

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «БАТЫР» НИЖНЕКАМСКОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН**



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 38C93CC8D5F6FD8C868FE6B69A137CD4
Владелец: Кулагин Андрей Михайлович
Действителен с 17.05.2023 до 09.08.2024

«Рассмотрено»
Заседание методического
(педагогического) совета
«03» мая 2023 г.
Протокол № 4/1

«Утверждаю»
Директор _____ А.М. Кулагин
Приказ № 33/2-О от «03» мая 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ
СПОРТА
«ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»**



Возраст обучающихся: 9-18 лет

г. Нижнекамск

Оглавление

1. Общие положения.....	3-6
2. Нормативная часть.....	7-9
3. Методическая часть.....	10-12
4. Программный материал для практических занятий.....	13-16
5. Воспитательная работа.....	16-18
6. Восстановительные мероприятия.....	18- 19
7. Мониторинг эффективности учебно-тренировочного процесса.....	19-21
8. Требование безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий.....	21-22
Список литературных источников.....	23

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1 Общеобразовательная программа по виду спорта «Лыжные гонки» (далее- Программа) Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Батыр» Нижнекамского муниципального района Республики Татарстан (далее- МБУ ДО «СШ «Батыр» НМР РТ) разработана в соответствии с:

- Законом Российской Федерации от 29.12.2012 г №273-ФЗ «Об образовании»;
- Федеральным законом от 04.12.2011 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказом Минздрав России от 23.10.2020 г. №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Уставом МБУ ДО «СШ «Батыр» НМР РТ.

Целью данной программы является формирование у детей интереса к занятиям физической культурой и спортом, развитие физических способностей, психологических качеств, интеллекта, укрепления здоровья.

Задачи программы:

Личностные. Формировать культуру здорового образа жизни, интерес к занятиям физической культурой и спортом, лыжными гонками .

Метапредметные. Развивать физические способности, навыки адаптации к жизни в обществе, устойчивый интерес к активному образу жизни, занятиям спортом.

Образовательные. Овладеть основами техники лыжных гонок, техническими приемами в усложненных условиях.

Достижение цели и задач программы основывается на следующих принципах образования детей: сознательности и активности, наглядности, доступности, непрерывности процесса физического воспитания, системного чередования нагрузок и отдыха, постепенного наращивания тренирующих воздействий.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и не может превышать на спортивно-оздоровительном этапе 2 часов. Согласно «Санитарно-эпидемиологическим требованиям к устройству, содержанию и организации режима работы

образовательных организации дополнительного образования детей» СанПин 2.4.4.3172-14 академический час составляет: для детей в возрасте до 8 лет-45 минут, для остальных обучающихся-45 минут.

Результатом освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний и умений:

Личностные: проявление познавательных интересов и активности в занятиях физической культурой и спортом, выражение желания тренироваться и трудиться, развитие трудолюбия и ответственности за качество своей деятельности, самооценка умственных и физических способностей.

Метапредметные: учитывать выделенные тренером-преподавателем ориентиры в новом материале, планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, добывать необходимые знания и с их помощью проделывать конкретную работу, осуществлять поиск необходимой информации, оценивать свои достижения.

Познавательные: анализировать своё знание и незнание, умение и неумение по изучаемому вопросу, владеть общими способами решения учебно-тренировочных задач, ориентироваться на возможность решения конкретных задач разными способами.

Регулятивные: принимать и сохранять познавательную (практическую) задачу до окончательного её решения, планировать (в сотрудничестве с тренером-преподавателем) свои действия в соответствии с решаемой задачей, действовать по плану и по инструкциям тренера-преподавателя или содержащимся в других источниках информации.

Коммуникативные: участвовать в диалоге, в общей беседе, выполняя принятые правила речевого поведения, задавать вопросы, отвечать на вопросы других, проявлять терпимость по отношению к высказываемым другими точкам зрения.

Результаты по направленности программы: правила техники безопасности по виду спорта «Лыжные гонки», основы техники по виду спорта «Лыжные гонки», приобретение жизненно необходимых навыков, таких как умение выполнять прыжки, ползание, бег, общие физические упражнения, самостоятельно проводить зарядку и разминку, принимать участие в показательных выступлениях.

Программа предназначена для детей 9-18 лет. В группу принимаются все желающие заниматься лыжными гонками, имеющие медицинский допуск к занятиям.

Дошкольный и младший школьный возраст должен быть максимально использован для закладки возможно большего потенциала моторики, аккумуляции широкого круга двигательных способностей. Высокий уровень их развития позволяет содействовать повышению работоспособности у детей. Данный возрастной период является важным для физического воспитания и формирования личности человека. Вот почему в этот период важно своевременно и эффективно стимулировать нормальное протекание процесса физического развития, повышения жизнеспособности и сопротивляемости организма неблагоприятным внешним воздействиям.

Жизнь и развитие ребенка находятся в большой зависимости от двигательной активности, психического и физического развития. Несвоевременность и низкая эффективность занятий физической культурой в этом возрасте приводит к нарушению в развитии детей, отрицательно влияет на их умственное развитие.

Педагогическая целесообразность Программы позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формирования физических качеств, пробуждения интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта. Программа направлена на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма. В программе уделяется внимание воспитанию физических качеств, которые в детском возрасте активно развиваются, соблюдая соразмерность в развитии ловкости, гибкости, быстроты, силы, координации, а также психомоторных качеств.

При планировании и проведении занятий с детьми учитывается их возрастные особенности. В занятия включены упражнения преимущественно комплексного воздействия, в том числе упражнения для формирования крепкого мышечного корсета, обеспечивающие поддержание нормальной осанки.

В занятия включены технические приемы лыжных гонок, так как организм детей младшего школьного возраста вполне подготовлен к освоению элементарных умений и навыков. У них достаточно развиты зрительный и двигательный анализаторы центральной нервной системы. Они в состоянии управлять отдельными действиями, координировать движения рук и ног.

Актуальность программы связана с развитием и ростом популярности детского спорта и определяется запросом со стороны родителей на организованные занятия лыжными гонками с детьми.

Кадровое обеспечение. Тренеры-преподаватели, обеспечивающие учебно-тренировочный процесс, должны иметь соответствующую спортивную и профессиональную квалификацию, подтвержденную документами, оформленными в установленном порядке, а также регулярно проходить курсы повышения квалификации.

Ресурсное обеспечение программы.

Оборудование, необходимое для реализации Программы представлено в Таблице 1.

Таблица 1

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Велосипед спортивный	штук	12
2	Весы медицинские	штук	1
3	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	2
4	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	комплект	1
5	Держатель для утюга	штук	3
6	Доска информационная	штук	2

7	Измеритель скорости ветра	штук	2
8	Крепления лыжные	пар	12
9	Лыжероллеры	пар	12
10	Лыжи гоночные	пар	12
11	Лыжные мази (на каждую температуру)	комплект	12
12	Лыжные парафины (на каждую температуру)	комплект	12
13	Мат гимнастический	штук	6
14	Мяч футбольный	штук	1
15	Набивные мячи от 1 до 5 кг	комплект	2
16	Палка гимнастическая	штук	12
17	Палки для лыжных гонок	пар	12
18	Пробка синтетическая	штук	24
19	Рулетка металлическая	штук	1
20	Секундомер	штук	4
21	Скакалка гимнастическая	штук	12
22	Скамейка гимнастическая	штук	2
23	Скребок для обработки лыж (3-5 мм)	штук	30
24	Снегоход	штук	1
25	Снегоход, укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс, либо ратрак (снегоуплотнительная машина для прокладки лыжных трасс)	штук	1
26	Стальной скребок	штук	10
27	Стенка гимнастическая	штук	4
28	Стол для подготовки лыж	комплект	2
29	Стол опорный для подготовки лыж	штук	4
30	Термометр для измерения температуры снега	штук	4
31	Термометр наружный	штук	4
32	Утюг для смазки	штук	4
33	Нетканый материал «Фибертекс»	штук	30
34	Флажки для разметки лыжных трасс	комплект	1
35	Шкурка	упаковка	20
36	Щетки для обработки лыж	штук	20
37	Электромегафон	комплект	2
38	Электронный откатчик для установления скоростных характеристик лыж	комплект	1
39	Эспандер лыжника	штук	12

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Нормативная часть Программы определяет основные требования по её структуре и содержанию: по возрасту, численному составу обучающихся, объёму отдельных видов подготовки (физической, технической, игровой) и нагрузок разной направленности.

К занятиям в группах спортивно-оздоровительного этапа допускаются дети 9-18 лет, имеющие письменное разрешение врача-педиатра. Занятия проводятся 4 раза в неделю по 1 академическому часу (1 ак.час=45 минут).

Итогами реализации дополнительной общеобразовательной программы являются выполнение контрольно-переводных нормативов (КПН) общей физической и специальной физической подготовленности обучающихся. Итоговая аттестация обучающихся проводится по окончании реализации программы. Согласно Федеральным стандартам спортивной подготовки, обучающийся может быть переведен в учебно-тренировочную группу любого года обучения после сдачи КПН.

Учебно-тренировочное занятие имеет общепринятую структуру: подготовительную, основную и заключительную части. В подготовительной части учебно-тренировочного занятия особое внимание уделяется подготовке организма обучающихся к учебно-тренировочному занятию, воспитанию дисциплины и организованности, правильной осанке. В основной части учебно-тренировочного занятия решаются задачи как обучения двигательным действиям, так и задачи развития специальных физических качеств. Заключительная часть учебно-тренировочного занятия направлена на снятие напряжения и повышения эмоционального состояния юного спортсмена.

Задачами подготовки являются: физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовку, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных качеств, на овладение основами техники лыжных гонок.

Минимальный возраст лиц для зачисления на спортивно-оздоровительный этап и минимальное количество лиц, занимающихся на спортивно-оздоровительном этапе по виду спорта «Лыжные гонки» представлена в таблице 2.

Таблица 2.

Этапы спортивной подготовки	Минимальный возраст для зачисления в группы	Наполняемость групп (человек)
Спортивно-оздоровительный этап	9	15

Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на спортивно-оздоровительном этапе по виду спорта «Лыжные гонки» представлено в таблице 3.

Таблица 3

Разделы подготовки/ этапы подготовки	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Техническая подготовка	Тактическая подготовка	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе теоретическая	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.
Спортивно-оздоровительный	50	12	71	15	10	50

Нормативы максимального объема учебно-тренировочной нагрузки представлены в таблице 4.

Таблица 4

Разделы подготовки/ этапы подготовки	В годах	Количество часов в неделю	Количество тренировок в неделю	Общее количество часов в год
Спортивно-оздоровительный этап	Весь этап	4	4	208

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «Лыжные гонки» представлено в таблице 5.

Таблица 5

	Физические качества и телосложение	Уровень влияния
1	Скоростные способности	значительное влияние
2	Мышечная сила	значительное влияние
3	Вестибулярная устойчивость	значительное влияние
4	Выносливость	значительное влияние
5	Гибкость	значительное влияние
6	Координационные способности	значительное влияние
7	Телосложение	значительное влияние

Порядок приема, условия зачисления в спортивную школу.

Прием обучающихся в МБУ ДО «СШ «Батыр» НМР РТ производится приказом директора на основании письменного заявления и в соответствии с планом приема (комплектования), исходя из финансовых, кадровых и материальных возможностей и с учетом потребности населения.

Для зачисления в МБУ ДО «СШ «Батыр» НМР РТ необходимо:

- заявление родителей (законных представителей) на имя директора установленного образца;
- анкета с личными данными;
- ксерокопия документов, удостоверяющих личность ребенка (свидетельство о рождении или паспорт);
- 2 фотографии 3*4;
- согласие на обработку персональных данных;
- договор
- медицинская справка, исключающая противопоказания для занятий в Учреждении по избранной направленности.

На спортивно-оздоровительный этап принимаются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний, установленных для вида спорта в минимальном возрасте.

Перевод на следующий год обучения и этап подготовки.

Порядок зачисления обучающихся на спортивно-оздоровительный этап, перевод из одного учебно-тренировочного года в другой оформляется соответствующий приказом директора. Перевод на начальный этап подготовки и в учебно-тренировочный этап производится посредством сдачи контрольно-переводных, приемных нормативов и оформляется приказом о переводе.

Спортивно-оздоровительный этап формируется как из вновь зачисляемых в спортивную школу обучающихся, так и из обучающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других этапах подготовки, но желающих заниматься избранным видом спорта.

К причинам перевода в спортивно-оздоровительную группу относятся:

- невыполнение разрядных требований;
- отсутствие соревновательной деятельности;
- не сдача контрольно-переводных нормативов;
- по состоянию здоровья.

Порядок отчисления обучающихся.

Отчисление обучающихся из МБУ ДО «СШ «Батыр» НМР РТ производится:

- по заявлению родителей (законных представителей);
- по медицинским показаниям, при ухудшении состояния здоровья;
- при прекращении занятий по собственной инициативе;
- по решению администрации МБУ ДО «СШ «Батыр» НМР РТ за совершение противоправных действий, за неоднократные грубые нарушения Устава, правил внутреннего распорядка;
- при непредставлении родителями (законными представителями) согласия на обработку персональных данных для АИС «Мой спорт»;
- при невыполнении родителями (законными представителями) условий договора между МБУ ДО «СШ «Батыр» НМР РТ и законными представителями.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

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

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

Учебно-тренировочный год начинается с 1 сентября и заканчивается 31 августа (52 недели).

Наряду с планированием учебно-тренировочного процесса важным средством управления является контроль эффективности подготовки обучающихся. Критериями оценки эффективности подготовки служат динамика роста спортивного мастерства и колебания состояния организма обучающихся.

Основные формы учебно-тренировочного процесса:

- тренировочные и теоретические занятия;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование (сдача переводных нормативов, конкурсный отбор);
- участие в спортивно-массовых мероприятиях, матчевых встречах.

Важное место в методической части Программы отводится воспитательной работе и психологической подготовке.

При проведении учебно-тренировочных занятий решаются задачи:

- формирование у детей интереса к физической культуре и спорту;
- всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;
- овладение основами техники и тактики;
- воспитание физических качеств: быстроты, гибкости и координационных качеств;

Организация набора в группы предусматривает целесообразность выбора вида спорта, учитывая соответствие физических и психических данных ребёнка требованиям, предъявляемым видом спорта. По этой причине, к основной направленности обучения в группах дополнительного образования следует отнести и выявление игровых способностей детей и пригодности их к занятиям выбранным видом спорта.

При планировании и проведении занятий с детьми младшего возраста, необходимо учитывать возрастные особенности, строго нормировать физические нагрузки, включать упражнения 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, так как их организм вполне подготовлен к освоению элементарных навыков и умений, с связи с тем, что у детей данного возраста развиты зрительный и двигательный анализаторы центральной нервной системы. Они управляют отдельными действиями, координируют движения рук и ног.

Вместе с тем, при разучивании какого либо приема техники с детьми младшего возраста, для создания целостного представления в изучаемом приеме необходимы образцовый показ тренером-преподавателем и доходчивое объяснение способа его выполнения.

В процессе подготовки юных спортсменов необходимо учитывать закономерности физического развития, т.е. роста, веса, силы, выносливости, быстроты, координационных способностей, функциональных возможностей различных систем организма.

Основная цель спортивно-оздоровительного этапа- обеспечение физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающим и специальным упражнениям по виду спорта), организация отбора к дальнейшим занятиям спортом.

Основные средства тренировочных воздействий:

- общеразвивающие упражнения;
- элементы акробатики (перекаты, кувырки, повороты и др);
- подвижные игры и игровые упражнения;
- метание легких снарядов;
- спортивно-силовые упражнения;
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения.

Основные методы выполнения упражнений- игровой, повторный, круговой, соревновательный.

Организационно-методические основы планирования

Развитие человека происходит весьма неравномерно: в одном возрасте интенсивно развиваются одни физические качества, в другом- иные. Эти закономерности носят название *сенситивные периоды*. Важно использовать эти периоды с целью наиболее полного развития тех или иных физических качеств. Для этого необходимо знать возрастные особенности развития юных спортсменов.

При оценке физического развития воспитанников учитываются следующие критерии: возраст, пол, антропометрические показатели, признаки биологического созревания, уровень координации движений, быстроты, уровень развития функциональных систем и уровень адаптации к физическим нагрузкам. Предъявляемые к детям требования должны соответствовать особенностям их развития на определенных этапах.

Учебно-тренировочный процесс строится с учетом неравномерности развития двигательных качеств в развитии человека. В одном возрастном периоде активно развиваются силовые возможности, в другом- быстрота и др. Отдельные сенситивные периоды наиболее благоприятны для развития и совершенствования двигательных

качеств. Тренеры-преподаватели в своей работе активно их используют, планируя нагрузки специальной направленности. Кроме того, следует учитывать, что у мальчиков и девочек, а также у юношей и девушек имеются значительные различия в сроках и темпах становления физического развития. Без учета этих особенностей невозможно рационально построить учебно-тренировочный процесс.

Физическая подготовка обучающихся включает в себя силовую подготовку, упражнения для развития скорости, выносливости, внимательности; для развития гибкости позвоночника и подвижности в суставах и координации движений. Общая физическая выносливость позволяет в дальнейшем успешно осуществлять развитие специальной физической выносливости.

Каждый обучающийся в равной степени должен овладеть техникой соревновательных упражнений. Особое место в подготовке детей отводится изучению тактических вариантов ведения игры. Тактика выступления зависит от уровня физической и функциональной подготовленности, волевой подготовки. Умение распределять силы в противостоянии с соперником в течение соревновательного времени необходимо для поддержания оптимального темпа, с целью достижения победы или заданного результата.

Учебно-тренировочный план

На протяжении подготовки на спортивно-оздоровительном этапе, решается ряд задач в соответствии с возрастом и уровнем физического развития детей.

Учебно-тренировочный план подготовки - это основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов основных разделов подготовки юных спортсменов.

План годового цикла подготовки

Одним из важнейших вопросов построения учебно-тренировочного процесса является распределение программного материала.

Данная Программа включает в себя содержание и последовательность изучения программного материала, а также объемы основных параметров подготовки. В Программе приведены примерные планы годовой учебно-тренировочной нагрузки.

Годовой учебно-тренировочный план представлен в таблице 6.

Таблица 6

Количество часов в неделю	4
Общая физическая подготовка	50
Специальная физическая подготовка	12
Техническая подготовка	71
Тактическая подготовка	15
Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе теоретическая, психологическая	10
Медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, самостоятельная работа	50
Всего	208

4. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Программный материал сформирован с учетом специфики вида спорта, задач, стоящих перед группой и возрастными особенностями юных спортсменов в соответствии с учебно-тренировочным планом. Программный материал для практических занятий представлен по видам подготовки: общей физической, специальной физической, технической, тактической.

Программный материал распределен в соответствии с возрастными особенностями, их общей физической подготовленностью и рассчитан на творческий подход со стороны тренеров-преподавателей.

Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную. Общая физическая подготовка должна обеспечить разностороннее физическое развитие спортсменов, развитие основных двигательных качеств - быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости, улучшения координационных способностей, расширения объема двигательных навыков, повышения общей работоспособности организма, создания прочной базы для освоения спортивного мастерства.

Специальная физическая подготовка должна развивать физические качества, способности специфические для выбранного вида спорта и содействовать быстрейшему освоению технических приёмов.

Главное средство в занятиях с детьми - подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки лучше применять упражнения в комплексе, что даёт возможность проводить занятия более организованно и целесообразно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Их применяют в начале основной части урока после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует успокоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используют во второй половине урока, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляются соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

Большое внимание необходимо уделять упражнениям, направленным на развитие координационных способностей и вестибулярного аппарата. Обучение технике на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам.

Особенности обучения на спортивно- оздоровительном этапе. Обучение осуществляется на основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности, методы упражнений- игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр, показ должен быть образцовым и целостным, объяснение- простым.

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме лекций, бесед во время учебно-тренировочных занятий, наряду с физической, технической, тактической подготовкой, как элемент практических знаний.

Цель теоретических занятий- выработать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочных занятий, во время игр.

Темы теоретической подготовки:

- занятия физическими упражнениями в режиме дня, всестороннее развитие человека, влияние физических упражнений на развитие сердечнососудистой и дыхательной систем организма, двигательного аппарата человека;
- занятия физкультурой в домашних условиях;
- история появления и развития лыжных гонок, спортивный инвентарь;
- правила поведения учащихся на занятиях;
- спортивная одежда и обувь;
- гигиена и режим для спортсмена;
- гигиенические требования к спортивной одежде;
- оценка учащимися своего самочувствия, уровня физической подготовленности;
- лыжные гонки в мире, России, США;
- лыжный инвентарь, мази и парафины;
- основы техники лыжных ходов;
- правила соревнований по лыжным гонкам.

Психологическая подготовка:

Воспитание волевых качеств – важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе тренировочно-соревновательной деятельности.

Основными волевыми качествами являются:

- целеустремленность и настойчивость, которые выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед занимающимися, в активном и неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии;
- выдержка и самообладание, выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний в преодолении нарастающего утомления;
- решительность и смелость, выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманные решения в ответственные моменты игры и без колебаний приводить их в исполнение;

- инициативность и дисциплинированность, выражаются в способности спортсмена вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий.

Общая и специальная физическая подготовка:

Физическая подготовка- это процесс воспитания двигательных способностей и поддержания их на уровне, обеспечивающем высокую эффективность игровых действий. Физическая подготовка разделяется на общую и специальную.

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий специализации, укрепления здоровья. Особенно благоприятен ранний возраст учащихся для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением их абсолютных показателей.

Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, двигательно-координационные способности. Для этого применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения.

Специальная физическая подготовка.

Для развития специальных физических качеств (быстрота, выносливость, скоростные, скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений на подготовку наиболее важных мышц туловища, ног, рук.

Техническая подготовка

Техническая подготовка является одной из важных составляющих системы подготовки спортсменов. Она тесно связана с другими видами подготовки (физической, тактической, психологической) и во многом определяют уровень спортивного мастерства. Высокая техническая подготовленность спортсмена позволяет ему полноценно реализовать свой двигательный (физический) потенциал в соревновательной деятельности и успешно решать сложные тактические задачи в экстремальных условиях игровой деятельности.

Основной задачей технической подготовки на спортивно оздоровительном этапе является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений.

Особое значение имеет углубленное изучение элементов классического хода (обучение подседанию, отталкиванию, махам руками и ногами, активной постановке палок), конькового хода (обучение маховому выносу ноги и постановки ее на опору, подседанию на опорной ноге и отталкиванию боковым скользящим упором, ударной постановке палок и финальному усилию при отталкивании руками) и формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении классическими и коньковыми ходами.

С этой целью применяется широкий круг традиционных методов и средств, направленных на согласование и слитное выполнение основных элементов

классических и коньковых ходов, создание целостной картины двигательного действия и объединение его частей в единое целое.

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

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка предполагает изучение индивидуальных, групповых и командных действий. В спортивно-оздоровительном этапе обучение тактике ведётся, в основном, через подвижные игры и игровые упражнения, на теоретических занятиях с объяснением и разбором.

Построения и перестроения на лыжах: перестроение из шеренги в колонну, из колонны по одному в колонну по два;

Повороты: ступающим шагом, прыжком на двух ногах на 45^0 , 90^0 , вокруг пяток лыж;

Передвижения: скользящим шагом на лыжне под уклон, скользящим шагом по горизонтальной лыжне, скольжение на дальность проката, передвижение на одной лыже, передвижение с переменной интенсивностью;

Попеременный ход, попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, переход от попеременного хода к одновременному.

Тактика гонки на старте при движении в плотной группе, преследование, финиширование. Сочетание лыжных ходов.

Во время тактических занятий необходимо стараться формировать у обучающихся единые критерии оценки соревновательных ситуаций, а также способствовать созданию вариативных навыков действий и взаимодействий.

5. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить её во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на учебно-тренировочных сборах, соревнованиях, в лагерях. Воспитательная работа должна быть систематической и планомерной. Тренер-преподаватель должен поддерживать постоянную связь с родителями обучающихся.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер-преподаватель формирует патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, ответственность, справедливость, трудолюбие) в сочетании с такими волевыми качествами, как решительность, самообладание, инициативность, дисциплинированность.

Главной функцией воспитания является обучение правилам жизни. В эту функцию входит формирование необходимых качеств, свойств, привычек личности и развитие её способностей, решение частных воспитательных задач:

- воспитание волевых качеств личности;
- воспитание спортивного трудолюбия;
- интеллектуальное воспитание;
- воспитание чувства ответственности за порученное дело;
- воспитание бережного отношения в спортивном оборудованию и инвентарю;
- самовоспитание.

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

Основные воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- хорошая организация учебно-тренировочного процесса;
- дружный коллектив, в котором царит атмосфера взаимопомощи и трудолюбия.

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

- подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- проведение соревнований, приуроченных к праздничным датам (День Семьи, День Отца, День Матери, День Защитника Отечества, День Народного Единства, День Победы и др.);
- экскурсии.

Значение имеет и работа с родителями- встречи, беседы родителей с тренерами-преподавателями и администрацией МБУ ДО «СШ «Батыр» НМР РТ; родительские собрания по отделениям и в спортивной школе, индивидуальные встречи и консультации, участие родителей в мероприятиях совместно с обучающимися.

Кроме того, необходимо уделить внимание на этике спортивного поведения. Здесь важно сформировать у обучающихся должное отношение к запрещенным действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношение спортсменов, тренеров-преподавателей, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать обучающихся не только на достижение победы, но и проявление на игре морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения обучающихся во время игр, можно сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

Педагогические мероприятия- основная часть системы управления работоспособностью обучающихся в процессе учебно-тренировочных занятий. К ним относятся соответствующие возрасту физические нагрузки, целесообразное построение учебно-тренировочных занятий. Рациональное построение учебно-тренировочного занятия, нагрузок, отдыха. Подбор соответствующих средств и методов. Использование

эффекта переключения с одних упражнений на другие, соотношение активного и пассивного отдыха. создание оптимального эмоционального пола.

Применение индивидуального подхода к обучающимся. Гигиенические средства восстановления. Требования к режиму дня, питания, тренировок, отдыха.

6. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Для быстрой адаптации обучающихся к воздействию учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок необходимы специальные восстановительные мероприятия. От них во многом зависит сохранение и укрепление здоровья спортсменов, их спортивное долголетие, повышение физической работоспособности, уменьшения спортивного травматизма.

Средства и мероприятия восстановления принято подразделять на педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические. Наиболее эффективно комплексное проведение восстановительных мероприятий, с учетом конкретных физических и психических нагрузок, этапа годового учебно-тренировочного цикла, состояния здоровья обучающихся, уровня подготовленности и индивидуальных особенностей.

Педагогические мероприятия- основная часть системы управления работоспособностью спортсменов в процессе тренировки и выступлений на соревнованиях. К педагогическим мероприятиям восстановления относятся:

- рациональная организация и программирование учебно-тренировочных занятий, предусматривающие оптимальное соотношение различных видов и направленности нагрузок и их динамику, сочетание нагрузок и отдыха с учетом состояния и возможностей обучающихся, задач и особенностей конкретного учебно-тренировочного этапа;
- целесообразное построение одного учебно-тренировочного занятия, предполагающее оптимальное сочетание различных нагрузок и отдыха, переключение с одних упражнений на другие, соотношение активного и пассивного отдыха, создание благоприятной атмосферы;

Психологические средства способствуют снижению психологического утомления, обеспечивает устойчивость и стабильность психологического состояния, оказывают влияние на характер и течение восстановительных процессов.

Система *гигиенических средств* включает следующие разделы:

- рациональный распорядок дня;
- личная гигиена;
- оптимальные условия микросреды, быта, учебы и трудовой деятельности;
- специальное питание и питьевой режим;
- закаливание.

А её комплексной реализации на всех этапах подготовки принимают участие тренеры-преподаватели, медицинские работники и сами обучающиеся.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя питание, прием витаминов.

Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период и в период напряженных тренировок. Во избежание интоксикации, прием витаминов назначают в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

Питание должно быть полноценным, разнообразным, калорийным; с оптимальным соотношением белков, жиров, углеводов, микро- и макроэлементов.

7. МОНИТОРИНГ ЭФФЕКТИВНОСТИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Для оценки эффективности учебно-тренировочного процесса, качества освоения программного материала используют метод педагогического наблюдения. Важное требование к данному методу- планомерность, целенаправленность, систематичность.

Количественные показатели освоения программы оцениваются по электронному журналу учета посещения учебно-тренировочных занятий. Контроль является составной частью подготовки юных спортсменов и одной из функций управления учебно-тренировочным процессом.

Объективная информация о состоянии обучающихся в ходе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру-преподавателю анализировать получаемые данные и вносить необходимые корректировки в процесс подготовки.

На спортивно-оздоровительном этапе используются текущий и промежуточный контроль.

Целью *текущего контроля* уровня подготовленности обучающихся является определение роста динамики развития и освоения обучающимися изученного материала по выбранному виду спорта. Текущий контроль уровня подготовленности применяется ко всем обучающимся.

Задачи текущего контроля:

- оценка уровня эффективности учебно-тренировочной деятельности обучающихся, уровня подготовленности на текущем этапе;
- выявление причин отклонения достигнутых результатов от поставленных целей, для последующей оперативной корректировки форм и методов обучения;
- самооценка обучающихся.

Формой текущего контроля является повседневное наблюдение за ростом спортивного мастерства и изменения состояния организма обучающихся. Текущий контроль осуществляется регулярно тренером-преподавателем во время учебно-тренировочных занятий.

Промежуточная аттестация обучающихся- это прием контрольно-переводных нормативов, с целью определения уровня освоения обучающимися программы по выбранному виду спорта и перевода на этап начальной подготовки, определения уровня физической подготовленности. Промежуточной аттестации подлежат

обучающиеся МБУ ДО «СШ «Батыр» НМР РТ от 9 до 18 лет, согласно Федеральным стандартам спортивной подготовки по виду спорта.

Формы промежуточного контроля- тестирование по общей, специальной физической и технической подготовленности.

Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «Лыжные гонки» представлены в таблице 7

Таблица 7

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1	Бег на 60м	с	не более		не более	
			11.5	12.0	11.0	11.6
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			140	130	150	140
1.3	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			30	25	35	30
1.4	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не менее	
			6.30	7.00	5.50	6.20

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «Лыжные гонки» представлены в таблице 8.

Таблица 8

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 100 м	с	не более	
			16.0	16.8
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	155
1.3	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			4.00	4.15
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Бег на лыжах. Классический	мин, с	не более	

	стиль 3 км		14.20	15.20
2.2	Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км	мин, с	не более	
			13.00	14.30
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до двух лет)	спортивные разряды- «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше двух лет)	спортивные разряды- «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

8. ТРЕБОВАНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

К учебно-тренировочным занятиям допускаются обучающиеся прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Начало и окончание учебно-тренировочных занятий определяются расписанием занятий, утвержденным директором МБУ ДО «СШ «Батыр» НМР РТ.

Перед началом занятий обучающиеся должны надеть спортивную форму. Рациональный гардероб спортсмена должен включать сменное нательное хлопчатобумажное белье или термобелье, сменные хлопчатобумажные носки, футболка и спортивные трусы (летний вариант), спортивный костюм (осенне-весенний вариант), утепленный спортивный костюм (куртка и брюки), шапочка (летний и утепленный вариант), перчатки или варежки, средства защиты (коленей и локтей), кеды или кроссовки.

Форма одежды должна соответствовать месту проведения учебно-тренировочного занятия, его целям, образовательной программе, которую осваивает обучающийся.

На учебно-тренировочные занятия в условиях спортивного зала или стадиона (улицы) в теплое время года обучающиеся обязаны носить:

- спортивные трусы и футболка (майка);
- летняя спортивная шапочка (кепка, бейсболка);
- сменные хлопчатобумажные носки;
- кеды или кроссовки.

В холодное время необходимо надевать спортивный костюм, головной убор, перчатки или варежки.

На учебно-тренировочные занятия, проходящие в спортивном зале МБУ ДО «СШ «Батыр» НМР РТ, обучающиеся обязаны носить спортивную форму и кроссовки на белой подошве.

Во избежание травмирования, также необходимо, проверить спортивный инвентарь и оборудование на исправность. При обнаружении поломки, немедленно прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

Обучающиеся должны входить в место проведения занятий только с разрешения тренера-преподавателя.

При несчастном случае или получении травмы, пострадавший или очевидец случившегося обязан немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю или любому сотруднику МБУ ДО «СШ «Батыр» НМР РТ, находящемуся рядом для оказания первой доврачебной помощи.

В случае наступления плохого самочувствия, необходимо сразу обратиться к тренеру-преподавателю.

По окончании занятий обучающиеся должны убрать спортивный инвентарь в место хранения, снять спортивную одежду и обувь, принять душ или вымыть руки и лицо мылом.

Список литературных источников

1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» № 329-ФЗ от 4 декабря 2007 г.
2. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 г.
3. Теоретическая подготовка юных спортсменов: Пособие для тренеров ДЮСШ. Буйлин Ю.Ф., Знаменская З.И., Курамшин Ю.Ф.- Физкультура и спорт,1981
4. Г.С. Туманян. Стратегия подготовки чемпионов.
5. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов.- Физкультуры и спорт,1986.
6. Приказ Министерства спорта РФ от 3 августа 2022 г. N 634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки"
7. Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях"
8. Приказ Министерства спорта РФ от 30 октября 2015 г. N 999 "Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации"

Перечень Интернет-ресурсов

- 1.Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации.
(<http://www.minsport.gov.ru/>)
2. Официальный интернет-сайт Федерации лыжных гонок России
(<http://www.flgr.ru/>)
3. Официальный интернет-сайт РУСАДА (<https://www.rusada.ru/>)
4. Официальный интернет-сайт ВАДА (<https://www.wada-ama.org/en>)
5. Официальный интернет-сайт Министерства по делам молодежи и спорту Республики Татарстан (<http://mdms.tatarstan.ru/>)
6. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Республики Татарстан
(<https://minsport.tatarstan.ru/>)
7. Официальный интернет-сайт журнала «Лыжный спорт»
(<https://www.skisport.ru>)

Лист согласования к документу № 955 от 01.08.2024
Инициатор согласования: Кулагин А.М. Директор
Согласование инициировано: 01.08.2024 10:32

Лист согласования

Тип согласования: **последовательное**

№	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Кулагин А.М.		🔒 Подписано 01.08.2024 - 10:37	-