

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования
«Гатчинская детско-юношеская спортивная школа №3»

Принята:
На заседании
педагогического совета
протокол №2 от
«26» августа 2021 г.

Утверждена:
Приказом
МБОУ ДО «Гатчинская ДЮСШ
№3»
№ 01-08/21 от «26» августа 2021 г.
Директор

Д.В. Долгая



**Дополнительная предпрофессиональная программа
по циклическим видам спорта**
(базовый и углубленный уровень)

Направленность:

Физкультурно-спортивная

Срок реализации программы:

8 лет

Составители:

Гусева Серафима Александровна –инструктор-методист;

Панова Мария Павловна – Заслуженный тренер РСФСР;

Евграфова Марина Николаевна – тренер-преподаватель,

Кульматицкий Марат Сергеевич – тренер – преподаватель.

Рецензенты:

Солдатова М.А. - кандидат исторических наук, доцент, декан факультета физической культуры ГАОУ ВО ЛО «ЛГУ им. А.С. Пушкина»;

Титовец С.В. - кандидат педагогических наук, доцент, ГАОУ ВО ЛО «ЛГУ им. А.С. Пушкина».

Ленинградская область, г. Гатчина
2021 г.

СОДЕРЖАНИЕ

I ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
1.1 Цели и задачи образовательной программы	3
1.2 Характеристика вида спорта	4
1.3 Условия прохождения программы	4
1.4 Срок обучения	7
1.5 Планируемые результаты освоения образовательной программы	8
II УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....	8
2.1. Календарный учебный график	8
2.2 План учебного процесса.....	11
III МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....	13
3.1 Объем учебной нагрузки	13
3.2 Методика и содержание работы по предметным областям, программный материал по предметным областям лыжные гонки	14
3.3. Методика и содержание работы по предметным областям, программный материал по предметным областям конькобежный спорт	33
3.4 Методы выявления и отбора одаренных детей	49
3.5 Техника безопасности в процессе реализации образовательной программы	55
IV ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННАЯ ПОДГОТОВКА	58
4.1 Воспитательная работа.....	58
4.2 Профориентационная работа	59
V СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	60
VI Перечень информационного обеспечения.....	65
Приложение 1	67

І. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная дополнительная предпрофессиональная программа (далее Программа) составлена в соответствии с:

- Приказом от 15.11.2018 № 939 "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";

- ФЗ от 29.12.2012г №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

- ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 №329-ФЗ,

- Приказ Минспорта России от «09» января 2018 года № 28 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «конькобежный спорт»,

- Приказ Минспорта России от «20» марта 2019 года № 250 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки»,

- Приказом Минспорта РФ от 27.12.13 г. № 1125 «Об утверждении особенностей осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»,

- Уставом МБОУ ДО «Гатчинская Детско-юношеская спортивная школа №3» и другими нормативными требованиями.

Настоящая программа содержит нормативно-программные и правовые основы, регулирующие деятельность детско-юношеских спортивных школ и основополагающие принципы подготовки юных спортсменов.

В условиях социально-экономических преобразований в обществе, изменения требований к спортивным школам, как учреждениям дополнительного образования, изменения нормативных требований по пулевой стрельбе, в частности принятие федерального стандарта по спортивной подготовке по циклическим видам спорта, встал вопрос о необходимости внесения изменений в содержание и структуру программы по пулевой стрельбе.

Подготовка спортсменов — многолетний целенаправленный процесс, представляющий собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп. Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки, предусматривающий два уровня сложности обучения (базовый и углубленный):

Базовый уровень сложности: Срок обучения 5 лет.

Углубленный уровень сложности: Срок обучения 3 года.

1.1. Цели и направленность образовательной программы

Направленность, цели и задачи образовательной программы

Дополнительное образование физкультурно-спортивной направленности призвано реализовать индивидуально-личностные потенциалы детей и подростков, предоставить возможность подрастающему поколению развивать средствами физической культуры и спорта физические способности и осуществлять планомерный процесс становления гармонично развитой личности.

Цель программы – развитие спортивных способностей обучающихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании посредством приобщения их к регулярным занятиям пулевой стрельбой.

Актуальность программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы физкультурно-спортивной направленности в области циклических видов спорта, развития физических и морально-волевых качеств школьников, материально-технические условия, для реализации которого имеются на базе МБОУ ДО «Гатчинской ДЮСШ №3».

Основными задачами реализации образовательных программ являются:

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;
- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

Программа разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются в:

- принципах обучения (индивидуальность, доступность, преемственность, результативность);
- формах и методах обучения (дифференцированное обучение, занятия, соревнования.);
- методах контроля и управления образовательным процессом (тестирование, анализ результатов тестирования, соревнований и др.).

Дополнительной предпрофессионально программой по циклическим видам спорта предусмотрено использование сетевой формы реализации образовательной программы.

1.2. Характеристика видов спорта

Циклические виды спорта входят в программу олимпийских игр.

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

Характеристика, отличительные особенности конькобежного спорта.

Конькобежный спорт — один из старейших видов спорта. Самое раннее упоминание слова «конёк» можно найти в «Англо-Нидерландском словаре» Гемаха (1648). Конькобежный спорт – это вид спорта, в котором необходимо как можно быстрее на коньках преодолеть определённую дистанцию на ледовом стадионе по замкнутому кругу. Один спортсмен находится на внешней дорожке, другой на внутренней, смена дорожек происходит каждый круг. Забеги проводятся против часовой стрелки. В командной гонке преследования две команды из трёх конькобежцев стартуют на противоположных прямых и бегут всю дистанцию по внутренней дорожке. Разрешается один фальстарт, при втором спортсмен дисквалифицируется. Главное правило - спортсмену засчитывает то время, когда его конек пересек финишную прямую, даже если он упал перед концом гонки.

Для спортсмена-конькобежца очень важны его физическая подготовка и сила воли, потому что умение быстро и легко скользить по льду требует большой и упорной работы над собой и своим телом.

Характеристика, отличительные особенности лыжных гонок. Лыжные гонки – это вид лыжного спорта, в котором участникам – спортсменам необходимо преодолеть соревновательную дистанцию на лыжах, при этом обогнав своих соперников.

В физическом воспитании лыжный спорт занимает одно из ведущих мест. Лыжи доступны для детей с самого раннего возраста. Ходьба на лыжах оказывает всестороннее влияние на организм детей. При передвижении по равнине и пересеченной местности с преодолением подъемов и спусков в работу вовлекаются все основные группы мышц ног, рук и туловища. Лыжный спорт благотворно воздействует на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную систему. Систематические занятия лыжным спортом способствуют всестороннему физическому развитию школьников, особенно положительно влияя на развитие таких

двигательных качеств, как выносливость, сила, ловкость.

В процессе занятий и соревнований по лыжному спорту воспитываются и морально-волевые качества: смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм, способность к преодолению трудностей любого характера.

1.3. Условия прохождения программы

Прием на обучение по программе проводится на основании индивидуального отбора (далее- отбор). Отбор обучающихся осуществляется с сентября текущего года, и до сроков, установленных Уставом учреждения. Качество проведенного отбора во многом определяет и эффективность учебного процесса.

На первый год обучения зачисляются лица с 9 лет, желающие заниматься спортом, прошедшие процедуру отбора и не имеющие медицинских противопоказаний.

Таблица 1

Продолжительность годов обучения, минимальный возраст для зачисления лиц, проходящих предпрофессиональную подготовку в группах

Уровень подготовки	Этап подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления (лет)
Базовый	Этап начальной подготовки 1-го года обучения	5 лет	9 лет
	Этап начальной подготовки 2-го и 3-го года обучения		
	Тренировочный этап 1-го года обучения		11 лет
	Тренировочный этап 2-го года обучения		
Углубленный	Тренировочный этап 3-го года обучения	3 года	13 лет
	Тренировочный этап 4-го года обучения		
	Тренировочный этап 5-го года обучения		

Возраст обучающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в учебные группы.

Таблица 2

Наполняемость групп и режим учебно-тренировочной работы

Этап подготовки	Уровень сложности	Минимальная наполняемость группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю	Требования по физической и специальной подготовки на начало учебного года
1-й год обучения (этап начальной подготовки 1-го года обучения)	Базовый уровень сложности	15	20	6	Выполнение нормативов ОФП
2-й год обучения (этап начальной подготовки 2-го года обучения)				8	Выполнение нормативов ОФП
3-й год обучения (этап начальной подготовки 3-го года обучения)				8	Выполнение нормативов ОФП
4-й год обучения (тренировочный этап 1-го года обучения)		15	15	10	Выполнение нормативов ОФП
5-й год обучения (тренировочный этап 2-го года обучения)				10	Выполнение нормативов ОФП и СФП
6-й год обучения (тренировочный этап 3-го года обучения)	Углубленный уровень сложности	15	15	12	Выполнение нормативов ОФП и СФП
7-й год обучения (тренировочный этап 4-го года обучения)				14	Выполнение нормативов ОФП и СФП
8-й год обучения (тренировочный этап 5-го года обучения)				14	Выполнение нормативов ОФП и СФП

В основу комплектования учебных групп положена система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. При объединении в одну группу разных по возрасту и спортивной подготовленности занимающихся должны выполняться следующие условия:

- а) разница в уровнях спортивного мастерства занимающихся не должна превышать двух спортивных разрядов (званий);
- б) разница в возрасте не должна превышать двух лет (по году рождения);
- в) для командных игровых видов спорта количественный состав не должен превышать двух игровых составов с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-

тренировочных занятиях; Максимальный состав группы определяется с учетом значений, согласно таблицы.

Для обучающихся, планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, реализующих основные профессиональные программы в области физической культуры и спорта, срок освоения программы может быть увеличен на 1 год.

Годовой тренировочный процесс делится на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный, имеющих специфические задачи, структуру и содержание. Длительность периодов и этапов тренировок зависит от возраста и уровня подготовленности занимающихся. С учетом местных климатических условий подготовительный период начинается в июне и заканчивается в ноябре, который подразделяется на два этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный.

Задачей обще подготовительного этапа является создание и развитие предпосылок для приобретения спортивной формы занимающихся. Задачей второго, специально подготовительного этапа, включающего и подготовку на снегу «вкатывание», является создание и становление непосредственно спортивной формы. Основными средствами решения задач подготовительного периода являются общефизические и специальные упражнения с целью совершенствования техники и развития двигательных качеств, кроссовый бег, специализированная ходьба, гребля, плавание, езда на велосипеде, спортивные игры.

Соревновательный период начинается с декабря и продолжается до последних соревнований сезона. Задачей этого периода является сохранение и упрочение спортивной формы и на основе этого достижения высоких спортивных результатов. Главным средством этого периода являются тренировочные занятия на снегу и на ледовой арене, и специально - подготовительные упражнения. Средства общей физической подготовки в этом периоде применяются для поддержания общей тренированности и обеспечения активного отдыха путем переключений, позволяющих успешно применять высокие нагрузки на различных тренировочных дистанциях и в соревнованиях.

Переходный период начинается после окончания последних соревнований и тренировочных занятий с середины апреля продолжается до конца мая. Основной задачей переходного периода является восстановление организма занимающихся после длительных и значительных физических нагрузок подготовительного и соревновательного периодов, обеспечение активного отдыха и вместе с тем сохранение определенного уровня тренированности. Средствами тренировочных занятий могут быть спортивные и подвижные игры, плавание, прогулки, езда на велосипеде, гимнастические упражнения. Следует иметь в виду, что если обучающиеся не имели достаточно высоких нагрузок в подготовительном и соревновательном периодах тренировки, необходимость в переходном периоде отпадает. В этом случае по окончании соревновательного периода следует подготовительный период нового годичного цикла тренировки.

1.4.Срок обучения

Срок реализации программы рассчитан на 8 лет. Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп по циклическим видам спорта и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений, навыков и тактических приемов.

- Организационно-методическая структура учебного процесса обучающихся основана на соблюдении основных положений о планомерно – поэтапном формировании движений, соблюдении преемственности целей и задач этапов подготовки, главным в которых является строгое соответствие уровня двигательных возможностей и физической подготовленности со степенью сложности изучаемых технических приемов.

Завершается обучение на каждом году обучения и переход на следующий год обучения (с возможностью перехода на программу соответствующего этапа), осуществляется по результатам контрольно – переводных нормативов (промежуточной аттестации),

включающих в себя определение уровня физической, технической и тактической подготовленности.

Перевод обучающихся по годам обучения (период) реализации программы осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации и с учетом результатов их выступления на официальных спортивных соревнованиях по избранному виду спорта. Отдельные обучающиеся, не выполнившие установленные программные требования, но являющиеся перспективными, по рекомендации тренера-преподавателя, решением Педагогического совета, в порядке исключения, могут быть переведены на следующий этап обучения с испытательным сроком.

1.5. Планируемые результаты освоения образовательной программы

Основными показателями выполнения программных требований к уровню подготовленности обучающихся является выполнение контрольных нормативов:

- по общей физической подготовке;
- по специальной физической подготовке;
- по технико-тактической подготовке;
- участие в соревнованиях различного уровня.

а так же:

- устойчивость интереса обучающихся к учебно-тренировочным занятиям;
- устойчивая удовлетворенность детей психологическим климатом в коллективе, условиями, содержанием, организацией деятельности;
- высокий уровень социализации, нравственности и культуры поведения обучающихся;
- формирование у молодого поколения гражданского патриотического мировоззрения и активной жизненной позиции.

II УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2.1. Календарный учебный график

Тренировочный процесс организуется в течение всего календарного года в соответствии с годовым календарным планом, рассчитанным на 46 недели. Основные формы организации тренировочного процесса: – групповые тренировочные занятия,

- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые с несколькими занимающимися, объединенными в команду для подготовки к участию в соревнованиях,
- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам,
- тренировочные сборы,
- участие в соревнованиях и иных мероприятиях, – медико-восстановительные мероприятия,
- промежуточная и итоговая аттестация.

Календарный учебный график

		Календарный учебный график												Сводные данные						
Уровень сложности	Год обучения	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Аудиторные занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа	Промежуточная аттестация	Итоговая аттестация	Каникулы	Всего
		Базовый	1-й год обучения (этап начальной подготовки 1-го года обучения)	25	27	27	26	27	26	27	26	26	27	12		-	264	8	4	-
2-й год обучения (этап начальной подготовки 2-го года обучения)	35		35	35	35	35	35	35	35	35	35	18		-	354	10	4	-		368
3-й год обучения (этап начальной подготовки 3-го года обучения)	35		35	35	35	35	35	35	35	35	35	18		-	354	10	4	-		368
4-й год обучения (тренировочный этап 1-го года обучения)	43		43	43	43	43	43	43	43	43	43	30		-	444	12	4	-		460
5-й год обучения	43		43	43	43	43	43	43	43	43	43	30		-	444	12	4	-		460

	(тренировочный этап 2-го года обучения)																			
Углубленный	6-й год обучения (тренировочный этап 3-го года обучения)	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	32		-	534	14	4	-		552
	7-й год обучения (тренировочный этап 4-го года обучения)	61	61	61	61	61	61	61	61	61	61	34			623	16	-	5		644
	8-й год обучения (тренировочный этап 5-го года обучения)	61	61	61	61	61	61	61	61	61	61	34			623	16	-	5		644

Таблица 4

2.2 План учебного процесса

№/ п/п	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Общий объем учебной Нагрузки	Самостоятельная работа	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения							
				Теоретическое	Практическое	Промежуточная	Итоговая	Базовый уровень сложности					Углубленный уровень сложности		
								1-й (этап начальной подготовки 1-го года обучения)	2-й (этап начальной подготовки 2-го года обучения)	3-й (этап начальной подготовки 3-го года обучения)	4-й (тренировоч ный этап 1- го года обучения)	5-й (тренирово чный этап 2-го года обучения)	1-й (тренирово чный этап 3-го года обучения)	2-й (тренировоч ный этап 4- го года обучения)	3-й (тренировочн ый этап 5-го года обучения)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	11	12	13	14	15	17	18
	Общий объем часов	3772	74	789	2843	24	10	276	368	368	460	460	552	644	644
1	Обязательные предметные области	3587	54	769	2698	24	10	279	368	368	460	460	497	579	579
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	789	15	222	98			69	92	92	115	115	82	112	112
1.2	Общая физическая подготовка	868	13	117	605	10	2	124	165	165	207	207			
1.3	Общая и специальная физическая подготовка	309	5	137	700	2	4						83	113	113
1.4	Специальная подготовка по виду спорта	1139	16	256	855	12	4	83	111	111	138	138	166	196	196
1.5	Основы профессионального самоопределения	482	5	37	440								166	158	158
2	Вариативны предметные области	185	20	20	145								55	65	65
3	Теоретические занятия	789	74	715				69	92	92	115	115	82	112	112
4	Практические	2843			2843			198	262	262	332	332	455	501	501

	занятия														
5	Самостоятельная работа	74	74				8	10	10	12	12	14	4	4	
6	Аттестация	34			24	10	4	4	4	4	4	4	5	5	
6.1	Промежуточная аттестация	24			24		4	4	4	4	4	4			
6.2	Итоговая аттестация	10				10							5	5	

III. Методическая часть

3.1. Объем учебной нагрузки

Методическая часть программы содержит учебный материал по основным видам подготовки, его преемственность, последовательность по годам обучения и распределение в годичных циклах. Даны рекомендуемые объемы учебно - тренировочных и соревновательных нагрузок и спортивные требования по годам обучения, организация комплексного контроля; приведены практические материалы и методические рекомендации по учебно-тренировочной работе.

Таблица 5

Объем учебной нагрузки

Показатель учебной нагрузки	Уровень сложности программы				
	Базовый уровень сложности			Углубленный уровень сложности	
	Этап начальной подготовки 1 года обучения	Этап начальной подготовки 2-й, 3-й года обучения	Тренировочный этап 1-й, 2-й год обучения	Тренировочный этап 3-й, 4-й год обучения	Тренировочный этап 5-й год обучения
Количество часов в неделю	6	8	10	12	14
Количество тренировок в неделю	3	4	5	5	6
Общее количество часов в год	276	368	460	552	644
Общее количество тренировок в год	138	184	230	230	322

Таблица 6

Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана в области физической культуры и спорта по годам обучения (в процентах и часах)

Разделы	Уровень сложности программы				
	Базовый уровень			Углубленный уровень	
	1-й год обучения	2-й, 3-й года обучения	4-й, 5-й год обучения	1-й год обучения	2-й, 3-й года обучения
Теоретические основы физической культуры и спорта	25%/69 ч	25%/92 ч	25%/115 ч	15%/82 ч	15%/112 ч
Общая физическая подготовка	45%/124 ч	45%/165 ч	45%/207 ч	-	-

Общая и специальная физическая подготовка	-	-	-	15%/83 ч	15%/113 ч
Специальная подготовка по виду спорта	30%/83	30%/111 ч	30%/138 ч	30%/166 ч	30%/196 ч
Основы профессионального самоопределения	-	-	-	30%/166 ч	30%/158 ч
Судейская подготовка	-	-	-	10%/55 ч	10%/65 ч
ИТОГО:	276	368	460	552	644

В процессе реализации Программы предусмотрены следующие соотношения объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

- теоретическая подготовка в объеме 15% - 25% от общего объема учебного плана;
- общая физическая подготовка в объеме 15% от общего объема учебного плана;
- специальная физическая подготовка в объеме 30% от общего объема;
- организация возможности посещений обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации;
- организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями.

3.2. Методика и содержание работы по предметным областям, программный материал по предметным областям лыжные гонки

Теоретическая подготовка по лыжным гонкам

Теоретическая подготовка

Цель теоретической подготовки - привить интерес к избранному виду спорта, формирование культуры здорового образа жизни, умений применять полученные знания в тренировочном процессе в жизни.

Теоретические знания даются непосредственно в тренировочном процессе, а так же в форме лекционных занятий, дискуссий, бесед. Эти занятия органически связаны с физической, технической, тактической, психологической и волевой подготовкой.

Программный материал по теоретической подготовке объединен в систему многолетней теоретической подготовки, построен с учетом разновозрастных групп занимающихся и распределен на весь период обучения.

Таблица 7

План теоретической подготовки базового уровня сложности

№	Темы	Количество часов		
		Этап начальной подготовки 1 года обучения	Этап начальной подготовки 2 года обучения	Этап начальной подготовки 3 года обучения
1	Вводное занятие	5		
2	Физическая культура как средство всестороннего развития личности.		6	6

3	Основы здорового образа жизни	5	5	5
4	Краткие исторические сведения о возникновении Циклических видов спорта в России.	7	6	6
5	Правила поведения и техники безопасности на занятии. Циклическими видами спорта, мази, одежда и обувь.	8	10	10
6	Краткая характеристика техники лыжных ходов.		6	6
7	Врачебный контроль и самоконтроль	5	5	5
	Всего часов	30	38	38

Программный материал по лыжным гонкам

Тема 1. Вводное занятие.

Права и обязанности обучающегося. Правила поведения на тренировочном занятии. Инструктаж по технике безопасности при занятии циклическими видами спорта.

Тема 2. Физическая культура как средство всестороннего развития личности.

Понятие о физической культуре и спорте. Спорт как средство воспитания характера, укрепление здоровья человека. Конкретные примеры улучшения показателей быстроты, силы, ловкости у юных лыжников и конькобежцев, приступивших к тренировкам в прошлом году. Перспективы роста этих показателей у новичков через год занятий.

Тема 3. 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.

Тема 4 Краткие исторические сведения о возникновении инвентаря и вида спорта. Циклические виды спорт в России

Эволюция лыж и снаряжение видов спорта. Первые соревнования в России и за рубежом. Популярность циклических видов спорта в России. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования.

Тема 5. Правила поведения и техники безопасности на занятии. Инвентарь, мази, одежда и обувь.

Поведение на улице во время движения к месту тренировок и на учебно-тренировочном занятии. Правила обращения с инвентарем. Транспортировка инвентаря. Правила ухода за инвентарем и их хранение. Индивидуальный выбор снаряжения.

Тема 6. Краткая характеристика техники.

Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные классические способы передвижения, стойки, скольжение, повороты, отталкивание ногами. Типичные ошибки при освоении техники.

Тема 7. Врачебный контроль и самоконтроль

Временное ограничение спортивных нагрузок после перенесенных заболеваний. Профилактика травм и заболеваний. Физические упражнения как средство профилактики нарушения осанки. Основные способы контроля и самоконтроля за физической нагрузкой. Правила поведения и безопасности во время тренировок и соревнований.

План теоретической подготовки базового и углубленного уровней

№/ п/п	Тема	Количество часов				
		Базовый уровень		Углубленный уровень		
		Тренировочный этап 1 года обучения	Тренировочный этап 2 года обучения	Тренировочный этап 3 года обучения	Тренировочный этап 4 года обучения	Тренировочный этап 5 года обучения
1	Физическая культура как средство всестороннего развития личности	5	5	5	4	4
2	Циклические виды спорта в области, России, мире. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	8	8	10	12	8
3	Краткие сведения о строении и функциях организма	4	4	6	7	5
4	Врачебный контроль и самоконтроль	6	6	6	6	6
5	Физиологические основы спортивной подготовки	4	4	4	5	4
6	Питание спортсмена	4	4	4	5	4
7	Инвентарь, мази, парафины	5	5	5	5	5
8	Основы техники	5	5	5	6	6
9	Правила соревнований по циклическим видам спорта	6	6	8	8	8
10	Антидопинговые правила					6
11	Основы совершенствования спортивного мастерства	5	5	5	6	8
Всего часов		52	52	58	64	64

Программный материал**Тема 1. Физическая культура как средство всестороннего развития личности.**

Понятие «физическая культура», ее связь с культурой общества. Спорт и его роль в обществе, развитие современного спорта. Органы управления физкультурным движением, организация работы федерации по лыжным гонкам (международной, российской, региональной)

Тема 2. Циклические виды спорта в области, России, мире. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта

Олимпийских игр. Чемпионаты мира и Европы по лыжным гонкам. Результаты выступлений российских лыжников на международной арене. Всероссийские, региональные, областные, соревнования лыжников. ЕВСК по лыжным гонкам, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий. Почетные звания и

спортивные разряды. Федерация лыжных гонок России. Стандарт спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки.

Тема 3. Краткие сведения о строении и функциях организма

Системы жизнедеятельности человека. Сердечно-сосудистая система: сердце, изменение кровообращения при мышечной работе. Состав и функции крови. Виды дыхания, измерение жизненной емкости легких. Функции нервной системы. Строение и функции пищеварительной и выделительной систем. Общая характеристика органов чувств. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижений высоких спортивных результатов.

Тема 4. Врачебный контроль и самоконтроль

Временное ограничение спортивных нагрузок после перенесенных заболеваний. Профилактика травм и заболеваний. Физические упражнения как средство профилактики нарушения осанки. Основные способы контроля и самоконтроля за физической нагрузкой. Правила поведения и безопасности во время тренировок и соревнований.

Тема 5. Физиологические основы спортивной тренировки

Тренированность. Функциональные изменения, обеспечивающие повышение работоспособности. Нагрузка и отдых как компоненты тренировочного процесса. Характеристика двигательных умений и навыков, закономерности их формирования.

Тема 6. Питание спортсмена

Понятие о рациональном питании спортсменов. Режим питания, время приема пищи до и после тренировок. Значение белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных солей в питании. Пищевые отравления и их профилактика. Основы регулирования массы тела.

Тема 7. Инвентарь

Подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Снаряжение, подгонка инвентаря, мелкий ремонт, подготовка инвентаря к соревнованиям.

Тема 8. Основы техники

Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. Классификация классических лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений. Типичные ошибки при передвижении. Классификация коньковых лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений.

Тема 9. Правила соревнований

Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников соревнований. Правила поведения на старте. Правила прохождения дистанции. Финиш. Определение времени и результатов индивидуальных гонок.

Тема 10. Антидопинговые правила.

Определения понятия «допинг», основные разновидности допинга. Биологически активные добавки. Всемирный антидопинговый кодекс. Антидопинговый контроль в спорте. Общероссийские допинговые правила. Ответственность спортсменов. Запрещенный список. Санкции за нарушение антидопинговых правил. Международные антидопинговые правила.

Тема 11. Основы совершенствования спортивного мастерства

Анализ индивидуальных особенностей технической подготовленности по критериям эффективности, стабильности, вариативности и экономичности двигательных действий лыжников. Анализ индивидуальных особенностей физической подготовленности (определение сильных и слабых сторон).

Средства и методы совершенствования технического мастерства и двигательных способностей лыжников на этапах подготовительного и соревновательного периодов. Психологическая и тактическая подготовка к соревнованиям.

Практическая подготовка лыжные гонки

Базовый уровень (Этап начальной подготовки 1-го, 2-го, 3-го года обучения)

1. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП)

- Строевые упражнения;
- Разновидности ходьбы, бега, прыжков;
- Общеразвивающие упражнения;
- Гимнастические упражнения для развития физических качеств (координации, ловкости, быстроты) без предметов и с использованием предметов и

оборудования (набивные мяси, гимнастические скамейки и лестницы, скакалки, резиновые амортизаторы);

- Легкоатлетические упражнения: бег 30, 60, 100 метров, прыжки в длину, многоскоки, метание;
- Подвижные игры и эстафеты,
- Спортивные игры (ручной мяч, футбол)

2. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (СФП)

- Передвижение на лыжах/коньках по равнинной и пересеченной местности,
- Имитационные упражнения,
- Кроссовая подготовка,
- Ходьба с заданным темпом и дистанцию
- Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

3.ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Упражнения в бесснежный период:

1. Изучение стойки лыжника/конькобежца
2. Имитация попеременного двухшажного хода без палок и с палками

Подготовительные упражнения на снегу и на месте:

- Надевание и снятие лыж,
- Прыжки на лыжах на месте,
- Передвижение приставными шагами в стороны на лыжах,
- Способы поворотов на месте: переступанием, махом через лыжу, прыжком; и в движении
- Спуски с горы,
- Варианты подъемов в гору («елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом),
- Варианты торможения («плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением).
- Передвижение классическим ходом,
- Основные элементы конькового хода

4.УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ

Участие в соревнованиях является обязательным условием для обучения по данной программе. Начиная с этапа начальной подготовки, учащиеся включаются в соревновательную деятельность.

Таблица 9

Ранг соревнований	Этап начальной подготовки 1 года обучения	Этап начальной подготовки 2 года обучения	Этап начальной подготовки 3 года обучения
групповой	Соревнования по ОФП и лыжным гонкам (2-3 соревнований)	Соревнования по ОФП и лыжным гонкам (3-5 соревнований)	Соревнования по ОФП и лыжным гонкам (4-6 соревнований)
школьный			
городской			

Базовый и углубленный уровень
(Тренировочные этапы 1-го, 2-го, 3-го, 4-го, 5-го года обучения)

1.ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП)

- Строевые упражнения;
- Разновидности ходьбы, бега, прыжков;
- Общеразвивающие упражнения;
- Гимнастические упражнения для развития физических качеств (координации, ловкости, быстроты) без предметов и с использованием предметов и оборудования (набивные мячи, гимнастические скамейки и лестницы, скакалки, резиновые амортизаторы);
- Легкоатлетические упражнения: бег 60, 100, 400, 800 метров, прыжки в длину с места и разбега, многоскоки, метание; □Подвижные игры и эстафеты;
- Спортивные игры (баскетбол, ручной мяч, футбол, настольный теннис)

2. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (СФП)

- Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности,
- Имитационные упражнения,
- Кроссовая подготовка,
- Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

3.ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Период начальной специализации (1-2 год обучения)

- Формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений,
- Углубленное в классического хода (обучение подседанию, отталкиванию, махам руками и ногами, активной постановке палок),
- Изучение и совершенствование элементов конькового хода (обучение маховому выносу ноги и постановки ее на опору, подседанию на опорной ноге и отталкиванию боковым скользящим упором, ударной постановке палок и финальному усилию при отталкивании руками);
- Формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении классическими и коньковыми ходами.

Период углубленной специализации (3-5 года обучения)

- Достижение автоматизма и стабилизации двигательных действий лыжников, совершенствование координационной и ритмической структуры при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами;
- Совершенствованию отдельных деталей, отработке четкого выполнения подседания, эффективного отталкивания и скольжения, активной постановке лыжных палок, овладению жесткой системой рука-туловище.

Техника должна совершенствоваться при различных состояниях, в том числе и в состоянии компенсированного и явного утомления. В этом случае у лыжника формируется рациональная и лабильная техника с широким спектром компенсаторных колебаний в основных характеристиках структуры движений.

4.УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ

Таблица 10

Виды соревнований	Период начальной специализации	Период углубленной специализации
Школьный, городской уровни	6-8 стартов	8-12 стартов
Областной уровень	2-3 соревнования	3-4 соревнования

Вариативные предметные области

В предметной области "теоретические основы физической культуры и спорта" для базового уровня

- знание истории развития спорта;

- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;
- знания, умения и навыки гигиены;
- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- знание основ здорового питания;
- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности,
- мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

В предметной области "общая физическая подготовка" для базового уровня

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий футболом;
- формирование двигательных умений и навыков;
- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- формирование социально значимых качеств личности;
- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);
- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

Задачи подготовки обучающихся групп углубленного уровня предусматривает повышение уровня общей и специальной физической подготовки с преимущественным совершенствованием двигательных качеств, наиболее важных для лыжников; прочное освоение современной техники и умение эффективно применять; овладение командными тактическими действиями; приобретение соревновательного опыта.

Результатом реализации Программы на углубленном уровне является:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду лыжные гонки.

В предметной области "теоретические основы физической культуры и спорта" для углубленного уровня

- знание истории развития лыжных гонок;
- знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;
- знание этических вопросов спорта;
- знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;
- знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по лыжным гонкам, а также условий выполнения этих норм и требований;
- знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий лыжными гонками;
- знание основ спортивного питания.

В предметной области "общая и специальная физическая подготовка" для углубленного уровня

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;

- развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий лыжными гонками;
- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий лыжными гонками.

В предметной области "основы профессионального самоопределения" для углубленного уровня

- формирование социально значимых качеств личности;
- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);
- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;
- приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;
- приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

В предметной области "различные виды спорта и подвижные игры" для базового и углубленного уровней

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами подвижных игр;
- умение развивать физические качества по лыжным гонкам средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

В предметной области "судейская подготовка" для углубленного уровня

- освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;
- знание этики поведения спортивных судей;
- освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории "юный спортивный судья" по лыжным гонкам.

В предметной области "развитие творческого мышления" для базового и углубленного уровней

- развитие изобретательности и логического мышления;
- развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;
- развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

В предметной области "акробатика" для базового и углубленного уровней

- умение определять средства музыкальной выразительности;
- умение выполнять комплексы специальных хореографических и (или) акробатических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств для лыжных гонок;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков музыкальности, пластичности, выразительности, артистичности, импровизации.

В предметной области "национальный региональный компонент" для базового и углубленного уровней

- знание особенностей развития видов спорта в Ленинградской области.

В предметной области "специальные навыки" для базового и углубленного уровней

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для лыжных гонок специальными навыками;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества по лыжным гонкам;
- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

В предметной области "спортивное и специальное оборудование" для базового и углубленного уровней

- знание устройства спортивного и специального оборудования по лыжным гонкам;
- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

В программе для каждого года обучения поставлены задачи, определены допустимые объемы учебно-тренировочных нагрузок по основным средствам, предложены варианты построения годичного тренировочного цикла с учетом возрастных особенностей и должного уровня физической, функциональной подготовленности и требований подготовки лыжников.

Обязательная предметная область «теоретические основы физической культуры и спорта» (для базового и углубленного уровней сложности)

В подготовке спортсменов исключительно важную роль играет их теоретическая подготовка. Теоретическая подготовка спортсменов осуществляется в течение всех лет обучения в спортивной школе. Базовый и углубленный уровни сложности Программы предусматривают свои специфические средства и методы подготовки.

На базовом уровне сложности основными методами теоретической подготовки являются: беседы, демонстрация простейших наглядных пособий (плакатов, стендов).

На углубленном уровне сложности используются: изучение методической литературы по вопросам обучения и тренировки занимающихся, разбор и анализ техники лыжных ходов, методов обучения и тренировки, прослушивание лекций по вопросам тренировки и обучения.

Программа теоретической подготовки должна быть достаточно широкой и глубокой. Она должна отражать общие понятия системы физического воспитания, перспективы развития физической культуры и спорта в стране и воспитания спортсмена. В процессе специальной теоретической подготовки спортсменов необходимо дать научные обоснования и анализ техники и тактики в избранном виде спорта; нужно ознакомить спортсменов с методикой обучения спортивной технике и путями совершенствования в ней; полно раскрыть систему спортивной тренировки и ее общие основы.

Спортсмен должен:

- знать задачи, стоящие перед ним;
- уметь разбираться в средствах и методах воспитания силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости, в формах тренировочных занятий и планирования их, периодизации круглогодичной тренировки, ее содержании, планировании перспективной многолетней тренировки;
- знать роль спортивных соревнований и их варианты, особенности непосредственной подготовки к ним и участия в них;
- вести учет тренировки и контроль за ней;
- анализировать спортивные и функциональные показатели;
- вести дневник тренировки.

Само определение индивидуальных особенностей спортсмена, выявление слабых и сильных сторон в подготовленности и перевод их на конкретные цифры показателей силы, выносливости, быстроты, гибкости, переносимости нагрузки. Продолжительности процессов восстановления и т.п. также требуют больших знаний. Необходимо, чтобы вопросы гигиенического режима спортсмена (режим дня, питания, сна, зарядка, водные процедуры, закаливание, самомассаж и массаж) также вошли в программу теоретической подготовки. Кроме того, спортсмены должны быть ознакомлены с основами врачебного контроля и самоконтроля, а также травматизма и его профилактики в специализируемом виде спорта.

Для теоретической подготовки спортсменов используются специально организованные лекции и беседы по отдельным вопросам техники, тактики и т.п., изучение занимающимися специальной литературы по вопросам теории и методики спорта, чтение спортивных газет и журналов, беседы с другими спортсменами, наблюдение за содержанием их тренировки, техникой и тактикой во время соревнований.

Обязательные предметные области «общая физическая подготовка» (для базового уровня сложности) и «общая и специальная физическая подготовка» (для углубленного уровня сложности)

Общая физическая подготовка (ОФП) - это процесс совершенствования двигательных качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. ОФП представляет собой неспециализированный (или относительно мало специализированный) процесс физического воспитания, содержание которого ориентировано на повышение функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранном виде деятельности или виде спорта.

Задачи общей физической подготовки состоят в том, чтобы обеспечить высокий уровень всесторонней физической подготовленности, поддерживать его в течение многих лет, содействовать тем самым сохранению крепкого здоровья и творческого долголетия.

Основными средствами общей физической подготовки являются подготовительные упражнения, применяемые в различных видах спорта, содержание которых ориентировано на создание широких предпосылок успеха в самых различных видах деятельности. ОФП строится с использованием закономерностей переноса тренировочного эффекта с подготовительных упражнений на основные, выполняемые в основной деятельности. Она повышает общий уровень функциональных возможностей организма путем увеличения работоспособности, разносторонне развивает физические качества, систематически обогащает фонд двигательных навыков и умений человека.

Специальная физическая подготовка (СФП) - это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта), при этом она ориентирована на предельную степень развития данных способностей. По мере роста спортивного мастерства объем средств ОФП уменьшается, а объем средств СФП увеличивается.

Специальная физическая подготовка - это целесообразное использование знаний, средств и методов, позволяющих направленно воздействовать на развитие спортсмена и обеспечивать необходимую степень его готовности к спортивным достижениям. Основными средствами специальной физической подготовки служат соревновательные упражнения в данном виде спорта и разрабатываемые на их основе специально-подготовительные упражнения. Спортивная специализация не исключает всестороннего развития спортсмена. Напротив, наиболее значительный прогресс в избранном виде спорта возможен лишь на основе общего подъема функциональных возможностей организма, разностороннего развития физических и духовных способностей.

Зависимость спортивных достижений от разностороннего развития спортсмена объясняется двумя основными причинами. Во-первых, единством организма - органической взаимосвязью всех его органов, систем и функций в процессе деятельности и развития. Хотя каждый вид спорта требует особых соотношений в развитии физических качеств, всегда действует и общая закономерность: предельное развитие какой-либо физической способности

осуществимо лишь в условиях общего подъема функциональных возможностей организма, т.е. в процессе всестороннего развития. Во-вторых, взаимодействиями различных двигательных навыков и умений. Чем шире круг двигательных навыков и умений, освоенных спортсменом (конечно, в определенных границах, зависящих от особенностей избранного вида спорта), тем благоприятнее предпосылки для образования новых форм двигательной деятельности и совершенствования освоенных ранее. Новые формы движений возникают на основе сложившихся ранее и включают в себя те или иные их элементы. Еще более важно, что в процессе освоения разнообразных двигательных качеств в результате преодоления возникающих при этом трудностей развивается способность к дальнейшему совершенствованию в двигательной деятельности - тренированность.

Объективные законы требуют, следовательно, чтобы спортивная тренировка, являясь глубоко специализированным процессом, вела бы в то же время к всестороннему развитию. В соответствии с этим в спортивной тренировке неразрывно сочетаются общая и специальная подготовка. Единство общей и специальной подготовки спортсмена означает, что ни одну из этих сторон нельзя исключить из тренировки без ущерба для спортивных достижений и конечных целей использования спорта как средства воспитания. Единство общей и специальной подготовки заключается также во взаимной зависимости их содержания: содержание общей физической подготовки определяется, как было уже указано, исходя из особенностей избранного вида спорта, а содержание специальной подготовки зависит от тех предпосылок, которые создаются общей подготовкой. Единство общей и специальной подготовки нужно понимать диалектически - как единство противоречивое. Далекое не всякое соотношение этих сторон в тренировке будет идти на пользу делу. В каждом конкретном случае существует определенная мера, нарушение которой задерживает ход спортивного совершенствования.

Быстрота - это способность выполнять движения с большой скоростью и частотой. Такая способность выполнять движения обеспечивает достижение хороших спортивных результатов. Быстрота движений зависит от развития силы. Быстроте движений способствуют предварительно растянутые эластичные мышцы, которые сокращаются с большей силой и быстротой. Для растягивания мышц и улучшения их эластичности применяются общеразвивающие и особенно специальные упражнения. Быстроту движений до известного предела можно улучшить также с помощью упражнений на гибкость, выполняемых с большой амплитудой.

Сила - это способность преодолевать определенное сопротивление. Чем больше сопротивление, тем больше требуется силы для его преодоления, и чем больше накоплен «запас» силы, тем лучшего спортивного результата можно добиться. Для развития силы лыжники выполняют упражнения с различными отягощениями (набивными мячами, мешками с песком, гантелями, гирями и др.), упражнения в преодолении собственного веса (подтягивания, отжимания, поднимания и опускания ног и туловища из различных положений, лазание по канату и др.), упражнения в сопротивлении с партнером (перетягивание, переталкивание, борьба). Но особенно эффективны упражнения, выполняемые с большим отягощением (со штангой, гирями, с партнером, сидящим на плечах), к выполнению которых нужно подходить постепенно и осторожно, особенно начинающим спортсменам.

Выносливость - способность организма противостоять утомлению. Различают общую и специальную выносливость (скоростную, силовую, статическую).

Гибкость - способность спортсмена выполнять движения с большой амплитудой. Амплитуду движений спортсмена обычно ограничивают связки и мышцы. Чем они будут эластичнее, тем размах движений станет шире, свободнее. Чем эластичнее мышцы, тем легче и быстрее можно выполнять движения.

Ловкость - это умение выполнять движения быстро и согласовано в неожиданно изменяющихся условиях. Чтобы быть ловким, надо быть сильным, быстрым и в то же время хорошо координированным.

Обязательная предметная область «вид спорта» (для базового и углубленного уровней сложности)

Техническая подготовка

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведения их до совершенства.

Спортивная техника - это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности возможностей.

Роль спортивной техники в различных видах спорта неодинакова, она позволяет развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, экономить расход энергетических ресурсов в организме спортсмена, обеспечить спортсмену красоту, выразительность и точность движений, обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий спортсмена в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий. В процессе технической подготовки используется комплекс средств и методов спортивной тренировки. Условно их можно подразделить на две группы: средства и методы словесного и наглядного воздействия:

К ним относятся:

- беседы, объяснения, рассказ, описание и др.;
- показ техники изучаемого движения;
- демонстрация плакатов, схем, видеозаписей.

Средства и методы, в основе которых лежит выполнение спортсменом каких - либо физических упражнений:

- общеподготовительные упражнения. Они позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися фундаментом для роста технического мастерства в избранном виде спорта;

- специально-подготовительные и соревновательные упражнения. Они направлены на овладение техникой своего вида спорта;

- методы целостного и расчлененного упражнения. Они направлены на овладение, исправление, закрепление и совершенствование техники целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз, элементов;

- равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и другие методы, способствующие главным образом совершенствованию и стабилизации техники движений.

Применение данных средств и методов зависит от особенностей техники избранного вида спорта, возраста и квалификации спортсмена, этапов технической подготовки в годичном и многолетних циклах тренировки.

Техническая подготовка

На первом, втором и третьем году обучения базового уровня сложности Программы в процессе тренировки происходит обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. 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 попеременным двухшажным ходом. Совершенствование основных элементов техники классических 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. Знакомство с основными элементами конькового хода.

Для лыжников, занимающихся на четвертом, пятом, шестом годах базового уровня сложности основной задачей технической подготовки является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений.

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

С этой целью применяется широкий круг традиционных методов и средств, направленных на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов, создание целостной картины двигательного действия и объединение его частей в единое целое.

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

Для обучающихся углубленного уровня сложности основной задачей технической подготовки является достижение автоматизма и стабилизации двигательных действий, совершенствование координационной и ритмической структуры при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами.

Также пристальное внимание продолжает уделяться совершенствованию отдельных деталей, отработке четкого выполнения подседания, эффективного отталкивания и скольжения, активной постановке лыжных палок, овладению жесткой системой рука - туловище. В тренировке широко используется многократное повторение технических элементов в стандартных и вариативных условиях, до достижения необходимой согласованности движений по динамическим и кинематическим характеристикам. На данном этапе тренировочного процесса техническое совершенствование теснейшим образом связано с процессом развития двигательных качеств и уровнем функционального состояния организма лыжника. В этой связи техника должна совершенствоваться при различных состояниях, в том числе и в состоянии компенсированного и явного утомления. В этом случае у лыжника формируется рациональная и лабильная техника с широким спектром компенсаторных колебаний в основных характеристиках структуры движений.

Тактическая подготовка

Тактической подготовкой называется процесс овладения оптимальных методов ведения состязания.

Главное средство обучения тактики - повторное выполнение упражнений по задуманному плану, например, бег с определенным изменением скорости. Тактическое мастерство, как известно, тесно связано с развитием физических и волевых качеств, с совершенствованием техники. Порой, прежде чем попытаться осуществить задуманную тактическую комбинацию, необходимо повысить функциональные возможности спортсмена и его техническое мастерство. Спортивная тактика - искусство ведения борьбы с противником, ее главная задача - наиболее целесообразное использование физических и психических возможностей легкоатлета для победы над соперником, для достижения максимальных для себя результатов. В лыжном спорте в некоторых случаях спортсмен не ведет борьбу с конкретным противником, а ставит цель - достигнуть максимально высокого результата (при данном уровне тренированности). Тактическая подготовка лыжника состоит из двух взаимосвязанных частей - общей (приобретение теоретических сведений по тактике) и специальной (практическое овладение тактикой).

Знания по тактике лыжники получают во время специальных занятий, лекций и бесед, при наблюдении за соревнованиями с участием сильнейших лыжников. Практическое овладение достигается в ходе тренировочных занятий и соревнований путем применения лыжных ходов в зависимости от рельефа и условий скольжения, распределения сил по дистанции и составления графика ее прохождения, выбора вариантов смазки в зависимости от внешних условий, индивидуальных особенностей спортсменов и т.д.

Непосредственная тактическая подготовка к определенным соревнованиям требует ознакомления с условиями и местом их проведения: изучение рельефа, состояние и возможное изменение лыжни в ходе соревнований с учетом стартового номера и предполагаемых изменений погоды. Все это изучается накануне старта при просмотре дистанций и позволяет разработать тактику на предстоящие соревнования с учетом конкретных условий, перспектив противника и своих возможностей. По окончании соревнований необходимо тщательно проанализировать эффективность применяемой тактики и сделать выводы на будущее.

Тактическое мастерство лыжника базируется на большом запасе знаний, умений и навыков, а также его физической, технической, морально-волевой подготовленности, что позволяет точно выполнить задуманный план, принять правильное решение для достижения победы или высокого результата.

Важным моментом в тактической подготовке является умение правильно распределить силы по дистанции, которое приобретает в процессе тренировочных занятий, на которых контролируется время прохождения отрезков дистанций и частота сердечных сокращений на подъемах, спусках и равнине.

В ходе тренировочных занятий необходимо проводить тактические учения, где лыжники овладевают приемами борьбы с соперником, находящимся в условиях прямой видимости (старт в одной или соседней паре, общий старт), а также с противниками, стартующими много раньше или позднее. В таких случаях они ориентируются на информацию тренера о времени прохождения отдельных отрезков дистанции.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка спортсмена - это система психологического, педагогического, методического и социального воздействия на обучающегося с целью формирования и совершенствования свойств личности и психических качеств обучающегося,

необходимых для подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них. Весь комплекс воздействия направлен не только на достижение высокого спортивного результата, но и на формирование личности. Целью психологического сопровождения спортивной деятельности является разносторонняя психологическая подготовка спортсмена, направленная на улучшение спортивного результата, а также оказание психологической поддержки тренерам в решении проблем, связанных с тренировочным процессом. Специфика лыжных гонок, прежде всего, способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

- вербальные (словесные) - лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- 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 тренировочной деятельности.

Специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения. На базовом уровне сложности Программы важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов. В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение. Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни.

Поэтому развитие у спортсменов мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера. На углубленном уровне сложности Программы основной задачей психологической подготовки является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости. Цель, которую тренер ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности спортсмена в том, что у него есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени, при осознании ее важности у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение. Тренер должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера о достижениях юного спортсмена, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу. Появление объективных трудностей, связанных с нарастанием утомления и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием в процессе преодоления дистанции, вызывает изменения в организме лыжника, выражающиеся в своеобразии психической деятельности, определенной динамике психических процессов, снижении интенсивности процессов сознания.

В тренировочной деятельности и в соревнованиях спортсмену приходится преодолевать трудности, которые, в отличие от объективных, обусловлены индивидуально-

психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании спортсмена 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 спортсмена 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. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Наиболее благоприятные возможности для практического овладения приемами, помогающими преодолевать развивающееся утомление усилиями воли, дает участие в соревнованиях. 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 спортсмена проявлять все волевые качества.

Если же трудности, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать на тренировке, то спортсмен 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 уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности. Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха и причин, которые привели к неудаче. Выполнение сложных тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями.

Управление нервно-психическим восстановлением спортсменов

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическая напряженность, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, в перерывах между выступлениями, формируется способность к самостоятельному восстановлению. Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения, рекламации и других средств. Для этой цели используются также рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутовоздействий.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны быть включены во все этапы и периоды круглогодичной подготовки, постоянно повторяться и совершенствоваться. Некоторые из них на том или ином этапе годовых циклов обучения и тренировки, особенно в связи с подготовкой к соревнованиям, участием в них и восстановлением после значительных нагрузок, имеют преимущественное значение. На базовом уровне сложности упор в занятиях групп должен делаться на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических чертах характера (трудолюбие в тренировке и дисциплинированность при соблюдении режима, чувство ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважение к тренеру, требовательность к самому себе и др.), а также на

установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля. На углубленном уровне сложности внимание акцентируется на воспитании спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, улучшении взаимодействия в команде, развитии оперативного мышления и памяти, специализированных восприятий, созданий общей психической подготовленности к соревнованиям.

**Обязательная предметная область «основы профессионального самоопределения»
(для углубленного уровня сложности)**

Для изучения данной предметной области используются практические занятия, семинары, беседы, самостоятельное изучение литературы. Такая работа проводится в единстве с теоретической подготовкой.

Занимающиеся должны периодически привлекаться тренером - преподавателем в качестве помощников при проведении разминки и основной части тренировки со спортсменами более младших возрастов. Определенная помощь тренеру-преподавателю ими может быть оказана и при проведении тестирования новичков во время набора в группы 1-го года обучения на базовом уровне сложности.

Спортсмены должны уметь подбирать комплексы упражнений для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технику лыжных ходов, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими занимающимися, помогать тренеру-преподавателю в работе с младшими возрастными группами.

Учащиеся групп 4-го года обучения являются помощниками тренера- преподавателя в работе с начинающими спортсменами. Они должны уметь самостоятельно провести все тренировочное занятие в группах 1-го и 2-го годов обучения базового уровня сложности, составив при этом программу тренировки, отвечающую поставленной задаче. Наряду с хорошим показом упражнений учащиеся обязаны знать и уметь охарактеризовать методические закономерности развития быстроты, силы, выносливости, объяснить, при каком уровне ЧСС следует выполнять работу соответствующей направленности. Отметим, что наблюдения за проведением занятий позволяет тренеру-преподавателю выделить из них тех, кто обладает склонностями к педагогической работе и может быть рекомендован для учебы в педагогическом или физкультурном ВУЗе.

**Вариативная предметная область «различные виды спорта и подвижные игры»
(для базового уровня сложности)**

Гимнастика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Упражнения на кольцах и перекладине требуют смелости и решительности. Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в короткое время полета прочувствовать положение отдельных частей тела в безопорном положении. Акробатика - отличная разновидность гимнастики, развивающая координацию, вестибулярный аппарат, устойчивость, силу.

Упражнения на гимнастических снарядах.

Различные упражнения на гимнастической стенке, индивидуальные и парные. То же на гимнастической скамейке. Групповые упражнения с гимнастическими скамейками. Упражнения в равновесии и в сопротивлении, лазании по канату, шесту, лестнице, в перелазании, подтягивании. Простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах (перекладина, кольца, брусья, конь, бревно). Прыжки через козла, коня и стол с подкидным мостиком. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой.

Акробатические упражнения.

Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках, мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, «полушпагат» и «шпагат» напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх, прыжки вверх с трамплина без поворота и с поворотом на 180 и 360 градусов, сальто вперед (с помощью), колесо (переворот боком).

Спортивные и подвижные игры и эстафеты.

Спортивные игры - разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки - развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у занимающихся, дают возможность мобилизовать усилия занимающихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремления к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену.

Баскетбол пользуется заслуженной популярностью у всех спортсменов. Он развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость.

Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке вперед в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча. Тактика нападения, выбор места и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Волейбол - наиболее доступная, интересная и простая игра, которую можно рекомендовать для активного отдыха.

Футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Доступность и высокая эмоциональность этой игры не нуждаются в рекомендациях. Удары по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановки мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонние игры по упрощенным правилам. Однако высокий травматизм, особенно в холодные осенние месяцы, ограничивает его использование как средство ОФП.

Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на развитие быстроты, ловкости, общей скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости; поддержание умственной и физической работоспособности; снятие эмоционального напряжения напряженной учебной деятельности.

Обучение приемам техники спортивных игр начинается с разучивания стоек и способов передвижения по площадке. Затем, изучаются способы держания и ведения мяча, способы передач, подач, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота, нападающие удары, блоки, заслоны.

Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приемов, в учебных двусторонних играх, которые вначале проводятся по упрощенным правилам (увеличение или уменьшение игроков в командах, изменение размеров площадки, применение в некоторых случаях нестандартного оборудования и инвентаря, предъявление пониженных требований к соблюдению правил игры), а по мере овладения занимающимися техническими приемами и тактическими действиями - по официальным правилам соревнований. При этом тренер-преподаватель дает обучающимся определенную установку на игру.

Вариативная предметная область «судейская подготовка» (для углубленного уровня сложности)

Приобретение навыков судейства проводится с целью получения учащимися звания

инструктора-общественника и судьи по спорту и последующего привлечения их к судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение. У занимающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решениям судьи.

В ходе тренировочных занятий, давая старты и отмашку при беге на лыжах друг другу, спортсмены приобретают навыки, необходимые судьям на старте и финише. На тренировках, семинарах, по итогам участия в соревнованиях спортсмены продолжают изучение правил соревнований по лыжным гонкам. Большое значение для формирования судейских навыков на 1-м году обучения углубленного уровня сложности имеет участие в организации и проведении соревнований школьников в качестве судьи, помощника старшего судьи по награждению, помощника стартера и пр.

На 4-м году обучения углубленного уровня сложности спортсмены обязаны знать правила соревнований по лыжным гонкам, функции судьи на старте, судьи на финише и судьи-хронометриста, уметь вести протокол соревнований, составлять четвертьфинальные, полуфинальные и финальные забеги в дисциплине «спринт». В этих функциях учащимся необходимо набираться опыта судейства на соревнованиях школьников района и города.

В конце обучения по Программе спортсмены должны хорошо знать правила соревнований по лыжным гонкам и, постоянно участвуя в судействе городских и областных соревнований, выполнять необходимые требования для присвоения звания инструктора и судьи по спорту.

Вариативная предметная область «спортивное и специальное оборудование» (для базового и углубленного уровней сложности)

Современная спортивная индустрия дает возможность широчайшего выбора вспомогательных средств подготовки лыжников любого уровня, что в свою очередь требует от тренерского состава грамотного и объективного выбора при планировании тренировочного процесса. Несмотря на то, что само по себе наличие того, или иного инвентаря не является лимитирующим фактором успешности в спортивной деятельности, при решении ряда задач как собственно физической подготовки, так и коррекции технических параметров некоторых фаз двигательного действия лыжника, наличие в арсенале тренера самых простых предметов способно положительным образом повлиять на решение данной проблемы.

Понимание значимости материально-технической составляющей при планировании и осуществлении многолетнего тренировочного и соревновательного процесса в легкой атлетике является одним из основных компонентов обучения по Программе.

Цель и задачи предметной области: ознакомление и формирование у обучающихся необходимых для качественного осуществления профессиональной деятельности знаний, умений и навыков работы на различном спортивном оборудовании, соблюдение правил техники безопасности и ухода за различным оборудованием и инвентарем.

Занятия по предметной области «спортивное и специальное оборудование» проводятся в форме практических и теоретических занятий. Теоретические занятия включают в себя беседы и лекции.

3.3. Методика и содержание работы по предметным областям, программный материал по предметным областям лыжные гонки

Теоретическая подготовка по конькобежному спорту базового и углубленного уровня

Теоретическая подготовка

Цель теоретической подготовки - привить интерес к избранному виду спорта, формирование культуры здорового образа жизни, умений применять полученные знания в тренировочном процессе в жизни.

Теоретические знания даются непосредственно в тренировочном процессе, а так же в форме лекционных занятий, дискуссий, бесед. Эти занятия органически связаны с физической, технической, тактической, психологической и волевой подготовкой.

Программный материал по теоретической подготовке объединен в систему многолетней теоретической подготовки, построен с учетом разновозрастных групп занимающихся и распределен на весь период обучения.

Таблица 7

План теоретической подготовки базового уровня сложности

№	Темы	Количество часов		
		Этап начальной подготовки 1 года обучения	Этап начальной подготовки 2 года обучения	Этап начальной подготовки 3 года обучения
1	Вводное занятие	5		
2	Физическая культура как средство всестороннего развития личности.		6	6
3	Основы здорового образа жизни	5	5	5
4	Краткие исторические сведения о возникновении Конькобежного спорта в России.	7	6	6
5	Правила поведения и техники безопасности на Занятии по конькобежному спорту	8	10	10
6	Краткая характеристика техники скольжения, торможения, отталкивания.		6	6
7	Врачебный контроль и самоконтроль	5	5	5
	Всего часов	30	38	38

Тема 1. Вводное занятие.

Права и обязанности обучающегося. Правила поведения на тренировочном занятии. Инструктаж по технике безопасности при занятии конькобежным спортом.

Тема 2. Физическая культура как средство всестороннего развития личности.

Понятие о физической культуре и спорте. Спорт как средство воспитания характера, укрепление здоровья человека. Конкретные примеры улучшения показателей быстроты, силы, ловкости у юных конькобежцев, приступивших к тренировкам в прошлом году. Перспективы роста этих показателей у новичков через год занятий.

Тема 3. 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.

Тема 4. Краткие исторические сведения о возникновении инвентаря и вида спорта. Конькобежный спорт в России

Эволюция коньков и снаряжения. Первые соревнования в России и за рубежом. Популярность конькобежного спорта в России. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования.

Тема 5. Правила поведения и техники безопасности на занятии. Инвентарь, одежда и обувь.

Поведение на улице во время движения к месту тренировок и на учебно-тренировочном занятии. Правила обращения с инвентарем. Транспортировка инвентаря. Правила ухода за инвентарем и их хранение. Индивидуальный выбор снаряжения.

Тема 6. Краткая характеристика техники.

Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные классические способы передвижения, стойки, скольжение, повороты, отталкивание ногами. Типичные ошибки при освоении техники.

Тема 7. Врачебный контроль и самоконтроль

Временное ограничение спортивных нагрузок после перенесенных заболеваний. Профилактика травм и заболеваний. Физические упражнения как средство профилактики нарушения осанки. Основные способы контроля и самоконтроля за физической нагрузкой. Правила поведения и безопасности во время тренировок и соревнований.

Таблица 8

План теоретической подготовки базового и углубленного уровней

№/п/п	Тема	Количество часов				
		Базовый уровень		Углубленный уровень		
		Тренировочный этап 1 года обучения	Тренировочный этап 2 года обучения	Тренировочный этап 3 года обучения	Тренировочный этап 4 года обучения	Тренировочный этап 5 года обучения
1	Физическая культура как средство всестороннего развития личности	5	5	5	4	4
2	Конькобежный спорт в области, России, мире. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	8	8	10	12	8
3	Краткие сведения о строении и функциях организма	4	4	6	7	5
4	Врачебный контроль и самоконтроль	6	6	6	6	6
5	Физиологические основы спортивной подготовки	4	4	4	5	4
6	Питание	4	4	4	5	4

	спортсмена					
7	Инвентарь, мази, парафины	5	5	5	5	5
8	Основы техники	5	5	5	6	6
9	Правила соревнований по циклическим видам спорта	6	6	8	8	8
10	Антидопинговые правила					6
11	Основы совершенствования спортивного мастерства	5	5	5	6	8
Всего часов		52	52	58	64	64

Программный материал

Тема 1. Физическая культура как средство всестороннего развития личности.

Понятие «физическая культура», ее связь с культурой общества. Спорт и его роль в обществе, развитие современного спорта. Органы управления физкультурным движением, организация работы федерации по лыжным гонкам (международной, российской, региональной)

Тема 2. Циклические виды спорт в области, России, мире. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта

Олимпийских игр. Чемпионаты мира и Европы по лыжным гонкам. Результаты выступлений российских лыжников на международной арене. Всероссийские, региональные, областные, соревнования лыжников. ЕВСК по лыжным гонкам, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий. Почетные звания и спортивные разряды. Федерация лыжных гонок России. Стандарт спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки.

Тема 3. Краткие сведения о строении и функциях организма

Системы жизнедеятельности человека. Сердечно-сосудистая система: сердце, изменение кровообращения при мышечной работе. Состав и функции крови. Виды дыхания, измерение жизненной емкости легких. Функции нервной системы. Строение и функции пищеварительной и выделительной систем. Общая характеристика органов чувств. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижений высоких спортивных результатов.

Тема 4. Врачебный контроль и самоконтроль

Временное ограничение спортивных нагрузок после перенесенных заболеваний. Профилактика травм и заболеваний. Физические упражнения как средство профилактики нарушения осанки. Основные способы контроля и самоконтроля за физической нагрузкой. Правила поведения и безопасности во время тренировок и соревнований.

Тема 5. Физиологические основы спортивной тренировки

Тренированность. Функциональные изменения, обеспечивающие повышение работоспособности. Нагрузка и отдых как компоненты тренировочного процесса. Характеристика двигательных умений и навыков, закономерности их формирования.

Тема 6. Питание спортсмена

Понятие о рациональном питании спортсменов. Режим питания, время приема пищи до и после тренировок. Значение белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных солей в питании. Пищевые отравления и их профилактика. Основы регулирования массы тела.

Тема 7. Инвентарь

Подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Снаряжение, подгонка инвентаря, мелкий ремонт, подготовка инвентаря к соревнованиям.

Тема 8. Основы техники

Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. Классификация классических лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений. Типичные ошибки при передвижении. Классификация коньковых лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений.

Тема 9. Правила соревнований

Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников соревнований. Правила поведения на старте. Правила прохождения дистанции. Финиш. Определение времени и результатов индивидуальных гонок.

Тема 10. Антидопинговые правила.

Определения понятия «допинг», основные разновидности допинга. Биологически активные добавки. Всемирный антидопинговый кодекс. Антидопинговый контроль в спорте. Общероссийские допинговые правила. Ответственность спортсменов. Запрещенный список. Санкции за нарушение антидопинговых правил. Международные антидопинговые правила.

Тема 11. Основы совершенствования спортивного мастерства

Анализ индивидуальных особенностей технической подготовленности по критериям эффективности, стабильности, вариативности и экономичности двигательных действий лыжников. Анализ индивидуальных особенностей физической подготовленности (определение сильных и слабых сторон).

Средства и методы совершенствования технического мастерства и двигательных способностей лыжников на этапах подготовительного и соревновательного периодов. Психологическая и тактическая подготовка к соревнованиям.

Практическая подготовка конькобежный спорт

Обязательная предметная область «вид спорта» (для базового и углубленного уровней сложности)

Техническая подготовка

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведения их до совершенства.

Спортивная техника - это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности возможностей.

Роль спортивной техники в различных видах спорта неодинакова, она позволяет развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, экономить расход энергетических ресурсов в организме спортсмена, обеспечить спортсмену красоту, выразительность и точность движений, обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий спортсмена в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий. В процессе технической подготовки используется комплекс средств и методов спортивной тренировки. Условно их можно подразделить на две группы: средства и методы словесного и наглядного воздействия:

К ним относятся:

- беседы, объяснения, рассказ, описание и др.;
- показ техники изучаемого движения;
- демонстрация плакатов, схем, видеозаписей.

Средства и методы, в основе которых лежит выполнение спортсменом каких - либо физических упражнений:

- общеподготовительные упражнения. Они позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися фундаментом для роста технического мастерства в избранном виде спорта;
- специально-подготовительные и соревновательные упражнения. Они направлены на овладение техникой своего вида спорта;
- методы целостного и расчлененного упражнения. Они направлены на овладение, исправление, закрепление и совершенствование техники целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз, элементов;

- равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и другие методы, способствующие главным образом совершенствованию и стабилизации техники движений.

Применение данных средств и методов зависит от особенностей техники избранного вида спорта, возраста и квалификации спортсмена, этапов технической подготовки в годичном и многолетних циклах тренировки.

Техническая подготовка

Техническая подготовка – это педагогический процесс направленный на овладение специфическими для каждого вида спорта двигательными действиями (обучения технике выполнения физических упражнений и технических приёмов). Под совершенной техникой понимают наиболее рациональные, эффективные способы выполнения двигательного действия с целью достижения наилучшего результата.

Техническая подготовка обучающегося преимущественно направлена на овладение и совершенствование техники бега на коньках. Она базируется на овладении техникой выполнения комплекса специальных подводящих упражнений, используемых в тренировке.

Освоение спортивной техники является непрерывным процессом, который можно разделить на ряд этапов:

- этап начального разучивания;
- этап детализированного разучивания с формированием умения;
- этап закрепления и дальнейшего совершенствования навыка.

Обучение на перечисленных этапах отличается по существу решаемых задач, содержанию используемых средств и методов обучения.

Важнейшим видом подготовки является развитие двигательных способностей спортсмена, в которых выделяют четыре основных формы:

- двигательная выносливость;
- силовые возможности;
- моторная оперативность;
- координационные способности.

В технической подготовке конькобежца выделяются следующие основные относительно самостоятельные виды техники бега:

- техника бега по прямой;
- техника бега со старта;
- техника входа в поворот и выхода из него;
- техника бега по повороту.

При этом в видах техники следует учитывать определенные различия при беге на коротких, средних и длинных дистанциях, а также при выполнении движений рук (с одной рукой, с двумя руками) и без движений рук.

Существуют определенные стандарты техники скоростного бега на коньках, которые основаны на законах физики и биомеханики движений. Однако каждый конькобежец - это личность. Поэтому, при соблюдении общих закономерностей кинематической структуры движений и динамических характеристик, следует учитывать индивидуальные анатомо-морфологические особенности каждого спортсмена. Главным критерием хорошей техники бега конькобежцев является ее эффективность и экономичность.

Применяемые средства технической подготовки

Техническая подготовка (подводящие упражнения на суше)	
Ознакомление с основными элементами техники конькобежного спорта	«Посадка» конькобежца и её разновидности. Отталкивание, особенности отталкивания. Свободное скольжение. Фазы движения (отталкивание (одноопорное и двухопорное), подведение, мах вперёд, постановка на лёд и загрузка весом тела, скольжение (свободный прокат)

<p>Обучение технике бега на коньках</p>	<p>1. Выпады вперед, вперед-в сторону, правым и левым боком; 2. Пригибная ходьба; 3. Обучение и совершенствование техники выполнения прыжковой имитации; 4. Обучение и совершенствование техники выполнения боковых смещений; Обучение и совершенствование техники выполнения боковых смещений.</p>
<p>Техническая подготовка (упражнения на льду, роликах)</p>	
<p>Обучение технике бега по прямой</p>	<p>Обучение отталкиванию ото льда назад- в сторону всей внутренней частью полоза; обучение катанию в положении «посадки» конькобежца; обучение прокатам на одной ноге, в положении нога в стороне. Катание с разной скоростью с изменением высоты посадки. Обучение правильной работе рук. Ускорения. Подвижные игры, эстафеты.</p>
<p>Обучение технике бега повороту</p>	<p>Внутреннее и внешнее ребро конька; скольжение по дуге на двух ногах на внутреннем ребре конька; скольжение по дуге с отведением правой ноги в сторону; скольжение по дуге крестным шагом (правый конёк переносится через левый). Катание по кругу маленького радиуса с маховыми движениями руками. Подвижные игры, эстафеты.</p>
<p>Обучение технике бега состарта</p>	<p>Обучение исходному положению, позе конькобежца на старте; обучение первым стартовым шагам. Подвижные игры, эстафеты. Участие в соревнованиях.</p>

Тактическая подготовка

Тактика - это действия, поведение конькобежца на соревнованиях, направленные на достижение конкретной цели в каждом из них. В основе спортивной тактики лежат ее двигательные проявления. В конькобежном спорте основными критериями оптимальности тактики служат вариативность скорости, экономичность, точность и безопасность выполнения двигательных актов.

Инструментальный контроль дистанционной скорости является необходимым условием перехода от интуитивной оценки тактических вариантов к более точным, объективным методам. Тактическая подготовка направлена на формирование способности конькобежца к эффективной соревновательной деятельности. Сложность заключается в том, что она объединяет психический и моторный, исполнительный компоненты, то есть технику спортивных движений и стратегию борьбы на дистанции.

Необходимым условием достижения высокого результата в беге на коньках является начальная скорость бега. Величина ее зависит как от скоростно-силовых качеств конькобежца, так и от внешних условий, в которых проходят соревнования.

В программу практического овладения тактическим мастерством необходимо включить упражнения:

- способствующие совершенствованию различительной чувствительности движений по времени;
- пространственной чувствительности;
- различительной чувствительности по усилию.

Данный комплекс мероприятий, включаемых в тренировочный процесс, позволит выработать у конькобежцев способность контроля элементов техники по основным компонентам соревновательной деятельности.

Тактическая подготовка - это обучение конькобежца правильно принимать решения относительно своих действий, поведения в конкретной обстановке соревнований. Она состоит из двух главных частей:

- теоретической тактической подготовки;
- практической тактической подготовки.

Необходимо постоянно проводить специальные теоретические занятия, на которых:

- рассказывать конькобежцам о различных тактических вариантах бега для достижения победы, наилучшего личного результата;
- показывать видеосъемки тактики бега самого конькобежца, а также других конькобежцев (правильно - неправильно, хорошо - плохо, ошибки);
- изучать тактику бега своих главных соперников, собирать на них досье;
- заставлять конькобежца решать теоретические и тактические задачи.

Практическая тактическая подготовка - это многократное выполнение специальных тактических заданий, вариантов тактики бега во время тренировочных занятий, контрольных стартов и в основных соревнованиях.

Тактическая подготовка должна проводиться с первого и до последнего дня занятий конькобежным спортом и выступлений в соревнованиях.

Основное содержание направленности педагогического процесса тактической подготовки состоит в формировании:

- высокого уровня технико-тактического мастерства конькобежцев и навыка его использования в соревнованиях вне зависимости от стартовой позиции (дорожки);
- навыка преодоления стартового отрезка 100 м на дистанции 500 м с максимальной скоростью вне зависимости от стартовой дорожки, выпавшей по жребью;
- навыка максимального использования преимущества внутренней дорожки при стартовом разгоне на 1000 м и выполнения старта как на дистанции 500 м при разгоне по наружной дорожке;
- навыков незначительной величины снижения скорости бега при входе в повороты с последующим ее приращением при выходе из поворотов, а также преодоления всех поворотов как можно ближе к линии разметки на всех дистанциях;
- навыков стабилизации темпа бега, количества шагов и их длины, характерных для каждого стандартного отрезка любой дистанции;
- специальных тренировочных упражнений и их комплексов на основе модельных характеристик технико-тактических действий на каждом из стандартных отрезков дистанций, учитывающих индивидуальные показатели темпа бега, количества шагов и их длины, а также чередования форм работы мышц характерных для шагов по прямой и по повороту.

При планировании тактики бега на конкретных соревнованиях на дистанциях 1000-10 000 м необходимо обращать внимание на более тщательное определение и соблюдение скорости бега на первом после стартового разгона круге. Она не должна превышать средне дистанционную, рассчитанную исходя из планируемого результата. Рекомендуется соблюдать следующие оптимальные основы тактики бега - раскладки сил на дистанциях:

- 500 м - тактика бега «вовсю» с максимальным усилием от начала и до конца дистанции;
- 1000 м - первые 200 м со старта - бег «вовсю» с целью быстрого набора максимальной скорости; первый круг пробегается с 90-95%-ной скоростью от максимальной, которую спортсмен достигает при беге на отдельной дистанции 500 м; на последнее круге - бег с максимальным усилием;
- 1500, 3000, 5000 и 10 000 м - тактика относительно равномерной раскладки времени бега по кругам с допустимыми колебаниями не более 1-2 с.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов. Общая психологическая подготовка

предусматривает формирование личностных качеств спортсмена (твердости характера, уверенности в себе, стремление к достижению эмоциональной устойчивости, самоконтроля), межличностных отношений в различных ситуациях, потребность в общении, хороших социальных отношений между членами тренировочной группы, индивидуальный подход к каждому человеку. Развитие интеллекта, способность к анализу, абстрактному мышлению, прием и переработка информации, принятие необходимых решений. Спортивно-важные психические свойства – важнейшее условие высокой результативности и надежности деятельности спортсмена. В спортивной деятельности проявляются и развиваются различные психические свойства: интеллектуальные, обеспечивающие прием и переработку информации, принятие спортсменом необходимых решений; психомоторные, определяющие качество двигательных действий и операций субъекта; эмоциональные, влияющие на энергетику и экспрессивные характеристики деятельности; волевые, обеспечивающие преодоление возникающих в ней препятствий; коммуникативные, направленные на взаимодействие с

другими людьми; нравственные, определяющие мотивацию деятельности и соответствие целей, средств, результатов определенным моральным нормам.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях. В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируется высокий уровень соревновательной мотивации: стремление к стрессу и преодолению его, стремление к совершенству, повышение статуса, потребность в коллективном общении, формирование характера. Соревновательные черты характера: уверенность в готовности к соревнованиям, ощущение мобилизационной готовности, умение перевода из долговременной памяти в оперативную.

Эмоции влияют на работоспособность, если спортсмен переживает состояние неуверенности, страха перед соперниками, излишнее волнение, эмоциональное напряжение, то результаты ухудшаются, снижаются показатели скорости реакций, точности и качества движений, ухудшаются показатели ритма двигательной деятельности. Влияние отрицательных эмоциональных состояний выражается в следующем: - потеря уверенности в своих силах; - снижение остроты тактического мышления; - возникновение чрезмерного возбуждения или торможения; - затрудненное проявление волевых качеств: смелости, решительности, инициативности, самостоятельности.

Морально воспитанные и волевые спортсмены стараются преодолевать возникающие после неудачных действий неприятные эмоции и восстановить потерянную уравновешенность. Усилия при этом прилагаются в следующих направлениях: - самоубеждение в своей готовности; - самоуспокоение, уверенность в своих силах; - отвлечение от неприятных чувств и мыслей о поражении; - анализ причин неудачных действий. Способность управлять своим психическим состоянием развивается в процессе тренировочных занятий и соревнований и неразрывно связано с воспитанием личности спортсмена, отношений к коллективу и спортивной деятельности.

Для формирования способности преодолевать отрицательные эмоциональные состояния следует:

- воспитывать нравственные чувства, чувства ответственности перед коллективом;
- уметь после неудачи отвлечь свое внимание от мыслей об окончательном поражении;
- максимально сосредоточить сознание на конкретных задачах деятельности;
- воспитывать общий оптимистический взгляд на ход действий, закреплять положительные эмоциональные переживания: приятные воспоминания с преодолением больших трудностей;
- оказывать помощь спортсмену в преодолении неудачи, в восстановлении уверенности в своих силах (дать отдых от активных действий, предоставить возможность совершить удачные действия);
- вырабатывать установку на самостоятельный анализ собственных действий, самостоятельное выявление причин неудач, отыскивать недостатки своих действий;

- научить спортсмена умению хорошо владеть собой, управлять своим поведением и эмоциональным состоянием при помощи слова;
- участвовать в большом количестве соревнований и занятий с элементом состязания, так как это вызывает большую устойчивость к воздействию временных неудач;
- тренеру тактично вести себя по отношению к спортсмену, совершившего неудачное действие, что в значительной мере снижает негативные проявления.

Управление нервно-психическим восстановлением спортсменов

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическая напряженность, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, в перерывах между выступлениями, формируется способность к самостоятельному восстановлению. Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения, рекламации и других средств. Для этой цели используются также рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутовоздействий.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны быть включены во все этапы и периоды круглогодичной подготовки, постоянно повторяться и совершенствоваться. Некоторые из них на том или ином этапе годовых циклов обучения и тренировки, особенно в связи с подготовкой к соревнованиям, участием в них и восстановлением после значительных нагрузок, имеют преимущественное значение. На базовом уровне сложности упор в занятиях групп должен делаться на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических чертах характера (трудолюбие в тренировке и дисциплинированность при соблюдении режима, чувство ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважение к тренеру, требовательность к самому себе и др.), а также на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля. На углубленном уровне сложности внимание акцентируется на воспитании спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, улучшении взаимодействия в команде, развитии оперативного мышления и памяти, специализированных восприятий, созданий общей психической подготовленности к соревнованиям.

Обязательная предметная область «основы профессионального самоопределения» (для углубленного уровня сложности)

Формами реализации модели самоопределения юного спортсмена в выборе вида спортивной деятельности в учреждении спортивного профиля являются урочные (тренировочное занятие) и внеурочные занятия (домашние задания). Все элементы содержания тренировочного занятия должны быть спроектированы тренером-преподавателем в процессе построения занятия.

Основой для построения занятия являются биологические закономерности функционирования организма, определяющие его работоспособность. Логика учебно-тренировочного процесса требует последовательного включения занимающихся в познавательную деятельность, постепенного достижения необходимого уровня физической работоспособности, последовательного решения намеченных на данное занятие образовательных, оздоровительных и воспитательных задач, обеспечения хорошего после рабочего состояния организма, способствующего успешной последующей деятельности учащихся.

Домашние задания, которые использует в своей работе тренер-преподаватель, направлены на усвоение полученных на тренировочном занятии двигательных умений. Это могут быть имитационные, подводящие упражнения. Домашние задания, связанные с самостоятельным усвоением теоретических сведений, помогают не только расширить знания об избранном виде спорта, но также

получить необходимые сведения по таким вопросам, как режим дня юного спортсмена, питание, самоконтроль и т. д.

Также используются творческие формы (выставки, конкурсы, олимпиады). Участие юных спортсменов в творческих конкурсах позволяет ребенку раскрыть свои таланты не

только в спорте, но и в творчестве. В спортивной школе ежемесячно проводятся конкурсы рисунков, плакатов, фотографий, коллажей и т. д. Использование досуговых форм (экскурсий, туристических походов, посещения значимых спортивных мероприятий) способствует развитию у юного спортсмена познавательных процессов, при этом в спортивной школе приветствуется посещение таких мероприятий всеми членами его семьи. Также юные спортсмены участвуют в обслуживании соревнований старших групп. Соревновательные формы включают в себя соревнования внутри спортивной группы, внутри школы, в которых выявляется лучший по итогам года. При планировании тренировочного процесса в спортивной школе, используем методы, основанные на выявлении индивидуальных особенностей юного спортсмена, так как это является необходимым условием для реализации модели самоопределения юного спортсмена. Индивидуальные особенности ребенка можно определить несколькими способами, например, это может быть психологическое диагностирование, которое включает в себя методы анкетирования и тестирования. Анкетирование позволяет выявить мотивы юного спортсмена для занятий спортом, узнать, что явилось причиной выбора данного вида спорта, кто или что повлияло на этот выбор и т. д. В свою очередь, тестирование может помочь тренеру в определении темперамента юного спортсмена, характеристик личности, что имеет смысл при обучении двигательным действиям.

Таким образом, использование методики самоопределения юного спортсмена позволяет тренеру-преподавателю подобрать такие средства и методы в своей работе, которые будут способствовать формированию самоопределяющейся личности.

Вариативные предметные области

В предметной области "теоретические основы физической культуры и спорта" для базового уровня

- знание истории развития спорта;
- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;
- знания, умения и навыки гигиены;
- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- знание основ здорового питания;
- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности,
- мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

В предметной области "общая физическая подготовка" для базового уровня

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий футболом;
- формирование двигательных умений и навыков;
- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- формирование социально значимых качеств личности;
- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);
- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

Задачи подготовки обучающихся групп углубленного уровня предусматривает повышение уровня общей и специальной физической подготовки с преимущественным совершенствованием двигательных качеств, наиболее важных для лыжников; прочное

освоение современной техники и умение эффективно применять; овладение командными тактическими действиями; приобретение соревновательного опыта.

Результатом реализации Программы на углубленном уровне является:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду лыжные гонки.

В предметной области "теоретические основы физической культуры и спорта" для углубленного уровня

- знание истории развития лыжных гонок;
- знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;
- знание этических вопросов спорта;
- знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;
- знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по лыжным гонкам, а также условий выполнения этих норм и требований;
- знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий - лыжными гонками;
- знание основ спортивного питания.

В предметной области "общая и специальная физическая подготовка" для углубленного уровня

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;
- развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий лыжными гонками;
- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий лыжными гонками.

В предметной области "основы профессионального самоопределения" для углубленного уровня

- формирование социально значимых качеств личности;
- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);
- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;
- приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;
- приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

В предметной области "различные виды спорта и подвижные игры" для базового и углубленного уровней

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами подвижных игр;
- умение развивать физические качества по лыжным гонкам средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

В предметной области "судейская подготовка" для углубленного уровня

- освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;
- знание этики поведения спортивных судей;
- освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории "юный спортивный судья" по лыжным гонкам.

В предметной области "развитие творческого мышления" для базового и углубленного уровней

- развитие изобретательности и логического мышления;
- развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;
- развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

В предметной области "акробатика" для базового и углубленного уровней

- умение определять средства музыкальной выразительности;
- умение выполнять комплексы специальных хореографических и (или) акробатических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств для лыжных гонок;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков музыкальности, пластичности, выразительности, артистичности, импровизации.

В предметной области "национальный региональный компонент" для базового и углубленного уровней

- знание особенностей развития видов спорта в Ленинградской области.

В предметной области "специальные навыки" для базового и углубленного уровней

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для лыжных гонок специальными навыками;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества по лыжным гонкам;
- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

В предметной области "спортивное и специальное оборудование" для базового и углубленного уровней

- знание устройства спортивного и специального оборудования по лыжным гонкам;
- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

В программе для каждого года обучения поставлены задачи, определены допустимые объемы учебно-тренировочных нагрузок по основным средствам, предложены варианты построения годичного тренировочного цикла с учетом возрастных особенностей и должного уровня физической, функциональной подготовленности и требований подготовки лыжников.

Обязательная предметная область «теоретические основы физической культуры

и спорта» (для базового и углубленного уровней сложности)

В подготовке спортсменов исключительно важную роль играет их теоретическая подготовка. Теоретическая подготовка спортсменов осуществляется в течение всех лет обучения в спортивной школе. Базовый и углубленный уровни сложности Программы предусматривают свои специфические средства и методы подготовки.

На базовом уровне сложности основными методами теоретической подготовки являются: беседы, демонстрация простейших наглядных пособий (плакатов, стендов).

На углубленном уровне сложности используются: изучение методической литературы по вопросам обучения и тренировки занимающихся, разбор и анализ техники лыжных ходов, методов обучения и тренировки, прослушивание лекций по вопросам тренировки и обучения.

Программа теоретической подготовки должна быть достаточно широкой и глубокой. Она должна отражать общие понятия системы физического воспитания, перспективы развития физической культуры и спорта в стране и воспитания спортсмена. В процессе специальной теоретической подготовки спортсменов необходимо дать научные обоснования и анализ техники и тактики в избранном виде спорта; нужно ознакомить спортсменов с методикой обучения спортивной технике и путями совершенствования в ней; полно раскрыть систему спортивной тренировки и ее общие основы.

Спортсмен должен:

- знать задачи, стоящие перед ним;
- уметь разбираться в средствах и методах воспитания силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости, в формах тренировочных занятий и планирования их, периодизации круглогодичной тренировки, ее содержании, планировании перспективной многолетней тренировки;
- знать роль спортивных соревнований и их варианты, особенности непосредственной подготовки к ним и участия в них;
- вести учет тренировки и контроль за ней;
- анализировать спортивные и функциональные показатели;
- вести дневник тренировки.

Само определение индивидуальных особенностей спортсмена, выявление слабых и сильных сторон в подготовленности и перевод их на конкретные цифры показателей силы, выносливости, быстроты, гибкости, переносимости нагрузки. Продолжительности процессов восстановления и т.п. также требуют больших знаний. Необходимо, чтобы вопросы гигиенического режима спортсмена (режим дня, питания, сна, зарядка, водные процедуры, закаливание, самомассаж и массаж) также вошли в программу теоретической подготовки. Кроме того, спортсмены должны быть ознакомлены с основами врачебного контроля и самоконтроля, а также травматизма и его профилактики в специализируемом виде спорта.

Для теоретической подготовки спортсменов используются специально организованные лекции и беседы по отдельным вопросам техники, тактики и т.п., изучение занимающимися специальной литературы по вопросам теории и методики спорта, чтение спортивных газет и журналов, беседы с другими спортсменами, наблюдение за содержанием их тренировки, техникой и тактикой во время соревнований.

Обязательные предметные области «общая физическая подготовка» (для базового уровня сложности) и «общая и специальная физическая подготовка» (для углубленного уровня сложности)

Общая физическая подготовка (ОФП) - это процесс совершенствования двигательных качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. ОФП представляет собой неспециализированный (или относительно мало специализированный) процесс физического воспитания, содержание которого ориентировано на повышение функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранном виде деятельности или виде спорта.

Задачи общей физической подготовки состоят в том, чтобы обеспечить высокий уровень всесторонней физической подготовленности, поддерживать его в течение многих лет, содействовать тем самым сохранению крепкого здоровья и творческого долголетия.

Основными средствами общей физической подготовки являются подготовительные

упражнения, применяемые в различных видах спорта, содержание которых ориентировано на создание широких предпосылок успеха в самых различных видах деятельности. ОФП строится с использованием закономерностей переноса тренировочного эффекта с подготовительных упражнений на основные, выполняемые в основной деятельности. Она повышает общий уровень функциональных возможностей организма путем увеличения работоспособности, разносторонне развивает физические качества, систематически обогащает фонд двигательных навыков и умений человека.

Специальная физическая подготовка (СФП) - это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта), при этом она ориентирована на предельную степень развития данных способностей. По мере роста спортивного мастерства объем средств ОФП уменьшается, а объем средств СФП увеличивается.

Специальная физическая подготовка - это целесообразное использование знаний, средств и методов, позволяющих направленно воздействовать на развитие спортсмена и обеспечивать необходимую степень его готовности к спортивным достижениям. Основными средствами специальной физической подготовки служат соревновательные упражнения в данном виде спорта и разрабатываемые на их основе специально-подготовительные упражнения. Спортивная специализация не исключает всестороннего развития спортсмена. Напротив, наиболее значительный прогресс в избранном виде спорта возможен лишь на основе общего подъема функциональных возможностей организма, разностороннего развития физических и духовных способностей.

Зависимость спортивных достижений от разностороннего развития спортсмена объясняется двумя основными причинами. Во-первых, единством организма - органической взаимосвязью всех его органов, систем и функций в процессе деятельности и развития. Хотя каждый вид спорта требует особых соотношений в развитии физических качеств, всегда действует и общая закономерность: предельное развитие какой-либо физической способности

осуществимо лишь в условиях общего подъема функциональных возможностей организма, т.е. в процессе всестороннего развития. Во-вторых, взаимодействиями различных двигательных навыков и умений. Чем шире круг двигательных навыков и умений, освоенных спортсменом (конечно, в определенных границах, зависящих от особенностей избранного вида спорта), тем благоприятнее предпосылки для образования новых форм двигательной деятельности и совершенствования освоенных ранее. Новые формы движений возникают на основе сложившихся ранее и включают в себя те или иные их элементы. Еще более важно, что в процессе освоения разнообразных двигательных качеств в результате преодоления возникающих при этом трудностей развивается способность к дальнейшему совершенствованию в двигательной деятельности - тренированность.

Объективные законы требуют, следовательно, чтобы спортивная тренировка, являясь глубоко специализированным процессом, вела бы в то же время к всестороннему развитию. В соответствии с этим в спортивной тренировке неразрывно сочетаются общая и специальная подготовка. Единство общей и специальной подготовки спортсмена означает, что ни одну из этих сторон нельзя исключить из тренировки без ущерба для спортивных достижений и конечных целей использования спорта как средства воспитания. Единство общей и специальной подготовки заключается также во взаимной зависимости их содержания: содержание общей физической подготовки определяется, как было уже указано, исходя из особенностей избранного вида спорта, а содержание специальной подготовки зависит от тех предпосылок, которые создаются общей подготовкой. Единство общей и специальной подготовки нужно понимать диалектически - как единство противоречивое. Далеко не всякое соотношение этих сторон в тренировке будет идти на пользу делу. В каждом конкретном случае существует определенная мера, нарушение которой задерживает ход спортивного совершенствования.

Быстрота - это способность выполнять движения с большой скоростью и частотой. Такая способность выполнять движения обеспечивает достижение хороших спортивных результатов. Быстрота движений зависит от развития силы. Быстроте движений способствуют предварительно растянутые эластичные мышцы, которые сокращаются с большей силой и

быстротой. Для растягивания мышц и улучшения их эластичности применяются общеразвивающие и особенно специальные упражнения. Быстроту движений до известного предела можно улучшить также с помощью упражнений на гибкость, выполняемых с большой амплитудой.

Сила - это способность преодолевать определенное сопротивление. Чем больше сопротивление, тем больше требуется силы для его преодоления, и чем больше накоплен «запас» силы, тем лучшего спортивного результата можно добиться. Для развития силы лыжники выполняют упражнения с различными отягощениями (набивными мячами, мешками с песком, гантелями, гирями и др.), упражнения в преодолении собственного веса (подтягивания, отжимания, поднимания и опускания ног и туловища из различных положений, лазание по канату и др.), упражнения в сопротивлении с партнером (перетягивание, переталкивание, борьба). Но особенно эффективны упражнения, выполняемые с большим отягощением (со штангой, гирями, с партнером, сидящим на плечах), к выполнению которых нужно подходить постепенно и осторожно, особенно начинающим спортсменам.

Выносливость - способность организма противостоять утомлению. Различают общую и специальную выносливость (скоростную, силовую, статическую).

Гибкость - способность спортсмена выполнять движения с большой амплитудой. Амплитуду движений спортсмена обычно ограничивают связки и мышцы. Чем они будут эластичнее, тем размах движений станет шире, свободнее. Чем эластичнее мышцы, тем легче и быстрее можно выполнять движения.

Ловкость - это умение выполнять движения быстро и согласовано в неожиданно изменяющихся условиях. Чтобы быть ловким, надо быть сильным, быстрым и в то же время хорошо координированным.

Вариативная предметная область «различные виды спорта и подвижные игры» (для базового уровня сложности)

Спортивные и подвижные игры имеют большое оздоровительное значение. Их отличает разнообразная двигательная деятельность и положительные эмоции, они эффективно снимают чувство усталости, тонизируют нервную систему, улучшают эмоциональное состояние, повышают умственную и физическую работоспособность. Коллективные действия в процессе игры воспитывают нравственные качества:

- общительность;
- чувство товарищества;
- способность жертвовать личными интересами ради интересов коллектива.

Особенно полезны игры на открытом воздухе.

Подвижные игры отличаются несложными правилами, и команды для их проведения могут комплектоваться произвольно.

Спортивные игры по сравнению с подвижными требуют более высокого владения приемами техники конкретного вида игры и знания правил судейства, определяющих взаимоотношения и поведение играющих.

В большинстве своем для оздоровительных целей и активного отдыха игры проводятся по упрощенным правилам.

На учебно-тренировочном занятии по конькобежному спорту активно применяются спортивные игры:

- ручной мяч;
- футбол;
- хоккей с мячом;
- баскетбол;
- волейбол (пионербол).

Подвижные и спортивные игры имеют большое значение в учебно-тренировочном процессе:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с

правилами избранного вида спорта и подвижных игр

- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.
- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

Вариативная предметная область «судейская подготовка» (для углубленного уровня сложности)

Одной из задач является подготовка спортсменов к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участию в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей. Решение этих задач начинается на тренировочном этапе и продолжается на всех последующих этапах спортивной подготовки. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, правил соревнований, проведения практических занятий.

Обучающиеся, начиная с тренировочного этапа, должны овладеть принятой в конькобежном спорте/шорт-треке терминологией и командным языком для построения, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Также обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования, а также сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий у спортсменов развивается способность анализировать правильность выполнения упражнений, находить 30 ошибки, применение способов для их устранения.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований, ведения протоколов соревнований. Во время прохождения спортивной подготовки спортсмены ведут учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрируют спортивные результаты тестирований, анализируют выступления в соревнованиях в спортивном дневнике.

Вариативная предметная область «спортивное и специальное оборудование» (для базового и углубленного уровней сложности)

Современная спортивная индустрия дает возможность широчайшего выбора вспомогательных средств подготовки лыжников любого уровня, что в свою очередь требует от тренерского состава грамотного и объективного выбора при планировании тренировочного процесса. Несмотря на то, что само по себе наличие того, или иного инвентаря не является лимитирующим фактором успешности в спортивной деятельности, при решении ряда частых задач как собственно физической подготовки, так и коррекции технических параметров некоторых фаз двигательного действия лыжника, наличие в арсенале тренера самых простых предметов способно положительным образом повлиять на решение данной проблемы.

Понимание значимости материально-технической составляющей при планировании и осуществлении многолетнего тренировочного и соревновательного процесса в легкой атлетике является одним из основных компонентов обучения по Программе.

Цель и задачи предметной области: ознакомление и формирование у обучающихся необходимых для качественного осуществления профессиональной деятельности знаний, умений и навыков работы на различном спортивном оборудовании, соблюдение правил техники безопасности и ухода за различным оборудованием и инвентарем.

Занятия по предметной области «спортивное и специальное оборудование» проводятся

в форме практических и теоретических занятий. Теоретические занятия включают в себя беседы и лекции.

3.4. Методы выявления и отбора одаренных детей

Знание общего и особенного природно-одаренных людей необходимо специалистам в области физического воспитания и развития детей, чтобы выделить по характерным свойствам перспективного спортсмена, и опираясь на это знание, особым образом его готовить.

Одаренность — явление не только многообразное, но и противоречивое. Одаренность крепким здоровьем, выносливостью еще не означает, что человек наделен специальными задатками (высоким ростом, или прочностью костной ткани, или эластичностью связок и т. д.), соответствующими определенному виду спорта. Нередко то, что считается необходимым для одной спортивной деятельности, противопоказано другой (например, огромная мышечная масса тяжелоатлета — спринтеру).

Врожденные индивидуальные качества, отвечающие требованиям какого-либо вида спорта, определяются уже не как спортивная одаренность вообще, а как конституциональная профессиональная пригодность к этому виду спорта. Но и выдающиеся физические задатки сами по себе не гарантируют еще наличия способностей, обусловленных психической одаренностью.

Благодаря способностям быстро приобретаются искусные навыки эффективных спортивных действий — спортивная техника.

Психологический аспект спортивной одаренности, так же как и физические задатки, не проявляется, как некий монолит. Сенсомоторная одаренность и связанные с нею скорость, точность, координированность телодвижений могут сочетаться с плохой памятью, слабо организованным вниманием, неоперативным мышлением. Психическая конституциональная пригодность в разных видах спорта разная.

Наконец, даже комплексно выраженная спортивная одаренность без развитых личностных качеств (упорство, трудолюбие, умение рационально организовать деятельность или отрегулировать свое состояние) не обеспечит достижения высоких результатов.

Одаренность спортсмена позволяет сохранить эффективность деятельности при экономии сил. Так как то, что лучше получается, выполняется с меньшим напряжением или с напряжением иного качества, сопровождающимся положительными процессуальными ощущениями.

В свою очередь, физические задатки благоприятствуют эффективной деятельности тем, что длительное время поддерживают необходимое условие высокой работоспособности.

К примеру, сильная нервная система предотвращает развитие утомления, способствует устойчивой деятельности в стрессогенных условиях соревнований. Выделим группы спортсменов, родственных по выраженности тех или иных из рассмотренных качеств, обусловленных одаренностью. Каждой группе дадим условное название: Физический аспект спортивной одаренности

Акселераты - могучие на вид ребята, но с детским умом, детской нервной системой, детским характером, и относиться к ним нужно как к детям. «Спортивные машины» - спортсмены, добивающиеся успеха исключительно благодаря своим феноменальным антропоморфическим (телесным) данным, без техники, без спортивного характера, без любви к спорту «Узкие специалисты», блестяще владеющие одним-двумя приемами из огромного технико-тактического арсенала вида спорта. Не секрет, что в мировом футболе многие из знаменитых бомбардиров не относятся экспертами к высококлассным игрокам. Они зачастую не владеют мастерством точных передач, плохо играют без мяча, неважно действуют при его отборе.

«Богатыри». Отличаются природной физической выносливостью, физической силой, силой нервной системы. По праву можно называть богатырем только такого спортсмена, цели и труд которого под стать его физической силе.

Психологический аспект спортивной одаренности «Артисты» - особый стиль деятельности, цель которого не столько достичь спортивного результата, сколько произвести впечатление на публику. Впечатления они добиваются как чисто техническими приемами (использование оригинальных, неповторимых, коронных приемов, особое изящество, эмоциональность исполнения), так и демонстративным поведением (апелляции к зрителям, даже маленькие «спектакли», нередко заранее режиссированные). Главный интерес в деле — не прагматический (цель любыми средствами), а творческий (чтобы было ново, красиво, ярко выражало индивидуальность исполнителя). Если «артист» появляется в игровом виде спорта, то он претендует на роль лидера, и вся команда должна работать на него. В некомандных видах спорта они чаще рекордсмены, реже — чемпионы (чтобы стать чемпионом, надо рассчитать срок пика спортивной формы, уметь готовить себя к соревнованию независимо от того, испытываешь ли ты сейчас артистический кураж).

«Атомные станции». Талантливый человек, как ребенок, жаждет до жизни, он ощущает огромные, самим еще до конца не познанные силы, способности. Кажется, его энергия неиссякаема. Ему не хватает суток, чтобы удовлетворить ненасытную жажду движения, впечатлений, успеха — и в спорте и вне спорта! Потребность в насыщении высокоразвитых функциональных систем, обеспечивающих спортивную деятельность, процессуальное и результативное удовольствие от собственных действий — другой механизм, который задействует мощности «атомных станций». Кипучая деятельность человека, может быть проявлением ненасытной любви к своему делу, выражением функциональных потребностей талантливого спортсмена.

«Ваньки-встаньки». Наверное, каждый встречал человека подвижного, сангвинического темперамента: всегда в хорошем расположении духа, какой-то праздничный и как будто беззаботный, не унывающий при неудачах. Вроде бы только вчера крепко досталось — опрокинул его удар судьбы! А на следующий день, глядь, вновь на ногах: энергичен, улыбчив. к быстро адаптируется к новым условиям, быстро восстанавливается, хорошо, даже весело, переносит такие большие и разнообразные нервно-психические нагрузки, которые человеку с другим темпераментом могут быть не под силу.

«Каскадеры» Потребность освоения нового и сложного, потребность борьбы в условиях неизвестности (а иначе неинтересно!) составляет суть психологии «каскадеров», которые отличаются в таких ситуациях хладнокровием и блестящей техникой. Наиболее сложные, рискованные комбинации (элементы «ультра-си») в современном спорте присущи гимнастике — и мужской, и женской.

«Вундеркинды». Ребенок, психически и профессионально одаренный, с раннего возраста демонстрирующий поразительные возможности слуха, памяти... Генетически обусловленная развитость этих или других психофизиологических функций сочетается

с детской обостренностью восприятия. Ведь в детском мире по сравнению с миром взрослого человека краски, запахи, звуки, все ощущения ярче, сильнее, богаче. Но чтобы ускоренное психическое развитие перешло в быструю профессиональную реализацию способностей, рядом с ребенком постоянно должен находиться хороший педагог и специалист. Чаще всего это отец.

«Самородки» Уникальное социально-биологическое явление. Сплав природной одаренности — физической, психической, специальных задатков и способностей с привитым в детские годы трудолюбием, ответственностью, самостоятельностью. Их особенностью является полный набор гармонично сочетающихся технико-тактико-психофизических спортивных задатков и способностей. В отличие от «вундеркиндов», которые с детских лет специализируются в избранном виде деятельности, суть самородка составляет самостоятельное развитие в трудных условиях самообеспечения. «Самородки» чаще всего появляются в большом спорте уже зрелыми, прошедшими трудную школу жизни людьми, далеко не в юном возрасте. Любая разновидность одаренности облегчает деятельность. Для обучения при наличии способностей требуется минимум волевых усилий. Психические способности придают деятельности неповторимые черты яркого индивидуального стиля. Нечто похожее наблюдается и при выраженных физических задатках.

Баскетболисту ростом выше двух метров легче сверху положить мяч в корзину, для этого не надо ни высоко прыгать, ни сильно и метко бросать. Все в человеке, что облегчает

деятельность, естественным образом становится ее стержнем. Именно поэтому гиганту в баскетболе проще занять позицию вблизи кольца соперника, чем учиться бросать издали или проходить к щиту с обводкой, — ведь для этого нужно осваивать дриблинг, развивать скоростные качества и т. д.

В данном случае — тактику деятельности. Общим механизмом облегченной деятельности является ее чувственная организация. Управление деятельностью при этом берет на себя преимущественно первая сигнальная система, которая анализирует информацию, поступающую от органов чувств. В спорте это в основном зрительные и сухожильно-мышечные ощущения среды и предмета деятельности, а также внутренние ощущения от систем организма, испытывающих в данный момент основную рабочую нагрузку.

Первая сигнальная система присуща и животному, и человеку. Процесс чувственного анализа полностью автоматизирован, так же как и основанный на нем двигательный ответ. Чувственный анализ придает действиям необходимую для выполнения двигательной задачи соразмерность: ориентированность в пространстве, точность, ритм, скорость и т. д. Чтобы чувственный способ организации деятельности был эффективным, необходима, естественно, сенсомоторная (чувственно-двигательная) одаренность. Она проявляется в скорости и точности реакций, которые обусловлены скоростными и точными возможностями нервно-мышечной системы человека. Кроме того, что более важно, сенсомоторная одаренность обеспечивает полный состав и взаимодействие двигательных актов профессиональной деятельности в целом. Эталонными могут стать следующие приятные ощущения, эмоции, чувства: быстрые, подвижные, синтонные сенсомоторные процессы; чувство бодрости, силы, легкости, готовности систем организма к большой работе (функциональные, потребности в нагрузке этих систем); творческое состояние душевного подъема, вдохновения; оптимизм, уверенность в себе; чувство беззаботности, неотягощенность ответственностью; чувство новизны; проявления одобрения и симпатий со стороны окружающих людей. Побуждение к получению приятных ощущений и избеганию неприятных может быть бессознательным, а может стать и активной жизненной позицией, установкой личности, смыслообразующим мотивом ее деятельности — принципом получения удовольствия.

Выраженная спортивная одаренность, комплекс задатков и способностей, соответствующих виду спорта, предрасполагает к образованию системы облегченного труда с ведущим чувственным способом деятельности и принципом получения процессуального удовольствия. Такая система развития мастерства сказывается и на формировании свойств характера спортсмена.

Психологическая защита у спортивно одаренных детей

Рассмотрим особенности психологической защиты, которая представляет собой бессознательные или малоосознанные способы регуляции деятельности, направленные на профилактику, смягчение психического стресса или борьбу с ним. В соответствии с принципом получения процессуального удовольствия психологическая защита одаренного спортсмена направлена на то, чтобы избежать неприятных ощущений (пресыщенность, боль, отрицательные эмоции) или удовлетворить потребность в ощущениях приятных. Она дает о себе знать всякий раз, как только спортивная деятельность перестает приносить удовольствие (по причине или плохой готовности или явного превосходства соперника). К ней теряется интерес, возникает стремление ее прекратить. При этом всякого рода социальные запреты, требования не всегда обладают сдерживающей силой. Работает мощный механизм так называемого вытеснения по принципу «если очень хочется, то можно». Психологическая защита стоит на страже интересов организма, его функциональных потребностей. Но спортсмену необходимо оправдать свой каприз. Как социально приемлемым способом освободиться от взятых на себя обязательств? В ход пускаются всевозможные приемы преувеличения усталости, боли. И не только на тренировках, но и на соревновании.

Вот типичная ситуация. У спортсмена на тренировках все идет идеально, он в ударе. После тренировки весел, общителен. Не учебно-тренировочный сбор, а курорт! Но приходит черный день, и что-то перестает получаться. И начинаются иные разговоры — нытье о том, как все это надоело (и сборы, и соревнования), что хочется домой, к друзьям, на волю, к

любимой девушке. А дело заключается в том, что неудовлетворенная потребность в удовольствии от спортивной деятельности тут же начинает искать обходных путей. И сразу оживают до поры сдерживаемые потребности иного рода. Если вы начнете укорять, винить спортсмена с преимущественно чувственной организацией деятельности, то ничего этим не достигнете. Ведь такой спортсмен действует в основном интуитивно, в нем не вырабатывается привычки к самоанализу, самоконтролю. Он поражен непритворной «критической слепотой». Для него мучение вести дневник самонаблюдений или составлять план тренировок. Все обвинения им будут отвергнуты. С критикой он может, в конце концов, согласиться, чтоб от него отстали, но принять ее к исполнению — только из-под палки. Мы привыкли понимать под словом «воля» сознательно выработанные качества характера, позволяющие преодолевать трудности, не теряя присутствия духа и не забывая цели деятельности. Однако многие волевые качества даны нам уже от природы, например в темпераменте. Для чувственного способа деятельности, как уже говорилось, характерна быстрота принятия решений в сложных, ответственных ситуациях — решительность, которая в случае чувственной деятельности является результатом быстротечных подсознательных процессов, а не следствием борьбы мотивов на уровне сознания. За решительностью, которую мы наблюдаем в поведении человека, может стоять, следовательно, психофизиологический механизм, данный от природы. Относящиеся к разряду волевых качеств инициативность и смелость также характерны для чувственной организации деятельности. Они связаны с интуицией и импровизацией. При этом человек испытывает потребность в новых, сложных ситуациях, в которых интуиция и импровизация могут проявиться, подарив острые ощущения. Принцип удовольствия и чувственный способ деятельности могут довести решительность, смелость до анархичности (вытеснение сдерживающих мотивов) и авантюризм (недостаточная подготовленность, обдуманность, неспособность предвидеть осложнения).

Главная черта характера одаренного спортсмена — спортивное самолюбие — чувство собственного достоинства, соединенное с ревнивым отношением к мнению о себе окружающих. Можно говорить о спортивном самолюбии, когда оно берет истоки в спортивной одаренности (а не в особом воспитании, например) и особым образом проявляется именно в спорте, в тренировке или на соревновании. Спортивное самолюбие основано на быстром успехе, достигаемом благодаря природной одаренности, на связанной с ним высокой самооценке, уверенности в своих силах, привычке быть первым и на виду у всех. Поэтому высокий ранг соревнования или высказанное спортсмену недоверие, нанесенная обида являются специфическими стимулами, мобилизующими его на усиление тренировочной работы, на достижение высокого соревновательного результата.

Таким образом, в силу природной одаренности может образоваться система с преимущественно чувственным способом организации деятельности, с эталонным принципом удовольствия, в которой мастерство спортсмена совершенствуется главным образом благодаря развитию задатков и способностей. Если активно не вмешиваются в этот процесс какие-либо другие способы и принципы организации деятельности, указанная система односторонне, акцентировано формирует и определенные психические свойства.

Принципы выявления детей, обладающих спортивной одаренностью

В основу идеи физкультурного образования детей с признаками спортивной одаренности положено семь принципов, разработанных в соответствии с отечественными традициями обучения одаренных детей:

Принцип учета потенциальных возможностей ребенка. В педагогическом и социальном плане более важным является не те физические возможности, которые демонстрирует ребенок на сегодняшний день, а то, что следует ожидать от него в будущем.

Принцип комплексного оценивания. Вывод об одаренности ребенка может быть сделан на основе оценки целого спектра способностей (умственных, творческих, двигательных).

Принцип долговременности. Обследование детей должно быть длительным, а его организация — поэтапной.

Принцип участия различных специалистов. В диагностическом обследовании одаренных детей должны участвовать педагоги, психологи, врачи, кроме того, родители и дети. Только сопоставление всех полученных данных может дать объективную картину.

Принцип использования тренинговых методов и заданий. Тренинговые методики (в отличие от диагностических методик) в обучении детей со спортивной одаренностью призваны решать, прежде всего, задачи физического развития ребенка, а также способствуют снятию психологических барьеров между исследователем и испытуемым. Для детей дошкольного возраста и младшего школьного возраста целесообразна разработка и применение игровых тренинговых методик, построенных на основе подвижных игр и игровых упражнений.

Принцип участия детей в оценке собственной спортивной одаренности. Реализация этого принципа в работе с детьми может включать в себя рефлексию и анализ ребенком собственного двигательного опыта, оценку выполненных им двигательных заданий.

Спортивный отбор — это комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности (одаренность) ребенка к тому или иному роду спортивной деятельности (виду спорта).

Спортивный отбор — длительный, многоступенчатый процесс, который может быть эффективным лишь в том случае, если на всех этапах многолетней подготовки спортсмена обеспечена комплексная методика оценки его личности, предполагающая использование различных методов исследования (педагогических, медико-биологических, психологических, социологических и др.).

Спортивная ориентация — система организационно-методических мероприятий, позволяющих наметить направление специализации юного спортсмена в определенном виде спорта. Спортивная ориентация исходит из оценки возможностей конкретного человека, на основе которой производится выбор наиболее подходящей для него спортивной деятельности. Выбрать для каждого занимающегося вид спортивной деятельности — задача спортивной ориентации; отобрать наиболее пригодных, исходя из требований вида спорта, — задача спортивного отбора. Спортивные способности во многом зависят от наследственно обусловленных задатков, которые отличаются стабильностью, консервативностью. Поэтому при прогнозировании спортивных способностей следует обращать внимание, прежде всего, на те относительно мало изменчивые признаки, которые обуславливают успешность будущей спортивной деятельности. Наряду с изучением консервативных признаков прогноз спортивных способностей предполагает выявление тех показателей, которые могут существенно изменяться под влиянием тренировки. При этом для повышения степени точности прогноза необходимо принимать во внимание, как темпы роста показателей, так и их исходный уровень. В связи с гетерохронностью развития отдельных функций и качественных особенностей имеют место определенные различия в структуре проявления способностей спортсменов в разные возрастные периоды. Особенно отчетливо эти различия наблюдаются у занимающихся в технически сложных видах спорта, в которых высоких спортивных результатов достигают уже в детском и подростковом возрасте и в которых вся подготовка спортсмена, от новичка до мастера спорта международного класса, протекает на фоне сложных процессов формирования юного спортсмена.

Методы выявления детей, обладающих спортивной одаренностью

Педагогические методы позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства юных спортсменов.

Педагогические контрольные испытания (тесты) позволяют судить о наличии необходимых физических качеств и способностях индивида для успешной специализации в том или ином виде спорта. Среди физических качеств и способностей, определяющих достижение высоких спортивных результатов, существуют так называемые консервативные, генетически обусловленные качества и способности, которые с большим трудом поддаются развитию и совершенствованию в процессе тренировки. Эти физические качества и способности имеют важное прогностическое значение при отборе детей и подростков в учебно-тренировочные группы спортивных школ.

В их число следует отнести быстроту, относительную силу, некоторые антропометрические показатели (строение и пропорции тела), способность к максимальному потреблению кислорода, экономичность функционирования вегетативных систем организма, некоторые психические особенности личности спортсмена. системе отбора контрольные испытания должны проводиться с таким расчетом, чтобы определить не столько то, что уже умеет делать занимающийся, а то, что он сможет сделать в дальнейшем, т.е. выявить его способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умению управлять своими движениями.

Одноразовые контрольные испытания в подавляющем большинстве случаев говорят лишь о сегодняшней готовности кандидата выполнить предложенный ему набор тестов и очень мало о его перспективных возможностях. А потенциальный спортивный результат спортсмена зависит не столько от исходного уровня физических качеств, сколько от темпов прироста этих качеств в процессе специальной тренировки. Именно темпы прироста свидетельствуют о способности или неспособности спортсмена к обучению в том или ином виде деятельности.

На основе медико-биологических методов выявляются морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма спортсмена и состояние его здоровья. Антропометрические обследования позволяют определить, насколько кандидаты для зачисления в учебно-тренировочные группы и группы спортивного совершенствования спортивных школ соответствуют тому морфотипу, который характерен для выдающихся представителей данного вида спорта. В спортивной практике выработались определенные представления о морфотипах спортсменов (рост, масса тела, тип телосложения и т.п.).

Например, в баскетболе, легкоатлетических метаниях, академической гребле необходим высокий рост, в марафонском беге рост не имеет существенного значения и т.п. Медико-биологические исследования дают оценку состоянию здоровья, физическому развитию, физической подготовленности занимающихся. В процессе медико-биологических исследований особое внимание обращается на продолжительность и качество восстановительных процессов в организме детей после выполнения значительных тренировочных нагрузок. Врачебное обследование необходимо и для того, чтобы в каждом случае уточнить, в каких лечебно-профилактических мероприятиях нуждаются дети и подростки.

С помощью психологических методов определяются особенности психики спортсмена, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе спортивной борьбы, а также оценивается психологическая совместимость спортсменов при решении задач, поставленных перед спортивной командой. Психологические обследования позволяют оценить проявление таких качеств, как активность и упорство в спортивной борьбе, самостоятельность, целеустремленность, спортивное трудолюбие, способность мобилизоваться во время соревнований и т.п. Роль психологических обследований за спортсменами возрастает на третьем и четвертом этапах отбора. Сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов являются в значительной мере природными свойствами центральной нервной системы человека. Они с большим трудом поддаются совершенствованию в процессе многолетней тренировки. Особое внимание обращается на проявление у спортсменов самостоятельности, решительности, целеустремленности, способности мобилизовать себя на проявление максимальных усилий в соревновании, реакцию на неудачное выступление в нем, активность и упорство в спортивной борьбе, способность максимально проявить свои волевые качества на финише и др. Учитывается также спортивное трудолюбие.

Социологические методы позволяют получить данные о спортивных интересах детей, раскрыть причинно-следственные связи формирования мотиваций к длительным занятиям спортом и высоким спортивным достижениям. Социологические обследования выявляют интересы детей и подростков к занятиям тем или иным видом спорта, эффективные средства и методы формирования этих интересов, формы соответствующей разъяснительной и агитационной работы среди детей школьного возраста. Отбор и ориентация тесно связаны со структурой многолетнего процесса спортивной подготовки спортсмена в современной

организационной форме спортивных учреждений. В соответствии с этим и устанавливается основная задача отбора на каждом из его этапов.

Спортивная одаренность — фактор, играющий не последнюю роль в сохранении привязанности к спортивной деятельности. С одной стороны, задатки и способности позволяют долго удерживать организм в рамках комфортных ощущений, несмотря на большие тренировочные и соревновательные нагрузки.

Работа педагогов со спортивно одаренными детьми строится на основных педагогических принципах, а также результатах мониторинга.

3.5. Техника безопасности в процессе реализации образовательной программы

Лыжные гонки

Основными опасными факторами при занятиях лыжными гонками являются:

- обморожения при проведении занятий при ветре более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже 20 градусов,
- травмы при ненадежном креплении лыж к обуви
- травмы при падении во время спуска с горы.

1. Общие требования безопасности

1.1. К тренировочным занятиям допускаются обучающиеся только после ознакомления с правилами техники безопасности и имеющие медицинский допуск к занятиям лыжными гонками.

1.2. При осуществлении тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивной школе, спортивном зале, время тренировок.

1.3. При проведении занятий по лыжам должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах

1.4. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации учреждения.

1.5. В процессе занятий учащиеся должны соблюдать установленный порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены

1.6. Тренировочные занятия должны проводиться в соответствии с расписанием учебных занятий, составленными с учетом режима занятий в общеобразовательных организациях и отдыха.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Проверить подготовленность лыжни или трассы.

2.2. Проверить исправность спортивного инвентаря и подогнать крепление лыж к обуви.

2.3. Надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки и перчатки или варежки.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Начинать тренировку только, выходить на трассу только при участии и разрешении тренера-преподавателя.

3.2. Соблюдать интервал при движении на лыжах по дистанции 3-4 м., при спусках с горы не менее 30 м.

3.3. При спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки.

3.4. После спуска с горы не останавливаться у подножия горы.

3.5. Следить друг за другом и немедленно сообщать тренеру-преподавателю о первых же признаках обморожения.

3.6. Во избежании потертостей не ходить на лыжах в тесной или слишком свободной обуви.

4. Требования безопасности при аварийных ситуациях

- 4.1. При поломке или порче лыжного снаряжения и невозможности починить его в пути, сообщить об этом тренеру-преподавателю и с его разрешения двигаться к лыжной базе.
 - 4.2. При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии, сообщить об этом тренеру-преподавателю.
 - 4.3. При получении учащимся травмы оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.
5. Требования техники безопасности по окончании занятий.
- 5.1. Проверить по списку наличие всех учащихся.
 - 5.2. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
 - 5.3. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом или принять душ.

Конькобежный спорт

Общие требования безопасности:

- к учебно-тренировочным занятиям допускаются обучающиеся только после ознакомления с правилами техники безопасности и имеющие медицинский допуск к занятиям конькобежным спортом;
- при осуществлении учебно-тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивной школе, спортивном зале, время занятий;
- при проведении занятий по конькобежному спорту должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах;
- при несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации учреждения;
- в процессе занятий учащиеся должны соблюдать установленный порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены;
- учебно-тренировочные занятия должны проводиться в соответствии с расписанием учебных занятий, составленными с учетом режима занятий в общеобразовательных организациях и отдыха.

На занятиях конькобежным спортом возможно воздействие следующих опасных и вредных факторов:

- падение на лед вследствие нарушения координации движений или попадания коньком в трещину на льду;
- недочеты в организации и методике занятий;
- недостаточная тренированность обучающегося;
- плохое состояние льда (наплывы, трещины, выбоины и т.п.);
- чрезмерная перегрузка катка;
- нарушение катающимися правил одностороннего движения и превышение скорости катания по кругу;
- катание и игры в хоккей на одной и той же площадке;
- высокие скорости передвижения;
- большой объем и интенсивность физических динамических нагрузок;
- нарушение правил безопасности во время занятий;
- неправильное прикрепление конька к ботинку.

Для занятий конькобежным спортом все обучающиеся должны иметь установленную для данного вида спортивную форму.

В случае легкой травмы тренер-преподаватель должен оказать помощь пострадавшему. К лицам, получившим средние и тяжелые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь, до прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь в соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи, действующей в учреждении.

Требования безопасности перед началом занятий:

- тренер-преподаватель должен проверить перед началом занятий состояние льда. При плохом качестве поверхности льда к занятиям приступать нельзя;
- в раздевалке катка надеть конькобежную спортивную форму. Обувь должна плотно облегают ногу, но не быть тесной, шнуровка должна идти от носка. Одежда не должна стеснять движений и в то же время быть достаточно теплой;
- следует пользоваться хорошо наточенными коньками. Конек должен иметь гладкую скользящую поверхность с острыми краями, без заусенцев и зазубрин, особенно опасна поперечная точка;
- перед началом занятий конькобежным спортом тренер-преподаватель должен провести с обучающимися обязательный инструктаж и обучить их методам самостраховки и безопасному падению на льду;
- перед началом занятий тренер-преподаватель должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья обучающихся с последующим освобождением их от занятий для предупреждения случаев травматизма и заболеваний.

Требования безопасности во время занятий:

- занятия конькобежным спортом начинаются и проходят в установленное время согласно расписанию или по согласованию с руководителем учреждения;
- занятия (соревнования) на катке проводятся в соответствии с установленными временными нормами температуры воздуха, при которых возможно проведение зимних спортивных мероприятий.

При обучении на льду новичков следует применять страховку каждого, выполняющего самостоятельное движение, используя для этой цели барьеры, поручни.

Обучающиеся должны использовать различные виды самостраховки. Обладать навыками правильного и безопасного падения, умением избегать опасные движения и положения тела. Конькобежец должен владеть приемами самостраховки при падении на лед. Падать он должен только вперед и вбок, ни в коем случае нельзя допускать падения на лед затылком.

В местах массовых занятий необходимо регулировать количество обучающихся, не допускать перегрузки катков: на каждого занимающегося должно быть не менее 8 м².

Необходимо следить за тем, чтобы конькобежцы двигались по дорожке и по кругу в одном направлении только против часовой стрелки, запрещается встречное движение обучающихся.

Нельзя допускать одновременного катания на беговой дорожке на простых и беговых коньках.

На катке должно быть достаточное освещение в дневное и вечернее время (не ниже 170 лк). Все возникающие повреждения поверхности льда (трещины, выбоины) должны немедленно ограждаться.

Нельзя находиться на льду без коньков.

При движении на конькобежной дорожке запрещается резко останавливаться.

Преподаватель обязан учитывать состояние обучающихся, реагировать на их жалобы о состоянии здоровья. Постоянно держать в поле зрения всех обучающихся.

При появлении во время занятий боли, потертости кожи, а также при неудовлетворительном самочувствии обучающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.

Меры предупреждения отморожения во время занятий конькобежным спортом:

- одежда должна соответствовать погоде;
- при выявлении первых признаков отморожения отдельных частей тела следует немедленно накрыть пораженное место сухой мягкой шерстяной тканью и легкими движениями растереть до возобновления кровообращения;
- при появлении признаков отморожения ног (пальцев) следует немедленно отправить пострадавшего в раздевалку катка в сопровождении двоих обучающихся и в помещении сухой мягкой тканью растереть ноги до возобновления кровообращения;
- нельзя допускать растирания отмороженных участков снегом на улице.

Требования техники безопасности по окончании занятий:

- проверить по списку присутствие всех учащихся;
- убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

IV ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ И ПРОФИОРИЕНТАЦИОННАЯ ПОДГОТОВКА

4.1. Воспитательная работа.

В данном разделе программы отражены основные средства, методы, различные формы и приемы воспитательной работы и психологической подготовки с учащимися различных учебных групп. Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе в спортивных школах. При этом важным условием успешной работы с обучающимися является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности обучающегося.

Главной задачей в занятиях с обучающимися является воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности юных спортсменов должно осуществляться одновременно с развитием его волевых качеств.

Методологические и методические принципы воспитания:

1. Общечеловеческие ценности, национальная, патриотическая идея, приоритет личности.

2. Педагогические принципы воспитания:

- гуманистический характер;
- воспитание в процессе спортивной деятельности;
- индивидуальный подход;
- воспитание в коллективе и через коллектив;
- сочетание требовательности с уважением личности обучающихся;
- комплексный подход к воспитанию (все для воспитания, все воспитывают);
- единство обучения и воспитания.

Главные направления воспитательного процесса:

- государственно-патриотическое (формирует патриотизм, верность Отечеству);
- нравственное (вырабатывает чувство долга, честь, совесть, уважение, доброту);
- профессиональные качества (волевые, физические);
- социально-патриотическое (воспитывает коллективизм, уважение к спортсменам других национальностей);
- социально-правовое (воспитывает законопослушность);
- социально-психологическое (формирует положительный морально-психологический климат в спортивном коллективе).

Основные задачи воспитания:

- мировоззренческая подготовка (понимание целей и задач подготовки к ответственным соревнованиям, ценностного отношения к таким понятиям как Отечество, честь, совесть);
- приобщение обучающихся к истории, традициям, культурным ценностям Отечества, российского спорта, своего вида спорта, формирование потребности в их приумножении;
- преданность идеалам Отечества (развитие таких качеств личности у обучающихся как умение самоотверженно вести спортивную борьбу в любых условиях за выполнение поставленной задачи в конкретном соревновании);
- развитие стремления следовать нормам гуманистической морали, культуры межличностных отношений, уважения к товарищам по команде;
- формирование убежденности в необходимости спортивной дисциплины, выполнения требований тренера.

Методы и формы воспитательной работы включают убеждение, упражнение, пример, поощрение, принуждение, наказание. Примерный перечень форм воспитательной работы:

- индивидуальные и коллективные беседы;

-информирование обучающихся по проблемам военно-политической обстановки в стране, в мире, социальной ситуации в обществе, хода государственных реформ в стране и, в частности, в спорте;

-собрание с различными категориями специалистов, работающих со спортсменами при подготовке к соревнованиям (тренерами, врачами, массажистами, научными сотрудниками, обслуживающим персоналом и т.д.);

- проведение встреч обучающихся с выдающимися политиками, учеными, артистами и т.д.;

- организация экскурсий, посещение музеев, театров, выставок; - празднование дней защитников Отечества, дня Победы;

-показательные выступления обучающихся перед школьниками, представителями различных общественно-политических организаций;

- анкетирование, опрос обучающихся и членов их семей; -квалифицированная реклама жизнедеятельности сильнейших спортсменов России и пропаганда побед отечественного спорта на международной арене в прошлом и настоящем.

Для оценки используются общепринятые методы: наблюдение, беседы, мнение тренеров, врачей, научных работников, практические дела и поступки спортсменов, их тренеров-преподавателей, всего коллектива, состояния спортивной дисциплины, опросы, социологические исследования и т.д. Собранный и накопленный материал обобщается, анализируется и оценивается.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания обучающихся во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома – на все это должен постоянно обращать внимание тренер-преподаватель. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность преодолевать специфические трудности, что достигается прежде всего систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками.

В процессе занятий важное значение имеет интеллектуальное воспитание, основной задачей которого является овладение обучающимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин. В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовывать учебный процесс, чтобы постоянно ставить перед обучающимися задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования. Важным методом нравственного воспитания является поощрение обучающегося – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам обучающегося. Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности обучающегося. В коллективе обучающиеся развиваются всесторонне – в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: обучающегося к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

4.2. Профориентационная работа

Профориентационная работа в учреждении проводится с целью создания условий для осознанного профессионального самоопределения обучающихся, посредством популяризации и распространения знаний в области профессий физкультурно-спортивной направленности, профессиональной пригодности, профессионально важных качеств человека и профессиональной карьеры, строится на основе личностного восприятия мира профессии. Для

решения этой задачи используются формы и методы организации учебно-воспитательной деятельности, соответствующие возрастным особенностям обучающихся.

Профессиональная ориентация включает в себя следующие компоненты: профессиональное просвещение, развитие профессиональных интересов и склонностей.

Профориентационная работа в образовательном учреждении осуществляется также и в системе внеклассных, общешкольных мероприятий.

V СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а так же влияния физических упражнений на организм обучающегося осуществляется медико-педагогический контроль. Контроль должен быть комплексными, проводится регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях.

Врачебный (медицинский) контроль.

Главная задача врачебного контроля - обеспечение правильности и эффективности тренировочных занятий и спортивных мероприятий. Врачебный контроль призван исключить все условия, при которых могут появляться отрицательные воздействия от занятий физическими упражнениями и спортом на организм занимающихся. Врачебный контроль является обязательным условием предупреждения травматизма в процессе физического воспитания учащихся.

Контроль за состоянием здоровья, допуск к занятиям лыжными гонками и участию в соревнованиях осуществляется медицинскими работниками.

Педагогический контроль.

Педагогический контроль - процесс получения информации о влиянии занятий физическими упражнениями и спортом на организм занимающихся с целью повышения эффективности тренировочного процесса.

Практическая реализация педагогического контроля осуществляется в системе специально реализуемых проверок, включаемых в содержание занятий. Такие проверки позволяют вести систематический учет наиболее важным направлениям:

- 1.) степень усвоения техники двигательных действий;
- 2.) уровень развития физических качеств;
- 3.) уровень освоения программного материала.

К методам педагогического контроля относятся: анкетирование занимающихся; анализ рабочей документации тренировочного процесса; педагогические наблюдения во время занятий; регистрацию функциональных и других показателей; тестирование различных сторон подготовки.

Контроль за технической и физической подготовленностью осуществляется тренером-преподавателем. Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

Педагогический контроль в виде аттестации проводится для определения уровня освоения программного материала, физической и спортивной подготовленности обучающегося.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно по всем разделам учебного плана в соответствии с этапом подготовки, итоговая — после освоения программы.

Основные формы аттестации являются:

- тестирование (аттестация по теоретической подготовке для этапа углубленной специализации и совершенствования спортивного мастерства),
- сдача контрольных нормативов (для определения уровня общей, специальной и технической подготовленности)

- мониторинг индивидуальных достижений учащихся (определение уровня технической подготовленности и спортивной подготовки).

Методические указания по организации промежуточной аттестации.

Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации. Учащиеся тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства, кроме практической части сдают зачет по теоретической подготовке в виде тестирования. Темы для тестирования выбираются на основании учебных планов по теоретической подготовке.

Обучающийся, успешно выполнивший все требования, переводится на следующий год обучения или зачисляется на следующий этап подготовки (при условии прохождения обучения на предыдущем этапе в полном объеме).

Обучающийся, не выполнивший переводные требования, на следующий этап не переводится, продолжает повторное обучение в группе этого же года (но не более 1 раза).

Порядок и требования по зачислению на этапы и переводам обучения

В основу комплектования групп положена обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Группы формируются в соответствии с возрастом, стажем занятий, уровнем физической подготовленности при условии выполнения контрольно-переводных нормативов.

На этап начальной подготовки зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ по заявлению родителей, желающие заниматься лыжными гонками, имеющие письменное разрешение врача-педиатра.

Зачисление осуществляется по результатам индивидуального отбора. Индивидуальный отбор осуществляется с целью выявления лиц, обладающих способностями, необходимыми для освоения данной предпрофессиональной программы.

Группы тренировочного этапа формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых обучающихся, прошедших подготовку на этапе начальной подготовки (не менее 2 лет), и выполнившие требования контрольно-переводных нормативов.

Перевод по годам обучения на каждом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

Комплектование групп, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития обучающихся.

Перевод обучающихся на следующий этап обучения, производится на основании контрольно-переводных нормативов.

Содержание контрольно-переводных нормативов включает в себя:

- 1.определение уровня общей и специальной физической подготовленности,
- 2.определение технической подготовленности.
- 3.уровень спортивного мастерства.
- 4.участие в спортивных соревнованиях

Таблица 11

Требования по зачислению в группы и перевода по годам обучения на базовом уровне подготовки

Требования	Базовый уровень подготовки		
	Этап начальной подготовки 1 года	Этап начальной подготовки 2 год	Этап начальной подготовки 3 год

Минимальный возраст для зачисления	8	9	10
Медицинские требования	Допуск к занятиям	Допуск к занятиям	Допуск к занятиям
Основания для зачисления(перевода)	Прохождение индивидуального отбора		
Выполнение объема тренировочной нагрузки в % от тренировочного плана	-	Не менее 75%	80%
Уровни соревнований		Участие в групповых соревнованиях	Участие в групповых соревнованиях

Таблица 12

Требования по зачислению на тренировочный этап перевод по годам обучения на углубленном уровне

Требования	Уровень подготовки				
	Базовый уровень		Углубленный уровень		
	Начальная специализация		Углубленная специализация		
	Тренировочный этап 1 года	Тренировочный этап 2 года	Тренировочный этап 3 года	Тренировочный этап 4 года	Тренировочный этап 5 года
Минимальный возраст для зачисления	11	12	13	14	15
Медицинские требования	Допуск к занятиям	Допуск к занятиям	медицинское обследование 1 раза в год	медицинское обследование 1 раза в год	медицинское обследование 1 раза в год
Основание для зачисления	Выполнение переводных нормативов по ОФП и СФП		Выполнение переводных нормативов по ОФП и СФП		
	Участие в районных соревнованиях	Участие в соревнованиях (не менее 3-х)	6 стартов, (из них не менее 2-областных)	7 стартов, (из них не менее 3-областных)	8 стартов, (из них не менее 4-областных)

	х (не менее 2-х)				
Выполнение объема тренировочной нагрузки в % от тренировочного плана	Не менее 80%	Не менее 83%	Не менее 85%	Не менее 85%	Не менее 90%

4.3. Нормативы по ОФП, СФП и технической подготовке.

С целью определения уровня общей и специальной физической подготовленности за основу контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП принимаются упражнения и нормативы с учетом федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки.

Таблица 13

Нормативы ОФП для зачисления в группы

№	Контрольные нормативы	Возраст	Оценка нормативов					
			Юноши			Девушки		
			Балы			Балы		
			1	3	5	1	3	5
1	Бег 60 м	9	12.3	11.9	11.6	12.6	12.2	11.8
		10	12.0	11.6	11.2	12.3	11.8	11.4
		11	11.6	11.2	10.8	11.8	11.4	11.0
		12	-	-	-	11.4	11.1	10.8
		13	-	-	-	11.0	10.7	10.4
		14	-	-	-	10.6	10.6	10.0
		15	-	-	-	10.1	9.8	9.5
2	Бег 100 м	9	-	-	-	-	-	-
		10	-	-	-	-	-	-
		11	-	-	-	-	-	-
		12	16.0	15.6	15.3	-	-	-
		13	15.5	15.0	14.6	-	-	-
		14	14.8	14.4	14.1	-	-	-
		15	14.2	13.8	13.5	-	-	-
3	Бег 800 м	9	-	-	-	-	-	-
		10	-	-	-	-	-	-
		11	-	-	-	-	-	-
		12	-	-	-	4.25	4.15	4.05
		13	-	-	-	3.55	3.45	3.35
		14	-	-	-	3.35	3.25	3.15
		15	-	-	-	3.15	3.05	2.55
4	Бег 1000 м	9	-	-	-	-	-	-

		10	-	-	-	-	-	-
		11	-	-	-	-	-	-
		12	4.25	4.15	4.05	-	-	-
		13	4.05	3.55	3.45	-	-	-
		14	3.45	3.35	3.25	-	-	-
		15	3.25	3.15	3.05	-	-	-
5	Прыжок в длину с места	9	150	160	170	100	110	120
		10	160	170	180	110	120	130
		11	170	180	190	120	130	140
		12	180	190	200	140	150	160
		13	190	2000	210	160	170	180
		14	200	210	220	170	180	190
	15	195	215	225	180	190	200	
6	Отжимание от пола мальчики и от скамейки для девочек	9	2	4	6	1	3	5
		10	4	6	8	3	5	7
		11	9	11	13	5	7	9
		12	-	-	-	8	10	12
		13	-	-	-	11	13	15
		14	-	-	-	15	18	20
		15	-	-	-	18	22	24
7	Подтягивания на перекладине (юноши)	9	-	-	-	-	-	-
		10	-	-	-	-	-	-
		11	-	-	-	-	-	-
		12	1	3	5	-	-	-
		13	3	5	7	-	-	-
		14	5	7	9	-	-	-
	15	7	9	11	-	-	-	
8	Кросс 2 км(дев.)	9	б/у	б/у	б/у	б/у	б/у	б/у
	Кросс 3 км(юн.)	10	б/у	б/у	б/у	б/у	б/у	б/у
		11	б/у	б/у	б/у	б/у	б/у	б/у
		12	б/у	б/у	б/у	б/у	б/у	б/у
		13	13.10	12.40	12.10	10.20	10.00	9.40
		14	12.10	11.50	11.30	10.00	9.40	9.20
		15	11.30	11.10	10.50	9.20	9.00	8.40

V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

- 1 «Век российских скороходов» - Анатолий Юсин.
- 2 «Физическая культура и спорт» - Михаил Болотовский, Александр Любимов.
- 3 Конькобежный спорт (учебник для институтов физической культуры) Г.М. Панов, Н.Н. Власова, Ю.К. Поликарпов.
- 4 Альшевский И.И. Исследование методики начальной спортивной подготовки конькобежцев 10 – 12 летнего возраста. 1976г.
- 5 Барышев Б.П. Методическое направление в подготовке юниоров 1972г.
- 6 Богданова Л.А., Чигирова Т.А. Педагогический контроль в подготовке конькобежцев. Особенности построения тренировки юных спортсменов. 1983г.
- 7 Верхошанский Ю.В. программирование и организация тренировочного процесса. 1985г.
- 8 Ильина Л.Е. Структура и содержание учебно-тренировочного процесса конькобежцев группначальной подготовки спортивных школ. 1990г.
- 9 Кубаткин В.П. Многолетняя подготовка молодых конькобежцев 1978г.
- 10 Кубаткин В.П., Мигаев А.В., Ильина Л.Е. Управление процессом спортивного совершенствования в конькобежном спорте. 1992г.
- 11 Майфат С.П., Малофеева С.Н. Контроль за физической подготовленностью в юношеском возрасте 2003г
- 12 Стенин Б.А. Теоретико-методические основы совершенствования технико-тактического мастерства конькобежцев в процессе многолетней тренировки 1994г.
- 13 Типовой план-проспект учебной программы для ДЮСШ и СДЮСШОР 2001г.
- 14 Теоретическая подготовка юных спортсменов: Пособие для тренеров ДЮСШ. 1981г.
- 15 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.12 г.
- 16 Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта (по циклическим, скоростно-силовым видам спорта и многоборьям) и к срокам обучения по этим программам;
- 17 Особенности организации и осуществления образовательной , тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (Приказ Минспорта от 27.12.13. № 1125)
- 18 Порядок приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта
- 19 Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки (Приказ от 14 марта 2013г. №111)
- 20 **Учебно-методическая литература:**
- 21 Лыжные гонки: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/П.В. Квашук и др. – М.: Советский спорт, 2005 – 72 с.
- 22 Физиология спорта / Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. – Киев. Олимпийская литература, 2001.
- 23 Бутин И.М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 368 с.
- 24 Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1977.
- 25 артынов В.С. Комплексный контроль в лыжных видах спорта. - М., 1990.
- 26 Поварницин А.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. – М.: Физкультура и спорт, 1976
- 27 Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие. – М.: Издательский центр «Академия», 2000.
- 28 Аудиовизуальные средства
- 29 1 Энциклопедия «Виды спорта»
- 30 2 Сборник материалов по антидопинговой тематике национальной антидопинговой организации РУСАДА

- 31 Видео и фотоматериалы по конькобежному спорту
- 32 Интернет ресурсы
- 33 1 <http://www.minsport.gov.ru/>-Министерство спорта Российской Федерации
- 34 2 <http://www.olympic.ru/>-Олимпийский Комитет России
- 3 <http://www.olympic.org/>-Международный Олимпийский Комитет
- 4 <http://www.isu.org/en/home>-Международный союз конькобежцев (ISU)
- 5 <http://www.rusksating.ru/>-Союз конькобежцев России
- 35 www.flgr.ru — федерация лыжных гонок России
- 36 www.minsport.gov.ru — министерство спорта России
- 37 минобрнауки.рф/ - министерство образования РФ
- 38 <http://www.oblsport.kirov.ru> — управление по физической культуре и спорту Кировской области
- 39 <http://www.skisport.ru/> - Журнал «Лыжный спорт»

**Календарный учебный график на учебный год
по дополнительной предпрофессиональной
программе по «циклическим видам спорта»**

1.Адреса места осуществления образовательной деятельности по дополнительной предпрофессиональной программе по шахматам:

- Стадион «Спартак» (зал, ледовая и беговая дорожка) (г. Гатчина, пр. 25 Октября, д.10) на основании договора оказания услуг спортсооружения;

- Конькобежный стадион им. Б. А. Шилкова (Санкт-Петербург, ул. Демьяна Бедного, д. 19, к. 2, лит. А) на основании договора оказания услуг спортсооружения.

2.Начало, продолжительность и окончание учебного года:

-учебный год начинается с 01 сентября текущего года.

Окончание учебного года:

- этап начальной подготовки - 31 августа текущего года;

- этап тренировочный – 31 июля текущего года;

-общее количество недель: 46 недели (базовый и углублённый уровни).

3.Набор в группы начальной подготовки осуществляется с 1 по 15 сентября текущего года.

Дополнительный набор осуществляется, при наличии вакантных мест в группе:

-12 октября – 03 ноября текущего года;

-11 января – 15 февраля текущего года.

4.Праздничные дни: 4 ноября текущего года, 1 января – 08 января текущего года, 23 февраля текущего года, 8 марта текущего года, 1 мая текущего года, 9 мая текущего года, 12 июня текущего года.

4.Сроки проведения промежуточной аттестации – 14 – 29 декабря текущего года.

5.Сроки проведения итоговой аттестации – 01 – 15 августа текущего года.

6.Возраст обучающихся – 9 - 18 лет.

7.Программа рассчитана на восемь лет и более.

8.Режим занятий:

-продолжительность одного часа 45 минут;

-продолжительность одного занятия с учётом возрастных особенностей и условий материально – технической базы 90 – 150 минут;

-при проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более четырех часов.