

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«МАЛОЯРОСЛАВЕЦКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»**

Принято на методическом
совете МКУ
«Малоярославецкая СШ»
Протокол № 6
от 04.12 2022 года

УТВЕРЖДАЮ

Директор
МКУ «Малоярославецкая СШ»

А.А. Гейзер
пр.№ 104 «09» 12 2022 г.



**Дополнительная общеразвивающая программа
в области физической культуры и спорта по виду спорта
«Лыжные гонки» (базовый уровень)**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: от 6 до 18 лет

Срок реализации программы: 1 год

Количество часов в год: 216 ч., режим 6 ч/н

Разработчики: Купрюхин П.В., зам. директора,
Бодян Н.Г., инструктор-методист

Малоярославец, 2022

Оглавление

I. Пояснительная записка	2
1.1. Характеристика вида спорта	2
1.2. Специфика организации обучения	2
1.3. Минимальный возраст детей для зачисления на обучение и минимальное количество детей в группах	3
II. Учебный план	4
2.1. Продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям	4
2.1.1. Теоретическая подготовка	4
2.1.2. Практическая подготовка	5
2.2. Профилактика и коррекция «синдрома эмоционального выгорания»	7
III. Методическая часть	10
3.1. Содержание и методика работы по предметным областям	10
3.1.1. Нормативно-правовые основы организации спортивной подготовки	10
3.1.2. Лица, проходящие спортивную подготовку	11
3.1.3. Врачебно-педагогический контроль	11
3.1.4. Система психологического сопровождения тренировочного процесса	11
3.1.4.1. Психорегуляция	12
3.1.4.2. Релаксация	13
3.1.4.3. Воспитательная работа	14
3.1.4.4. Другие методики	17
3.1.5. Методика спортивной подготовки	17
3.2. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы	17
3.2.1. Требования безопасности в аварийных ситуациях	18
IV. Система контроля и зачетные требования	19
4.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы	19
4.2. Методические указания по организации промежуточной аттестации	20
4.3. Требования к результатам освоения Программы	20
V. Перечень информационного обеспечения	22
5.1. Список литературы	22
5.2. Перечень аудиовизуальных средств с учетом специфики избранного вида спорта (дисциплины).	22

1. Пояснительная записка

1.1. Характеристика вида спорта

Лыжные гонки – это вид лыжного спорта, в котором занимающимся необходимо преодолеть соревновательную дистанцию на лыжах, при этом обогнав своих соперников. Первые состязания в беге на скорость среди лыжников состоялись еще в 1767 году в Норвегии. Потом, примеру норвежцев последовали финны и шведы, однако на этом все только начиналось. Уже в конце 19- начале 20 веков увлечение лыжными гонками распространилось по всему миру, и в 1924 году была создана FIS – Международная федерация лыжного спорта, которая к 2000 году насчитывала в себе 98 национальных федераций.

Дополнительная общеразвивающая программа по лыжным гонкам (далее программа) разработана в соответствии с Постановлением Правительства Российской Федерации от 28.10.2013 № 966 «О лицензировании образовательной деятельности», 273-ФЗ от 29.12.2012г. «Об образовании Российской Федерации», приказа Минспорта России № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», приказа Минобрнауки России от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеразвивающим программам» (Зарегистрирован Минюстом России 27 ноября 2013г. Регистрационный № 30468)

1.2. Отличительные особенности вида спорта

Существует два основных стиля передвижения на лыжах – коньковый (свободный) и классический.

Грамотная техника передвижения на лыжах представляет систему движений, при помощи которой обучающийся может добиться максимальной эффективности своих действий. Она, также, помогает полностью реализовать возможности для достижения желаемого результата. Основными показателями качества техники являются эффективность, естественность и экономичность. Если говорить о действиях, которые выполняет лыжник, то стоит отметить три основных: отталкивание палками; отталкивание лыжами; скольжение.

1.3. Специфика организации обучения

Продолжительность этапов спортивной подготовки

Этап	Продолжительность (год)
Спортивно-оздоровительный этап -СО	1

Основные показатели выполнения программных требований на спортивно-оздоровительном этапе:

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся;
- овладение основами техники передвижения на лыжах
- приобретение навыков контроля состояния здоровья и физической работоспособности;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Учебный план в образовательной программе для СШ рассчитан на 36 недель тренировочных занятий.

Программа последовательно решает основные задачи физического воспитания в группах спортивно-оздоровительной направленности:

- 1) укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию;

- 2) развитие двигательных способностей;
- 3) обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- 4) приобретение необходимых знаний в области физической культуры, спорта и лыжных гонок;
- 5) воспитание привычки самостоятельно заниматься физическими упражнениями для отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- 6) воспитание нравственных и волевых качеств.

А так же отбор перспективных детей и молодежи для дальнейших занятий лыжными гонками.

Содержание данной программы рассчитано на систему трехразовых занятий в неделю. Продолжительность занятий не может превышать 2 академических часов. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность.

При наличии достаточного уровня подготовки обучающийся может подключиться к занятиям в группу тренировочного этапа, минуя группы начальной подготовки.

Занятия могут посещать все желающие в возрасте от 6 до 18 года. Набор осуществляется согласно заявления поступающего, имеющего желание заниматься данным видом спорта, и согласия его родителей, а так же при наличии медицинской справки о состоянии здоровья.

Формирование групп осуществляется в начале учебного года. Количественный состав групп – 15-20 человек. Обучающиеся распределяются на группы по возрасту и уровню физической подготовленности.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки лыжников: теоретическую, физическую, технико- тактическую, психологическую.

1.4. Минимальный возраст детей для зачисления на обучение и минимальное количество детей в группах

Этап подготовки	Период	Минимальный возраст для зачисления	Количество учащихся	Максимальный режим учебных часов в неделю	Годовая нагрузка (часов)	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец учебного года
Спортивно-оздоровительный	весь период	6	15-20	до 6	216	Переводные нормативы по ОФП, СФП

Максимальный состав спортивно-оздоровительных групп не должен превышать двух минимальных с учётом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. Возраст обучающихся в спортивно-оздоровительных группах 6-18 лет.

II. Учебный план программы

2.1. Продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям.

Учебный план на 36 недель тренировочной и соревновательной деятельности

№ п/п	Разделы спортивной подготовки (часы)	Спортивно-оздоровительный этап (СО)
I.	Теория и методика физической культуры и спорта	8
1	Вводное занятие. История развития лыжного спорта.	1
2	Правила поведения и требования техники безопасности при занятиях лыжным спортом.	1
3	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	1
4	Гигиенические знания, режим дня, режим питания, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена	2
5	Спорт и здоровье	1
6	Лыжный инвентарь, мази, парафины.	1
7	Основы техники лыжных ходов.	1
II.		
1	Общая и специальная физическая подготовка (ОФП)	118
2	Специальная физическая и техническая подготовка (СФП и СТП)	38
3	Техническая подготовка	30
4	Подвижные игры, эстафеты, спортивные игры	10
5	Участие в соревнованиях (интегральная подготовка) и контрольно-переводные экзамены	10
6	Медицинское обследование	2
III.	Кол-во часов	208
IV.	Всего часов	216

Соотношение объёмов тренировочного процесса по видам подготовки на этапе СО

Раздел подготовки	Этап спортивной подготовки
	Спортивно-оздоровительный этап
Общая физическая подготовка (%)	57 – 62
Специальная физическая подготовка (%)	18 – 22
Техническая подготовка (%)	13 – 18

2.1.1. Теоретическая подготовка

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

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

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

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

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

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

4. Основы техники способов передвижения на лыжах.

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

5. Правила соревнований по лыжным гонкам.

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

6. Основные средства восстановления.

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

7. Оценка уровня знаний по теории лыжного спорта.

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

Приводятся тесты на знание техники выполнения поворота переступанием в движении, одновременного бесшажного хода и торможения «плугом».

2.1.2. Практическая подготовка

1. Общая и специальная физическая подготовка.

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

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств,

специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

2. Техническая подготовка.

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

3. Практические рекомендации по организации физической, технической подготовки и оценке контрольных упражнений.

В процессе реализации физической и технической подготовки в спортивно-оздоровительных группах наиболее универсальным тренировочным средством являются подвижные спортивные игры, позволяющие придать тренировочному процессу эмоциональную окраску и тем самым поддержать интерес к занятиям лыжным спортом. Поскольку в спортивно-оздоровительных группах занимаются учащиеся разного паспортного и биологического возраста, с неодинаковой физической подготовленностью, то при проведении всевозможных игр, эстафет, игровых заданий возникает проблема уравнивания возможностей обучающихся.

Примерная схема внешних признаков утомления в процессе тренировочного занятия

№п/п	Признак	Небольшое утомление (физиологическое)	Значительное утомление (острое переутомление)	Резкое переутомление (острое переутомление II степени)
1.	Окраска кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение, побледнение, синюшность
2.	Потливость	Небольшая	Большая	Особо резкая (ниже пояса). Выступление солей
3.	Дыхание	Учащенное (до 20-26 дыханий в мин) - на равнине и до 36 - на подъеме	Учащение (38-46 дыханий в мин), поверхностное	Резкое (более 50-60 дыханий в мин) учащенное, поверхностное, дыхание через рот, переходящее в отдельные вдохи, сменяющиеся беспорядочным дыханием
4.	Движение	Бодрая походка	Неуверенный шаг, легкие покачивания, отставания на марше	Резкие покачивания, появление некоординированных движений. Отказ от дальнейшего движения
5.	Общий вид	Обычный	Снижение интереса к окружающему, усталое выражение лица, нарушение осанки (сутулость, опущенные плечи)	Измощенное выражение лица, апатия, резкое нарушение осанки («вот-вот упадет»)
6.	Внимание	Хорошее, безошибочное выполнение указаний	Неточность в выполнении команд, ошибки при перемене направления	Замедленное, неправильное выполнение команд; воспринимается только громкая команда

7.	Самочувствие	Никаких жалоб, кроме чувства легкой усталости	Жалобы на выраженную усталость («тяжело»), боли в ногах, сердцебиение, одышка	Жалобы на резкую слабость (до прострации), сильное сердцебиение, головная боль, жжение в груди, тошнота и даже рвота
8.	Пульс, уд./мин	110-150	160-180	180-200 и более

2.2. Профилактика «синдрома эмоционального выгорания»

2.2.1. Здоровье и его уровни

Определение: Здоровьем называется «состояние полного физического, душевного и социального благополучия».

Каждый обучающийся уникален, и столь же уникальным является его состояние равновесия.

Система уровней здоровья представляют собой замкнутый цикл.

Голограмма уровней здоровья

5) Идентичность

6) Духовность

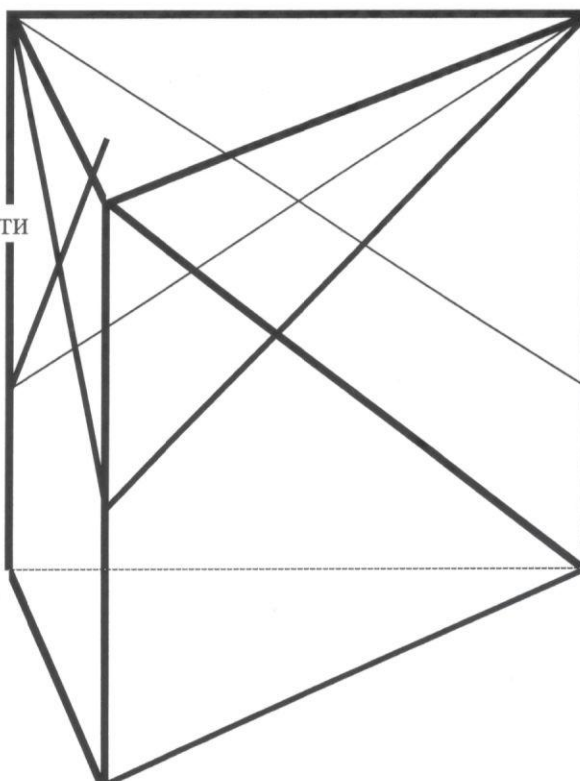
4) Убеждения и ценности

2) Императив поведения

Императив

3) Способности

1) Окружение



Каждый уровень оказывает влияние на все остальные и является первоначально важным для здоровья.

Здоровье определяется и физическим, и ментальным состоянием, и оба они влияют друг на друга.

1) Определение: Окружением называется множество вещей и людей, окружающих человека.

Друзья, семья, близкие определяют ближайшее окружение обучающегося, и качество его взаимоотношений с ними оказывает очень сильное влияние на здоровье.

2) Определение: Императивом поведения называется принцип поведения, позволяющий человеку удовлетворить социальные потребности: пользоваться вниманием, уважением и занимать в обществе, удовлетворяющее его по статусности место.

3) Определение: Стратегией называется последовательность мыслей и поведения,

которая устойчиво приводит к определенному результату.

Определение: Способностью называются успешная стратегия.

4) Определение: Убеждением называется обобщение, которое человек делает в отношении самого себя, своего окружения и правил поведения в нем.

Наукой доказано - убеждения вызывают изменения в теле обучающегося ощутимые и реальные.

Определение: Ценностью называются то, к чему человек стремится.

Обучающийся не будет меняться до тех пор, пока не поверит, что изменение принесет ему нечто ценное или уведёт его от того, чего он хотел бы избежать.

5) Определение: Идентичностью называется модель «Я-образ».

Идентичность — это восприятие обучающимся самого себя, система его убеждений и ценностей.

Доказано, что убеждение «Я — здоровый человек» может иметь огромное влияние на здоровье человека.

6) Определение: Духовностью называется способность человека строить свой внутренний мир притязаний и оценок, отражать через свой интеллектуальный и нравственно-психологический потенциал действительность.

2.2.2. «Синдрома эмоционального выгорания»: профилактика и коррекция

Определение. «Синдромом эмоционального выгорания (далее СЭВ) называется состояние эмоционального, психосоматического истощения и личностной неудовлетворённости самореализацией во всех составляющих жизнедеятельности человека».

Симптомы СЭВ:

1) Физические: усталость, утомление, бессонница, повышенное давление, т.д.

2) Эмоциональные:

- пессимизм, цинизм, чётрствость, безразличие, фрустрация, тревога, беспомощность, безнадёжность;

- раздражительность, агрессивность, депрессия, потеря идеалов, переживания одиночества, др.

3) Поведенческие: отказ от физической нагрузки, скука, апатия, тоска, увеличение употребление алкоголя, табака, др.

4) Интеллектуальные: отсутствие интереса к познанию, творчеству.

5) Социальные:

- слабая социальная активность;

- упрощение взаимоотношений в школе и в семье;

- утрата интереса к досугу, отсутствие хобби;

- ощущение одиночества и непонимания другими;

- купирование социальных контактов;

- ощущение недостатка поддержки со стороны ближайшего окружения, др.

Определение. Профилактикой СЭВ называется система работы, направленная на сохранение, формирование и развитие ресурсов устойчивости обучающихся к «выгоранию».

Векторы профилактики и коррекции СЭВ обучающихся:

1) Смягчение действия организационных и статусно-ролевых стрессов на уровне общей организации тренировочного процесса:

- эффективное руководство и администрирование: профессиональная поддержка, забота о социально-статусном и спортивном росте обучающихся, условиях их занятий и др.;

- сплочение коллектива: развитие высокой организационной культуры, комфортной атмосферы в коллективе, выработка должного культурного уровня стандартов делового, неформального общения и поведения и др.

2) Развитие у обучающихся рационального и позитивного оценивания стрессовых ситуаций, актуализация личностных ресурсов стрессоустойчивости и конструктивных моделей преодоления стрессов:

- расширение психологической компетентности, в том числе – коммуникативной;
- овладение методами позитивного и рационального мышления;
- обогащение личностного поведенческого репертуара конструктивными стратегиями поведения.

3) Развитие у обучающихся способности управления уровнем персонального стресса и профилактики СЭВ для сохранения работоспособности:

- развитие умений управления стрессами в коммуникациях тренировочного процесса;
- развитие навыков саморегуляции психических состояний и восстановления психоэнергетических потенциалов.

4) Освоение обучающимися системой психологических тренингов личностного роста и самореализации:

- внедрение программ психологического сопровождения тренировочного процесса;
- внедрение программ психологической помощи, ориентированных на организационные и личностные изменения.

Основные принципы в профилактике и коррекции:

1) Корректировка обучающимся эмоционального переживания во взаимодействии с коучем.

2) Не воздействовать тренером-преподавателем на обучающегося, а выстраивать пространство совместного бытия, в условиях которого обучающийся:

- получает возможность почувствовать, осознать и перестроить себя в своих отношениях с ближайшим окружением,
- освоить новый опыт продуктивных отношений и способов взаимодействия с людьми и социальными структурами.

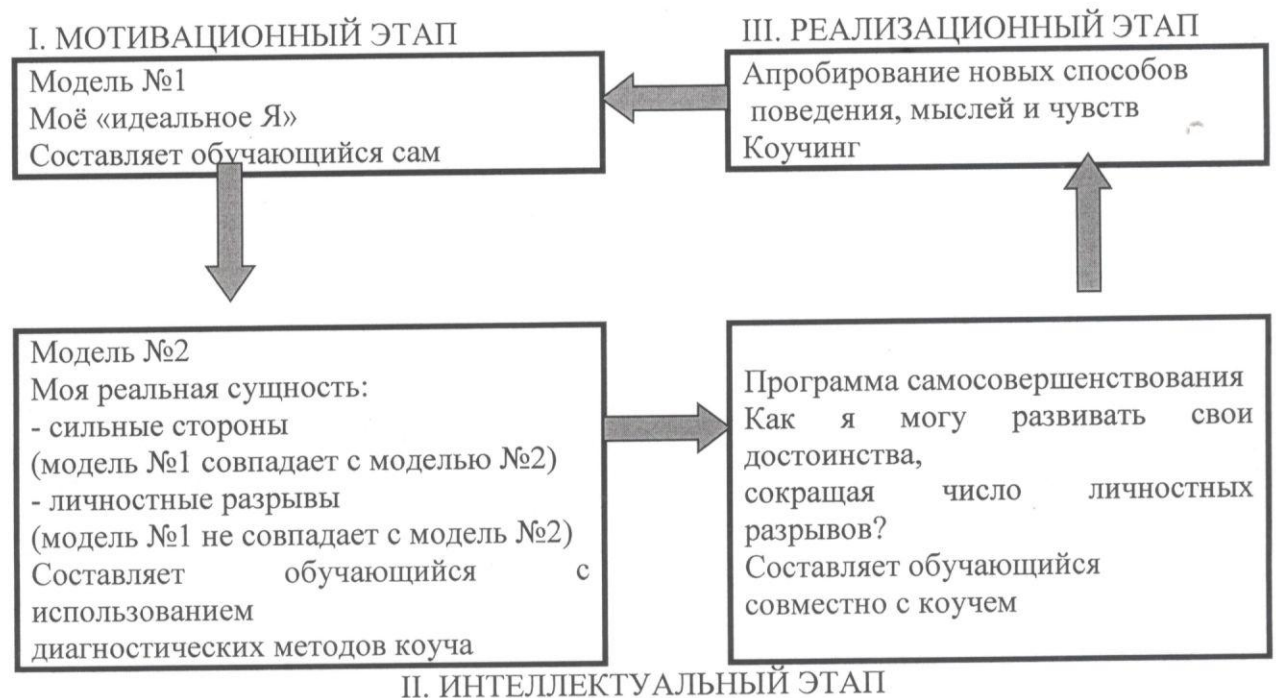
3) Поиск тренером-преподавателем внутренних личностных ресурсов (потенциалов) каждого обучающегося и опора на них.

4) Перевод тренером-преподавателем обучающегося от бытия по инфантильному принципу удовольствия к осознанному принятию реальной жизни во всей ее полноте, включающей, не только радость, но и трудности, испытания, переживания, страдания и пр.

5) Не ставить непосильных задач перед обучающимся.

6) В процессе реабилитации, руководствоваться методологическим алгоритмом: Какое лечение, кем проводимое, в каких условиях наиболее эффективно для конкретного обучающегося с его конкретными проблемами?

Коучинг само моделирования как основа современного самоуправляемого обучения



III. Методическая часть

3.1. Содержание и методика работы по предметным областям

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

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

При проведении занятий тренер-преподаватель обязан:

- обеспечивать соблюдение правил и норм техники безопасности, охраны труда и противопожарной защиты;
- соблюдать принципы доступности и последовательности в освоении физических упражнений;
- ознакомить обучающихся с правилами техники безопасности при занятиях лыжными гонками;
- составлять необходимую документацию по планированию, обеспечивать ее выполнение;
- организовывать участие обучающихся (воспитанников) в соревнованиях по лыжным гонкам, а также в других спортивно-массовых мероприятиях на различном уровне;

Обучающиеся в свою очередь обязаны:

- приходить на занятия только в дни и часы согласно расписанию;
- выполнять тренировочную программу в присутствии тренера;
- покидать спортивные сооружения не позднее 30 мин после окончания учебно-тренировочных занятий.

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет												
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Рост							+	+	+	+			
Мышечная масса							+	+	+	+			
Быстрота				+	+	+							
Скоростно-силовые качества					+	+	+	+	+				
Сила							+	+	+				
Выносливость (аэробные возможности)			+	+	+					+	+	+	+
Анаэробные возможности				+	+	+				+	+	+	+
Гибкость	+	+	+	+	+								
Координационные способности				+	+	+	+						
Равновесие	+	+	+		+	+	+	+	+				

3.1.1. Нормативно-правовые основы организации спортивной подготовки.

Организация спортивной подготовки осуществляется в соответствии с законодательством РФ, в том числе Федеральным законом от 4.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ», нормативными правовыми актами Минспорта РФ.

Образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта, также руководствуются законодательством в сфере образования, в том числе следующими приказами Минспорта РФ, принятыми во исполнение статьи 84 Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в

РФ»:

- приказом от 12.09.2013 №730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;
- приказом от 12.09.2013 №731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;
- приказом от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

3.1.2. Лица, проходящие спортивную подготовку

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

3.1.3. Врачебно-педагогический контроль

Врачебный контроль за обучающимися на спортивно-оздоровительном этапе, осуществляется врачом спортивной школы, а при его отсутствии – кабинетом врачебного контроля соответствующей территориальной поликлиники в соответствии с Положением о врачебном контроле за лицами, занимающимися физической культурой и спортом. Основными задачами медицинского обследования в спортивно-оздоровительных группах является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычек неукоснительного выполнения рекомендаций врача.

К занятиям лыжным спортом допускаются дети и подростки, отнесенные к основной медицинской группе.

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

Методы врачебно-педагогического контроля: простые – антропометрия, анамнез (опрос), визуальные наблюдения, измерение ЧСС и артериального давления; сложные – электрокардиография, пульсометрия, тесты и пр.

3.1.4. Система психологического сопровождения тренировочного процесса

Основные параметры личности обучающегося	Психодиагностика
Эмоциональная устойчивость – устойчивость к нагрузкам в течение всего тренировочного процесса.	4.1. Личностный опросник Р. Кэттела
Интроверсия-экстраверсия - направленность психической деятельности на внутренние переживания или внешние события.	
Лидерство – умение управлять собой	
Независимость – самостоятельность, не зависимость от чьей-то воли, обстоятельств.	
Мотивация достижения – <i>«справляться с чем-то трудным... Преодолевать препятствия и достигать высокого уровня. Превосходить самого себя. Соревноваться с другими и превосходить их. Увеличивать свое самоуважение благодаря успешному применению своих способностей»</i> . Мюррей Г.А. (1893-1988)	3.9.2 Методика оценки мотивации к достижению успеха. Т. Элерса.

Тревога: 1-е зн. - беспокойство и опасения без серьезного повода; 2-е зн. приспособляемость организма к напряжённой ситуации. Тревожность – негативные переживания, беспокойство, озабоченность.	Методики Ч.Д. Спилбергера-Ю.Л. Ханина: 2.5. оценки ситуативной тревоги, 5.9. оценки личностной тревожности.
Агрессивность - настойчивость и активность в преодолении трудностей.	5.11. Методика оценки уровня личностной агрессивности А. Басса-А. Дарки
Волевой самоконтроль	4.21. Опросник А.Г. Зверкова, Б.В. Эйдмана.
Склонность к риску - готовность к риску, способность принимать самостоятельные неординарные решения, склонность к авантюризму.	3.9.3. Методика оценки мотивации к избеганию неудач Т. Элерса. 3.12.1. Методика оценки склонности к риску Г. Шуберта.
Адаптивность - приспособление органов чувств и организма в целом к новым, изменившимся внешним и внутренним условиям.	5.2. Производная от ММРІ «Миннесотского личностного опросника» - Многоуровневый личностный опросник «Адаптивность».
Самооценка - анализ своих личностных свойств, состояний, возможностей, физических и духовных сил.	2.2.1. Методика экспресс-оценки самочувствия, активности, настроения. 3.3. Самооценка индивидуальных особенностей

3.1.4.1. Психорегуляция - регуляция психических состояний

Виды регуляции: гетерорегуляция - вмешательство извне и саморегуляция.

Основные причины использования психорегуляции:

Коррекция динамики усталости

Основное назначение - щадящий режим нагрузок.

Дополнительные рекомендации:

- смена деятельности;
- строгое соблюдение режима нагрузок и отдыха;
- внушение и самовнушение сна и сноподобных состояний;

Психологическая подготовка

Специфика лыжных гонок, прежде всего, способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитанию воли.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

- 1) вербальные (словесные) - лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- 2) комплексные - всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на *сопряженные* и *специальные*.

Сопряженные методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.

Специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.

На этапе спортивно-оздоровительной подготовки одной из важных задач общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания.

В спорте огромную роль играет мотивация на достижение определенного результата в период обучения. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение.

Цель, которую тренер-преподаватель ставит перед обучающимся, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата.

В тренировочной деятельности и в соревнованиях обучающемуся приходится преодолевать трудности, которые, в отличие от объективных, обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании занимающегося в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний и психологических состояний в связи с необходимостью действовать в определенных условиях, и не могут быть поняты в отрыве от них.

В зависимости от индивидуальных особенностей обучающегося субъективные трудности в одних и тех же условиях проявляются по-разному: от малозаметных сомнений в своих силах и незначительных волнений до почти эффектных состояний, сопровождающихся ослаблением, а иногда и потерей сознательного контроля за своими действиями. Это оказывает самое неблагоприятное влияние на моторные функции организма.

Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Проводить тренировки в любую погоду (оттепель, мороз, метель) на открытых для ветра участках трассы. Наиболее благоприятные возможности для практического овладения приемами, помогающими преодолевать развивающееся утомление усилиями воли, дает участие в соревнованиях.

Для воспитания смелости и самообладания, решительности, способности преодолевать различные формы страха и неуверенности необходимо повышать степень риска при прохождении сложных участков дистанции (крутых и закрытых спусков и др.) с различным качеством снежного покрова.

Готовность к преодолению неожиданных трудностей вырабатывается с помощью анализа возможных причин их возникновения. Иногда в процессе подготовки к соревнованиям следует специально создавать сложные ситуации, которые вынуждали бы обучающегося проявлять все волевые качества.

Если же трудности, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать на тренировке (болевые ощущения, поломка инвентаря, потертости и др.), то обучающийся должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении.

Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленные воздействия на укрепление у юных лыжников-гонщиков уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности. Выполнение сложных тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у обучающихся положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы обучающиеся, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями.

3.1.4.2. Релаксация

Релаксация - состояние покоя, связанное с полным или частичным мышечным расслаблением.

Виды: долговременная или кратковременная, произвольная (во время сна) или произвольная (при обучении расслаблению).

Стресс - это напряжение, как физиологическое, так и психологическое. Релаксация, - состояние, противоположное напряжению. Поэтому навыки быстрого расслабления позволяют эффективно снижать уровень стресса.

Преимущества релаксации перед транквилизаторами:

- можно эффективно расслабиться за 0,5 мин, а таблетки начинают действовать через 20-30 мин после их приёма;
- не вызывает побочных эффектов, свойственных транквилизаторам - заторможенности, рассеянности, ухудшения концентрации внимания, снижения работоспособности и т.д., а релаксация улучшает эти показатели.
- в отличие от транквилизаторов, не вызывает зависимости, которая сама по себе может стать более тяжёлой проблемой, чем та, для устранения которой были назначены транквилизаторы.

Самый надёжный для обучающихся - метод нервно-мышечной релаксации американского невролога Эдмунда Джекобсона (1888-1983), ориентированный на использование взаимосвязи отрицательных эмоций с напряжением мышц. Задачи:

- научиться целенаправленно расслаблять все мышцы в максимально удобных, комфортных условиях, при отсутствии помех;
- освоить навыки устранения избыточного напряжения в мышцах в обычных повседневных условиях и на тренировках;
- внимательно наблюдая за собой, определить, какие мышцы напрягаются при волнении, страхе, тревоге, смущении, беспокойстве, раздражении, и научиться мысленной командой расслаблять их.

3.1.4.3 Воспитательная работа.

Цель воспитательной работы — формирование личности занимающегося как гражданина, преданного своему любимому виду спорта. Задачи: воспитание стойкого интереса и целеустремленности в лыжных гонках, настойчивости, трудолюбия, формировании здорового интереса и потребностей; привитие необходимых гигиенических навыков, дисциплинированности.

Воспитательная работа проводится в процессе тренировочных занятий, спортивно-оздоровительных мероприятий, соревнований.

Нравственное воспитание включает в себя формирование коллективизма, дружбы и товарищества, достоинства и чести, дисциплинированности, скромности и требовательности к себе, культуры поведения.

Трудовое воспитание направлено на формирование трудолюбия, в том числе спортивного, стремления добиваться высокого качества тренировки, активности и самостоятельности.

Правильное использование методов воспитания заключается в организации сознательных и целесообразных действий юных лыжников.

В практике часто отдают предпочтение некоторым излюбленным методам, руководствуясь в первую очередь личными педагогическими знаниями и мастерством.

Эффективное использование средств воспитания, правильное применение воспитательно-методических мер зависят от многих условий. Важнейшее субъективное условие - это знание воспитательной ситуации и существующих в данном случае компонентов воздействия, а также педагогическое мастерство. Отсюда ясно, что педагогические и особенно теоретико-воспитательные знания и умения педагога составляют необходимую основу его эффективной воспитательной работы.

Правильный выбор и успешное применение методов воспитания в спорте зависят:

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

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

Во-первых, в процессе воспитания формируются убеждения и установки личности, которые в значительной мере влияют на поступки, действия. Они формируются на базе

знаний и опыта и в то же время становятся мотивами действий, принципами деятельности, правилами поведения и основой для суждений и оценок.

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

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

Это достигается через:

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

Используя методы убеждения и приучения, необходимо соблюдать определённые условия.

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

- требование должно предъявляться на основе взаимного уважения;
- требование должно быть ясным и недвусмысленным;
- требование должно соответствовать уровню развития занимающегося и коллектива;
- требование должно быть предметным и понятным занимающемуся и коллективу, поэтому требования нужно объяснять;
- требование в косвенной форме может быть действенным, если оно проводится через коллектив;
- контроль должен не только регистрировать, но и вносить изменения в аспекте поставленной цели; его не следует превращать в выискивание ошибок;
- контроль не должен ограничиваться лишь внешней картиной поведения, он призван вскрывать причины;
- контроль должен побуждать занимающегося к самоконтролю, становясь неотъемлемой составной частью самовоспитания.

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

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

Педагогические правила этических суждений и оценки:

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

В воспитательной работе ещё нередко преобладают порицания. Вместе с тем следует помнить, что выполнение поставленных требований может рассматриваться как нечто само собой разумеющееся, но может быть и награждено похвалой. Каждый факт даже простого одобрения по поводу выполненных требований вызывает у занимающегося положительный отклик. Они чувствуют себя « утверждёнными » в своей установке и в

поведении, это стимулирует их к дальнейшим устремлениям и действиям в том же направлении. Она побуждает к действиям и остальных членов коллектива. Однако поспешная или неоправданная похвала недопустима.

Педагогические правила использования поощрений и наказаний:

- поощрение и порицание необходимо применять соразмерно поступкам и так, чтобы был обеспечен прогресс в развитии спортсмена;
- не следует скупиться на поощрения, когда занимающийся хорошо выполняет предъявленные требования, но и нельзя злоупотреблять похвалой, применять её без нужды и меры;
- для того чтобы эффективно поощрять, необходимо уметь правильно оценивать внутреннюю позицию занимающегося и коллектива; признание должно быть всегда заслуженным, соответствующим фактам;
- поощрение оправдано во многих воспитательных ситуациях, поэтому тренер-преподаватель должен уметь им пользоваться разнообразно и гибко;
- поощрение отдельного занимающегося должно быть понятно и поддержано коллективом;
- наказанный занимающийся или коллектив должны ясно понимать причину порицания;
- санкции должны устранять возникший конфликт и не вызывать возникновения новых;
- санкции должны привести занимающегося к самокритичной оценке своей установки и поведения;
- санкции должны соответствовать уровню развития личности.

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

В спорте используют различные методические формы убеждения. Одна из них — беседа с занимающимся. Беседы следует тщательно планировать и проводить целенаправленно. Их содержание определяется проблемами воспитания и намерениями воспитателя.

Ведущий беседу должен принимать во внимание:

- характер беседы в конкретной воспитательной ситуации, состав и количество участников беседы;
- тему беседы (ограничение рамок беседы заданной темой или обсуждение более широкого круга вопросов);
- активное участие занимающегося в беседе.

Тесно связана с беседой дискуссия в коллективе, которая может служить эффективной методической формой развития убеждений занимающихся. Дискуссия дает широкие возможности организации воспитательного влияния коллектива, проверки (путём столкновения мнений) индивидуальных точек зрения, коррекция и упрочение их. Тренер-преподаватель, направляя дискуссию, руководя ею, должен как можно больше вовлекать в неё самих спортсменов.

Методы приучения не следует противопоставлять методам убеждения. Они многопланово связаны между собой.

Решая проблемы поведения, не обязательно каждый раз обращаться к сознанию. Все мы стремимся к тому, чтобы необходимость соблюдать основные правила человеческого общежития стало привычкой каждого члена общества. Поэтому в центре методов приучения находится *соблюдение заданных норм и правил*, выражающих социально обязательные требования. Они весьма многообразны, но наиболее концентрированно проявляются в сознательной дисциплине и подчиненном интересам коллектива поведении. Так, например, требования тренера в процессе тренировки не может быть предметом обсуждения, спора. Нормой поведения занимающегося является выполнение этого требования с внутренней готовностью и полным напряжением сил. Свои мнения и предложения о лучшем решении тренировочных задач занимающийся может сообщить до или после тренировки. В этом случае его творческий вклад уместен. То же

надо сказать и о коллективе. Нормы коллектива предполагают, что каждый член коллектива будет укреплять его престиж, уважать других членов коллектива, помогать каждому и корректно вести себя. Тренер не должен постоянно объяснять и обосновывать то, что должно стать привычкой, воспринимаемой и признаваемой как необходимость и общее благо.

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

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

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

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

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

3.1.4.4. Другие методики

В спортивной деятельности с психогигиеническими целями используется ряд других методик:

- наивная психорегуляция: талисманы, ритуалы, разминки и т.п.,
- музыкальное сопровождение и функциональная музыка,
- дыхательные упражнения,
- специальные психорегулирующие комплексы физических упражнений,
- пр.

3.1.5. Методика спортивной подготовки

В группах спортивно-оздоровительного этапа с целью большего охвата занимающихся максимальный объем тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более чем на 10% от годового объема и не более чем на 2 часа в неделю с возможностью увеличения в каникулярный период, но не более чем на 25% от годового тренировочного объема.

Продолжительность одного тренировочного занятия рекомендуется рассчитывать в академических часах с учетом возрастных особенностей, но не более 2 часов;

3.2. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы

Получив лыжный инвентарь, надо проверить его исправность и развязать лыжи до выхода на улицу. Выйдя на улицу, не следует сразу вставать на лыжи, надо дать им остыть, иначе на них образуется корка льда, которая будет препятствовать скольжению.

2. При движении на лыжне надо соблюдать дистанцию до впереди идущего лыжника 3-4 м, а при спусках этот интервал должен быть не менее 30 м.

3. Во время спуска нельзя выставлять вперёд лыжные палки. Если возникла необходимость быстро остановиться, надо присесть и упасть на бок, обязательно держа палки сзади.

4. После спуска не следует останавливаться у подножия склона: сзади за вами следуют другие лыжники. Нельзя пересекать лыжню, по которой движутся спускающиеся со склона лыжники. Нельзя прыгать с трамплина, для этого нужны специальная подготовка и прыжковые лыжи.

5. Нельзя уходить с тренировок без разрешения тренера-преподавателя. В течение всего года необходимо регулярно выполнять упражнения на развитие выносливости. Низкий уровень выносливости является одной из главных причин травматизма, так как утомлённый человек менее внимателен и координирован. Лучшей профилактикой травматизма является правильная техника выполнения упражнений. Поэтому надо внимательно слушать объяснения тренера-преподавателя и стараться правильно и точно выполнять подводящие и подготовительные упражнения. Следует строго выполнять правила поведения на лыжне.

6. Нельзя снимать «лишнюю» одежду во время бега на дистанции и после его окончания (это может привести к простуде). Лучше её снять до начала бега, а после завершения надеть вновь.

7. По окончании занятий перед входом в помещение надо очистить лыжи от снега, а, зайдя в помещение, связать их.

8. Сразу после тренировок по лыжной подготовке нельзя пить холодную воду и охлаждённые напитки (можно простудить горло).

9. **Категорически запрещается** использовать лыжные палки для осаливания во время подвижных игр и эстафет – это можно делать только рукой.

3.2.1. Требования безопасности в аварийных ситуациях

1. При поломке или порче лыжного снаряжения, которую невозможно устранить в пути, сообщить об этом тренеру-преподавателю и с его разрешения двигаться к лыжной базе.

2. При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. Во время занятий не исключены случаи обморожения ушей, носа и щёк. Если они побелели или потеряли чувствительность, надо растереть кожу вокруг обмороженного места до порозовения, а затем и сам отмороженный участок. Делать это следует сухой рукой, а не снегом, т.к. при растирании снегом можно повредить кожу и занести в организм инфекцию.

3. Если во время тренировок (соревнований) занимающийся по каким-либо причинам вынужден сойти с дистанции, он должен обязательно предупредить об этом тренера-преподавателя (судью). Это можно сделать лично, а также через контролёра или товарища.

4. При получении занимающимся травмы немедленно оказать ему первую помощь, сообщить о случившемся администрации школы и родителям; при необходимости доставить пострадавшего в ближайшую больницу.

IV Система контроля и зачётные требования Программы

4.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы

№	нормативы	9 лет		10 лет		11 лет		12 лет	
		юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев
1	Бег 30 м (сек.)	7.5	7.8	7.1	7.4	6.9	7.1	6.3	6.9
2	Бег 60 м. (сек)	13.0	13.5	12.6	13.0	12.0	12.6	11.6	12.0
3	Бег 400 м (мин, сек)	-	-	-	-	-	-	1:30	1:50
4	Прыжки в длину с места (см)	100	95	130	105	140	115	150	130
5	Подтягивание (раз)	2	---	3	---	4	---	5	---
6	Сгиб. и разгиб. рук в упоре (раз)	---	9	---	11	---	14	---	17
7	Сгиб. туловища из положения лежа на спине (раз)	7	6	10	9	13	12	16	15
8	Броски набивного мяча (3 кг) вперед (м)	---	---	3.5-4	2-2.5	4-4.5	3-4	5-7	4-6
9	Броски набивного мяча (3 кг) назад (м)	---	---	3.5-4	2-3	4-4.5	3-4	5-7	4-6

№	нормативы	13 лет		14 лет		15 лет		16 лет		17 лет		18 лет	
		юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев
1	Бег 30 м (сек.)	6.0	6.9	5.4	6.3	5.0	5.9	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5
2	Бег 60 м. (сек)	11.0	11.6	10.4	11.0	10.1	10.6	10.0	10.4	10.0	10.4	10.0	10.4
3	Бег 400 м (мин, сек)	1:22	1:30	1:20	1:22	1:15	1:20	1:12	1:15	1:12	1:15	1:12	1:15
4	Прыжки в длину с места (см)	170	140	190	170	200	190	210	199	212	200	215	200
5	Подтягивание (раз)	7	---	10	---	12	---	15	---	15	---	15	---
6	Сгиб. и разгиб. рук в упоре (раз)	---	20	---	25	---	28	---	30	---	30	---	30
7	Сгиб. туловища из положения лежа на спине (раз)	19	20	23	22	26	25	29	28	29	28	29	28
8	Броски набивного мяча (3 кг) вперед (м)	7-9	6-8	9-12	8-10	12-15	10-13	15-20	13-16	16-20	14-17	16-20	14-17
9	Броски набивного мяча (3 кг) назад (м)	7-9	7-9	9-12	8-10	12-15	11-13	15-20	13-15	16-20	14-17	16-20	14-17

4.2. Методические указания по организации промежуточной аттестации

Перевод обучающихся на этап (период) реализации образовательной программы осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации.

Перевод учащихся, в том числе досрочно, в другую группу подготовки (на следующий этап подготовки) осуществляется на основании Положения о промежуточной и итоговой аттестации с учетом решения тренерского совета на основании выполненного объема тренировочной деятельности, установленных контрольных нормативов, результатов спортивных соревнований, а также при отсутствии медицинских противопоказаний.

Перевод на следующий этап обучения оформляется приказом директора.

Промежуточная и итоговая аттестация учащихся проводится по окончании учебного года для зачисления на следующий этап обучения в соответствии с утвержденными нормативами. После сдачи нормативных требований выставляется оценка: «зачет», «незачет».

Критериями оценки занимающихся на спортивно-оздоровительном этапе является регулярность посещения занятий, положительная динамика развития физических качеств занимающихся, уровень освоения теоретических знаний и умений, отсутствие медицинских противопоказаний.

Учащиеся, не прошедшие промежуточной аттестации и не зачисленные в группу следующего года обучения или этапа, решением тренерского совета могут быть оставлены на повторный год обучения.

Отчисление учащихся из Учреждения оформляется приказом и происходит по одному из нижеследующих оснований или их совокупности:

- заявление родителей (законных представителей) об отчислении учащегося или заявление самого учащегося, достигшего 14 лет;
- заявление тренера-преподавателя за нарушение Устава и правил для учащихся;
- медицинское заключение о состоянии здоровья учащегося, препятствующее его дальнейшему пребыванию в школе.

Исключение учащегося допускается по решению педагогического совета Учреждения за неоднократно совершенные учащимся грубые нарушения Устава Учреждения и правил для учащихся.

4.3. Требования к результатам освоения Программы:

Для оценки эффективности деятельности рекомендуются критерии:

- состояние здоровья обучающихся;
- регулярность посещения ими тренировочных занятий;
- гармоничное развитие обучающихся;
- уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

Возраст (лет)	Задачи физического воспитания обучающихся направлены:
7-10	<ul style="list-style-type: none">- на укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;- овладение школой движений;- развитие координационных и кондиционных способностей;- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитии двигательных способностей;- выработку представлений об основных видах спорта;- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми.
11-15	<ul style="list-style-type: none">- на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья, закреплению

	<p>навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия;</p> <ul style="list-style-type: none"> - на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации, на здоровый образ жизни; - на обучение основам базовых видов двигательных действий; - на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей; - на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма; - на углубленное представление об основных видах спорта; - на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время; - на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей; - на содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.
<p>16 и выше</p>	<ul style="list-style-type: none"> - на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам; - на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях; - на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей; - на формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности; - на углубленное представление об основных видах спорта; - на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время; - на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.

У. Перечень информационного обеспечения

5.1. Список литературы.

1. *Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов.* - М.: Физкультура и спорт, 1988.
2. *Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте.* - М.: Физкультура и спорт, 1977.
3. *Детская спортивная медицина: Руководство для врачей / Под ред. С. Б. Тихвинского, С. В. Хрущева.* 2-е изд. - М.: Медицина, 1991.
5. *Евстратов В.Д., Виролайнен П.М., Чукардин Г.Б.* Коньковый ход? Не только... - М.: Физкультура и спорт, 1988.
6. *Ермаков В.В.* Техника лыжных ходов. - Смоленск: СГИФК, 1989.
7. *Лыжный спорт / Под ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чукардина, Б. И. Сергеева.* - М.: Физкультура и спорт, 1989.
8. *Манжосов В.Н., Огольцов И.Г., Смирнов Г.А.* Лыжный спорт. -М.: Высшая школа, 1979.
9. *Манжосов В.Н.* Тренировка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и спорт, 1986.
10. *Мищенко В.С.* Функциональные возможности спортсменов. -Киев: Здоровья, 1990.
11. *Основы управления подготовкой юных спортсменов/ Под общ.ред. М.Я. Набатниковой.* - М.: Физкультура и спорт, 1982.
12. *Поварницын А.Л.* Волевая подготовка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и спорт, 1976.
13. *Раменская Т.И.* Техническая подготовка лыжника. - М.: Физкультура и спорт, 1999.
14. *Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина.* - М.: Издательство «СААМ», 1995.
15. *Филин В.П., Фомин Н.А.* Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1980.

Рецензенты:

Кузнецов В. Н., кандидат педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой зимних видов спорта МГАФК; *Алехина С. В.*

В программе использованы материалы Отдела теории и методики детского и юношеского спорта Всероссийского научно-исследовательского института физической культуры и спорта.

Лыжные гонки: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (Текст) *П. В. Квашук* и др. - М. : Советский спорт, 2005. -72с.