

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ МЭРИИ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ (ФИЗКУЛЬТУРНЫЙ) ЦЕНТР «СТАРТ»

630010, г. Новосибирск, ул. Коминтерна, 93/2 тел. 7(383)261-68-95

Принята на заседании
Педагогического совета
от «31» августа 2021 г.
Протокол № 1



Утверждаю:
Директор МБУДО ДЮФЦ «СТАРТ»
- Л. Г. Буймова Л. Г. Буймова
«31» августа 2021 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ»

Уровень «Стартовый»

Возраст обучающихся: 6-18 лет

Срок реализации: 1 года

Авторы составители: Ю. А. Бобков – старший тренер-преподаватель
отделения лыжные гонки

Т.Н.Вишнякова – зам. директора по учебно-воспитательной работе

НОВОСИБИРСК – 2021 г.

Содержание

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы «Лыжные гонки для начинающих»

1.1. Пояснительная записка

1.2. Цель и задачи дополнительной общеразвивающей программы «Лыжные гонки для начинающих»

1.3. Содержание дополнительной общеразвивающей программы «Лыжные гонки для начинающих»

1.4. Планируемые результаты дополнительной общеразвивающей программы «Лыжные гонки для начинающих»

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеразвивающей программы «Лыжные гонки для начинающих»

2.1. Календарный учебный график

2.2. Условия реализации дополнительной общеразвивающей программы «Лыжные гонки для начинающих»

2.3. Формы аттестации

2.4. Оценочные материалы

2.5. Методические материалы

2.6. Воспитательная работа

Раздел 3. Список литературы

Раздел 4. Приложения

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы «Лыжные гонки для начинающих»

1.1. Пояснительная записка

Направленность: Дополнительной общеразвивающей программы по лыжным гонкам (далее Программа) – **физкультурно-спортивная**.

Актуальность программы: Лыжи – один из самых популярных видов спорта в нашей стране. Оно и понятно: это доступно, удобно, комфортно, учиться долго не надо. Посещая секцию лыжные гонки можно научиться преодолевать свои слабости и недостатки, изменять себя и познавать свои возможности. Лыжные гонки для детей, как и любой другой вид спорта, полезен для здоровья, физического и умственного развития, а также приносит удовольствие и позволяет выпустить лишнюю энергию.

Совокупность перечисленных эффектов будет определять физическую дееспособность воспитанников в будущем. Главная ценность лыжного спорта в его массовости, в том, что он побуждает человека систематически готовиться, накапливать силы, выявлять свои возможности, управлять ими сознательно и целенаправленно, приучает постоянно работать над собой.

Отличительные особенности программы, новизна программы:

Программа носит оздоровительно-образовательный характер и направлена на спортивно-массовую работу. Группы детей набираются любого возраста, без предварительных требований к их физической и технической подготовке.

Адресат программы: программа «Лыжные гонки для начинающих» разработана для учащихся 7-18 лет, не имеющих медицинских противопоказаний.

Данная общеразвивающая программа «Лыжные гонки для начинающих» ориентирована на подготовительный уровень обучающихся.

На подготовительном уровне предлагается знакомство с основными представлениями, знаниями, умениями и навыками. Предполагается использование минимальной сложности предлагаемого для освоения содержания программы, развитие мотивации к овладению данным видом спорта.

Количество обучающихся в группе: 15-20 человек.

Программа «Лыжные гонки для начинающих» предусматривает общий объем прохождения материала в течение 1-го года обучения.

Общий срок освоения программы определяется содержанием программы:

Подготовительный уровень:

- 1 год обучения – 276 часов;

Формы обучения: очная, групповая

Особенности организации образовательного процесса:

Формы реализации образовательной программы:

Традиционная модель

В данной программе представлены: модель построения подготовки юных спортсменов на спортивно-оздоровительном этапе, соотношение объёмов тренировочного процесса по видам подготовки, режимы тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке. В программе определена общая последовательность изучения программного материала, отражена методическая часть реализации программы и система контроля.

Программа предусматривает осуществление физкультурно-оздоровительной работы, направленной на физическое образование, разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники лыжных гонок, выбор спортивной специализации.

Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Практические занятия носят воспитательный характер и направлены на развитие и воспитание морально-нравственных, волевых качеств, трудолюбия, дисциплинированности, взаимопомощи, товарищества.

Формы проведения занятий

Программа предусматривает следующие формы организации учебно-тренировочных занятий и формы организации учебной деятельности:

- теоретические (лекции, семинары, тренинги и др.);
- практические (общая физическая, специальная, техническая, тактическая и психологическая подготовки и др.)

Формы организации деятельности детей на занятии:

- индивидуальные – при изучении теоретического материала;
- индивидуально-групповые – при проведении практических занятий;
- индивидуальные – для более подготовленных обучающихся.

Режим занятий и их продолжительность:

Программа рассчитана на 46 учебных недель, занятия по программе проводятся 3 раза в неделю по 2 часа. В каникулярное время режим занятий учебных групп может переноситься на более удобное время для учащихся.

1.2. Цель и задачи дополнительной общеразвивающей программы «Лыжные гонки для начинающих»:

Цель: Создание условий для физического, нравственного и интеллектуального развития обучающихся и формирования у них

потребности в ведении активного здорового образа жизни посредством вида спорта лыжные гонки.

Задачи:

Предметные:

- Обеспечить качественную спортивную подготовку обучающихся по виду спорта лыжные гонки.
- Научить обучающихся техническим и тактическим навыкам в лыжных гонках.

Метапредметные:

- Привлечь детей и подростков в систему спортивной подготовки по лыжным гонкам.
- Создать условия для приобретения обучающимися опыта соревновательного взаимодействия, выработки волевых, морально-этических качеств.

Личностные:

- Развивать нравственные ценности и интеллектуальные способности обучающихся, воспитывать трудолюбие и настойчивость.
- Способствовать формированию потребности в систематических занятиях спортом и в поддержании здорового образа жизни.

1.3. Содержание дополнительной общеразвивающей программы «Лыжные гонки для начинающих»:

Учебный план:

№ п(п)	Вид подготовки	Количество часов			Формы контроля
		Всего	В том числе		
			Теория:	Практика:	
	Вводное занятие. Набор группы Выполнение нормативов ОФП	6	2	4	
	1. Теоретическая подготовка	12	7	5	
1	Краткие исторические сведения о возникновении лыжного спорта. Лыжный спорт в России		1	1	Опрос
2	Техника безопасности на занятиях лыжным спортом.		1	1	Опрос
3	Места занятий, их оборудование и подготовка		2	1	Опрос, практическое задание
4	Гигиена спортсмена и закаливание		1	1	Опрос
5	Ознакомление с правилами соревнований		2	1	Опрос, практическое задание
	2. Общая физическая подготовка	84		84	
1	Развитие силы /силовая подготовка/			14	Практическое задание
2	Развитие быстроты /скоростная подготовка/			14	

3	Развитие выносливости			14	
4	Развитие ловкости /координационная подготовка/			14	
5	Развитие гибкости			14	
6	Подвижные игры, Эстафеты			14	
	3. Специальная физическая подготовки	96	6	90	
1	Кроссовая подготовка, ходьба.		2	20	Практическое задание
2	Имитация лыжных ходов		2	20	
3	Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности.		1	25	
4	Упражнения на тренажёрах		1	25	
	4. Техничко-тактическая подготовка	60	9	51	
1	Обучение технике классических лыжных ходов.		1	6	
2	Спецупражнения на овладение техникой скользящего шага, равновесия при одноопорном скольжении согласованную работу рук и ног		1	6	
3	. Совершенствование техники лыжных ходов в облегченных условиях.		1	6	
4	Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойке		1	6	
5	Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом		1	6	
6	Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, паданием		1	6	
7	Обучение поворотам на месте и в движении		1	5	
8	Обучение основным элементам конькового хода		1	6	
9	День спорта	4		4	
	5. Контрольно - переводные занятия	4		4	
	6. Воспитательная работа	14	6	8	
1	Беседы, игры, мероприятия	12	6	6	
2	Итоговое занятие	2	-	2	Опрос, практическое задание
	ВСЕГО	276	30	246	

Содержание учебного плана:

Раздел 1. Теоретическая подготовка

Тема № 1, Вводное занятие. Набор группы. Выполнение нормативов ОФП

Теория: Цели и задачи программы. Правила внутреннего распорядка .

Практика: Вводный инструктаж. Входная диагностика: выявление возможностей обучающихся по общей физической подготовке

Тема № 2 Краткие исторические сведения о возникновении лыжного спорта. Лыжный спорт в России.

Теория: Эволюция лыж и снаряжение лыжников. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования.

Практика: Опрос

Тема № 3 Техника безопасности на занятиях лыжным спортом

Теория: Поведение на улице во время движений к месту занятия. Инструктаж по технике безопасности. Инструктаж по технике безопасности во время учебно-тренировочных занятий и соревнований. Экипировка лыжников. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.

Практика: Опрос, практическое занятие

Тема № 4 Места занятий, их оборудование и подготовка

Теория: Ознакомление с местами занятий по лыжной подготовке. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям.

Практика: Опрос, практическое занятие

Тема № 5 Гигиена спортсмена и закаливание.

Теория: Основы здорового образа жизни Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Режим дня школьников, занимающихся спортом. Роль закаливания при занятиях лыжами. Рациональное питание. Основы профилактики инфекционных заболеваний. Вредные привычки и их профилактика. Помощь при ушибах, растяжении, обморожении. Личная гигиена спортсмена.

Практика: Опрос

Тема № 6 Ознакомление с правилами соревнований.

Теория: Правила соревнований по лыжным гонкам. Положение о соревнованиях. Обязанности и права участников.

Практика: Опрос, практическое занятие

Раздел №2 Общая физическая подготовка

Тема № 1 Развитие силы /силовая подготовка/

Практика:

- Развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса /подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений
- Упражнения с отягощениями / гантели, набивные мячи, вес партнера/
- Упражнения на снарядах и со снарядами
- Упражнения из других видов спорта

Тема № 2 Развитие быстроты /скоростная подготовка/

Практика:

- Виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени

Тема № 3 Развитие выносливости

Практика:

- Кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время
- Упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время /коньки, плавание, ходьба/

Тема № 4 Развитие ловкости /координационная подготовка/

Практика:

- Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений
- Выполнение упражнений из непривычного /неудобного/ положения

Тема № 5 Развитие гибкости

Практика:

- Выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды /степени подвижности/ в суставах, упражнение из других видов спорта /гимнастика, акробатика/

Тема № 6 Подвижные игры, Эстафеты

Практика: Игры с бегом: «Волк во рву», « Жмурки», « Ловушки», « Картошка», «Выше ноги от земли», «Лапта», эстафеты. Игры с прыжками: «Попрыгунчики-воробушки», «Прыжки по полоскам», «Перемена мест», «Удочка», «Бой петухов». Игры с метанием: «Кто дальше бросит», «Невод», «Гонка мячей по кругу».

Раздел № 3 Специальная физическая подготовка.

Тема № 1. Кроссовая подготовка, ходьба.

Теория: Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений.

Практика: Бег на средние и длинные дистанции (по дорожке и кросс). Смешанное передвижение по пересеченной местности (чередование ходьбы и бега, бега и имитации в подъемы). Езда на велосипеде (по шоссе и кросс) и др. Все упражнения на развитие выносливости выполняются с умеренной интенсивностью и длительностью в зависимости возраста и подготовленности.

Тема № 2. Имитация лыжных ходов.

Теория: Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений.

Практика: Имитационные упражнения, имитация в подъем с палками и без палок, прыжковая имитация. В высоком темпе, имитационные упражнения с отягощениями. Упражнения на лыжах и л/роллерах, упражнения на развитие специальной выносливости.

Тема № 3. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной мест.

Теория: Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений.

Практика: Передвижения на лыжах с разной интенсивностью, преодоление подъёмов и спусков различной длины и крутизны.

Тема № 4. Упражнения на тренажёрах.

Теория: Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений.

Практика: Специальные упражнения на тренажёрах, упражнения с отягощением для рук и для ног, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног.

Раздел № 4 Техничко-тактическая подготовка

Тема №1. Обучение технике классических лыжных ходов

Теория: Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений.

Практика: Выполнение попеременных (двушажный и четырехшажный) и одновременных ходов (бесшажный, одношажный, двушажный), а также переход с одного хода на другой.

Тема № 2. Овладение техникой скользящего шага.

Теория: Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений.

Практика: Спецупражнения на овладение техникой скользящего шага: равновесие при одноопорном скольжении, согласованная работа рук и ног. Освоение основной стойки (посадки) лыжника. Стойка на одной ноге без лыж и на лыжах с сохранением посадки, отталкивания ногой, скользящим шагом с заложенными за спину руками.

Тема № 3 Совершенствование техники лыжных ходов в облегченных условиях.

Теория: Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений.

Практика: Спуски, повороты на месте и в движении, торможения и преодоление неровностей на склонах, вынос палок почти прямыми расслабленными руками, принимать исходную позу начала удара палками, находить индивидуализированную позу окончания отталкивания при максимальном наклоне туловища и минимальном, отталкивание лыжей по периодам и фазам скользящего шага.

Тема № 4. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойке

Теория: Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений.

Практика: Имитация стоек спуска, спуски со склона, спуски со склона с изменением варианта стойки, косые спуски со склона.

Тема № 5. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом

Теория: Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений.

Практика: отведение лыжи и постановка ее на ребро носком в сторону на месте, на равнине ступающий шаг по лыжне одной ногой прямо, другую ставят на ребро носком в сторону, то же упражнение, передвигаясь в пологий подъем наискось, передвижение в подъем наискось «полуелочкой» влево и вправо, передвижение на равнине, широко разведи носки в сторону, подъем «елочкой» в крутой склон без палок, подъем «ёлочкой» с опорой на палки под счёт 1-2-3-4.

Тема № 6. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, паданием

Теория: Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений.

Практика: Разведение задников лыж и сближение их носков. Вначале это делать поочередно то одной, то другой лыжей, затем обоими сразу после небольшого подскока, плавная постановка лыж на внутренние ребра вместе с разведением задников. Ноги для этого сводятся в коленях, масса тела переносится на пятки, принятие стойки торможения и выполнение пружинящих приседаний, отгребание задниками лыж снега в стороны, сначала одной лыжей, затем другой и двумя сразу.

Тема № 7. Обучение поворотам на месте и в движении

Теория: Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений.

Практика: Поворот переступанием вокруг пяток лыж, поворот переступанием вокруг носков лыж, поворот махом правой ноги вправо и махом левой влево, повороты в движении, поворот переступанием, поворот упором, поворот «плугом», поворот на параллельных лыжах.

Тема № 8. Обучение основным элементам конькового хода

Теория: Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений.

Практика: поочередные отталкивания ногами с внутреннего ребра скользящей лыжи и перенос массы тела на другую лыжу при спуске с пологого склона с широко расставленными лыжами (при расстоянии между ними 50-60см), то же, но с подтягиванием толчковой ноги к опорной после переноса массы тела, тем самым развивается равновесие на скользящей опоре, выполнение поворота переступанием после небольшого спуска на ровной площадке, выполнение поворота переступанием на ровной площадке при движении по кругу вправо, влево с отталкиванием палками;

Тема № 6 День спорта

Практика: В спортивно - оздоровительной группе предусматривается участие в следующих соревнованиях: Первенство ДЮСШ по ОФП

Раздел № 5 Контрольно – переводные занятия

Практика: Сдача нормативов по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, тестирование уровня технико-тактической подготовленности.

Раздел № 6 Воспитательная работа.

Тема №1 Воспитательные мероприятия

Теория: Беседы

Практика: Проведение игр, участие в мероприятиях

Тема № 2 Итоговое занятие

Практика: Подведение итогов учебного года. Сдача нормативов по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, тестирование уровня технико-тактической подготовленности.

1.4. Планируемые результаты дополнительной общеразвивающей программы «Лыжные гонки для начинающих»

В результате реализации программы обучающиеся будут знать:

- основы истории развития физической культуры и спорта в РФ;
- историю развития лыжного спорта в России и за рубежом;
- основы терминологии в лыжных гонках.

В результате реализации программы обучающиеся будут уметь:

- приобретут навыки самоконтроля за состоянием здоровья, необходимые гигиенические навыки;
- владеть основами выполнения физических упражнений;
- владеть элементами страховки и самостраховки при падениях;
- играть в подвижные игры; выполнять контрольные тесты по овладению начальными формами лыжных гонок и ОФП.

У обучающихся будут развиты следующие личностные качества:

- настойчивость;
- самостоятельность;
- смелость;
- честность;
- взаимопомощь;
- трудолюбие.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеразвивающей программы «Лыжные гонки для начинающих»

2.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график в полном объеме учитывает индивидуальные, возрастные, психофизические особенности обучающихся и отвечает требованиям охраны их жизни и здоровья.

Год обучения (уровень)	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
------------------------	---------------------	------------------------	---------------------------	-------------------------	--------------------------	---------------

1 год обучения	01 сентября 2021г.	15 июля 2022 г.	46	138	276 час	3 раза в неделю по 2 часа
----------------	--------------------	-----------------	----	-----	---------	---------------------------

Содержание	Часы	Месяцы											
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	
1.Теоретическая подготовка	18	4	3	2	1	1	1	2	1	1	2	0	
2.Общая физическая подготовка	84	8	7	9	10	8	7	8	8	6	7	6	
3.Специальная физическая подготовка	96	9	10	9	10	10	8	10	9	7	8	6	
4.Технико-тактическая подготовка	60	3	5	5	6	6	7	7	7	7	7		
5.Контрольно-переводные испытания	4									4			
6.Воспитательная работа	14	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	
<i>Итого в месяц:</i>	276	26	26	26	28	26	24	28	26	26	26	14	

2.2. Условия реализации дополнительной общеразвивающей программы «Лыжные гонки для начинающих».

Учебное помещение:

Учебное помещение соответствует требованиям санитарных норм и правил, установленных СП 2.4.3648-20 Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи.

Материально - техническое обеспечение:

Лыжная база находится по адресу ул. Коминтерна, 93/2. Имеется тренажерный зал, отдельные раздевалки для мальчиков и девочек, душевая, кладовая для хранения инвентаря, тренерский кабинет, санузел.

Лыжная база оснащена противопожарной сигнализацией, информационным табло (указатель выхода), необходимыми табличками и указателями, звуковой информацией для сигнализации об опасности, видео наблюдение.

Имеется спортивный инвентарь, необходимый для учебно-тренировочного процесса: Лыжный инвентарь, мячи, спортивные коврики, скакалки.

Заключен договор на использование лыжероллерных трасс с Новосибирским биатлонным комплексом.

Кадровое обеспечение:

Бобков Юрий Александрович – тренер-преподаватель высшей квалификационной категории. Стаж тренерской работы – 34 года. Имеет

высшее профессиональное образование. В 2018 году прошел курсы повышения квалификации по программе: «Актуальные вопросы подготовки спортсменов лыжников».

Кривдина Светлана Александровна – тренер-преподаватель высшей квалификационной категории, Мастер спорта России. Стаж тренерской работы – 25 года. Имеет высшее профессиональное образование. В 2018 году прошла курсы повышения квалификации по программе: «Актуальные вопросы подготовки спортсменов лыжников».

Радченко Иван Семенович – тренер – преподаватель высшей квалификационной категории. Имеет высшее профессиональное образование. В 2021 году прошел курсы повышения квалификации по программе: "Современные направления в области адаптивной ФК и С при реализации ФГОС и в системе инклюзивного образования". Стаж тренерской работы – 38 лет.

Дробот Иван Иванович-тренер-преподаватель , Мастер спорта России. Имеет высшее профессиональное образование. Стаж тренерской работы – 10 лет.

Гусев Максим Валерьевич-тренер-преподаватель, имеет высшее профессиональное образование. Стаж тренерской работы – 3 года.

2.3. Формы аттестации

Входная диагностика не проводится. Группы детей набираются без предварительных требований к их физической и технической подготовке и не имеющих медицинских противопоказаний.

Промежуточная аттестация по завершению данной программы носит вариативный характер. Поводом перевода ребенка на базовый уровень обучения служат его физическая подготовка, а также личная мотивация

В зависимости от этих показателей происходит зачисление и перевод учащихся в вышеперечисленные группы обучения.

Упражнения/Группы	Сог
Бег 30 м	
юноши	6,2
девушки	7
Бег 1000 м	
юноши	3,55
девушки	4,35
Прыжок в длину с места (см)	
юноши	150
девушки	130
Подтягивание (юноши)	6
Отжимание (девушки)	10

2.4. Методические материалы.

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определённым закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учётом возрастных возможностей юных спортсменов. Весь процесс многолетних занятий избранным видом спорта включает необозримое множество переменных. Каждый этап многолетней подготовки отражает своеобразие общих условий жизни и деятельности спортсмена в различные периоды жизненного пути. Разумеется, в процессе всех лет занятий задачи, тренировочные средства и методы претерпевают значительные изменения.

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата.

2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

4. Надёжной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретённый фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

5. С возрастом и подготовленностью юных спортсменов постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объёма тренировочной нагрузки.

6. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок юные спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- 1) недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
- 2) возрастные особенности физического развития;
- 3) недостаточный общий объём двигательных умений.

Основные средства:

- 1) подвижные игры и игровые упражнения;
- 2) общеразвивающие упражнения;
- 3) элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.);

- 4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 5) метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.);
- 6) скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
- 7) гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
- 8) введение в школу техники лыжной подготовки;
- 9) комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; контрольный; соревновательный.

Основные направления тренировки. Как известно, одним из реальных путей достижения высоких спортивных показателей считалась ранняя специализация, т.е. попытка с первых шагов определить специализацию спортсмена и организовать подготовку к ней. В отдельных случаях такой подход может дать положительные результаты. Однако это приводило иногда к тому, что юные спортсмены достигали высоких показателей, правда, при слабом общем физическом развитии, а затем, как правило, первоначальный быстрый рост спортивно-технических результатов сменялся застоем. Это заставило тренеров, врачей, физиологов и ученых пересмотреть свое отношение к ранней, узкой специализации и отдать предпочтение многообразной разносторонней подготовке юных спортсменов.

Этап СОГ один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде. Однако здесь, как ни на каком другом этапе подготовки, имеется опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Дело в том, что у детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма.

В последние годы становится все больше приверженцев той точки зрения, что уже на этапе СОГ, наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, необходимых для эффективных занятий легкой атлетикой.

Известно, что на этапе начальных занятий спортом целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

Многие физические качества детей наиболее устойчиво проявляются (с точки зрения прогноза) у мальчиков 11-13 лет, у девочек - 10-12 лет. Этот возраст как раз и приходится на этап СОГ. А в следующей возрастной группе

(подростковой) все виды прогноза затруднены. Значит, если тренер не увидит самого важного до 13 лет, то не увидит и в 17-18 лет.

На этапе СОГ нецелесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный и т.д.), так как сам этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

Особенности обучения. Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо юным спортсменам овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

Одной из задач занятий на первом году является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Всего на обучение каждому техническому действию или их комплексу нужно отдавать 15-25 занятий (30-35 минут в каждом).

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную спортивную подготовку юных спортсменов (специализированные игровые методы обучения представлены ниже).

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

- 1) углубленное медицинское обследование (2 раза в год);
- 3) врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- 4) санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- 5) контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

На этапе СОГ не значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество отдается игровым соревновательным методам. Так как учащиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах школы.

Юных спортсменов в соревнованиях нужно нацеливать на демонстрацию социально-ценностных качеств личности, мужества,

инициативы, смелости, коллективизма, дружелюбия по отношению к товарищам и уважения к ним, стойкости в поединке с противником.

2.6. Воспитательная работа

Цель воспитательной программы – формирование и развитие у обучающихся системы нравственных, морально-волевых и мировоззренческих установок, способствующих их личностному, гармоничному развитию и социализации в соответствии с принятыми социокультурными правилами и нормами, как основы их воспитанности.

Достижению поставленной цели воспитания школьников будет способствовать решение следующих основных задач:

1. Реализовывать воспитательные возможности общешкольных ключевых дел, поддерживать традиции их коллективного планирования, организации, проведения и анализа в школьном сообществе;
2. Приобщать обучающихся детей к экологической и социальной культуре, здоровому образу жизни, рациональному и гуманному мировоззрению;
3. Организовывать работу с семьями обучающихся, их родителями или законными представителями, направленную на совместное решение проблем личностного развития детей;
4. Организовывать информационную работу с обучающимися по обеспечению личной безопасности образовательного пространства;

План воспитательной работы

Модуль «Ключевые дела учреждения»			
№	Наименование мероприятия	участники	сроки проведения
1	День открытых дверей	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация, родители	1 сентября
2	Инструктажи по технике безопасности во время занятий	учащиеся, тренеры-преподаватели	с 1-15 сентября
3	Беседы, игры во время занятий	учащиеся, тренеры-преподаватели	в течение года
4	Сдача зачётов по ОФП, СФП, контрольные нормативы	учащиеся, тренеры-преподаватели	3 раза в год
5	Собрания в группах, выбор старост групп, ознакомление с учебными планами на отделениях	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	сентябрь
6	Участие в Первенствах ДЮФЦ и Первенствах НСО, посвященные памяти спортсменов и тренеров-преподавателей.	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	в течение года
7	«День учителя»	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	октябрь

8	«День защитника Отечества»	учащиеся, тренеры-преподаватели, родители, администрация	февраль
9	«Международный женский день»	учащиеся, тренеры-преподаватели, родители, администрация	март
10	Сдача норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	В течение года
11	Традиционный субботник	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	22 апреля
12	«Международный день защиты детей»	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	1 июня
13	Учебно-тренировочные сборы	учащиеся, тренеры-преподаватели	июнь - июль
14	Всероссийские соревнования по лыжным гонкам «Лыжня России – 2021»	учащиеся, тренеры-преподаватели отделения лыжные гонки, администрация	9 февраля
Модуль «Социально-культурная направленность»			
1	Торжественный прием вновь поступивших в школу	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	сентябрь
2	«День здоровья»	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	октябрь
3	Беседы «Важнейшие спортивные и политические события»	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	ежемесячно
4	Встречи с выпускниками школы, а так же с ведущими спортсменами области	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	в течение года
5	Создание информационного стенда отделения	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	октябрь
6	Беседа «День народного единства»	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	ноябрь
7	Экскурсии, культпоходы в музей и на выставки	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	в течение года
8	Антинаркотическая акция «Спорт против наркотиков»	учащиеся, тренеры-преподаватели	ноябрь
9	Оформление стендов к памятным датам и событиям, происходившим в нашей стране	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	в течение года
10	Участие в конкурсах и соревнованиях приуроченных к памятным датам и событиям, происходившим в нашей стране.	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	в течение года
11	Беседы по пропаганде здорового образа жизни	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	в течение года
12	Мероприятия по профилактике потребления наркотических, токсических и других психоактивных веществ (ПАВ), алкогольной продукции, табакокурения;	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	в течение года
13	Новогодний праздник	учащиеся, тренеры-	декабрь

		преподаватели, администрация	
14	Диспут на тему: «Как бы ты поступил»	учащиеся, тренеры-преподаватели	февраль
15	«ЮМОРИНА» - конкурс розыгрышей	учащиеся, тренеры-преподаватели	1 апреля
16	Неделя здоровья	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	4-8 апреля
17	Традиционный субботник	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	22 апреля
18	Участие во всероссийской акции «Бессмертный полк»	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	9 мая
19	День выпускника	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	май
20	Праздник, посвящённый дню города»	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	июнь
21	Праздник, посвящённый «Дню физкультурника»	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	август
Модуль «Работа с родителями»			
23	День открытых дверей	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация, родители	1 сентября
24	Родительские собрания на отделениях ДЮФЦ «СТАРТ» с целью ознакомления родителей с планами работы ДЮФЦ «СТАРТ» на 2021-2022 учебный год. Выборы в Совет учреждения ДЮФЦ «СТАРТ».	родители, учащиеся, тренеры-преподаватели	с 15 по 30 сентября
25	Индивидуальное консультирование с целью координации воспитательных усилий педагогов и родителей	родители, тренеры-преподаватели, администрация	в течение года
26	Круглый стол (родители и дети) «Проблема девиантного поведения, непонимание учащихся друг с другом, непонимание учителей и учеников, родителей и детей»	учащиеся, родители, тренеры-преподаватели, администрация	ноябрь
27	«Всемирный день ребенка. День принятия в 1989 году Конвенции о правах ребенка»	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация, родители	20 ноября
28	«День Матери в России»	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация, родители	26 ноября
29	V Областной конкурс «Мой папа герой»	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация, родители	февраль
30	Родительское собрание по отделениям «Итоги прошедшего учебного года.	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация,	май-июнь

		родители	
Модуль «Безопасность»			
1	Неделя безопасности ПДД	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация, родители	25-29 сентября
2	Беседа «Безопасное поведение на дорогах»	учащиеся, тренеры-преподаватели	26 сентября
3	Тренировочная эвакуация из учебных помещений	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	два раза в год.
4	Встреча с сотрудниками ГИБДД	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	ноябрь
5	Беседа на тему "Безопасность в сети Интернет".	учащиеся, тренеры-преподаватели	январь
6	Раздача памяток и инструкций по противодействию экстремизму и терроризму	учащиеся, тренеры-преподаватели	два раза в год
7	Мероприятий по профилактике экстремизма и поведению в экстремальных ситуациях	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	два раза в год
8	Беседы «о причинах возникновения пожаров, подведение к пониманию вероятных последствий детских шалостей»	учащиеся, тренеры-преподаватели	два раза в год
9	Учебно-тренировочное занятие по правилам поведения при пожаре, занятие–практикум по работе с огнетушителями с учащимися	учащиеся, тренеры-преподаватели	февраль
10	Беседа «Безопасность на воде»	учащиеся, тренеры-преподаватели,	май

Раздел 3. Список литературы.

1. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. –М.: Физкультура и спорт, 1988.
3. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов.-Смоленск: СГИФК, 1989.6. Иванов. В.А., Филимонов В.Я., Мартынов В.С. Оптимизация тренировочного процесса лыжников-гонщиков высокой квалификации (методические рекомендации). –М.: Госкомитет СССР по физической культуре и спорту, 1988.
4. Манжосов В.Н., Огольцов И.Г., Смирнов Г.А. Лыжный спорт. –М.: Высшая школа, 1979.
5. Манжосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика. –М.: Физкультура и спорт, 1986.
6. Мартынов В.С. Комплексный контроль в лыжных видах спорта.-М., 1990.
7. Основы управления подготовкой юных спортсменов/ Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. –М.: Физкультура и спорт, 1982.

8. Поварницин А.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. –М.: Физкультура и спорт, 1976.
9. Раменская Т.И. Лыжный спорт. –М., 2000.
10. Марков К.К. Тренер-педагог и психолог. -Иркутск, 1999.
11. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. -М., 1982.
- 12.Ермаков В.В. Техника лыжных ходов. - Смоленск: СГИФК, 1989.
- 13.Поварницин А.Л. Волевая подготовка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и спорт, 1976.
- 14.Раменская Т.И. Техническая подготовка лыжника. - М.: Физкультура и спорт, 1999.
- 15.Примерные программы для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. «Лыжные гонки». Программа. Допущено Федеральным агентством по физической культуре и спорту. – М.: Советский спорт, 2009.
16. Психология: Учебник для институтов физической культуры. Под общ. ред. В.М. Мельникова. - М.: Физкультура и спорт, 1987.

4. Приложения.