

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Олимп» Кукморского муниципального района
Республики Татарстан**

« УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБУ ДО
«СШ «Олимп»
_____ Р.Р.Набиуллин

Принята на заседании
педагогического совета

Введена в действие
Приказом №
от

**ПРОГРАММА
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА
«Лыжные гонки»**

Составили: Зам.директор по СР Мухтарова З.А.
Инструктор - методист Галиева Ф.Ф.
Тренер по лыжным гонкам: Саяхов И.А.
Срок реализации программы: 4 года

г.Кукмор
2023г.

Содержание

1. Пояснительная записка	3
2. Нормативная часть	6
3. Методическая часть	9
4. Воспитательная работа	17
5.Перечень информационного обеспечения	23

1. Пояснительная записка.

Спорт в нашей стране стал важным фактором воспитания; он помогает наиболее полно проявить способности, рационально использовать и развить физические и нравственные возможности, воспитать и закалить волю. Проблема физического воспитания детей является наиболее актуальной в настоящее время.

Самое важное из всех способствующих сохранению государственного строя средств, которыми ныне все пренебрегают - это воспитание юношества в духе соответствующего государственного строя. Такое понимание значения воспитания, сформулированное Аристотелем в IV веке до нашей эры, актуально и для наших дней.

Лыжные гонки - это циклический вид спорта, который входит в программу олимпийских игр.

В большинстве районов нашей страны, где зима продолжительная и снежная, занятия лыжами гонками - один из самых доступных и массовых видов физической культуры и спорта.

Передвижение на лыжах в условиях равнинной и пересеченной местности с преодолением подъемов и спусков различной крутизны вовлекает в работу большие группы мышц и оказывает положительное воздействие на развитие и укрепление функциональных систем организма и в первую очередь на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную.

Физическая нагрузка при занятиях на лыжах очень легко дозируется как по объему, так и по интенсивности. Это позволяет рекомендовать лыжи как средство физического воспитания для людей любого возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности.

Особенности лыжных гонок, биологические законы развития отдельных органов и систем и организма в целом требуют от лыжников определенного числа лет систематических занятий физической культурой и спортом, чтобы пройти путь от новичка до мастера спорта, а затем до сильнейшего спортсмена. В лыжных гонках такой период занимает в среднем около 10 лет. Учитывая эти данные (стаж занятий и возраст наивысших достижений), можно с достаточной вероятностью определить время начала регулярных тренировок. Однако это не означает, что вся подготовка должна начинаться именно в этом возрасте - систематические занятия физической культурой следует начинать значительно раньше. Вполне естественно, что и на этом временном отрезке могут быть индивидуальные различия. Вместе с тем практика работы по лыжному

спорту показывает порой, что юные лыжники, слишком рано приступившие к систематическим тренировкам, достигают (и относительно рано) высоких результатов. Однако, как правило, раннее достижение успехов в лыжных гонках очень часто приводит к тому, что лыжники останавливаются в спортивном росте, полностью не раскрывают свои возможности или рано заканчивают выступления. Не следует считать, что это связано с длительным (с раннего возраста) занятием лыжным спортом. Причины следует искать в неверном построении многолетнего процесса подготовки, чаще всего в чрезмерном завышении объема нагрузки, односторонней подготовке, слишком ранней специализации по лыжным гонкам.

Прежде всего, это великолепный координатор всех систем организма: нервной, мышечной, кровеносной. Занятия горнолыжным спортом тренирует вестибулярный аппарат, вырабатывают скоростную реакцию и выносливость, делают человека сильным и ловким, неизмеримо повышают его работоспособность.

Данная программа является методическим документом, отвечающим современным требованиям спортивной подготовки резерва для СШ, по лыжным гонкам. Она предназначена для организации и планирования учебно-тренировочной работы, определение наполняемости и объема занятий различных возрастных групп, возрастных критериев для допуска к занятиям, контрольных требований по периодам и годам обучения. При проведении занятий учитываются возраст и индивидуальные особенности детей.

Набор в группы осуществляется с 5 лет, программа рассчитана на 4 года обучения.

Формы занятий: игровые, соревновательные, командные, групповые, индивидуальные и другие.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический, повторный, показ и наблюдение.

Формы контроля полученных знаний: уровень физической подготовки.

По данной программе занимаются группы с 1 по 4 год обучения с нагрузкой: 1 -4 года обучения - 4 часа в неделю - 208 часов за учебный год;

Программа спортивно-оздоровительного этапа «Лыжные гонки» Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Олимп» Кукморского муниципального района Республики Татарстан разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 04.12.2007г. №329-ФЗ ред. 07.06.2013г. «О физической культуре и спорте РФ»

- Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" №273-ФЗ от 29.12.2012г.
- Приказ Министерство Просвещения РФ от 27 июля 2022г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Постановление главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «об утверждении Санитарных правил СП 2.4 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи, письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015г. « О направлении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)» приложением к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006г. №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

Устав школы.

ЦЕЛЬ: создание условий для физического образования детей и подростков в соответствии с возрастными, физическими возможностями и особенностями учащихся, привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям.

ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ:

- подготовка детей к зачислению на обучение по программе;
- формирование основ знаний, умений и навыков о лыжных гонках;
- содействие физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся;
- вовлечение в систему регулярных занятий физической культурой в целом.
- адаптация ребенка в современном обществе;
- воспитание воли, дисциплины, трудолюбия, упорства в достижении желаемых результатов;
- организация деятельности через создание ситуации успеха.
- создание условий для развития внимания, мышления, выносливости, силы, гибкости, быстроты реакции.

2.Нормативная часть

Годовой календарный учебный график

Продолжительность тренировочного года по образовательным программам и годам подготовки

программа, год подготовки	Продолжительность тренировочного года	Начало и окончание тренировочного года
программа: -спортивно-оздоровительные работы	52 недели	01 сентября по 31 августа

Режимы тренировочной работы и требования по видам подготовленности

Отделения хоккея (ОФП, СФП, ТП и игровой подготовки)

Этапы подготовки	Год обучения	Нормативная наполняемость групп	Кол-во часов в неделю	Требования по спортивной подготовке
Спортивно-оздоровительный	весь этап	15	4	Выполнение нормативов по ОФП

Соотношение объема тренировочной работы по лыжным гонкам

№	Разделы, темы	СОР
	Часы в неделю	4
	Теория	3
1	Физическая культура и спорт	1
2	История развития горнолыжного спорта	
3	Сведения о строении и функциях организма человека	1
4	Гигиена и врачебный контроль	
5	Самоконтроль и предупреждение травм	1
	Практика	

1	Общая физическая подготовка	104
2	Специальная физическая подготовка	30
3	Техническая подготовка	53
4	Тактическая подготовка	8
5	Учебные и тренировочные игры	8
6	Контрольные и переводные испытания	2
7	Контрольные игры и соревнования	-
8	Инструкторская и судейская практика	-
9	Восстановительные мероприятия	-
	Всего	208

Спортивно-оздоровительный (предварительный этап). К занятиям на этом этапе допускаются дети от 5 до 18 лет, имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этом этапе решаются задачи:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех систем организма детей;
- формирование стойкого интереса к занятиям лыжным гонкам и спортом вообще;
- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и основы техники подвижных игр;
- воспитание трудолюбия;
- воспитание и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости, гибкости);
- отбор перспективных детей для дальнейших занятий по лыжным гонкам;

Критериями успешности прохождения обучающихся данного этапа являются:

- стабильность списочного состава детей, посещаемость;
- динамика роста индивидуальных показателей физической и технической подготовленности.

Учебно-тренировочные занятия отделения лыжные гонки проводятся на лыжной базе, которая имеет освещенную лыжную трассу, раздевалку, прокат лыж, а так же спортивная школа осуществляет обеспечение частичной спортивной лыжной экипировкой, спортивным инвентарем и оборудованием.

Индивидуальная карта спортсмена

Ф.И.О. _____

Дата
рождения _____

Год, месяц начало занятий
спортом _____

Избранным видом
спорта _____

Спортивная
школа _____

Город, республика _____

Учебные группы, год обучения	Дата обследования	Физическое развитие						Заключение врача
		Рост, см	Масса, кг	Обхват груди при вдохе	Обхват груди при выдохе	ЧСС, 1 мин	АД, мм, рт, ст	
Исходные данные при зачислении								
СОГ-1								
СОГ-2								
СОГ-3								
СОГ-4								

3.Методическая часть

Программа содержит разделы, в которых изложен материал по видам подготовки (теоретическая, физическая, техническая, тактическая, психологическая), средства, методы, формы подготовки, система контрольных нормативов и упражнений.

Содержание программного материала обеспечивает непрерывность и последовательность процесса становления спортивного мастерства на протяжении всего периода обучения.

Наряду с планированием тренировочного процесса важным средством управления является контроль эффективности многолетней подготовки спортсменов. Критериями оценки эффективности подготовки служат динамика выполнения контрольных нормативов по ОФП и уровень спортивных результатов по годам обучения.

Теоретическая подготовка (3 часа)

№	Темы	Содержание	Количество часов
1	Физическая культура и спорт в России	Понятие «Физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры, как дело государственной важности. Ее значение для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Спорт как составная часть физической культуры, их существенная роль в воспитании подрастающего поколения.	1
2	Влияние физических упражнений на организм спортсмена.	Характеристика положительных влияний на органы и функциональные системы при рациональном соотношении нагрузок и отдыха. Понятие об утомлении и	1

		переутомлении. Восстановительные мероприятия в спорте.	
3	Личная и общественная гигиена в физической культуре и спорте	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к местам проведения занятий и к спортивному инвентарю. Гигиенические требования к питанию хоккеиста. Значение витаминов и минеральных солей.	1

Физическая подготовка

Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную. Общая физическая подготовка направлена на гармоническое развитие различных функциональных систем, мышечных групп, расширение двигательного опыта, создание базы для успешного развития специальной подготовки

Общезфизическая подготовка (104часов)

№	Вид упражнения	характеристика	Кол-во часов
1	1.Строевые и порядковые упражнения	Построение группы: шеренга, колонна, фланг, дистанция, интервал. Перестроения: в одну-две шеренги, в колонну по одному, по два. Выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Начало движения, остановка. Изменение скорости движения.	10
2	Гимнастические упражнения с движениями частей собственного тела.	<i>Упражнения для рук и плечевого пояса.</i> Из различных исходных положений, на месте и в движении, по кругу или по периметру площадки сгибание и разгибание рук, вращение в плечевых, локтевых и запястных	10

		<p>суставах. Махи, отведение и приведение, рывки назад, в сторону.</p> <p>Упражнения для ног. Сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах; приведения, отведения и махи вперед, назад и в сторону: выпады с пружинистыми покачиваниями; вращение в тазобедренном суставе ноги, согнутой в коленном суставе; приседания; прыжки из различных исходных положений.</p> <p>Упражнения для шеи и туловища. Повороты, наклоны, вращения головы. Наклоны туловища, круговые вращения и повороты туловища. Из положения сидя упор кистями рук сзади - поднимание ног с выполнением скрестных движений. Из исходного положения (основная стойка) перейти в упор сидя, затем в упор лежа, обратно в упор сидя и переход в положение основной стойки.</p>	<p>10</p>
			<p>10</p>
3	Упражнения для развития физических качеств	<p>Упражнения для развития скоростных качеств. Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложной). Старты с места и в движении, по зрительному и звуковому сигналу. Выполнение простых общеразвивающих упражнений с</p>	<p>10</p>

		<p>возможно максимальной скоростью. Проведение различных эстафет стимулирующих выполнение различных двигательных действий с максимальной скоростью.</p> <p>Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Различные прыжковые упражнения, прыжки на одной или двух ногах, прыжки через скамейку и барьер, прыжки в высоту и длину. Общеразвивающие движения рук с небольшими отягощениями (20-30 % от макс), выполняемые с большой скоростью. Отжимание из упора лежа. Упражнение со скакалками. Упражнения для развития координационных качеств. Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и частотой движения рук и ног.</p> <p>Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад, в стороны, перевороты, кульбиты. Упражнения на равновесие на гимнастической скамейке. Жонглирование футбольного мяча ногами, головой.</p> <p>Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движения: отведение рук, ног, наклоны, прогибы, повороты, выкруты до небольших болевых ощущений. Эти упражнения можно выполнять с небольшими отягощениями, в виде набивных мячей, Для повышения эффективности развития</p>	<p>13</p> <p>25</p> <p>20</p>
--	--	--	-------------------------------

		гибкости полезно выполнять упражнения с помощью партнера, который помогает увеличить амплитуду движения, уменьшить или увеличить суставные углы.	
--	--	--	--

Специальная физическая подготовка (75часов).

Специальная физическая подготовка направлена на те качества и функциональные системы, которые непосредственно отвечают за успешное ведение специфической деятельности, задействованной лыжных гонках. В этом аспекте средства (упражнения), направленные на повышение уровня общей физической подготовки, следует представлять как общеподготовительные, а средства направленные на повышение уровня специальной физической подготовки, как специально-подготовительные. Специфика спортивной деятельности предъявляет высокие требования к развитию специальных физических качеств в следующем порядке:

- 1) - имитация спусков, поворотов;
- 2) упражнения на гибкость в специфических лыжных позах и движениях;
- 3) - упражнения на быстроту реакции;
- 4) - упражнения для мышц живота, таза.

Основными средствами специальной физической подготовки являются специальные упражнения, адекватные структуре технико-тактических приемов.

№	Вид упражнения	характеристика	Кол-во часов
1	Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств	<ul style="list-style-type: none"> - повороты на месте; - одновременный бесшажный ход; - попеременный двухшажный ход; - торможение падением; - поворот переступанием в движении; - прямой спуск в основной стойке; - сгибание - разгибание - сгибание ног при спуске; - торможение упором и плугом; - повороты упором и плугом; - игры на лыжах; - специально-подготовительные (подводящие) упражнения на лыжах. - спуски в различных позах; - специально-подготовительные упражнения на лыжах; - повороты различного радиуса на параллельных лыжах; - старт, стартовый разгон; - упражнения на совершенствование управления движения на лыжах. 	25
2	Упражнения для развития специальных силовых качеств мышц рук и плечевого пояса,	<p>Махи, вращение одной и двумя руками, с различным хватом кистями рук.</p> <p>Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложных). Старты с места и в движении на лыжах по зрительному и звуковому сигналу.</p> <p>Бег на короткие дистанции (10-30 м) с возможной максимальной скоростью.</p>	25
3	Упражнения для развития гибкости.	<p>Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движений: махи, наклоны, повороты, выкруты до небольших болевых ощущений. Для повышения эффективности развития гибкости можно выполнять упражнения с небольшими</p>	25

		отягощениями и с помощью партнера, который способствует увеличению амплитуды движения, уменьшению или увеличению суставных углов.	
--	--	---	--

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка органически взаимосвязана с другими видами подготовки (физической, технической, тактической и игровой) и проводится круглогодично в ходе тренировочного процесса. Она является важной составляющей системы подготовки, хотя ее объем не выражается в количественных показателях.

Задачи:

- 1) воспитание личностных качеств;
- 2) формирование спортивного коллектива и психологического климата в нем;
- 3) воспитание волевых качеств;
- 4) развитие процесса восприятия;
- 5) развитие процессов внимания, его устойчивости, сосредоточенности, распределения и переключения;
- 6) развитие оперативного (тактического) мышления;
- 7) развитие способности управлять своими эмоциями.

Воспитание личностных качеств

В процессе подготовки чрезвычайно важно формировать характер и личностные качества (идейность, убежденность, позитивное отношение к труду, патриотизм, любовь и преданность горнолыжному спорту). Так как моральный облик зависит от общего уровня развития, следует постоянно нацеливать учащихся на повышение самообразования, культуры, эрудиции. В ходе тренировочного процесса нужно последовательно, педагогично воздействовать на формирование личностных качеств, устраняя негативные проявления, в том числе с помощью коллектива.

Формирование спортивного коллектива

Высокое чувство коллективизма, товарищеские взаимоотношения, сплоченность

- необходимые условия успешного выступления команды. С целью формирования

сплоченного коллектива и здорового психологического климата тренер должен осуществлять индивидуальный подход к каждому игроку, умело объединять всех игроков команды (лидеров и рядовых) и направлять их деятельность в интересах коллектива, важное значение имеет решение проблемы комплектования команды и звеньев.

Воспитание волевых качеств

Целенаправленному воспитанию волевых качеств способствуют упражнения повышенной трудности, требующие больших волевых усилий. При этом очень важно давать установку на выполнение упражнений.

Для воспитания смелости и решительности необходимы упражнения, выполнение которых связано с известным риском и преодолением чувства страха.

Вместе с тем нужно поощрять и стимулировать принятие игроками ответственных решений, выполнением решительных действий в экстремальных условиях соревновательной деятельности.

Целеустремленность и настойчивость воспитываются формированием у детей сознательного отношения к тренировочному процессу, к важности освоения техники и тактики игры, к повышению уровня физической подготовленности. Следует также практиковать конкретные целевые установки на определенные сроки и требовать их выполнения.

Выдержка и самообладание. Выдержка и самообладание чрезвычайно важные качества, выражающиеся в преодолении отрицательных эмоциональных состояний (чрезмерная возбудимость и агрессивность, растерянность, подавленность) до игры и особенно в процессе игры.

Невыдержанность часто приводит к необоснованным нарушениям правил игры и удалениям. А это весьма болезненно отражается на коллективе команды и отрицательно влияет на результаты выступлений. Для воспитания этих качеств в занятиях моделируют сложные ситуации с внезапно меняющимися условиями и при этом добиваются того, чтобы учащиеся не терялись, управляли своими действиями, сдерживали отрицательные эмоции. Следует поощрять детей, проявивших в ответственных матчах выдержку и самообладание.

Инициативность и дисциплинированность Инициативность воспитывается в тактически сложных игровых упражнениях и свободных играх, где предоставляется возможность проявлять инициативу и творчество, и самостоятельно принимать действия в решении сложной игровой задачи. Удачное действие должно поощряться.

Дисциплинированность выражается в добросовестном отношении к своим

обязанностям в организованности и исполнительности. Соблюдение учащимися игровой дисциплины в ходе соревнований - одно из важных условий полноценной реализации тактического плана игры. Воспитание дисциплинированности начинается с организации тренировочного процесса, неукоснительного выполнения правил распорядка, установленных норм и требований.

Для воспитания игровой дисциплины на установке тренер должен четко сформулировать игровое задание каждому учащемуся.

Развитие процессов восприятия

Умение ориентироваться в сложной обстановке - важнейшее качество спортсмена. Во многом оно зависит от зрительного восприятия: периферического и глубинного зрения.

Развитие внимания

Эффективность спортивной деятельности в значительной мере зависит от внимания: его объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения.

Развитие способности управлять своими эмоциями

Самообладание и эмоциональная устойчивость помогают преодолевать чрезмерное возбуждение, экономить энергию, не нарушать нормальный ход мыслительного и двигательного процессов.

Для управления эмоциональным состоянием и мобилизации стенических эмоций следует включать в занятия нетрадиционные (эмоциональные и достаточно сложные) упражнения с использованием соревновательного метода, добиваясь обязательного их выполнения и формируя уверенность в своих силах;

4. Воспитательная работа

Спортивная школа организует воспитательную работу с учащимися согласно раздела «Воспитательная работа» годового плана работы школы, утвержденного директором школы.

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

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, терпимость, ответственность, справедливость, трудолюбие) в сочетании с волевыми (решительность, самообладание, инициативность, дисциплинированность). Главной функцией воспитания является обучение правилам жизни. В эту функцию входит и передача опыта социального профессионального поведения, и формирование необходимых (с

позиций уровня общественной культуры) качеств, свойств, привычек личности и развитие ее способностей (нравственных умений различать добро и зло; творческих – умений проявлять свои задатки и способности) и решение частных воспитательных задач:

1. Воспитание волевых качеств личности;
2. Воспитание спортивного трудолюбия;
3. Интеллектуальное воспитание – овладение специальными знаниями в области теории и методики тренировки
4. Воспитание чувства ответственности за порученное дело
5. Воспитание бережного отношения к инвентарю и к собственности школы
6. Самовоспитание спортсмена – сознательная деятельность, направленная на совершенствование собственной личности.

Основная роль в воспитательной работе отводится тренеру-преподавателю и является обязательной составной частью тренировочного процесса наряду с воспитанием и развитием физических качеств обучающихся.

Воспитательные средства, используемые на работе:

- личный пример и мастерство тренера;
- высокая организация тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия и взаимопомощи;
- дружный коллектив;

Важным фактором для осуществления успешной воспитательной работы является формирование положительных традиций:

- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- проведение мероприятий приуроченных к праздничным датам (День народного единства, День Защитника Отечества, День Победы, Новый год);
- подготовка и уборка мест тренировочных занятий.
- экскурсии.

Немаловажное значение имеет работа с родителями в СШ – встречи, беседы родителей с тренерами-преподавателями и администрацией спортивной школы; родительские собрания; индивидуальные консультации с медиком; участие родителей в мероприятиях посвященных праздничным датам совместно с детьми;

Кроме воспитания у занимающихся понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивного поведения на площадке. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед матчем необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и проявление на игре морально-волевых качеств. Турниры могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями воспитанников во время игр, тренер может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

Главной функцией воспитания является обучение правилам жизни. В эту функцию входит и передача опыта социального и профессионального

поведения и формирование необходимых (с позиции уровня общественной культуры) качеств, свойств, привычек личности и развитие ее способностей.

Контроль за подготовкой

Контроль является составной частью подготовки и одной из функций управления образовательным процессом.

Объективная информация о состоянии учащихся в ходе образовательной деятельности позволяет тренеру-преподавателю анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки.

В теории и практике спорта принято различать следующие виды контроля: этапный, текущий и оперативный.

Этапный контроль предназначен для оценки устойчивого состояния воспитанников от тренировочного процесса.

В программу этапного контроля входят:

- врачебные обследования;
- антропометрические обследования;
- тестирование уровня физической подготовленности;
- тестирование технико-тактической подготовленности;
- расчет и анализ нагрузки за прошедший этап;

Текущий контроль проводится для получения информации о состоянии воспитанников после серии занятий и игр для внесения соответствующих коррекций в

образовательную деятельность. В его программу входят оценки:

- объема и эффективность в игровых ситуациях;
- объема нагрузок и качества выполнения заданий.

Оперативный контроль направлен на получение срочной информации о переносимости нагрузок и оценки эффекта конкретного упражнения или их серии. С

этой целью проводятся педагогические наблюдения за ходом занятия с регистрацией

ЧСС до выполнения упражнения и после него.

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Спортивно-оздоровительная работа всех возрастов следует рассматривать как единый тренировочный процесс. Среди ряда методических принципов целесообразно выделить следующие:

- принцип комплектности предполагает тесную взаимосвязь всех сторон образовательного процесса (все виды подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий и комплексного контроля) в оптимальном

соотношении.

- принцип преемственности определяет системность изложения программного материала по этапам годичного и многолетнего циклов при обеспечении

преемственности задач, методов и средств подготовки, объемов нагрузок, роста показателей уровня подготовленности.

- принцип вариативности предусматривает вариативность программного материала в зависимости от года обучения, возрастных индивидуальных особенностей учащихся.

Для решения функций данной программы следует применять в большей степени игровой метод, способствующий комплексному совершенствованию движений при их первоначальном изучении, используется для совершенствования физических качеств, потому что в игровом методе присутствуют благоприятные предпосылки для развития ловкости, силы, быстроты, выносливости. В занятия с использованием игрового метода вводятся упражнения, которые носят соревновательный характер. К игровой форме относят подготовительные упражнения, вспомогательные игры и упражнения, где присутствуют элементы соперничества.

Вспомогательные игры включают: простые, сложные, переходные и командные игры. Упражнения, выполняемые в игровой форме — подвижные игры, игровые задания, использование различных снарядов, стендов и т. д. отличаются глубиной и разносторонностью воздействия на физические качества занимающихся. Такие занятия повышают интерес к спорту и физической культуре, стимулируют процесс усвоения техники отдельных элементов физических упражнений, способствуют стремлению к преодолению трудностей для решения поставленных перед занимающимися задач.

Подвижная игра — одно из важных средств всестороннего воспитания детей. Характерная ее особенность — комплексность воздействия на организм и на все

стороны личности: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание. Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем.

Возникающие в игре неожиданные ситуации приучают целесообразно использовать приобретенные двигательные навыки.

Перед тем как выбрать определенную игру, следует поставить конкретную

педагогическую задачу, решению которой она оказывает содействие, учитывая состав участников, их вековые особенности, развитие и физическую подготовленность. При отборе игры надо учитывать форму проведения занятия, а также, что очень важно, придерживаться известного в педагогике правила постепенного перехода от легкого к сложному. Для этого, чтобы определить степень сложности той или другой игры, учитывается количество элементов, которые входят в ее состав (бег, прыжки, метание и т. п.).

Оснащение тренировочного процесса:

- инструкции по технике безопасности на занятиях;
- методическая литература по этому виду спорта;

Формы работы:

- групповые теоретические занятия (в виде бесед, лекций);
- групповые практические занятия в соответствии с требованиями программы для группы каждого года обучения по утвержденному расписанию;

К основной направленности обучения на спортивно-оздоровительном этапе (всестороннее, гармоническое развитие физических способностей и укрепление здоровья) следует отнести и выявление спортивных способностей детей и пригодности их к занятиям горнолыжного спорта. При планировании и проведении занятий с 5-6-летними детьми необходимо учитывать их возрастные особенности. Строго нормировать физические нагрузки. В занятиях включать упражнения преимущественно комплексного воздействия, в том числе упражнения для формирования крепкого мышечного корсета, обеспечивающие поддержание нормальной осанки. Кроме этого в занятиях с детьми этого возраста следует уделять должное внимание освоению техники катания на лыжах так как их организм вполне подготовлен к освоению элементарных умений и навыков. У них достаточно развиты зрительный и двигательный анализаторы ЦНС. Они в состоянии управлять отдельными действиями, координировать движения рук и ног. Вместе с тем при разучивании какого-либо приема техники с детьми 5-6 лет, для создания целостного представления в изучаемом приеме необходимы образцовый показ тренером приема и доходчивое объяснение способа его выполнения.

При построении образовательного процесса, определении объемов отводимых

на отдельные виды подготовки, нагрузок разной направленности, динамики средств и методов необходимо учитывать периоды полового созревания и сенситивные (благоприятные) фазы развития того или иного физического качества.

В таблице приведены обобщенные данные по срокам сенситивных фаз развития физических качеств. Опираясь на эти данные, в соответствии с указанными сроками целесообразно определять и преимущественную направленность тренировочного процесса.

5.Перечень информационного обеспечения

Использованная литература:

1. Теория и методика физического воспитания. Издательство физкультура и спорт – 1974 г.
2. Бабич В.В. «Начальная подготовка горнолыжника» Москва 2003
3. Гуршман Г. «Пьянта Су!» или горные лыжи глазами тренера. 2001.
4. Дельвер П.А. Горнолыжный спорт. Программа для СДЮШОР и школ высшего спортивного мастерства. Москва.1986.
5. Ремизов Л.П. Горные лыжи: уроки на снегу. 1998.
6. Ремизов Л.П. Современная школа обучения горнолыжной технике: от «плуга» до карвинга. –М.: ж. Теория и практика физической культуры.2004.
7. Ростовцев Д.Е. подготовка горнолыжника. – М.: ФиС,1987.
8. Ю.К. Ценин: На лыжах с гор, 1984- 223с.
9. Г.Д. Салманова: Уроки горных лыж, 1988- 143с.

Перечень интернет-ресурсов:

1. <http://www.minsport.gov.ru/>- Министерство спорта Российской Федерации
2. <http://www.fgssr.ru/> – Федерация горнолыжного спорта и сноуборда России
3. <http://mdms.tatarstan.ru/> - Министерство по делам молодежи и спорту Республики Татарстан.