выпад левой ногой лыжник может начать до остановки правой лыжи (слишком рано), в момент остановки (своевременно) или после остановки ее (с запозданием).

В этой фазе лыжник, сгибая правую ногу в коленном и голеностопном суставах, заканчивает подседание. Проекция центра массы тела его сосредоточивается на передней части стопы. Сгибая руки в локтевых суставах, лыжник продолжает ускоренно выносить палки вперед.

**Фаза 4** — отталкивание с выпрямлением толчковой (правой) ноги — от начала разгибания правой ноги в коленном суставе и до отрыва правой лыжи от снега. Продолжительность фазы — 0,09-0,12с.

В этой фазе лыжник активно выпрямляет правую ногу в тазобедренном суставе - на 65°, в коленном - на 55°. Отталкивание заканчивается под углом 45-55° разгибанием в голеностопном суставе. Лыжник продолжает выносить палки вперед-вверх, поднимал кисти рук до уровня глаз. Туловище его за это время разгибается приблизительно на 10° и образует с толчковой ногой прямую линию.

**Фаза 5** — свободное одноопорное скольжение на левой лыже. Начинается фаза с отрыва правой лыжи от снега и заканчивается постановкой палок на опору. Продолжительность фазы 0,2-0,3 с.

Окончив отталкивание, лыжник продолжает отводить правую ногу по инерции назад-вверх, сгибая ее с целью расслабления в коленном суставе. Опорную (левую) ногу он начинает плавно разгибать в коленном суставе, а голень, наклоненную вперед, приводит в вертикальное положение. Палки лыжник продолжает выносить вверх, а кисти рук его поднимаются выше головы.

**Фаза 6** — скольжение с одновременным отталкиванием руками. Продолжительность фазы — 0,2—0,25с.

Маховая (правая) нога не полностью подводится к опорной, а остается на полстопы сзади нее. Стопа левой ноги выдвинута вперед, голень ее отклонена назад на 5—10° от вертикали, чем обеспечивается жесткая (без амортизации) передача усилия, развиваемого при отталкивании туловищем и руками, на скользящие лыжи. Отрывом палок от снега заканчивается цикл скоростного варианта одновременного одношажного хода.

#### *ОСНОВНОЙ ВАРИАНТ ОДНОВРЕМЕННОГО ОДНОШАЖНОГО ХОДА.*

В цикле основного варианта этого хода те же фазы, что и в цикле скоростного варианта, но в согласовании работы ног, рук и туловища есть отличия. В основном варианте хода после окончания одновременного отталкивания палками лыжник, перейдя к свободному скольжению на двух лыжах, разгибает туловище и выносит руки вперед, не делая выпад ногой, как в скоростном варианте.

Сделав шаг, лыжник выводит палки из положения кольцами к себе в положение кольцами от себя, а оттолкнувшись ногой, он должен вновь расположить их кольцами к себе. Постановка палок на снег и отталкивание ими осуществляются под острым углом. Весь период от окончания отталкивания руками до начала следующего отталкивания ими значительно продолжительнее, чем в скоростном варианте.

Длительность цикла основного варианта одновременного одношажного хода - 12-16с, длина цикла - 5-7м. Ход может быть применен при хороших условиях скольжения на пологих спусках (1-3°), а также на равнинных участках местности при отличных условиях скольжения (обледеневшая лыжня, крупнозернистый снег и т.д.).

#### *ОДНОВРЕМЕННЫЙ ДВУХШАЖНЫЙ ХОД.*

Этот ход применяется на равнинных участках местности при хороших и отличных условиях скольжения.

Цикл одновременного двухшажного хода состоит из двух скользящих шагов, одновременного отталкивания руками и свободного скольжения на двух лыжах. Продолжительность цикла - 1,7-2,1с, длина - 8-10м, средняя скорость - 5,0-6,5м/с.

Анализ движений в цикле хода начинается с момента отрыва лыжных палок от снега после окончания отталкивания руками.

Лыжник начинает активно и ускоренно подводить маховую ногу к опорной с таким расчетом, чтобы подведение завершилось до окончания отталкивания и руками. Моментом отрыва лыжных палок от снега заканчивается цикл одновременного двухшажного хода. В настоящее время этот ход квалифицированные лыжники применяют редко.

#### *ПОПЕРЕМЕННЫЙ ЧЕТЫРЕХШАЖНЫЙ ХОД.*

Цикл движений попеременного четырехшажного хода состоит из четырех скользящих шагов и двух попеременных отталкиваний руками на два последних шага. Продолжительность цикла - 1,7-2,2с, длина-7-10м, средняя скорость в цикле на равнине -4,0- 6,0м/с, темп хода - 22-35 циклов в минуту.

Рассмотрим действия лыжника в цикле попеременного четырехшажного хода при передвижении на равнине. Одновременно с первым толчком ногой гонщик выносит вперед-вверх одноименную руку с палкой. Толчок ногой (в этом ходе делается так же, как и в двухшажном попеременном). К окончанию толчка лыжник должен поднять кисть выносимой вперед полусогнутой руки до уровня плеч. Нижний конец палки при этом обращен назад. С окончанием толчка ногой и выноса одноименной руки гонщик начинает скользить на одной ноге и выносить вперед вторую руку и освободившуюся после толчка ногу. Делается это с таким расчетом, чтобы к концу второго толчка ногой, рука и нога закончили движение одновременно.

Во время выноса второй руки и ноги после первого толчка лыжник рукой, начавшей движение раньше, переводит палку в положение кольцом вперед. После окончания второго толчка гонщик готовится к третьему толчку ногой. С началом третьего толчка одноименную толчковой ногой палку следует ставить в положение кольцом от себя. На протяжении третьего толчка ногой она ставится под острым углом. Четвертый толчок ногой лыжник делает аналогично третьему. С началом его лыжник ставит в снег палку для второго толчка рукой. Во время четвертого толчка ногой он делает движение другой рукой, похожее на движение первой руки в момент третьего толчка ногой, а поэтому к окончанию четвертого толчка ногой создаются условия для начала толчка второй рукой. С окончанием толчка второй рукой завершается и цикл движения в четырехшажном ходе.

Применяется попеременный четырехшажный ход редко.

#### *КОНЬКОВЫЕ ЛЫЖНЫЕ ХОДЫ.*

##### *Полуконьковый ход.*

Полуконьковый ход — один из наиболее эффективных способов передвижения на лыжах. Использование его позволяет развивать высокую скорость. Применяется этот ход на равнинных участках, пологих подъемах и спусках, при движении по дуге. Для него нужна лыжная колея, которая обеспечивала бы правильное направление скольжения лыжника при коньковом отталкивании ногой.

Цикл хода состоит из одновременного отталкивания руками, отталкивания ногой скользящим упором и свободного одноопорного скольжения.

За цикл лыжник преодолевает 4-9м за 0,8-1,2с при средней скорости 4.5-8, м/с. Темп хода 50-75 циклов в 1 мин, время отталкивания ногой - 0.25-0,50с. руками - 0,25-0,44 с.

Фазовый анализ движений в цикле хода целесообразно начинать с момента окончания отталкивания ногой. Принцип выделения фаз в цикле хода основывается на временных характеристиках отталкивания ногами, руками и свободного скольжения.

Цикл полуконькового хода включает четыре фазы: свободное одноопорное скольжение, скольжение с отталкиванием руками, скольжение на двух лыжах с одновременным отталкиванием ногой и руками, скольжение на двух лыжах с отталкиванием ногой.

**Фаза 1** — свободное одноопорное скольжение (на правой лыже). Начинается она с момента окончания отталкивания ногой и продолжается до постановки палок на снег. длительность фазы - 0,4-0.8 с.

В начале фазы проекция центра массы тела (**п. ц. м. т.**) лыжника находится несколько сзади-сбоку по отношению к стопе опорной ноги. В процессе скольжения опорная нога и туловище плавно выпрямляются, руки остаются в крайнем заднем положении (зависают), маховая нога свободно поднимается вверх-в сторону.

Во время свободного одноопорного скольжения **п. ц. м. т.** лыжника перемещается из положения сзади-сбоку по отношению к опоре на переднюю часть стопы. Тем самым обеспечивается скольжение на плоской поставленной лыже. Заканчивал свободное скольжение на почти прямой опорной ноге, лыжник начинает наклонять туловище, выводить маховую - ногу

вперед-в сторону и ставит палки на снег. Правую палку он ставит под углом около  $70^{\circ}$ , левую — под углом  $80^{\circ}$ . Разный наклон палок необходим для постановки их на опору на одинаковом удалении (спереди) от стопы опорной ноги, так как туловище к этому времени несколько повернуто вокруг собственной оси в сторону толчковой ноги.

В фазе 1 следует стремиться плавно, но почти полностью выпрямить опорную ногу, сохранив незначительный наклон туловища. Благодаря этому расслабляются мышцы опорной ноги и туловища перед предстоящей работой. Описанные действия завершают подготовку к выполнению основных рабочих усилий, направленных на увеличение скорости передвижения лыжника.

**Фаза 2** — скольжение на правой лыже с отталкиванием двумя руками. Начинается она с постановки палок на снег и продолжается до постановки на него левой лыжи. Продолжительность фазы - 0,06-0,09с.

Лыжник отталкивается руками благодаря активному наклону туловища, положение его рук не изменяется. Маховой ногой, незначительно согнутой в коленном суставе, он делает выпад вперед-в сторону и ставит лыжи на снег под углом  $16-24^{\circ}$  к направлению движения, пятки лыж расположены скрестно, опорная правая нога начинает сгибаться. Чем выше скорость, тем меньше угол постановки лыжи на снег.

**Фаза 3** — скольжение на двух лыжах с отталкиванием левой ногой и руками. Начинается она с постановки левой лыжи на снег и продолжается до отрыва палок от опоры. Продолжительность фазы - 0,19-0,24с.

В этой фазе полуконькового хода отталкивание ногой принципиально отличается от отталкивания не только в классических, но и во всех других коньковых ходах, поскольку вначале лыжник не разгибает, а сгибает толчковую ногу. Это требует разделить отталкивание ногой на две подфазы.

**Подфаза 1** — скольжение на двух лыжах с отталкиванием левой ногой (отведением ее) при сгибании в тазобедренном коленном, голеностопном суставах и одновременным отталкиванием руками. Длительность подфазы- 0,16-0,19с.

В подфазе 1 лыжник продолжает активно наклонять туловище до  $30-35^{\circ}$  к горизонту, отталкивается руками, разгибая их в плечевых и локтевых суставах. Отталкиваясь руками, он подседает на опорной (правой) ноге, сгибая ее в коленном суставе под углом  $130-135^{\circ}$ , в тазобедренном - под углом  $80-90^{\circ}$ , что позволяет уменьшить давление массы тела на скользящую лыжу и облегчить отталкивание руками.

Активное перемещение массы тела с опорной ноги на толчковую крайне необходимо не только для снижения нагрузки на мышцы при сгибании опорной, ноги, но и для увеличения силы отталкивания отведением, а также для обеспечения эффективного отталкивания ногой при разгибании ее в последующих фазах.

**Подфаза 2** — скольжение на двух лыжах с отведением-разгибанием толчковой ноги и с отталкиванием руками. Продолжительность ее - 0,03-0,06с.

В это время лыжник заканчивает отталкивание руками, продолжает отталкивание отведением левой ноги и начинает разгибать ее в тазобедренном суставе. Опорная нога остается согнутой в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах, заканчивается наклон ее влево и перемещение массы тела на толчковую ногу, туловище наклонено вперед.

**Фаза 4** - скольжение на двух лыжах с отталкиванием отведением и разгибанием левой ноги - начинается по окончании отталкивания руками и заканчивается отрывом левой лыжи от снега. Продолжительность фазы — 0,08-0,22с.

В этой фазе отталкивание заканчивается отведением и активным разгибанием левой ноги в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах при скольжении левой лыжи на внутреннем канте. Опорная нога в это время остается согнутой. Туловище начинает плавно выпрямляться, руки по инерции продолжают расслабленное движение назад-вверх.

Эффективность завершения отталкивания ногой зависит также от положения опорной ноги. Чем больше согнута опорная нога, тем меньше угол отталкивания и больше горизонтальная составляющая силы толчка. Однако и мышечное напряжение резко возрастает в связи с необходимостью удерживать массу тела на согнутой опорной ноге.

**Коньковый ход без отталкивания руками.**

Применяются два варианте этого хода: с махами и без махов руками. В обоих вариантах цикл хода состоит из двух скользящих шагов, во время которых выполняются два поочередных

отталкивания ногами, и включает две фазы, характерные для каждого шага - свободное одноопорное скольжение и скольжение с отталкиванием ногой.

Длина цикла – 6-9м, продолжительность - 0,7-1,0с, средняя скорость в цикле – 6-10м/с, темп хода – 60-85 циклов в 1 мин.

**Фаза 1** — свободное одноопорное скольжение на правой лыже - начинается после отталкивания левой ногой и продолжается до выведения левой (маховой) ноги вперед - в сторону. Продолжительность фазы - 0,18-0,25с.

Опорная нога лыжника в начале фазы согнута в тазобедренном суставе под углом 97-103°, в коленном — под углом 72-78°, голеностопном - 67-73°, туловище наклонено под углом 30-45° (к горизонтали), левая рука, удерживающая палку в горизонтальном положении, опущена спереди, правая (сбоку) удерживает палку кольцом сзади - вверху.

Оттолкнувшись левой ногой, лыжник сгибает ее в коленном суставе и подтягивает к опорной ноге. Одновременно п. ц. м. т. лыжника перемещается на переднюю часть стопы опорной ноги из положения сзади-сбоку по отношению к опоре. Почти прямая левая рука вместе с палкой в этой фазе движется назад до колен, правая — вперед. К окончанию фазы обе руки движутся навстречу одноимённым ногам и друг другу и опускаются к коленям.

**Фаза 2** — скольжение на правой лыже с отталкиванием этой же ногой — начинается с момента выведения маховой (левой) ноги вперед-в сторону и заканчивается отрывом правой лыжи от снега. Продолжительность фазы - 0,19-0,25с. При скольжении на правой лыже в этой фазе маховая (левая) нога движется вперед - в сторону под углом 10-14° к направлению движения. При этом проекция массы тела лыжника смещается в сторону движения маховой ноги.

Коньковый ход без махов руками, так же как и с махами, применяется при хороших условиях скольжения на равнине, пологих спусках и при разгоне на более крутых спусках, когда скорость выше 7 м/с.

Низкая стойка, неподвижное положение рук перед грудью при высокой скорости передвижения обеспечивают уменьшение силы сопротивления воздуха. Этот ход экономичен благодаря небольшой парусности, большой длине скольжения, невысокому темпу движений.

Длина цикла - 7-12м, продолжительность-0,9-1,4с, средняя скорость в цикле - 6-9 м/с, темп 42-66 циклов в минуту.

### *ДВУХШАЖНЫЙ КОНЬКОВЫЙ ХОД.*

**Фаза 1** — скольжение на левой лыже с отталкиванием правой ногой -начинается после отталкивания правой ногой и заканчивается отрывом правой палки от опоры. Продолжительность фазы - 0,12 - 0,15с.

Опорную (левую) ногу лыжник во время скольжения начинает плавно выпрямлять в коленном и тазобедренном суставах. Маховую ногу, постепенно сгибая ее в коленном и тазобедренном суставах и при этом удерживая лыжу под прежним углом к основному направлению движения, лыжник подтягивает к опорной ноге. П.ц.м.т. лыжника начинает перемещаться на переднюю часть стопы опорной ноги.

**Фаза 2** —скольжение на левой лыже с отталкиванием левой ногой. Свободное одноопорное скольжение на правой лыже, скольжение с одновременным отталкиванием руками, скольжение с одновременным отталкиванием руками и ногой (правой), скольжение с отталкиванием правой ногой.

При преодолении подъемов в цикле этого хода выделяют следующие фазы: свободное одноопорное скольжение; скольжение на левой лыже с отталкиванием левой ногой; скольжение на левой лыже с отталкиванием левой ногой и руками (рукой); скольжение на правой лыже с одновременным отталкиванием руками; скольжение на правой лыже с отталкиванием правой ногой и руками (рукой); скольжение на правой лыже с отталкиванием правой ногой.

### *Одновременный одношажный коньковый ход.*

Этот ход — наиболее сложный в координационном отношении, так как при каждом скользящем шаге разгибание толчковой ноги сопровождается наклоном туловища и отталкиванием руками.

Анализ движений цикла хода целесообразно начинать с момента окончания отталкивания ногой.

Цикл хода состоит из двух скользящих шагов. Каждый шаг включает отталкивание ногой (правой или левой), одновременное отталкивание руками и одноопорное скольжение. Выполнив цикл, лыжник преодолевает на равнине 6-15м, на подъемах 4-10м за 1,2-2с. при средней скорости

3,5-8,5 м/с. Темп хода – 30-50 циклов в 1 мин, время отталкивания ногой - 0,25-0,45с. руками - 0,25-0,40с.

При передвижении на равнине и на пологих подъемах в цикле различают четыре фазы (в одном скользящем шаге): свободное одноопорное скольжение; скольжение с одновременным отталкиванием руками; скольжение с одновременным отталкиванием ногой и руками; скольжение с отталкиванием ногой.

С увеличением крутизны подъема фазовая структура хода несколько изменяется. В этих условиях отталкивание руками начинается почти одновременно с отталкиванием ногой и в цикле хода выделяется три фазы: свободное одноопорное скольжение, скольжение с одновременным отталкиванием ногой и руками, скольжение с отталкиванием ногой.

#### ***Попеременный коньковый ход.***

Попеременный коньковый ход применяется на подъемах большой крутизны (более 8°), а также при мягкой лыжне и плохих условиях скольжения на менее крутых подъемах. Хотя этот ход наименее скоростной, значение его недооценивать нельзя.

Цикл хода состоит из двух скользящих шагов, в процессе которых лыжник дважды поочередно (попеременно) отталкивается руками. Длина цикла 3-4,5м. продолжительность - 0,8-1,15с. средняя скорость в цикле – 3,5- 5м/с., темп хода 55-75 циклов в 1 мин. время отталкивания ногой – 0,2-0,3с. рукой - 0.25- 0,35с.

В зависимости от крутизны подъемов, темпа передвижения, технического мастерства спортсмены применяют два варианта попеременного конькового хода.

В первом варианте окончание отталкивания рукой совпадает с началом отталкивания ногой, а чаще усилия руки и ноги накладываются. При этом варианте скорость поддерживается за счет частоты шагов при укорочении скользящего шага. Этот вариант хода применяют на крутых подъемах, при плохих условиях скольжения, при физической усталости, когда спортсмен не может достаточно мощно оттолкнуться.

Во втором варианте есть фаза свободного одноопорного скольжения (после отталкивания рукой и перед отталкиванием ногой).

Рассмотрим последовательность движений в первом варианте попеременного конькового хода.

**Фаза 1** - скольжение на левой лыже с отталкиванием правой рукой — начинается с отрыва правой лыжи от снега и продолжается до выведения маховой (правой) ноги вперед- в сторону. Длительность фазы - 0,16-0,21 с. Скольжение в этой фазе поддерживается активным разгибанием правой руки в плечевом и локтевом суставах, а также незначительным (2—3°) наклоном туловища. Опорную (левую) ногу лыжник при скольжении разгибает в коленном суставе на 24—28°, в тазобедренном - на 20-24°, а голень наклоняет на 7-10°. Маховую (правую) ногу вместе с лыжей гонщик подтягивает к опорной ноге, постепенно сгибая в коленном суставе. При этом угол между лыжей и направлением движения не меняется, пятка стопы подводится к опорной ноге.

В этой фазе лыжник продолжает выносить вперед левую руку, постепенно сгибая ее в локтевом суставе, кисть руки он поднимает почти до уровня плеч.

**Фаза 2** — скольжение на левой лыже с отталкиванием левой ногой и правой рукой — начинается с выведения маховой (правой) ноги вперед- в сторону и заканчивается отрывом правой палки от опоры. Продолжительность фазы - 0,03-0,09с.

Когда в результате активного движения маховой (правой) ноги вперед- в сторону стопы лыжника максимально сближаются, он начинает отталкиваться левой ногой, разгибая ее вначале в тазобедренном суставе. В это же время лыжник заканчивает отталкиваться правой рукой, а левую руку продолжает выносить вперед.

**Фаза 3** — скольжение на левой лыже с отталкиванием левой ногой (0,18-0,23с) — начинается с отрыва правой палки от опоры и заканчивается постановкой левой палки.

Лыжник продолжает отталкиваться левой ногой, разгибая ее в тазобедренном и коленном суставах (туловище он выпрямляет на 2-3°). Маховую ногу, согнутую в коленном суставе почти до прямого угла, лыжник двигает вперед- в сторону. В это же время он заканчивает вынос левой руки и ставит палку на опору под острым углом, а правую руку после отталкивания начинает перемещать вниз-вперед. В конце этой фазы лыжник ставит маховую (правую) ногу на снег под углом 16—24° к направлению движения.

**Фаза 4** - скольжение на двух лыжах с отталкиванием левой ногой и одноименной рукой — начинается с постановки палки на опору и заканчивается отрывом левой лыжи от снега. Продолжительность фазы -0,09-0,16с. Толчковую (левую) ногу лыжник продолжает разгибать в

тазобедренном и коленном суставах, а разгибание ее в голеностопном суставе заканчивает отталкивание.

С окончанием отталкивания левой ногой и отрывом ее от снега начинается второй скользящий шаг в цикле хода, движения в котором те же, что и в первом шаге.

### **Техника преодоления подъемов.**

Обычно подъемы составляют до 1/3 дистанции и преодолеваются скользящим, ступающим, беговым шагом, «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой» и коньковыми ходами. Выбор способа преодоления зависит от крутизны подъема, качества смазки лыж, тренированности и технической подготовленности лыжника. Подъемы преодолевают прямо, наискось, зигзагом. При преодолении подъемов действует

Действие сил на лыжника на подъеме скатывающая сила, рассчитываемая по формуле  $E_{\text{скат}} = P \sin \alpha$  где  $P$  — масса лыжника,  $\alpha$  - крутизна подъема.

Лыжник массой 70кг, идя на подъем крутизной  $5^\circ$ , должен преодолеть силу сопротивления движению ( $E_{\text{скат}}$ ), равную почти 5 кг, при крутизне подъема  $10^\circ$  - до 12кг,  $15^\circ$  - до 18кг.

На подъеме сила давления лыжника на опору меньше, чем на равнине, и определяется она по формуле  $N = P \cos \alpha$ .

Чем круче подъем, тем меньше сила трения. Однако и время скольжения лыж уменьшается и при определенной крутизне лыжник вообще переходит на ступающий шаг. Поэтому с уменьшением силы трения лыж скорость передвижения лыжника на подъеме существенно не увеличивается, а прочность сцепления лыж со снегов уменьшается и лыжнику становится труднее отталкиваться ногами. Поэтому он укорачивает шаг, отталкивается ногой под большим углом и энергичнее работает руками.

При одном и том же коэффициенте сцепления ( $K_{\text{сц}}$ ) лыж со снегом угол окончания отталкивания ногой возрастает на столько, на сколько увеличивается крутизна подъема. Если при коэффициенте сцепления 0,4 на равнине лыжник может закончить отталкивание ногой под углом  $68^\circ$ , то на подъеме крутизной  $5^\circ$  минимальный угол отталкивания ногой будет  $73^\circ$  на подъеме  $10^\circ$  -  $78^\circ$ . При переходе с равнины на подъем лыжник до определенного момента продолжает сохранять фазовую структуру скользящего шага. С увеличением крутизны подъема сокращается фаза свободного скольжения.

Квалифицированные лыжники способны сохранять свободное скольжение на подъемах крутизной до  $5^\circ$ , а на более крутых подъемах они переходят на скользящий шаг. Отличительная особенность его отсутствие свободного скольжения. В момент окончания отталкивания ногой лыжник ставит одноименную палку на снег. П. ц. м. т. лыжника при этом смещена на пятку опорной ноги. Энергично работая туловищем и рукой, он скользит на лыже, а голень опорной ноги незначительно отклоняет назад. С остановкой лыжи опорную ногу гонщик начинает сгибать в голеностопном и коленных суставах, а маховая нога находится сзади опорной. Лыжа останавливается до выпада. Стояние лыжи до выпада - фаза, которого нет при ходьбе на равнине. Чтобы достичь оптимально высокой скорости при передвижении скользящим шагом, надо не втягивать скольжение лыжи при отталкивании рукой и максимально сокращать фазу стояния лыжи до выпада.

Если крутизна подъема более  $10^\circ$ , скользить на лыжах нецелесообразно и лыжники переходят на способ подъема ступающим шагом.

При передвижении ступающим шагом лыжник поочередно отталкивается ногами и руками. С окончанием отталкивания одной ногой он сразу же переносит массу тела на другую ногу. Лыжа при этом не скользит. Гонщик ставит палку на опору до окончания отталкивания одноименной ногой и противоположной рукой (фазы свободного скольжения нет). Таким образом, он опирается одновременно на обе палки. Поэтому задача отталкивания руками — перенос массы тела лыжника вперед на опору.

При передвижении ступающим шагом лыжник делает перекаат через согнутую ногу, не разгибая ее при махе. С началом выпада лыжник продолжает сгибать опорную ногу, а сильнейшие лыжники, как правило, сразу начинают разгибать ее в тазобедренном и коленном суставах, т. е. отталкиваться.

Крутые короткие подъемы (крутизной  $15^\circ$  и больше) лыжники преодолевают беговым шагом. При этом шаге все фазы скольжения сменяются фазой полета.

С момента постановки палки масса тела перемещается на маховую ногу. Далее следует стояние лыжи до выпада. Хорошо подготовленные лыжники начинают выпад одновременно с

выпрямлением опорной ноги, а иногда и раньше. Подъем они преодолевают на сильно согнутых в коленях ногах. Темп при беговом шаге-70 циклов в 1 мин.

При преодолении подъемов наискось применяется подъем «полуелочкой». Лыжа, расположенная выше, скользит в направлении движения, а носок нижней лыжи отводится в сторону. Угол постановки нижней лыжи зависит от крутизны подъема и условий скольжения. Руки лыжника работают поочередно.

Подъем «елочкой» применяется при преодолении подъемов прямо. При этом способе подъема носки лыж разводятся в стороны в направлении движения, и, чтобы улучшить сцепление со снегом, гонщик закантовывает лыжи на внутренние ребра.

Чем круче подъем, тем больше разводятся носки лыж. При подъеме «елочкой» лыжи не скользят, а ноги и руки гонщика работают поочередно.

Подъем «лесенкой» на соревнованиях лыжников не применяется. Чтобы подняться «лесенкой», надо встать левым или правым боком к подъему, поставить лыжи на верхние канты и подниматься приставными шагами. Если лыжник преодолевает подъем, повернувшись к нему правым боком, то он отталкивается левой рукой, одновременно разгибая левую ногу, а правую ногу отводит от левой. С постановкой правой лыжи и палки на снег левая нога приставляется к правой и т. д.

Техника преодоления подъемов коньковыми способами: одновременными одношажным, двухшажным и попеременным — основана на отталкивании скользящим упором.

### ***Структура движений одновременного двухшажного хода при преодолении подъемов.***

**Фаза 1** — свободное одноопорное скольжение на левой лыже - длится с окончания отталкивания правой ногой до выведения маховой (правой) ноги вперед - в сторону и начала разгибания левой ноги.

Продолжительность фазы - 0,20-0,45 с.

Опорная (левая) нога в начале свободного одноопорного скольжения сильно согнута: в коленном суставе—под углом 110—115°, тазобедренном - под углом до 90-95°.

Туловище лыжника наклонено к горизонту под углом 45-52°. Во время скольжения на плоско поставленной левой лыже под углом 16—22° к направлению движения лыжник плавно разгибает опорную ногу в коленном суставе на 30-35°, в тазобедренном - на 45-50°, туловище выпрямляет на 8-10°. Разгибание опорной (левой) ноги позволяет значительно уменьшить статическое напряжение мышц этой ноги при скольжении.

Выполнив подготовительные движения, лыжник перемещает п. ц. м. т. из положения сзади-сбоку по отношению к опоре на переднюю часть стопы и группируется, чтобы эффективно оттолкнуться ногой. При этом он сгибает опорную ногу в голеностопном суставе на 8-11°.

**Фаза 2** — одноопорное скольжение на левой лыже с одновременным отталкиванием левой ногой — начинается с отведения маховой (правой) ноги вперед- в сторону и продолжается до постановки левой палки на опору. Длительность фазы-0,12-0,22с.

После подготовительных движений в предыдущей фазе лыжник выполняет технические действия, способствующие увеличению скорости. Отталкивается он, активно разгибая левую ногу в коленном и тазобедренном суставах. Пятка стопы при этом прижата к лыже.

Правой ногой лыжник делает энергичный мах вперед с отведением. Вынос левой руки вперед-вверх и сгибание ее в локтевом суставе под углом 90- 100° он заканчивает с постановкой палки на снег почти под прямым углом. Правая рука его, несколько отставая от левой, продолжает движение вперед-вверх.

**Фаза 3** — скольжение с отталкиванием левой ногой и руками - начинается с постановки левой палки на опору и заканчивается отрывом левой лыжи от снега. Продолжительность фазы - 0,03-0,18с. В начале фазы лыжник скользит на левой лыже и отталкивается левыми ногой и рукой. На пологих подъемах левая палка и правая лыжа одновременно ставятся на снег.

С середины этой фазы лыжник начинает скользить на двух лыжах (двухопорное скольжение) и продолжает отталкиваться левой ногой и одноименной рукой.

С перемещением массы тела с левой (толчковой) ноги на правую (опорную) ногу возникают благоприятные условия для эффективного завершения отталкивания: уменьшается вертикальная сила отталкивания и снижается нагрузка на мышцы, удерживающие массу тела на толчковой ноге, поскольку значительная часть массы тела переносится с толчковой ноги на опорную и создается возможность быстрого отталкивания.

Заканчивается отталкивание левой ногой разгибанием ее преимущественно в голеностопном суставе, масса тела при этом переносится на опорную (правую) ногу, согнутую в коленном суставе под углом 114-120°, в тазобедренном - под углом 96-108°. Туловище лыжника наклонено в этот момент под углом 38—45°.

**Фаза 4** — скольжение на правой лыже с одновременным отталкиванием руками — начинается с отрыва левой лыжи от снега и продолжается до выведения маховой (левой) ноги вперед-в сторону. Длительность фазы - 0,18-0,34с. Лыжник продолжает активно наклонять туловище и разгибать руки в плечевых и локтевых суставах. При отталкивании руками он подседает на опорной ноге, сгибая ее в коленном суставе до 103-108°, в тазобедренном - до 85-93°. Благодаря этому уменьшается давление массы тела на скользящую лыжу и облегчается отталкивание руками.

Во время скольжения на правой лыже гонщик подтягивает левую ногу к опорной, сгибая ее в коленном суставе. Проекция центра массы тела лыжника из положения сзади-сбоку по отношению к опоре перемещается на переднюю часть стопы. Голень при этом наклоняется вперед на 8-10°. Перед отталкиванием лыжник группируется.

**Фаза 5** — скольжение на правой лыже с отталкиванием правой ногой и руками — начинается с выведения левой ноги вперед - в сторону и разгибания опорной (правой) ноги и заканчивается отрывом правой палки от опоры. Продолжительность фазы - 0,09—0,16 с.

При скольжении на правой лыже гонщик активным движением левой ноги вперед - в сторону начинает отталкиваться правой ногой, разгибая ее в коленном и тазобедренном суставах, и заканчивает отталкивание левой рукой. Далее он скользит на правой лыже, отталкиваясь правой ногой и правой рукой, и продолжает активный вынос-отведение левой (маховой) ноги. Левая рука после отрыва палки от снега движется назад, а правая рука заканчивает отталкивание в этой фазе.

**Фаза 6** — скольжение и отталкивание правой ногой — начинается с отрыва правой палки от опоры и заканчивается отрывом правой лыжи от снега. Продолжительность фазы - 0,12-0,18 с

В начале фазы гонщик скользит на правой лыже и отталкивается правой ногой, разгибая ее в коленном и тазобедренном суставах. Туловище он начинает выпрямлять. Продолжая вынос-отведение левой ноги, лыжник ставит левую лыжу на снег под углом - 16-22° к направлению движения, а руки его заканчивают движение вверх. Затем гонщик движется на двух лыжах, отталкиваясь правой ногой.

Угол отталкивания зависит от положения опорной ноги. Чем больше она согнута, тем меньше угол отталкивания и больше горизонтальная составляющая сила толчка, однако и мышечное напряжение возрастает.

Удержание массы тела на согнутых, в оптимальных пределах, опорной ноге обеспечивает эффективность отталкивания.

### **Методы выявления и отбора одаренных детей:**

- а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки;
- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

В спортивной практике выделены следующие критерии отбора, используемые во всех видах легкой атлетики:

- морфофункциональные показатели (антропометрические признаки, биологический возраст);
- уровень физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости;
- координационные способности и способность к обучаемости сложным физическим упражнениям;
- уровень морально-волевых (психологических) качеств;
- состояние ведущих функциональных систем;

Главной задачей тренера и преподавателя в этот период является определение перспективности легкоатлетов для занятия спринтерским или барьерным бегом, бегом на

выносливость, прыжками,. Анализ показателей тестов и контрольных упражнений, характеризующих разностороннюю физическую подготовленность, спортивные результаты занимающихся, темпы улучшения их показателей за 2—3 года, динамика морфологических и функциональных свойств по данным врачебно-педагогических исследований, а также интуиция тренера позволяют правильно прогнозировать направление начальной специализации юных легкоатлетов.

На этапе начальной специализации сохраняются некоторые общие тесты, имеющие связь с избранной группой видов легкой атлетики и содержащие уже специфические контрольные упражнения. К окончанию данного этапа точно определяется специализация легкоатлета. Главными критериями для этого становятся спортивные результаты, склонность самого атлета, а также динамика прироста показателей в тестах, контрольных упражнениях, морфологические и функциональные качества спортсмена.

Индивидуальный отбор проводится методом выполнения определенных тестов по избранному виду спорта.

### **Рекомендации по проведению тренировочных занятий и технике безопасности**

При проведении тренировочных занятий предусматриваются основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма, обязательные к выполнению.

Тренировочные занятия и спортивно-массовые мероприятия разрешается проводить:

- при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского и медицинского обслуживающего персонала;
- при условии наличия допуска занимающихся к физкультурно-спортивным занятиям;
- при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам соревнований и методике тренировки;
- при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, соревнований и спортивно-массовых мероприятий санитарным нормам;
- при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;
- все тренировочные занятия должны проводиться только под руководством тренера, инструктора и согласно утвержденному расписанию.

Спортивные соревнования и спортивно-массовые мероприятия проводятся в присутствии медицинского персонала, тренеров, инструкторов и судейской коллегии.

Тренировочный процесс, соревнования, спортивно-массовые мероприятия могут быть начаты только после выполнения всех требований настоящих правил и принятия мер, обеспечивающих профилактику спортивного травматизма и безопасности проведения мероприятий, как для спортсменов, так и для зрителей.

Режим тренировочных занятий строится с учетом начала и окончания учебных занятий.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта, а также программ спортивной подготовки, рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки и имеет следующую продолжительность:

- на этапе начальной подготовки (до 1 г. обучения) — 2 часов;
- на этапе начальной подготовки (свыше 1 г. обучения) — 3 часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) — до 4 часов.

Распорядок занятий, продолжительность занятий и перерывов между ними устанавливаются расписанием занятий, утверждаемым директором спортивной школы и согласованным с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их обучения в образовательных организациях.

Начало занятий в учреждении не ранее 08.00 ч, а их окончание — не позднее 21.00 ч.

. К обязанностям обучающихся относятся:

- соблюдение Устава спортивной школы;
- регулярное посещение предусмотренных учебным планом тренировочных занятий,
- осуществление самостоятельно подготовки к занятиям, выполнение заданий, данные педагогическими работниками в рамках образовательной программы, участие в мероприятиях воспитательного характера, предусмотренных планами и программами, прохождение аттестации в установленной спортивной школой форме;
- уважение чести и достоинства других обучающихся и работников спортивной школы;
- бережное отношение к имуществу спортивной школы;
- выполнение требований учреждения по соблюдению правил внутреннего распорядка;
- совершенствование спортивного мастерства;
- выполнение индивидуальных планов подготовки;
- соблюдение гигиенических требований и спортивного режима;
- участие в жизни учреждения, поддержание традиций;
- знание и соблюдение правил техники безопасности на тренировочных занятиях и соревнованиях, дорожного движения на улицах, поведения на улицах, поведения на воде, противопожарной безопасности;
- забота о сохранении и об укреплении своего здоровья, стремление к нравственному, духовному и физическому развитию и самосовершенствованию.

#### **4 План воспитательной и проф. ориентационной работы.**

В задачи учителя на уроке входит: обеспечить максимальную занятость каждого ученика на протяжении всего времени занятий, дать всем четкие задания, контролировать работу и оказывать помощь, следить за порядком и дисциплиной.

Используются следующие методы организации занятий.

##### **Групповой метод.**

При групповом методе отделениям даются разные задания, и они выполняются всеми сразу (например, прыжки со скакалкой) или поочередно по одному, по два (упражнения на тренажерах и т. п.) самостоятельно. Потом производится смена мест занятий. Учитель обычно находится в том отделении, которое выполняет наиболее сложное задание, требующее помощи и страховки. Работой других.

##### **Индивидуальный метод**

Индивидуальный метод предполагает отдельные задания каждому ученику. Но обычно такие задания дают не всем, а лишь некоторым учащимся, например отстающим в овладении каким-либо видом упражнений или, наоборот, занимающимся в спортивной школе. Учитель обязательно контролирует выполнение заданий. Индивидуальные задания дают и на дом, например разучивание каких-либо упражнений для развития координации движений— со скакалкой, с обручем и т. д.

#### **Профессиональная ориентация обучающихся.**

В системе профильного обучения большую роль играет профессиональная ориентация воспитанников. Правильный выбор профессии выпускниками детско-юношеских спортивных школ предполагает наличие профессиональной пригодности, которую можно определить как соответствие личных интересов, склонностей и способностей школьника требованиям профессии. В практической работе ДЮСШ по профессиональной ориентации особенно актуальны вопросы: как оказать помощь учащимся в профессиональном самоопределении, как определить их склонности и способности, как грамотно вести профориентационную работу с учащимися. Очевидно, что разнообразная и целенаправленная профориентационная работа способствует формированию устойчивого интереса к вузу и помогает выпускникам школ сделать правильный выбор профессии.

Мотивация при выборе профессии имеет существенное значение. Мотивация представляет собой «сплав» движущих сил поведения в виде потребностей, интересов, влечений, целей, идеалов. Она - стержень личности, к которому «стягиваются» такие ее свойства, как

направленность, ценностные ориентации, установки, социальные ожидания, притязания, эмоции, волевые качества и другие социально-психологические характеристики.

Создание устойчивого интереса к профессиям физкультурно-педагогического профиля О.В. Захарова и Г.Д. Бабушкин, например, связывают, в основном, с возрастом 13-15 лет, т.е. с молодежью, обучающейся в 8-9-х классах. Эти ученые наметили перспективный путь решения проблемы профессиональной ориентации учащихся в процессе допрофессиональной подготовки по этапам:

- 1) познавательный этап (4-6-е классы), когда идет накопление знаний о мире профессий;
- 2) пробный этап (7-8-е классы); в этом возрасте школьники «примеривают» себя к выбранной профессии;
- 3) основной этап (9-11-е классы), когда отмечается профессиональное самоопределение, накопление знаний о выбранной профессии и формирование профессионально значимых качеств.

Специфика профессиональной ориентации учащихся 8-9-х классов, по мнению Г.В. Пономаревой, состоит в том, что их дальнейшее обучение организуется с учетом выбранного ими профиля. В соответствии с концепцией автора программы, профессиональная ориентация учащихся 8-9-х классов обеспечивается комплексом общеобразовательных предметов с углубленным изучением дисциплин спортивно-педагогического цикла. По утверждению автора, это позволяет расширить, закрепить, систематизировать и интегрировать полученные знания, сформированные умения и навыки, являющиеся основой овладения специальностью учителя физической культуры в процессе дальнейшего обучения в среднем специальном или высшем учебном заведении.

#### **Воспитательная работа осуществляется по направлениям.**

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер – преподаватель проводит её во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

#### **1. Общественно – патриотическое направление.**

1. Формирование у детей патриотизма, нравственных качеств (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм).
2. Проведение спортивных мероприятий посвящённых памятным датам, мастер-классы с известными российскими и иностранными спортсменами, тренерами в области физической культуры и спорта. (Согласно годовому плану проведения мероприятий.)
3. Принимать активное участие в мероприятиях города и области. (Кросс Наций, осенних и весенних кроссах.)

#### **2. Работа с родителями.**

1. Работа родительских комитетов на отделениях.
2. Родительские собрания по группам.
3. Привлечение родителей к организации интересных, насыщенных мероприятий, спортивных соревнований.

#### **3. Культурно – просветительское направление.**

1. Экскурсии по городу (музей, кремль), в другие населённые пункты.
2. Посещение театра, кино.
3. Традиционные мероприятия в группе (день рождения)

#### **4. Нравственно- правовое направление.**

1. Беседы о культуре поведения
2. Беседы в рамках программы « Подросток закон».
3. Беседы о профилактике ДТП.
4. Индивидуальная беседа с воспитанниками.
5. Бережное отношение к спортивному инвентарю

Программа включает в себя:

- групповую и индивидуальную работу с обучающимися.
- профессиональную ориентацию обучающихся.
- научную, творческую, исследовательскую работу.
- проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных. Творческих и иных мероприятий.
- организацию встреч, лекций, бесед, мастер-классов с известными спортсменами, тренерами.
- организацию посещения фильмов на спортивную тему.

## 6 Система контроля и зачетные требования.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

N п/п	Описание упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1.	Бег 60 метров с высокого старта	с	-	10,8
2.	Бег 100 метров с высокого старта	с	16,0	-
3.	Прыжок в длину с места, отталкиваясь двумя ногами, с последующим приземлением на две ноги	см	170	155
4.	Бег 1000 метров с высокого старта	мин, с	4,00	4,15
5.	Бег на лыжах. Классический стиль 3 км	мин, с	-	15,20
6.	Бег на лыжах. Классический стиль 5 км	мин, с	21,00	-
7.	Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км	мин, с	-	14,30
8.	Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км	мин, с	20,00	-

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

N п/п	Описание упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1.	Бег 100 метров с высокого старта	с	14,0	15,2
2.	Прыжок в длину с места, отталкиваясь двумя ногами, с последующим приземлением на две ноги	см	230	200
3.	Бег 1000 метров с высокого старта	мин, с	3,10	3,30
4.	Бег по пересеченной местности 2 км	мин, с	-	8,35
5.	Бег по пересеченной местности 3 км	мин, с	9,40	-
6.	Бег на лыжах. Классический стиль 3 км	мин, с	-	10,30
7.	Бег на лыжах. Классический стиль 5 км	мин, с	15,10	17,40
8.	Бег на лыжах. Классический стиль 10 км	мин, с	31,00	-
9.	Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км	мин, с	-	9,45
10.	Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км	мин, с	14,45	17,00
11.	Бег на лыжах. Свободный стиль 10 км	мин, с	28,30	-

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства

N п/п	Описание упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мужчины	Женщины
1.	Бег 100 метров с высокого старта	с	13,1	15,0
2.	Прыжок в длину с места, отталкиваясь двумя ногами, с последующим приземлением на две ноги	см	240	205
3.	Бег 1000 метров с высокого старта	мин, с	3,00	3,20

4.	Бег по пересеченной местности 2 км	мин, с	-	8,15
5.	Бег по пересеченной местности 3 км	мин, с	9,20	-
6.	Бег на лыжах. Классический стиль 3 км	мин, с	-	10,15
7.	Бег на лыжах. Классический стиль 5 км	мин, с	14,50	17,20
8.	Бег на лыжах. Классический стиль 10 км	мин, с	30,30	-
9.	Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км	мин, с	-	9,30
10.	Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км	мин, с	14,25	16,40
11.	Бег на лыжах. Свободный стиль 10 км	мин, с	28,00	-

### Требования к спортивным результатам в лыжных гонках.

Наименование этапа	Период обучения	Спортивный разряд
Начальной подготовки	1 год	-
	2 год	-
	3 год	-
Тренировочный	1 год	III юн.
	2 год	II юн.
	3 год	I юн.
	4 год	III
	5 год	II

### Тест по физической культуре. Ответы выделены жирным цветом

#### 1. Древнейшей формой организации физической культуры были:

- А) бега
- Б) единоборство
- В) соревнования на колесницах
- Г) игры - **Ответ**

#### 2. Физическая культура рабовладельческого общества имела:

- А) прикладную направленность
- Б) **военную и оздоровительную направленность**
- В) образовательную направленность
- Г) воспитательную направленность

#### 3. Российский Олимпийский Комитет был создан в

- а) 1908 году
- б) **1911 году**
- в) 1912 году
- г) 1916 году

#### 4. Александр Попов – Чемпион Олимпийских игр в ...

- А) **плавание**
- Б) легкая атлетика
- В) лыжные гонки
- Г) велоспорт

#### 5. Какой из перечисленных видов не входит в программу современного пятиборья

- А) стрельба
- Б) фехтование
- Б) **гимнастика**

Г) верховая езда

**6. Почему античные Олимпийские игры назывались праздниками мира?**

- А) игры отличались миролюбивым характером
- Б) в период проведения игр прекращались войны**
- В) в Олимпийских играх принимали участие атлеты всего мира
- Г) Олимпийские игры имели мировую известность

**7. Какой вид программы представлял программу первых Олимпийских игр Древней Греции?**

- А) метание копья
- Б) борьба
- В) бег на один стадий**
- Г) бег на четыре стадия

**8. Как назывался вид спортивной программы Олимпийских игр древности, сочетавший борьбу с кулачным боем?**

- А) долихотром
- Б) панкратион**
- В) петатлон
- Г) диаулом

**9. Какая организация руководит современным олимпийским движением?**

- А) Организация объединенных наций
- Б) Международный совет физического воспитания и спорта
- В) Международный олимпийский комитет**
- Г) Международная олимпийская академия

**10. Кто был первым президентом Международного олимпийского комитета?**

- А) Пьер де Кубертен
- Б) Алексей Бутовский
- В) Майкл Килланин
- Г) Деметриус Викелас**

**11. Кто стал первым олимпийским чемпионом из российских спортсменов?**

- А) Н. Орлов
- Б) А. Петров
- В) Н. Панин – Коломенкин**
- Г) А. Бутовский

**12. За что движением «Фэйр Плэй» вручается почетный приз Пьера де Кубертена?**

- А) за честное судейство
- Б) за победы на трех Олимпиадах
- В) за честную и справедливую борьбу**
- Г) за большой вклад в развитие Олимпийского движения

**13. Кто является президентом Олимпийского комитета России в настоящее время?**

- А) Шамиль Тарпищев
- Б) Вячеслав Фетисов
- В) Леонид Тягачев**
- Г) Виталий Смирнов

**14. На открытии Олимпийских игр парад олимпийских делегаций стран- участниц открывает (идет первой):**

- А) делегация страны – организатора
- Б) делегация страны, чье название начинается на первые буквы алфавита страны- организатора

- В) делегация страны – организатора предыдущей олимпиады  
Г) делегация Греции

**15. На открытии Олимпийских игр парад олимпийских делегаций стран – участниц завершает (идет последней):**

- А) делегация страны – организатора  
Б) делегация страны, чье название начинается на первые буквы алфавита страны- организатора  
в) делегация страны- организатора предыдущей Олимпиады  
г) делегация Греции

**16. В каком году был образован Международный олимпийский комитет?**

- А) 1890  
Б) **1894**  
В) 1892  
Г) 1896

**17. Термин «Олимпиада» означает:**

- А) четырехлетний период между Олимпийскими играми  
Б) первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры  
В) синоним Олимпийских игр  
Г) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр

**18. В каком году Олимпийские игры состоялись в нашей стране?**

- А) планировались в 1944 году, но были отменены из-за 2 мировой войны  
Б) в 1976 году в Сочи  
В) **в 1980 году в Москве**  
Г) пока еще не проводились

**19. Какие дисциплины включал пентатлон – древнегреческое пятиборье?**

1. кулачный бой 2. верховая езда 3. прыжки в длину 4. прыжки в высоту  
5. метание диска 6. бег 7. стрельба из лука 8. борьба  
9. плавание 10. метание копья  
А) 1,2,3,8,9  
Б) **3,5,6,8,10**  
В) 1,4,6,7,9  
Г) 2,5,6,9,10

**20. Пьер де Кубертен был удостоен золотой олимпийской медали на конкурсе искусств в ...**

- А) в 1894 году за проект Олимпийской хартии  
Б) **в 1912 году за «Оду спорта»**  
В) в 1914 году за флаг, подаренный Кубертену МОК  
Г) в 1920 году за текст Олимпийской клятвы

**Методические указания 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).**

- Нормативы выполняются только в спортивной форме и местах специально подготовленных в соответствии с требованиями техники безопасности.

- по итогам выполнения зачета выставляется «зачет» или «не зачет»

- контрольные занятия обеспечивают оперативную, текущую и итоговую информацию об уровне теоретической и методической подготовленности, состояния здоровья и динамике физического развития студента.

**Итоговый контроль** позволяет выявить уровень физических данных в избранном виде спорта занимающегося и соответствие этого уровня государственному образовательному стандарту.

Промежуточная аттестация проводится методом выполнения ряда нормативов указанных в таблицах в разделе №6

Итоговая аттестация проводится методом тестирования и выполнением нормативов ,при завершении учебы в АУ ДО ДЮСШ-ФОК "Атал" МО Козловского района ЧР воспитаннику вручается зачетная книжка при выполнении определенного разряда.

Основанием для перевода обучающихся на следующий год обучения на этапе начальной подготовки является:

- выполнение программы по предметным областям;
- выполнение контрольных требований по ОФП.

Основанием для перевода обучающихся на этап (периоды) тренировочный (спортивной специализации) является:

- выполнение программы по предметным областям;
- выполнение контрольных требований по ОФП;
- выполнение спортивных разрядов.

В группы ССМ зачисляются выпускники учебно-тренировочных групп 5 года обучения, выполнившие разрядный норматив КМС. Перевод по годам обучения на этапе ССМ осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

**Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой дополнительного образования.**

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта лыжные гонки;
- соответствие спортивного уровня участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта лыжные гонки;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

Лицо, проходящее учебную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

### **Обеспечение спортивной экипировкой**

N п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
1.	Ботинки лыжные для классического стиля	пар	16
2.	Ботинки лыжные для свободного стиля	пар	16
3.	Ботинки лыжные универсальные	пар	16
4.	Чехол для лыж	штук	16
5.	Очки солнцезащитные	штук	16
6.	Нагрудные номера	штук	200

**ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ,  
НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Велосипед спортивный	штук	12
2.	Весы медицинские	штук	2
3.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	2
4.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	пар	5
5.	Держатель для утюга	штук	3
6.	Доска информационная	штук	2
7.	Зеркало настенное (0,6x2 м)	штук	4
8.	Измеритель скорости ветра	штук	2
9.	Крепления лыжные	пар	14
10.	Лыжероллеры	пар	14
11.	Лыжи гоночные	пар	14
12.	Мази лыжные (для различной температуры)	комплект	14
13.	Мат гимнастический	штук	6
14.	Мяч баскетбольный	штук	1
15.	Мяч волейбольный	штук	1
16.	Мяч футбольный	штук	1
17.	Набивные мячи (от 1 до 5 кг)	комплект	2
18.	Накаточный инструмент с 3 роликами	штук	2
19.	Палка гимнастическая	штук	12
20.	Палки для лыжных гонок	пар	14
21.	Парафины лыжные (для различной температуры)	комплект	14
22.	Полотно нетканое для полировки лыж. Типа "Фибертекс"	штук	30
23.	Пробка синтетическая	штук	40
24.	Рулетка металлическая (50 м)	штук	1
25.	Секундомер	штук	4
26.	Скакалка гимнастическая	штук	12
27.	Скамейка гимнастическая	штук	2
28.	Скребок для обработки лыж (3 мм)	штук	50
29.	Скребок стальной для обработки лыж	штук	10
30.	Снегоход	штук	1
31.	Снегоход, укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс, либо ратрак (снегоуплотнительная машина для прокладки лыжных трасс)	штук	1
32.	Станок для подготовки лыж	комплект	2
33.	Стенка гимнастическая	штук	4
34.	Стол опорный для подготовки лыж	штук	4
35.	Термометр для измерения температуры снега	штук	6

36.	Термометр наружный	штук	4
37.	Ускорители лыжные (для различной температуры)	комплект	4
38.	Утюг для смазки	штук	4
39.	Флажки для разметки лыжных трасс	комплект	1
40.	Шкурка шлифовальная (наждачная бумага)	упаковка	20
41.	Щетки для обработки лыж	штук	35
42.	Электромегафон	штук	2
43.	Электронный откатчик для установления скоростных характеристик лыж	комплект	1
44.	Эспандер лыжника	штук	12

## Перечень информационного обеспечения.

1. П.В.Квашук, Н.Н.Кленин. Примерные программы спортивной подготовки 2. для детско-юношеских спортивных школ по лыжным гонкам специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.- М.: Советский спорт, 2004
3. Г.П.Марков. Справочник: лыжные гонки. М.: ФиС, 1985
- Комитет по физической культуре и спорту при совете министров 4. СССР. Лыжное двоеборье. Поурочная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. М.: 1984
5. В.И.Лях. Комплексная программа физического воспитания учащихся I - IV классов общеобразовательной школы. 1992
6. В.И.Лях. Комплексная программа физического воспитания учащихся IV - IX классов общеобразовательной школы. 1992
7. В.И.Лях. Комплексная программа физического воспитания учащихся IX - XI классов общеобразовательной школы. 1992
8. И.Ф.Зоркин. Таблица оценки результатов в лыжных гонках. Москва, 1959
9. В.Ф.Пономарев. Мой друг – бег. Киров: Волго-вятское издательство, 1988
10. В.М.Маракуев, М.Н.Сильвестрова. Таблицы оценки результатов соревнований по лыжным гонкам. Москва, 1969
11. К.Н.Спиридонов. Таблицы эквивалентных результатов в лыжных гонках. М.: ФиС, 1986
12. В.Г.Бауэр, Е.П.Гончарова, В.Н.Панкратова. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. М.: 1995
13. Е.Н.Литвинов, М.Я. Виленский, Б.И.Туркунов. Программы. Физическое воспитание
14. Периодический журнал Физкультура в школе за 2007 год.
15. <https://nsportal.ru/>
16. <https://gigabaza.ru/doc/33765.html>
14. <https://infourok.ru/metodicheskoe-posobie-opredelenie-sposobnostey-i-funkcionalnogo-sostoyaniya-organizma-detey-pri-otbore-v-sekciyu-lizhnih-gonok-2437903.html>