

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа по лыжным гонкам»
Бугульминского муниципального района
Республики Татарстан**

Рассмотрено и рекомендовано к
утверждению на заседании
педагогического совета протокол
от 14.08.2023 № 1

«УТВЕРЖДЕНО»
Приказом Директора МБУ ДО
«СШ по лыжным гонкам» БМР
№ 14 от 18.08.2023



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ
ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ**

Срок реализации программы 1 год

Разработчик: *Кудряшова Е.В.*

г.Бугульма, 2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по спортивно – оздоровительной подготовке составлена в соответствии с Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» № 329-ФЗ от 04.12.2007 г., нормативными локальными актами РТ и РФ, Уставом Учреждения.

Программа направлена на физическое воспитание личности, предназначена для обучения и воспитания обучающихся по спортивно – оздоровительной подготовке, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте. Срок реализации программы-1 год.

На данный этап могут быть зачислены*:

- дети с 9 до 18 лет, не прошедшие по результатам тестирования в группы спортивной подготовки;
- дети от 7 лет и взрослые (без ограничения возраста), с отклонениями по медицинским показателям, рекомендованным занятия физической культурой.

*Кроме болезней и патологии, являющихся противопоказанием для занятий всеми циклическими видами спорта, к лыжным гонкам не допускаются дети с доброкачественными новообразованиями носовой полости (полипы и др.), гнойными и смешанными формами заболеваний придаточных полостей носа (гаймориты и др.), с хроническими гнойными и негнойными воспалениями среднего уха.

Программный материал объединен в целостную систему спортивно-оздоровительной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся;
- компенсация дефицита двигательной активности.

Частные задачи:

- расширение двигательных возможностей;
- общая физическая подготовка;
- формирование широкого круга двигательных умений (в том числе по лыжным гонкам);
- формирование интереса к занятиям спортом;
- овладение теоретическими основами физической культуры и навыками самоконтроля.

Основная функция программы - физическое образование.

Вспомогательная функция программы – физическое воспитание, спортивная подготовка.

Ожидаемые результаты:

- укрепление здоровья;
- улучшение физического развития;
- приобретение разносторонней физической подготовленности;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом и физической культурой;
- воспитание черт спортивного характера;
- овладение основами техники передвижения на лыжах;
- приобретение навыков контроля состояния здоровья и физической работоспособности.

Основные показатели программных требований:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими учебно - тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

1.УЧЕБНО - ТРЕНИРОВОЧНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Тематический план учебно - тренировочных занятий, ч

Таблица 1

| № п/п | Тема | Объем работы (ч) |
|------------------------------------|--|------------------|
| I. Теоретическая подготовка | | |
| 1. | Вводное занятие. История развития лыжного спорта. Российские лыжники на Олимпийских играх | 1 |
| 2. | Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Гигиена, закаливание, режим учебно - тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах | 4 |
| 3. | Лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ним. Лыжные мази, парафин | 1 |
| 4. | Основы техники способов передвижения на лыжах | 5 |
| 5. | Правила соревнований по лыжным гонкам | 2 |
| 6. | Основные средства восстановления | 1 |
| 7. | Оценка уровня знаний по теории лыжного спорта | 1 |
| Итого | | 15 |
| II. Практическая подготовка | | |
| 1. | Общая физическая подготовка | 124 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 29 |
| 3. | Техническая подготовка | 30 |
| 4. | Участие в соревнованиях | 2 |
| 5. | Зачётные требования | 4 |
| 6. | Углубленное медицинское обследование | 4 |
| Итого | | 208 |

Режим учебно - тренировочной работы – 4 час/неделю

2.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

I. Теоретическая подготовка и психологическая подготовка

1. Вводное занятие. История развития лыжного спорта. Российские лыжники на Олимпийских играх.

Содержание работы секции. Возникновение, развитие и распространение лыж. Краткие исторические сведения об Олимпийских играх. Российские лыжники на Олимпийских играх. Виды лыжного спорта.

2. Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах.

Поведение на улице во время движения к месту занятия. Выбор места для проведения занятий и соревнований. Особенности организаций занятий на склонах. Помощь при ушибах, растяжении, обморожении. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значения и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных нагрузок. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Недопустимость употребления алкоголя, курения при занятиях лыжным спортом. Значение и содержание самоконтроля в процессе занятия лыжным спортом. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Дневник самоконтроля.

3. Лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ним. Лыжные мази, парафин.

Выбор лыж. Способы обработки скользящей поверхности лыж. Выбор лыжных палок. Уход за лыжным инвентарем. Свойства и назначение лыжных мазей и парафинов. Факторы, влияющие на выбор мази. Обувь, одежда и снаряжение для лыжных гонок.

4. Основы техники способов передвижения на лыжах.

Понятие о технике лыжного спорта. Классификация способов передвижения на лыжах. Структура скользящего шага. Техника ходов, спусков, подъемов, торможений, поворотов на месте и в движении. Ошибки при выполнении способов передвижения на лыжах и их исправление.

5. Правила соревнований по лыжным гонкам.

Положение о соревновании. Выбор мест соревнований, подготовка трасс, оборудование старта и финиша. Организационная работа по подготовке соревнований. Состав и обязанности судейских бригад. Обязанности и права участников. Система зачета в соревнованиях по лыжным гонкам.

6. Основные средства восстановления.

Спортивный массаж, самомассаж и их применение в тренировочном процессе. Основные приемы самомассажа. Гидромассаж и его применение. Водные процедуры как средство восстановления.

Оценка уровня знаний по теории лыжного спорта.

В группе по спортивно-оздоровительной работе осваивается большое количество различных двигательных действий как из лыжного, так и из других видов спорта (легкая атлетика, спортивные игры, спортивная гимнастика). Успешность овладения новыми двигательными действиями во многом будет зависеть от сформированности представления об изучаемом двигательном действии. Для формирования и контроля специальных знаний по теоретико-методическим основам лыжного спорта рекомендуется использовать теоретические тесты, включающие вопросы истории лыжного спорта, гигиены, лыжного инвентаря, техники выполнения различных способов передвижения на лыжах (ходов, спусков, торможений, поворотов, подъемов). На каждый вопрос теста приводится 2—3 варианта ответа, из которых, один правильный.

В качестве примера приводятся тесты на знание техники выполнения поворота переступанием в движении, одновременного бесшажного хода и торможения «плугом».

*ТЕСТ НА ЗНАНИЕ ТЕХНИКИ
ОДНОВРЕМЕННОГО БЕСШАЖНОГО ЛЫЖНОГО ХОДА*

- 1. Цель отталкивания палками:** а) увеличить скорость; б) сохранить скорость; в) сохранить равновесие.
- 2. Цель свободного скольжения:** а) увеличить скорость; б) сохранить скорость; в) как можно меньше терять скорость.
- 3. При выносе рук и палок вперед.**
 - 3.1. *Движение рук начинается:* а) с плечевого сустава; б) с локтевого сустава; в) с запястья.
 - 3.2. *Напряженность рук:* а) руки расслаблены; б) руки напряжены; в) руки расслаблены в конце выноса вперед.
 - 3.3. *Палки находятся в отношении лыж:* а) под острым углом по ходу движения; б) под тупым углом.
 - 3.4. *Тяжесть тела переносится:* а) на пятки; б) на пальцы стоп; в) распределяется равномерно по всей стопе.
 - 3.5. *При выносе рук вперед происходит:* а) выдох; б) вдох; в) задержка дыхания.
 - 3.6. *Руки поднимаются:* а) выше головы; б) до уровня глаз; в) до уровня груди.
- 4. Исходная поза отталкивания палками.**
 - 4.1. *Постановка лыжных палок на опору:* а) впереди креплений; б) на уровне креплений; в) позади креплений.
 - 4.2. *Локтевые суставы:* а) разогнуты; б) немного согнуты; в) отведены в сторону; г) находятся внизу.
 - 4.3. *Палки наклонены:* а) только вперед; б) вперед и наружу; в) вперед и внутрь.
 - 4.4. *Тяжесть тела:* а) на носках стоп; б) на пятках; в) распределяется равномерно по всей стопе.
- 5. Отталкивание палками.**
 - 5.1. *Отталкивание:* а) только туловищем; б) туловищем и руками; в) только руками.
 - 5.2. *Тяжесть тела переносится больше:* а) на пятки; б) на носки стоп; в) распределяется равномерно по всей стопе.
 - 5.3. *Кисти рук по отношению к коленным суставам:* а) ниже; б) выше; в) на уровне.
- 6. Поза окончания отталкивания палками.**
 - 6.1. *Палки:* а) составляют прямую с руками; б) не составляют прямую с руками.
 - 6.2. *Держание палок:* а) положение палок контролируется большим и указательным пальцами; б) палки зажаты в «кулак».
 - 6.3. *Тяжесть тела распределяется:* а) равномерно по всей стопе; б) на пятках.
 - 6.4. *Ноги находятся в отношении лыжни:* а) вертикально; б) отклонены назад.

*ТЕСТ НА ЗНАНИЕ
ВЫПОЛНЕНИЯ ТОРМОЖЕНИЯ «ПЛУГОМ»*

- 1. Применяется при спуске:** а) прямо; б) наискось.
- 2. Носки лыж:** а) на одном уровне; б) один носок лыжи впереди другого.
- 3. Пятки лыж:** а) обе отводятся в сторону; б) только одна отводится в сторону.
- 4. Лыжи ставятся:** а) на внутренние канты; б) на внешние канты; в) на всю скользящую поверхность (не закантовываются).
- 5. Давление на лыжи:** а) равномерное; б) неравномерное.
- 6. Неравномерность в давлении на лыжи:** а) приводит к соскальзыванию в сторону менее нагруженной весом тела лыжи; б) приводит к соскальзыванию в сторону более нагруженной весом тела лыжи; в) не вызывает одностороннего соскальзывания.

7. **Неравномерность в кантовании лыж:** а) приводит к соскальзыванию в сторону менее закантованной лыжи; б) приводит к соскальзыванию в сторону более закантованной лыжи; в) не вызывает одностороннего соскальзывания.
8. **Сгибание ног:** а) ноги согнуты в коленях; б) ноги выпрямлены.
9. **Колени:** а) подаются вперед; б) не подаются вперед.
10. **Положение рук:** а) согнуты в локтях на уровне пояса; б) поднимаются выше головы; в) отведены назад.
11. **Кольца лыжных палок:** а) вынесены вперед; б) отведены назад; в) отведены в стороны.
12. **Лыжные палки:** а) прижаты к туловищу; б) не прижаты к туловищу.

*ТЕСТ НА ЗНАНИЕ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ
ПОВОРОТА ПЕРЕСТУПАНИЕМ В ДВИЖЕНИИ*

1. **Поворот переступанием в движении применяется** (здесь и далее рассматривается только поворот переступанием с внутренней лыжи): а) на равнине; б) на пологом склоне; в) на крутых склонах.
2. **Скорость при выполнении поворота переступанием:** а) увеличивается; б) сохраняется; в) уменьшается.
3. **Поворот выполняется на спуске:** а) в низкой стойке; б) в средней стойке; в) в высокой стойке.
4. **В начале выполнения поворота вес тела переносится:** а) на внешнюю лыжу; б) на внутреннюю лыжу; в) распределяется равномерно на обеих лыжах.
5. **Лыжа при отталкивании ставится:** а) на внутренний кант; б) на внешний кант; в) всей поверхностью.
6. **В начале отталкивания лыжей нога:** а) согнута в коленном суставе; б) выпрямлена в коленном суставе.
7. **В начале отталкивания ногой голень:** а) вертикальна; б) наклонена вперед; в) отклонена назад.
8. **В момент окончания отталкивания лыжей нога в коленном суставе:** а) согнута; б) выпрямлена.
9. **Внешняя лыжа приставляется к внутренней:** а) вплотную; б) на расстоянии 30-40 см; в) на расстоянии 70-80 см.
10. **Лыжные палки в момент постановки в снег:** а) ставятся впереди креплений; б) на уровне креплений; в) сзади креплений.

II. Практическая подготовка

1. Общая и специальная физическая подготовка.

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

2. Техническая подготовка.

Обучение общей схеме выполнения классических и коньковых способов передвижения на лыжах. Обучение специальным подготовительным упражнениям,

направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении на лыжах различными способами. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении.

3.МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

В процессе реализации физической и технической подготовки по спортивно-оздоровительной подготовке наиболее универсальным тренировочным средством являются подвижные спортивные игры, позволяющие придать учебно - тренировочному процессу эмоциональную окраску и тем самым поддержать интерес к занятиям лыжным спортом. Также, в зимний период, рекомендуется организовывать однодневные походы, в табл. 2 указаны нормы нагрузок для обучающихся разного возраста во время похода.

Поскольку в группе по спортивно-оздоровительной подготовки занимаются люди разного паспортного и биологического возраста, с неодинаковой физической подготовленностью, то при проведении всевозможных игр, эстафет, игровых заданий возникает проблема уравнивания возможностей обучающихся.

Также следует обратить внимание на развитие физических качеств с учетом сенситивных (чувствительных) периодов их развития. Оптимальными периодами развития аэробных возможностей организма у мальчиков являются: - возраст от 8 до 10 лет и после 14 лет; анаэробно - гликолитических возможностей - возраст 15-17 лет, анаэробно - алактатного механизма энергообеспечения - 16-18 лет. У девочек сенситивные периоды формирования физических качеств наступают приблизительно на один год раньше.

Техника безопасности на занятиях и соревнованиях.

Занятия по лыжному спорту проходят на сложном рельефе местности при переменных, порой трудных погодных условиях и при значительном утомлении обучающихся. Все это необходимо внимательно анализировать и учитывать при планировании и организации тренировочного процесса и соревнований. В ходе учебно - тренировочных занятий и соревнований наблюдаются различного рода травмы.

Наибольшее количество травм обычно связано с недочетами и ошибками в методике проведения занятий (от 51 до 60%) от общего количества травм. Чаще всего ошибки в методике проведения занятий по лыжному спорту связаны с требованием от обучающихся выполнения непосильных упражнений или слишком быстрым переходом от простых и легких упражнений или заданий к сложным (несоблюдение принципа постепенности), например: спуск с крутых и неровных склонов, выполнение поворотов на высокой скорости. Чтобы избежать таких ошибок тренер - преподаватель должен тщательно изучить своих обучающихся. То же самое может произойти и при начале занятий после длительного перерыва в связи с потерей тренированности, при допуске к соревнованиям лыжников, недостаточно технически подготовленных или слабо тренированных, особенно на соревнованиях крупного масштаба, со сложной и тяжелой трассой. Именно поэтому травмы чаще встречаются у технически слабо подготовленных лыжников.

Недостаточная разминка или слишком длительные перерывы между повторениями отрезков (из-за охлаждения мышц) также могут стать причиной травмы.

Провоцируют травмы также неправильный показ или объяснение способа спуска-поворота, недостаточная общая физическая подготовка, выход на тренировку после

утомительной работы или приёма пищи, выполнение сложных спусков на фоне значительного утомления, при плохой видимости.

Для предупреждения указанных ошибок необходимо при составлении рабочего плана и выборе методики учесть физическое состояние, подготовленность и тренированность обучающихся, определить правильную методическую последовательность в распределении тренировочного материала, обеспечить правильное проведение вводной части занятия и разминки, выдержать необходимые интервалы отдыха при повторениях, исключить перегрузки в тренировке, обеспечить индивидуализацию в подборе и дозировке упражнений с отстающими в начале занятий после перерыва в тренировке или из-за занятости в учебе или другом виде деятельности. Недочеты в организации занятий и проведение соревнований также являются одной из причин травматизма. К ним относятся; комплектование групп только по возрасту без учета подготовленности или объединение в группы лыжников различных разрядов, неправильное размещение обучающихся при занятиях на склоне: например спуск и подъем по склону осуществляется на одном и том же участке, направление спуска у двух подгрупп пересекается, не соблюдается очерёдность спуска (выполняется на крутом склоне поточно и т.д.), нерациональное составления расписания учебно - тренировочных занятий (вечером в условиях плохой видимости и т.д.).

Чтобы избежать травматизма из-за неправильной организации занятий, необходимо тщательно продумать порядок их проведения (переходы от тренировочного круга к склону, размещение обучающихся, порядок выполнения и т.д.). Занятия всегда должны проходить под руководством тренера - преподавателя. Тренер - преподаватель всегда должен уходить с занятия последним. Недопустимо оставлять обучающихся на склоне или в лесу на тренировочной лыжне одних, особенно в малознакомой местности, с приближением темноты. При движении целой группы по лыжне всегда выделяется замыкающий (хорошо подготовленный лыжник), который не должен оставлять после себя никого на лыжне по любой причине. К организационным недочетам можно отнести и чрезмерную перегрузку календаря соревнований. Утомление от частых соревнований может стать причиной травмы.

Причиной травмы может быть и недостаточная подготовка к занятиям лыжного инвентаря; несоответствие размера лыж, палок росту обучающихся, плохое качество и неверная подгонка инвентаря (креплений), изношенность скользящей поверхности и особенно кантов лыж, неправильный выбор размера лыжных ботинок и уход за ними (пересушены, не пропитаны жировой смазкой) - это может привести к потертостям и обморожению, неправильный подбор одежды - может стать причиной обморожений.

Поведение обучающихся также может стать причиной травматизма: недисциплинированность, недостаточная внимательность, поспешность, азартность и умышленная грубость. Примером таких нарушений могут служить спуски без разрешения тренера в запрещённом месте с недозволенной скоростью или преднамеренная грубость на лыжне при общем старте и т.п. Основой предупреждения травматизма в этом случае является высокая требовательность к дисциплине и вниманию обучающихся.

Состояние обучающихся существенно влияет на возможность возникновения травм. В связи с этим недопустимо выполнение сложных упражнений при значительном утомлении и стартовой лихорадке или апатии.

Не менее важно распознавание внешних признаков утомления обучающихся вовремя учебно - тренировочного процесса. (Табл. 3).

Причиной травм и заболеваний могут стать скрытые от тренера - преподавателя начальные стадии заболеваний (грипп, ангина и т.п.). Не благоприятные гигиенические условия занятий или тренировок могут вызвать серьёзные повреждения. К таким условиям можно отнести передвижение на лыжах при приближении темноты или днем при плохой видимости, а также при низкой температуре и сильном ветре. Для предупреждения обморожений необходимо предусмотреть правильный выбор одежды и

мест занятий (в закрытом от ветра месте) и соблюдении утвержденных температурных норм. Занятия в спортивной школе проводятся в безветренную погоду или при слабом ветре (2м./сек, при температуре не ниже -20).

При проведении профилактических мероприятий с целью предупреждения травматизма необходимо учитывать, что в подавляющем большинстве случаев имеет место комплекс различных причин вызывающих его появление. Для предупреждения травм необходимы: тщательная подготовка тренера - преподавателя к занятиям, соответствие тренировочных заданий индивидуальным и возрастным особенностям спортсменов, их квалификации, контроль за восстановлением функциональной деятельности различных систем организма после нагрузки необходимое материально-техническое обеспечение. Тренер - преподаватель обязан уметь оказывать первую помощь (до прихода врача). Запрещается проведение учебно - тренировочных занятий и спортивных мероприятий, связанных с большими нагрузками в сложных метеорологических условиях, при отсутствии медицинского персонала, без средств оказания первой помощи, и в необходимых случаях без санитарного транспорта.

Таблица 2

Нормирование нагрузок в лыжном однодневном походе

| № п/п | Обозначения | Возраст, лет | | |
|-------|--|------------------|------------------|------------------|
| | | 11-12 | 13-14 | 15-16 и старше |
| 1. | Общее расстояние похода, км | 8-10 | 12-15 | 18-20 |
| 2. | Скорость движения, км/ч | 4 | 5 | 5 |
| 3. | Время непрерывного движения, мин | 45 | 45 | 50 |
| 4. | Длительность коротких интервалов отдыха, мин | 5 | 5 | 5-10 |
| 5. | Масса груза, кг | | | |
| | мальчики | 2 | 4 | 6 |
| | девочки | 2 | 4 | 10 |
| 6. | Предельная температура наружного воздуха | -10 ⁰ | -12 ⁰ | -15 ⁰ |

Таблица 3

Примерная схема внешних признаков утомления в процессе

учебно - тренировочного занятия

| № п/п | Признак | Небольшое утомление (физиологическое) | Значительное утомление (острое переутомление) | Резкое переутомление (острое переутомление II степени) |
|-------|--------------|--|---|--|
| 1. | Окраска кожи | Небольшое покраснение | Значительное покраснение | Резкое покраснение, побледнение, синюшность |
| 2. | Потливость | Небольшая | Большая | Особо резкая (ниже пояса). Выступление солей |
| 3. | Дыхание | Учащенное (до 20-26 дыханий в мин) – на равнине и до 36 – на подъеме | Учащение (38-46 дыханий в мин), поверхностное | Резкое (более 50-60 дыханий в мин), учащенное, поверхностное, дыхание через рот, |

| | | | | |
|----|----------------|---|--|--|
| | | | | переходящее в отдельные вдохи, сменяющиеся беспорядочным дыханием |
| 4. | Движение | Бодрая походка | Неуверенный шаг, легкие покачивания, отставания на марше | Резкие покачивания, появление не координированных движений. Отказ от дальнейшего движения |
| 5. | Общий вид | Обычный | Снижение интереса к окружающему, усталое выражение лица, нарушение осанки (сутулость, опущенные плечи) | Измощенное выражение лица, апатия, резкое нарушение осанки («вот-вот упадет») |
| 6. | Внимание | Хорошее, безошибочное выполнение указаний | Неточность в выполнении команд, ошибки при перемене направления | Замедленное, неправильное выполнение команд; воспринимается только громкая команда |
| 7. | Самочувствие | Никаких жалоб, кроме чувства легкой усталости | Жалобы на выраженную усталость («тяжело»), боли в ногах, сердцебиение, одышка | Жалобы на резкую слабость (до прострации), сильное сердцебиение, головная боль, жжение в груди, тошнота и даже рвота |
| 8. | Пульс, уд./мин | 110-150 | 160-180 | 180-200 и более |

Требования Техники безопасности при занятиях лыжным спортом:

- для тренировки использовать исправный соответствующий физическим и техническим возможностям инвентарь;
- одежда обучающихся должна соответствовать погодным условиям;
- обучающиеся должны знать строевые приёмы с лыжами и на лыжах, выполнение команд, способы построения и перестроения, знать следующие определения: строй, направляющий, «замыкающий» их обязанности, место слабых;
- передвигаться на лыжах выбирая оптимальную дистанцию 2-3м., на спусках дистанцию увеличивать исходя из конкретных условий,
- знать правила перехода улиц, шоссе, железнодородных переходов;
- передвигаясь по льду замерзших рек, водоёмов уметь определять опасные места, выполнять разведку пути, отыскивание обходных маршрутов, усиление льда, меры страховки;
- уметь выполнять способы торможения на спусках «плугом, полу плугом», постановкой одной лыжи в рыхлый снег, уметь выполнять вынужденную остановку падением;
- при движении по заснеженным и обледенелым склонам использовать микрорельеф;
- попав в непогоду или потеряв ориентировку в лесу, заблудившись двигаться непрерывно - в этом спасение;
- при движении на тренировочных трассах уступать лыжню догоняющим лыжникам;
- обучающимся необходимо знать и выполнять правила поведения на лыжах и с лыжами;
- при перевозке лыжи крепко связывать или скреплять и зачехлять;
- при посадке в транспорте держать лыжи наклонно носками вперед, а при выходе - задниками вперед.

Горнолыжная подготовка:

- не спускаться там, где путь занят людьми и, если нет полной уверенности, объехать препятствие;
- в местах массового катания и на тренировочных трассах спускаться и подниматься в строго отделенных местах, не спускаться там, где навстречу поднимаются лыжники, не подниматься по трассе спуска и не пересекать её в местах плохого обзора;
- необходимо уважать других лыжников, не подвергать их опасности и не причинять им ущерба, а также помнить, что жизнь и здоровье человека всегда важнее ваших спортивных результатов;
- во время выполнения спуска на тренировочном склоне каждый лыжник должен сам решать, как поступить в сложившейся ситуации, он обязан выполнять правила поведения на склоне и соразмерять спуск со своими возможностями, рельефом местности и конкретными условиями;
- быть осмотрительным при обгоне: объезжать другого лыжника, как спускающегося вниз, так и поднимающегося вверх разрешается с любой стороны. При этом должно оставаться достаточное пространство для того, чтобы лыжник, которого обгоняют, мог сделать поворот. Это правило остается в силе, если лыжник, которого обгоняют, остановился на склоне;
- следует правильно пересекать склон. Прежде чем выехать на склон надо посмотреть вверх и вниз по склону, чтобы удостовериться, что можно выезжать, не подвергая опасности других и себя. Правило остаётся в силе и тогда, когда лыжник начинает спуск после остановки на склоне.
- Лыжнику следует избегать остановок на склоне, если в них нет абсолютной уверенности или необходимости. Это особенно важно соблюдать в тех случаях, когда лыжник находится в узком проходе или на участке с ограниченной видимостью. После падения лыжник должен как можно скорее освободить трассу.
- Всегда оказывайте помощь пострадавшему при несчастном случае лыжнику.
- Никто и никогда не имеет права пройти или проехать мимо пострадавшего лыжника, не оказав ему помощи.
- Руководствоваться вышеизложенными правилами при проведении игр на местности на лыжах.
- Проводя игры на склонах не использовать лыжные палки вместо вышек и других препятствий.
- Четко объяснять правила игры и перед началом убедиться в том, что все участники поняли правила.
- Не проводить игры в незнакомой местности.

Психологическая подготовка.

В группах по спортивно – оздоровительной подготовке важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, произвольного внимания, психосенсорных процессов.

4.МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

Контроль за состоянием здоровья спортсменов осуществляется врачом. Периодические медицинские осмотры спортсмены проходят два раза в год в сентябре и в мае, а также перед участием в спортивных соревнованиях в Поликлинике Бугульминского муниципального района.

5. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Правильное использование методов воспитания заключается в организации сознательных и целесообразных действий юных лыжников. При этом тренер - преподаватель должен понимать, что направленное влияние на развитие личности спортсмена лишь тогда эффективно, когда оно согласуется с законами формирования личности.

Эффективное использование средств воспитания, правильное применение воспитательно-методических мер зависят от многих условий. Важнейшее субъективное условие - это знание воспитательной ситуации и существующих в данном случае компонентов воздействия, а также педагогическое мастерство. Отсюда ясно, что педагогические и особенно теоретико-воспитательные знания и умения педагога составляют необходимую основу его эффективной воспитательной работы. Изолированное методическое мышление без понимания всего процесса образования и воспитания личности спортсмена ведет к узкому практицизму.

Правильный выбор и успешное применение методов воспитания в спорте зависят:

- от знаний и умений воспитателя, от его педагогических способностей и методических навыков, от отношения к спортсменам;
- от основных идеологических убеждений, возраста, опыта, характера, темперамента и положения в коллективе;
- от спортивного коллектива, общественного мнения в нем, развития критики и самокритики, традиций и коллективных форм поведения.

При систематизации многообразных методов воспитания необходимо исходить из двух основных моментов воспитательного процесса.

Во-первых, в процессе воспитания формируются убеждения и установки личности, которые в значительной мере влияют на поступки, действия. Они формируются на базе знаний и опыта и в то же время становятся мотивами действий, принципами деятельности, правилами поведения и основой для суждений и оценок.

Во-вторых, в процессе воспитания многие формы и черты поведения повторяются так часто, что становятся привычками личности. Из упроченных таким путем форм поведения постепенно складываются качества личности.

С учетом этого методы воспитания можно сгруппировать в систему **методов убеждения и методов приучения**. Методическая работа воспитателя ориентируется на то, чтобы оптимально объединить в монолитном процессе воспитания обе группы методов и обеспечить им совместную оптимальную действенность.

Это достигается через:

- сообщение спортсменам и усвоение ими важных для воспитания знаний;
- развитие положительных черт поведения и исправление отрицательных.

Используя методы убеждения и приучения, необходимо соблюдать определенные условия.

Предъявляя требования и осуществляя контроль в процессе воспитания, необходимо соблюдать следующие правила:

- требование должно предъявляться на основе взаимного уважения;
- требование должно быть ясным и недвусмысленным;
- требование должно соответствовать уровню развития спортсмена и коллектива;
- требование должно быть предметным и понятным спортсменам и коллективу, поэтому требования нужно объяснять;
- требование в косвенной форме может быть действенным, если оно проводится через коллектив;
- контроль должен не только регистрировать, но и вносить изменения в аспекте поставленной цели; его не следует превращать в выискивание ошибок;

- контроль не должен ограничиваться лишь внешней картиной поведения, он призван вскрывать причины;
- контроль должен побуждать спортсмена к самоконтролю, становясь неотъемлемой составной частью самовоспитания.

Суждения, преследуя цель фиксировать положительные и отрицательные особенности развития спортсмена и коллектива, служат как бы опорными пунктами для необходимых изменений воспитательных ситуаций.

В суждении всегда присутствует оценка. Поведение спортсмена сопоставляется с воспитательной целью и подвергается оценке. Таким образом, суждение и оценка неразрывно связаны между собой. Управление процессом воспитания не должно останавливаться на стадии суждения. Нужно постоянно давать оценку моральных качеств поведения спортсмена. Это является необходимой составной частью педагогических действий.

Педагогические правила этических суждений и оценки:

- судить и оценивать в процессе воспитания необходимо, ориентируясь на цель воспитания, - это решающий критерий;
- суждение и оценка должны охватывать отдельные воспитательные явления в их взаимосвязи;
- нельзя делать опрометчивых и легкомысленных суждений и оценок; их необходимо строить на достоверных результатах контроля;
- суждение и оценки должны быть понятны спортсменам и коллективу, должны получить их признание;
- спортсменов следует воспитывать так, чтобы они приучались сами судить о своем поведении и давать ему оценку.

Поощрение и порицание строятся на этических суждениях и оценках. Если в поощрении выражается признание уже достигнутых успехов, то наказание должно отеснить или исключить отрицательные явления и тенденции развития. Поощрение и наказание, таким образом, решают в конечном счете одну и ту же задачу — способствовать полноценному развитию личности спортсмена.

В воспитательной работе еще нередко преобладают порицания. Вместе с тем следует помнить, что выполнение поставленных требований может рассматриваться как нечто само собой разумеющееся, но, может быть, и награждено похвалой. Каждый факт даже простого одобрения по поводу выполненных требований вызывает у спортсменов положительный отклик. Они чувствуют себя «утвержденными» в своей установке и в поведении, это стимулирует их к дальнейшим устремлениям и действиям в том же направлении. Особенно стимулирует похвала в присутствии всего коллектива. Она побуждает к действиям и остальных членов коллектива. Однако поспешная или неоправданная похвала недопустима.

Она воспринимается спортсменами, помимо всего прочего, как, неумение тренера – преподавателя правильно оценивать воспитательную ситуацию.

Педагогические правила использования поощрений и наказаний:

- поощрение и порицание необходимо применять соразмерно поступкам и так, чтобы был обеспечен прогресс в развитии спортсмена;
- не следует скупиться на поощрения, когда спортсмен хорошо выполняет предъявленные требования, но и нельзя злоупотреблять похвалой, применять ее без нужды и меры;
- для того чтобы эффективно поощрять, необходимо уметь правильно оценивать внутреннюю позицию спортсмена и коллектива; признание должно быть всегда заслуженным, соответствующим фактам;
- поощрение оправдано во многих воспитательных ситуациях, поэтому воспитатель должен уметь им пользоваться разнообразно и гибко;
- поощрение отдельного спортсмена должно быть понято и поддержано коллективом;
- наказанный спортсмен или коллектив должен ясно понимать причину порицания;

- санкции должны устранять возникший конфликт и не вызывать возникновения новых (конкретный вид санкций при этом не так уж важен, гораздо большее значение имеет то, чтобы спортсмен усмотрел их правильность и чтобы у коллектива было такое же суждение);
- санкции должны привести спортсмена к самокритичной оценке своей установки и поведения;
- санкции должны соответствовать уровню развития личности.

Методы убеждения нацелены на изменения в сознании. В результате использования данных методов спортсмен должен действовать, руководствуясь знанием и благоразумием. Он должен быть убежден в необходимости и правильности своих установок и форм поведения в свете общественных требований.

Отсюда ясно, что в этой группе воспитательных методов доминирующее место принадлежит сообщению и усвоению важного в воспитательном отношении образовательного материала. В единстве с развитием способностей и навыков, а также с накоплением социального опыта спортсмен приобретает такие познания, которые образуют основу стойких общественных убеждений и установок.

В спорте используют различные методические формы убеждения. Одна из них – *беседа* со спортсменом. Беседы следует тщательно планировать и проводить целенаправленно. Их содержание определяется проблемами воспитания и намерениями воспитателя.

Беседы апеллируют прежде всего к сознанию и морали воспитуемого. Они должны содействовать активизации его сознания, чувств, воли и поведения.

Ведущий беседу должен принимать во внимание:

- соответствие содержания беседы воспитательной задаче;
- характер беседы в конкретной воспитательной ситуации (внезапно возникшая в связи с воспитательным конфликтом или заблаговременно запланированная беседа), состав и количество участников беседы;
- тему беседы (ограничение рамок беседы заданной темой или обсуждение более широкого круга вопросов);
- активное участие спортсмена в беседе.

Тесно связана с беседой *дискуссия* в коллективе, которая может служить эффективной методической формой развития убеждений спортсменов. Дискуссия дает широкие возможности организации воспитательного влияния коллектива, проверки (путем столкновения мнений) индивидуальных точек зрения, коррекции и упрочения их. Воспитатель, направляя дискуссию, руководя ею, должен как можно больше вовлекать в нее самих спортсменов.

Методы приучения не следует противопоставлять методам убеждения. Они многопланово связаны между собой. Ошибкой будет стремиться изолированно развивать привычки, которые не имели бы отношения к сознанию спортсмена. С другой стороны, решая проблемы поведения, не обязательно каждый раз обращаться к сознанию. Все мы стремимся к тому, чтобы необходимость соблюдать основные правила человеческого общежития стала привычкой каждого члена общества. Поэтому в центре методов приучения находится *соблюдение заданных норм и правил*, выражающих социально обязательные требования. Они весьма многообразны, но наиболее концентрированно проявляются в сознательной дисциплине и подчиненном интересам коллектива поведении. Так, например, требование тренера - преподавателя в процессе тренировки не может быть предметом обсуждения, спора. Нормой поведения спортсмена является выполнение этого требования с внутренней готовностью и полным напряжением сил. Свои мнения и предложения о лучшем решении тренировочных задач спортсмен может сообщить до или после тренировки. В этом случае его творческий вклад уместен. То же надо сказать и о коллективе. Нормы коллектива предполагают, что каждый член коллектива будет укреплять его престиж, уважать других членов коллектива, помогать

каждому и корректно вести себя. Тренер - преподаватель не должен постоянно объяснять и обосновывать то, что должно стать привычкой, воспринимаемой и признаваемой как необходимость и общее благо.

Следующий метод - **поручения**. Тренер - преподаватель может дать спортсмену срочные и долговременные задания, которые относятся как к процессу тренировки, так и к учебно - тренировочной деятельности. Но поручения всегда должны быть такими, чтобы результат выполнения поддавался проверке. Спортсмен обязательно должен отчитаться как и в какой мере, он выполнил поручение. В ходе воспитания каждый спортсмен должен приучиться выполнять поручения своих педагогов и коллектива как нечто само собой разумеющееся.

Успешность применения методов убеждения и приучения наряду с уже охарактеризованными условиями решающим образом зависит от влияния личного примера тренера, степени выраженности его убеждений, моральных качеств, психических свойств и привычек. Целеустремленное руководство педагогическим процессом нельзя осуществлять изолированными отдельными мероприятиями. Подлинный успех дает лишь единство действий тренера и спортсменов, единство воспитания и самовоспитания. При этом воздействие личного примера, индивидуальности тренера - преподавателя необходимо рассматривать как органический элемент всей совокупности педагогических условий.

Сила личного примера тренера - преподавателя определяется тем, насколько последовательно он демонстрирует верность принципам и нормам морали, нравственную чистоту и действенность воли.

Спортсмен должен быть убежден, что тренер - преподаватель справедлив, предъявляет высокие требования к самому себе и всегда стремится к совершенствованию собственных познаний, моральных качеств, опыта и профессионального мастерства.

Весьма важные черты личности и поведения тренера - преподавателя - скромность и простота, требовательность и чуткость, уравновешенность и жизнеутверждающий оптимизм.

ЛИТЕРАТУРА

1. **Лыжные гонки:** Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст] / П. В. Квашук и др. - М. : Советский спорт, 2009. -72с.
2. Теоретическая подготовка юных спортсменов: Пособие для тренеров ДЮСШ. Буйлин Ю.Ф., Знаменская З.И., Курамшин Ю.Ф. – Физкультура и спорт, 1981

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|---------|
| Пояснительная записка | 2 стр. |
| 1. Учебно- тренировочно - тематический план. | 3 стр. |
| 2. Содержание программного материала..... | 3 стр. |
| 3.Методическое обеспечение программы..... | 7 стр. |
| 4. Медико-биологический контроль..... | 11 стр. |
| 5. Воспитательная работа..... | 12 стр. |
| 6. Литература..... | 16 стр. |