



Утверждена
приказом директора
МАОУ «СОШ №61» г.
Чебоксары
№ 2-У от 11 января 2016 г.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

спортивно-оздоровительного направления

Муниципального автономного общеобразовательного учреждения

**«Средняя общеобразовательная школа №61» муниципального
образования города Чебоксары – столицы Чувашской Республики**

(МАОУ «СОШ №61» г. Чебоксары)

на 2015-2019 учебные годы

Дополнительная программа по спортивно-оздоровительному направлению МБОУ «СОШ № 61» г. Чебоксары, (далее - Программа) составлена на основании приказа Министерства спорта Российской Федерации № 730 от 12.09.2013 г., приказа Министерства спорта Российской Федерации № 731 от 12.09.2013 г., закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г., закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» № 329-ФЗ от 04.12.2007 г., нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность спортивных школ, в ней отражены основные принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований, опыт работы спортивных школ по принципу системности. Программа предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах, соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства. Надо обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юных спортсменов вариативность программного материала для практических занятий,

характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Основные цели Программы:

- отбор одарённых детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовка одарённых детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организация досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Содержание Программы учитывает особенности подготовки обучающихся по видам спорта в том числе:

- построение процесса подготовки направленного на развитие широкого круга основных физических и специальных качеств, повышение функциональных возможностей различных органов и систем человека;
- обучение жизненно и профессионально важным знаниям, умениям и навыкам, развитие и

совершенствование физических и психических качеств и способностей.

Результатом освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

1) в области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития видов спорта;
- основы методов рекреационной деятельности;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила командных игровых видов спорта) требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий, федеральные государственные требования спортивной подготовки по командным игровым видам спорта, общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями);
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта;

2) в области общей физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств;

3) в области видов спорта:

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;

- овладение основами техники и тактики;

- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;

- развитие специальных физических (двигательных) и психических качеств;

- повышение уровня функциональной подготовленности;

- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;

- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий;

4) в предметной области, с учетом специфики вида спорта определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с тендерными и возрастными особенностями развития;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по командным игровым видам спорта осуществляется на основе обязательного соблюдения

необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Рабочая программа «Плавание»

1. Пояснительная записка

Плавание- это олимпийский вид спорта, в котором спортсмены показывают свое техническое мастерство и скорость, а также устанавливают мировые рекорды. Плавание, как вид спорта, как массовое физическое воспитание, оздоровительное и гигиеническое средство представлено в государственных программах по физической культуре в средних образовательных школах.

Плавание – один из самых популярных видов спорта. Плавание жизненно необходимый навык для человека и тесно связано с трудовой деятельностью отдельных профессий.

Плавание широко используется как средство закаливания и профилактики простудных заболеваний. Вследствие повышенной теплоотдачи в воде активизируется обмен веществ в организме, расход энергии повышается. Это способствует достижению оптимального веса, оптимального соотношения жировой и мышечной тканей. Давление воды на грудную клетку стимулирует развитие дыхательных мышц, подвижности грудной клетки, увеличение ее размеров, увеличение жизненной емкости легких. Занятие плаванием гармонически развивает физические качества – силу, ловкость, выносливость.

Программа по плаванию реализует на практике принципы государственной политики в области физической культуры и спорта.

Программа рассматривается как нормативная основа подготовки спортивного резерва, спортивных команд и спортсменов высокой квалификации,

осуществляемая в соответствии с уставом МБОУ «СОШ № 61».

Цель программы: создание системы педагогической работы, направленной на всестороннее физическое развитие учащихся, укрепление их здоровья, повышение функциональных возможностей организма.

Задачи программы:

- содействовать гармоничному развитию, разносторонней физической и технической подготовленности и укреплению здоровья учащихся;
- изучить технику спортивных способов плавания, стартов и поворотов;
- сформировать устойчивый интерес к занятиям спортивным плаванием для дальнейших тренировок;
- подготовить спортсменов разрядников.

Программа «Плавание» составлена на основании типовой программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и адаптирована для условий средней общеобразовательной школы.

В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод занимающихся в следующие группы обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

Возраст занимающихся в спортивных группах по плаванию от 7 до 17 лет, при соблюдении организационно-методических и медицинских требований. Максимальный состав определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

Этапы реализации дополнительной образовательной программы по плаванию:

-этап начальной подготовки(1-4 год). Задачи первого этапа: укрепление здоровья и закаливание организма учащихся, обеспечение разносторонней физической подготовленности, укрепление опорно-двигательного аппарата;

Воспитание общей выносливости, ловкости, развитие быстроты, гибкости и подвижности суставов; обучение основам техники спортивных способов плавания; изучения правил соревнований.

-учебно-тренировочный этап. Задачи: укрепление здоровья и закаливание; повышение уровня общей физической подготовленности, развитие специальных физических качеств, необходимых для совершенствования техники спортивных способов плавания; прочное овладение техникой плавания; выполнение классификационных требований по выполнению разрядов, освоение соревновательной деятельности (участие и судейство соревнований различного ранга).

Занятия в группах начальной подготовки и в учебно-тренировочных группах по плаванию проводятся в бассейне, спортзале или на уличных спортплощадках в форме тренировок. Для групп начальной подготовки до 2-х лет по одной тренировке в день, а после 2-х лет до двух занятий ежедневно. Годовой объем работы определяется из расчета недельного режима работы для данной группы на 46 недель и 6 недель активного отдыха учащихся.

Основными результатами выполнения программных требований являются:

-повышение уровня физического развития занимающихся,

-выполнение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями,

-выполнение контрольных и квалификационных норм по годам обучения.

-воспитание у обучающихся таких качеств как целеустремленность, упорство в достижении цели, патриотизма и любви к своей малой родине, коммуникабельность.

Формами подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы по плаванию являются соревнования, фестивали, сдача контрольных нормативов.

Этапы подготовки	Период обучения	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальный количественный состав группы (чел)	Максимальный объем уч.-тр. нагрузки, час./нед.
Начальный	После 2-х лет	15	20	12
Учебно-тренировочный	После 2-х лет	8	12	18

2. Содержание программы

Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки высококвалифицированных спортсменов и играет важную роль в повышении спортивного мастерства. Теоретическая подготовка, осуществляемая на всех этапах спортивной деятельности, имеет свои формы и методы.

Теоретические занятия проводятся в форме лекций, бесед, включающих разбор методических пособий, просмотр кино- и видеоматериалов, обсуждение публикаций в прессе, материалов из средств массовой информации и специализированных журналов.

Теоретический материал преподносится в доступной для данной возрастной группы форме. По мере спортивного совершенствования спортсмена отдельные темы изучаются повторно с более глубоким раскрытием их содержания

Приобретение теоретических знаний позволяет юным спортсменам правильно оценить социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям и выполнению заданий тренера, проявлять творчество на тренировках и соревнованиях.

Теоретический материал изучается во время бесед, специальных лекций, просмотра спортивных видеофильмов, с использованием наглядных пособий, а также путём самообразования – изучения по заданию тренера специальной литературы.

Тематика теоретических занятий:

Тема 1 Развитие спортивного плавания в России и за рубежом

История зарождения плавания как вида физических упражнений и спорта от древнейших времен до современности. Первые спортивные соревнования пловцов. Система международных и российских соревнований по плаванию. Достижения сильнейших российских и зарубежных пловцов.

Тема 2 Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний

Санитарно-гигиенические требования к занятиям спортивным плаванием в бассейне. Необходимость соблюдения режима дня, питания и отдыха при регулярных тренировочных занятиях спортивным плаванием. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви пловца. Личная гигиена юного пловца. Уход за телом. Меры для профилактики простудных заболеваний. Понятие о здоровом образе жизни, значение борьбы с табакокурением и другими

вредными привычками. Гигиеническое значение естественных сил природы (солнца, воздуха, воды), водных процедур. Методика закаливания и его значение для повышения работоспособности пловца и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям.

Тема 3 Влияние физических упражнений на организм человека

Общие понятия о костной, мышечной, сердечно - сосудистой, дыхательной системах человека. Особенности возрастного развития детей и подростков.

Изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок.

Понятие об утомлении и восстановлении. Методика применения простейших средств восстановления (водные процедуры, контрастный душ, ванна, суховоздушная баня).

Тема 4 Врачебный контроль и самоконтроль

Первая помощь при несчастных случаях. Необходимость врачебного контроля и

самоконтроля при занятиях спортивным плаванием.

Порядок осуществления врачебного контроля и медицинских обследований в спортивной школе.

Противопоказания к занятиям спортивным плаванием.

Дневник спортсмена. Запись тренировочных нагрузок, результатов контрольных

испытаний и соревнований, основных показателей самоконтроля (вес, пульс, самочувствие, сон, аппетит, настроение и т.п.).

Причины возникновения травм и их предупреждение во время занятий на суше и в

воде. Первая помощь при ушибах, растяжениях, порезах, солнечном и тепловом ударе, обморожении. Оказание первой помощи на воде. Меры обеспечения безопасности при занятиях плаванием.

Тема 5 Техника спортивного плавания, стартов и поворотов, передачи эстафеты

Понятие о современной технике спортивных способов плавания.

Основные факторы, влияющие на эффективность и экономичность техники

(уменьшение сопротивления продвижению пловца в воде, обтекаемое положения тела, оптимальная траектория движений и ориентация кистей рук пловца, рациональное дыхание, согласование движений и т.д.).

Техника кроля на груди и на спине, дельфина, брасса. Рациональные варианты старта и поворотов. Техника передачи эстафеты.

Тема 6 Основы методики тренировки

Основные принципы, средства и методы спортивной тренировки. Начальные сведения по отдельным видам подготовки пловца: техническая, физическая, тактическая, морально-волевая и др.

Особенности развития выносливости, мышечной силы, скоростных возможностей,

гибкости и ловкости у детей и подростков.

Педагогический контроль за развитием физических качеств.

Перспективное планирование тренировки. Понятие о многолетней тренировки, ее

целях и задачах. Соотношение общей и специальной физической подготовки на этапах многолетней подготовки и необходимость разносторонней подготовки юных пловцов.

Принципы составления специальных комплексов упражнений для самостоятельных занятий (утренняя гимнастика, задания для устранения недостатков в развитии отдельных физических качеств).

Тема 7 Морально-волевая и интеллектуальная подготовка

Спортивная честь и культура поведения спортсмена. Задачи пловцов сборной команды на итоговых соревнованиях.

Психологическая подготовка юного пловца. Воспитание целеустремленности, воли, дисциплины, трудолюбия, настойчивости, выдержки и самообладания, бойцовских качеств пловца.

Психологические приемы и методы, позволяющие добиться состояния оптимальной готовности спортсмена к старту.

Необходимость сознательного отношения пловца к выполнению тренировочных заданий, максимальной мобилизации сил и преодоления негативных ощущений на тренировочных занятиях.

Понятие о чувстве воды, дистанции, темпа и т.п.

Тема 8 Правила, организация и проведение соревнований по плаванию

Виды и программа соревнований по плаванию для детей и подростков. Календарь соревнований.

Обязанности и права участников, функции представителя и капитана команды.

Правила проведения соревнований: старт и финиш; прохождение дистанции и выполнение поворотов различными спортивными способами; передача эстафет; распределение дорожек; переплывы; определение результатов; регистрация рекордов.

Состав судейской коллегии и обязанности судей.

Подготовка мест соревнований и оборудования.

Тема 9 Спортивный инвентарь и оборудование

Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований.

Тренажеры, устройства и вспомогательные средства для совершенствования спортивной техники, развития силовых качеств и гибкости.

Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием.

Физическая подготовка.

Физическая подготовка направлена на всестороннее развитие организма спортсмена, укрепление его здоровья, совершенствование двигательных качеств и способностей.

Общая физическая подготовка. Задачами общей физической подготовки являются: всестороннее развитие организма спортсмена, воспитание физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости; Создание условий для активного отдыха в период снижения тренировочных нагрузок.

Улучшение морально-волевой подготовки, т.е. «закалка боевых качеств»;

Устранение недостатков в физическом развитии, мешающих овладению правильной техники упражнений.

Специальная физическая подготовка является специализированным развитием общей физической подготовки. Задачи ее:

Совершенствование физических качеств, наиболее необходимых и характерных для данного вида спорта.

Преимущественное развитие тех двигательных навыков, которые наиболее

необходимы для успешного технико-тактического совершенствования в «своем» виде спорта.

Избирательное развитие отдельных мышц и группы мышц, несущих основную нагрузку при выполнении специализируемого упражнения.

Техническая и тактическая подготовка.

Определение понятия «спортивная техника».

Техника - основа спортивного мастерства.

Развитие технических способностей в различных видах спорта. Основы и элементы (фазы) техники выполнения упражнений. Влияние техники на спортивный результат и ее изменение в процессе многолетней тренировки, в период улучшения или ухудшения условий занятий, в условиях соревнований. Структура двигательного акта и взаимодействия элементов (фаз)

целостного действия. Индивидуальные особенности спортивной техники, связанные с анатомическим строением спортсмена.

Овладение техникой - знание законов физиологических и психологических процессов: движением управляет мозг, движение осуществляют мышцы, управление движением невозможно без участия органов чувств, энергию для движения, поставляет система внутренних органов.

Обучение спортивной технике - педагогический процесс: рассказ, показ, наглядная демонстрация, фотографии, видеосъемка, само выполнение. Методы обучения - целостный и расчлененный. Важнейшее правило обучения спортивной технике - не допускать закрепления ошибок. Подводящие, настроенные, специальные упражнения, тренажеры и технические устройства, используемые в овладении спортивной техникой выбранного вида спорта. Тестирование технической подготовки. Особенности спортивной техники ведущих спортсменов страны и мира.

Тактическая подготовка, ее содержание, приемы.

Основные тактические положения при составлении планов на соревнования. Тактика спортсмена - его поведение в процессе соревнований для достижения поставленной цели (задачи). Тактическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Взаимосвязь техники и тактики при обучении. Проявление тактического мастерства на примере ведущих спортсменов школы, страны, мира. __

Восстановительные средства и мероприятия.

На учебно-тренировочном этапе основными являются

педагогические средства восстановления, т. е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена: необходимо рассчитывать

оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годового цикла.

Из медико-биологических средств восстановления помимо витаминизации, проводится физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности.

На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические)

Психологическая подготовка

Психологической подготовкой спортсмена можно назвать организованный, управляемый процесс реализации его потенциальных психических возможностей в тренировочной и соревновательной деятельности.

Психологическая подготовка является прежде всего воспитательным процессом, направленным на развитие личности путем формирования соответствующей системы отношений, что позволяет перевести неустойчивый характер психического состояния в устойчивый, сделать его свойством личности.

Психологическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется, во-первых, за счет непрерывного развития и совершенствования мотивов спортивной тренировки и, во-вторых, за счет создания благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Психологическая подготовка к соревнованию направлена на формирование готовности к эффективной деятельности в экстремальных условиях и создание условий для полноценной реализации такой готовности.

Специфика любого вида спорта требует формирования психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации цели, принятии решений, воспитании воли.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

□ Вербальные (словесные средства) - лекции, беседы, видеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировки.

□ Комплексные средства – всевозможные спортивные и психологические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные.

Сопряженные методы включают общие психологические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.

Специальными методами психологической подготовки являются стимуляция деятельности в экстремальных условиях. Это методы психологической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения, психологические тренинги.

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

Развитие у спортсменов мотивов к высоким спортивным достижениям следует

рассматривать как одну из важнейших сторон тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

Воспитательная работа.

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм тренера-педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Организация учебно-тренировочных занятий, воспитательная и культурно-массовая работа с учащимися осуществляется администрацией школы, преподавательским составом и родителями в соответствии с требованиями Типового положения о детско-юношеской спортивной школе.

Специфика воспитательной работы состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий, на тренировочных сборах, в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется свободное время.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у юных спортсменов патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство), эстетические чувства (прекрасного, аккуратность, трудолюбие, терпеливость), серьезное, грамотное отношение к безопасности собственной и товарищей, экологическую грамотность (бережное отношение и любовь к природе).

Воспитательные средства:

- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;

-личный пример и педагогическое мастерство тренера;

- высокая организация учебно-тренировочного процесса;

- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

-выпускной вечер для выпускников школы;

- проведение тематических праздников, веселых стартов, фестивалей;

-совместный просмотр соревнований (видео-, теле-);

- встречи со знаменитыми спортсменами-земляками;

- трудовые отряды и субботники;

- привлечение младших учащихся к посильной помощи в проведении соревнований;

-совместные экскурсии на тематические выставки, музеи спортивной славы;

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Кроме воспитания у учеников понятий об общечеловеческих ценностях, обращается серьезное внимание на этику спортивной борьбы во время стартов и вне них. Перед соревнованиям, необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление во время соревнований морально-волевых качеств. Наблюдая за особенностями поведения, слушая характеристики соперников, высказываемые воспитанниками во время соревнований, тренер делает выводы о формировании у них необходимых качеств.

Учебно-тематический план

	Содержание занятий	Количество учебных часов	
		ГНП после 2-х лет	УТГ после 2-х лет
1	Теоретические занятия	26	20

2	Практические занятия	498	729
	Физическая подготовка	482	850
	Всего		
	ОФП	198	321
	СФП и СТП	284	529
	Соревнования и контрольные испытания	16	20
3	Медицинское обследование	8	8
4	Инструкторская и судейская практика	8	10
5	Восстановительные мероприятия	12	28
	Всего	552	936

ЛИТЕРАТУРА

Основная литература

1. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва «Плавание», Москва 2004 год.
2. Викулов АД. Плавание. - М.: Владос-пресс, 2003.
3. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. - М.: Физкультура и спорт, 1981.
4. Золотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. - Киев.: Здоровья, 1990.
5. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ /Составители: В.Г. Бауэр, Е.П. Гончарова, В.Н. Панкратова. - М.: 1995.
6. Озолин Н.Г. Молодому коллеге. - М.: Физкультура и спорт, 1998.

7. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. - М.: Астрель, 2003.

8. Плавание. Поурочная программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ / Под общ. ред. Л.П. Макаренко. - М., 1983

9. Плавание. Методические рекомендации (учебная программа) для тренеров детско-юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва / Под общ. ред. А.В. Козлова. - М., 1993.

Дополнительная литература

1. Энциклопедия для детей. Т.20 Спорт /Глав.ред. В.А.Володин.-М.:Аванта+, 2001.-624с.:ил.

2. Обучение детей плаванию в раннем возрасте, Н.Л.Петрова, В.А.Баранов, «Советский спорт» Москва 2006г.

3. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников, Т.А.Протченко, Ю.А.Семенов, Москва 2003г.

4. «Плавание: игровой метод обучения» Е.Н.Карпенко, Т.П.Коротнова, Е.Н.Кошкодан, Олимпия пресс, Москва 2006год.

5. Правила соревнований, г. Москва 1994г

Программа «Легкая атлетика»

1. Пояснительная записка

Программа составлена в соответствии с Примерной учебной программой спортивной подготовки для детей образовательных школ.

Программа включает нормативную и методическую части и содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию, организации и осуществлению тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки бегунов на короткие, средние и длинные дистанции.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической и технической подготовленности и укрепление здоровья учащихся;
- подготовка легкоатлетов высокой квалификации;
- резерва сборной команды России и Чувашии;
- воспитание волевых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых легкоатлетов.

Программа является основным государственным документом при проведении занятий в школе, однако методическая часть программы не должна рассматриваться как единственно возможный вариант планирования тренировочного процесса. Различные региональные, климатические условия, наличие материально – технической базы могут служить основанием для корректировки.

I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.

Перед учреждением на этапе начальной подготовки ставятся следующие задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом, направленным на развитие их личности;

- укрепление здоровья, улучшение физического развития детей;

- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами спорта;

- овладение основами техники выполнения физических упражнений;

- выявление задатков и способностей детей;

- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;

- воспитание физических, морально - этических и волевых качеств;

- воспитание черт спортивного характера.

Критерием деятельности оценки учреждения на этапе начальной подготовки является:

- стабильность состава занимающихся;

- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся;

- уровень освоения основ техники видов спорта, навыков гигиены и самоконтроля.

II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.

Методическая часть учебной программы составлена на основе нормативных документов,

регламентирующих работу школ. В программе нашли свое отражение основные принципы и научно – обоснованные методологические положения подготовки юных легкоатлетов.

Структуру методической части программы включает в себя основной программный материал по разделам подготовки, его распределение по годам обучения, организацию и проведение педагогического и медицинского контроля и т.д.

На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ с 9 лет, желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

ОРГАНИЗАЦИОННО - МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ.

На этап начальной подготовки зачисляются дети, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний. Минимальный возраст для зачисления в учебные группы начальной подготовки составляет 9 лет.

Учебно-тренировочный процесс осуществляется на русском языке.

Тренер организует работу с постоянным составом воспитанников в течение года, включая каникулярное время и выходные дни.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- медико-восстановительные (реабилитационные) мероприятия;
- участие в районных, республиканских и всероссийских соревнованиях, матчевых встречах, в культурно-массовых и праздничных мероприятиях.
- просмотр учебных видео фильмов и спортивных соревнований.

Учебный год начинается с 1 сентября (каждого текущего года).

<i>№ п/п</i>	<i>Наименование</i>	<i>ГНП до года</i>	<i>ГНП свыше года</i>
1.	Минимальная наполняемость групп (чел.)	15	15
2.	Максимальная наполняемость групп (чел.)	30	24
3.	Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки (в часах в неделю)	6	9

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия на этапе начальной подготовки не может превышать 2 академических часа.

- учащиеся на этапе начальной подготовки имеют право:

- пользоваться спортивным сооружением, инвентарем, оборудованием;
- приобретать в установленном порядке спортивную форму, обувь и инвентарь индивидуального пользования;
- заниматься на спортивно-оздоровительном этапе независимо от возраста и спортивной подготовленности;

- учащиеся на этапе начальной подготовки обязаны:

- поддерживать уровень физического развития и подготовленности;
- совершенствовать свое спортивное мастерство;
- выполнять индивидуальные планы подготовки;
- соблюдать спортивный режим и гигиенические требования;
- принимать участие на соревнованиях.
- принимать активное участие в жизни школы.
- быть вежливым в общении с тренерами-преподавателями, обслуживающим персоналом, старшими, уважительно относиться к родителям;
- не допускать курение, употребление спиртных напитков, наркотиков.
- знать и соблюдать правила техники безопасности на тренировках дорожного движения на улицах, поведения на воде, противопожарной безопасности;

- бережно относиться к государственной и личной собственности.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН.

на 46 недель учебно – тренировочных занятий (в часах)

<i>№ п/п</i>	<i>Содержание занятия</i>	<i>ГНП до года</i>	<i>ГНП свыше года</i>
1.	Теоретическая подготовка	6	10
2.	Общая физическая подготовка	172	253
3.	Специальная физическая подготовка	43	77
4.	Техническая подготовка	-	-
5.	Соревнования	4	6
6.	Контрольные испытания	15	20
7.	Бассейн	По желанию	По желанию
8.	Игровая деятельность	36	48
9.	Медицинской обследование	вне сетки часов	
	Общее количество часов	276	414

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ И ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке органически связана с физической, технико-тактической,

моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

Теоретические знания имеют определенную целевую направленность: выработка у занимающихся умения использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий учитывается возраст занимающихся и излагается материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы. Ниже приводится примерный перечень тем теоретических занятий и краткое их содержание.

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы
1.	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	- понятие о физической культур и спорте; - формы физической культуры; - физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.
2.	Личная и общественная гигиена	- понятие о гигиене и санитарии; - уход за телом; - гигиенические требования к одежде и

		<p>обуви;</p> <ul style="list-style-type: none"> - гигиена спортивных сооружений.
3.	Закаливание организма	<ul style="list-style-type: none"> - значение и основные правила закаливания; - закаливание воздухом, водой и солнцем.
4.	Рождение и развитие легкой атлетики	<ul style="list-style-type: none"> - история развития легкой атлетики в Чувашской Республике, России и в мире.
5.	Выдающиеся спортсмены по легкой атлетике мира, России и Чувашии	<ul style="list-style-type: none"> - чемпионы и призеры Олимпийских игр, мира, Европы, России и Чувашии.
6.	Самоконтроль в процессе занятия спортом	<ul style="list-style-type: none"> - сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом; - дневник самоконтроля, его форма и содержание.
7.	Общая характеристика спортивной тренировки	<ul style="list-style-type: none"> - понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи, основное содержание; - общая и специальная физическая подготовка; - технико – тактическая подготовка; - роль спортивного

		режима и питания.
8.	Основные средства спортивной тренировки	<ul style="list-style-type: none"> - физические упражнения; - подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения; - средства разносторонней подготовки.
9.	Физическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> - понятие о физической подготовке; - основные сведения о ее содержании и видах; - краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.
10.	Единая Всероссийская спортивная классификация	<ul style="list-style-type: none"> - основные сведения о ЕВСК; - условия выполнения требований и норм ЕВСК.

В данном разделе программы приводится перечень основных средств и методов общей специальной физической и технико-тактической подготовки. Наиболее универсальным тренировочным средством для учащихся этапа начальной подготовки являются подвижные и спортивные игры. Они должны занимать наибольшее время в учебно-тренировочном процессе. Применение

игрового метода в подготовке юных спортсменов способствует сохранению интереса к занятиям спортом и смягчению воздействия тренировочных нагрузок, а многообразие видов движений и относительно небольшое количество стандартных ситуаций создает необходимые условия для развития координационных способностей. Кроме того, с помощью выбора тех или иных игровых форм можно сделать определение акцента на развитие скоростных и скоростно-силовых качеств, выносливости.

Отечественные и зарубежные специалисты считают эффективным методом подготовки юных спортсменов использование разработанных тренировочных заданий определенной направленности. Поэтому программный материал для учащихся этапов начальной подготовки и учебно-тренировочного рекомендуется представлять в виде тренировочных заданий, сгруппированных в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности: тренировочные задания для проведения разминки; блоки тренировочных заданий для развития, как отдельных физических качеств, так и комплекса качеств, а также обучению технике выполнения физических упражнений. Каждое тренировочное задание должно иметь конкретные педагогические и воспитательные задачи; содержание занятия (комплекс упражнений и последовательность их выполнения); дозировка нагрузки и режим ее выполнения (интенсивность, количество повторений, серий, вес спортивных снарядов, длина дистанций); продолжительность и характер пауз отдыха и др.); методические указания (год обучения, возможные ошибки при выполнении упражнения и способы их устранения); организационные указания (место

проведения занятий, необходимый инвентарь и оборудование). В основной части занятия концентрируются упражнения конкретной преимущественной направленности.

Рациональная структура тренировочных нагрузок является одним из основных звеньев, определяющих эффективности подготовки юных спортсменов, так как тренировочные воздействия формируют определенный уровень физической и функциональной подготовленности. Как известно, физическая подготовка легкоатлетов условно делится на общую и специальную.

Средства общей физической подготовки (ОФП) включают подготовительные и общеразвивающие упражнения. Подготовительные составляют гимнастические упражнения без предметов для мышц плечевого пояса, рук, туловища и ног и направлены на развитие и поддержание гибкости и подвижности в суставах, на расслабление мышц. Эти упражнения применяются избирательно-локально на определенную группу мышц в течение всего годичного цикла. Общеразвивающие упражнения включают упражнения на гимнастических снарядах, с отягощениями, различные виды прыжков и метаний (набивных мячей, ядер, камней и др.), занятия другими видами спорта, подвижными и спортивными играми. Наибольший объем средств ОФП приходится на подготовительный период. Из года в год по мере роста спортивного мастерства их доля в общем объеме тренировочных нагрузок снижается.

Средства специальной физической подготовки (СФП) включают бег. Специальные упражнения прыгуна, специальные упражнения метателя и ходьбу во всех их разновидностях (бег и ходьба в равномерном и

переменном темпе; барьерный бег; повторно-переменный и интервальный бег и ходьба; бег и ходьба в гору, по снегу, песку и т. д.).

К специальным средствам подготовки легкоатлетов относятся также прыжковые и скоростно-силовые упражнения, близкие по своей структуре к бегу и ходьбе. Эти упражнения направлены на развитие мышц, несущих основную нагрузку при беге и ходьбе.

Специальная силовая подготовка должна содержать упражнения, обеспечивающие повышение силового потенциала без нарушения координационной структуры, присущей соревновательному упражнению и должна сопровождаться развитием гибкости - важным фактором, обеспечивающим рост спортивного мастерства. Подвижности в суставах и эластичности мышц нижних конечностей - именно их развитию - уделяется основное внимание.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА.

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России и Чувашии, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

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 юных спортсменов 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. 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. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит прежде всего от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. В процессе занятий с юными спортсменами все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи ощутимого двигательного и интеллектуального совершенствования. И на этапе предварительной подготовки должна быть обеспечена преимущественная направленность, успешное обучение и

совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спортивной тренировки. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена - 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 спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявления слабоволия, снижение активности вполне естественны у спортсмена, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизирующее значение имеют дружеское

участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабоволия является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне - в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет и спортивных листков, проведение походов и тематических вечеров, вечеров отдыха и конкурсов самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Воспитание волевых качеств - одно из важнейших задач в деятельности педагога-тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод

постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством.

Основными задачами психологической подготовки является привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность. К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.). Используя их в учебно-тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического

воздействия. К методам словесного воздействия относятся: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Так, в вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части - совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия.

Оценки эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляются путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в учебно-тренировочный процесс и планирования воспитательной работы и психологической подготовки юного спортсмена.

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем - локального. К средствам общего глобального воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.). При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ.

Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. В начале и конце учебного года занимающиеся проходят углубленные медицинские обследования. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования - контролировать переносимость

тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА.

Учащиеся этапа начальной подготовки должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия).

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и умение их исправлять. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Программа спортивной секции по лыжным гонкам

Пояснительная записка

Программа для спортивно-оздоровительной группы по лыжным гонкам составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» от 10.07.1992 г. № 3266-1 (с изменениями и дополнениями); типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей (постановление Правительства Российской Федерации от 7.03.1995 г. № 233, в редакции Постановлений Правительства РФ от 22.02.1997 г. № 212, от 08.08.2003 г. № 470, от 01.02.2005 г. № 49, от 07.12.2006 г. № 752); нормативными документами, регламентирующими работу спортивных школ (письмо Росспорта от 12.12.2006 г. № СК-02-10/3685 «Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации»).

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса лыжников на различных этапах подготовки по оздоровительной программе.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся;

воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов.

Занятия лыжным спортом компенсируют недостаточную двигательную активность современных подростков, в результате происходит предотвращение многих заболеваний, совершенствуются функциональные

возможности организма, повышается работоспособность. Принести полное удовлетворение занятию лыжным спортом могут только тогда, когда лыжник в полной мере владеет техникой ходьбы на лыжах, техникой спуска с гор и поворотов. Наиболее быстро и хорошо осваивают технические приемы дети и подростки. Правильные и рациональные движения сохраняются в последствии на всю жизнь. Продуманная и хорошо организованная учебно-тренировочная работа способствует успешной подготовке юных спортсменов лыжников.

Цели и задачи стоящие перед учебной группой на учебный год:

Цели:

- Укрепление здоровья и повышение уровня физического развития учащихся
- Воспитание спортивного резерва для занятия лыжными видами спорта

Задачи:

- приобщение подростков к здоровому образу жизни
- формирование и закрепления потребности в систематических занятиях спортом
- развитие физических качеств, необходимых для занятий лыжным спортом
- укрепление опорно-двигательного аппарата и дыхательной системы подростка
- освоение и совершенствование техники и тактики лыжных ходов
- формирование морально-волевых качеств юных спортсменов.

Высокий уровень эффективности работы учебной группы может быть достигнут только при условии хорошо продуманного учебно-тренировочного процесса. В работе секции применяется самый широкий арсенал педагогических методов и форм организации деятельности. Лучшим методом обучения является квалифицированный показ и объяснение. На занятиях с

младшими подростками целесообразно применение игрового метода. Поэтому, помимо игровых заданий, подвижных игр, в тренировочных занятиях используются элементы спортивных игр на уменьшенных площадках по упрощенным правилам. Большое место в тренировочном процессе имеет равномерный метод тренировок в восстанавливающем, поддерживающем и развивающем режиме. Для совершенствования скоростной выносливости чаще всего применяется повторный метод. Этим методом выполняются скоростно-силовые упражнения.

Курс включает теоретические и практические занятия. На теоретических занятиях обучающиеся получают необходимые знания по истории развития лыжного спорта, основах гигиены лыжника, самоконтроле и врачебном контроле, организации соревнований. На практических занятиях приобретаются и совершенствуются навыки техники и тактики лыжного спорта.

В реализации программы принимают участие мальчики и девочки в возрасте 8-15 лет. Программа рассчитана на 102 часа, из них 20 часов теоретическая подготовка, 4 часа углубленный медицинский контроль, 25 часов контрольные упражнения и соревнования.

ОСНОВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ВЫПОЛНЕНИЯ ПРОГРАММНЫХ ТРЕБОВАНИЙ

На спортивно-оздоровительном этапе:

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

На этапе начальной подготовки:

- стабильность состава занимающихся;
- динамика прироста показателей физической подготовленности;
- уровень освоения основ техники лыжных гонок.

На учебно-тренировочном этапе:

- состояние здоровья, уровень физического развития занимающихся;
- динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся;
- освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой;
- освоение теоретического раздела программы.

Программа является основным государственным документом при проведении занятий в спортивных школах, однако она не должна рассматриваться как единственно возможный вариант планирования тренировочного процесса. Различные региональные и климатические условия, материальная база, тренажерные и восстановительные средства могут служить основанием для корректировки рекомендуемой программы.

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- укрепление здоровья;

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

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

I. Теоретическая подготовка

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

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

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

Поведение на улице во время движения к месту занятия. Выбор места для проведения занятий и соревнований. Особенности организаций занятий на склонах. Помощь при ушибах, растяжении, обморожении. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значения и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных нагрузок. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья.

Недопустимость употребления алкоголя, курения при занятиях лыжным спортом. Значение и содержание самоконтроля в процессе занятия лыжным спортом. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Дневник самоконтроля.

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

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

4. Основы техники способов передвижения на лыжах.

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

5. Правила соревнований по лыжным гонкам.

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

6. Основные средства восстановления.

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

7. Оценка уровня знаний по теории лыжного спорта.

В спортивно-оздоровительной группе осваивается большое количество различных двигательных действий как из лыжного, так и из других видов спорта (легкая атлетика, спортивные игры, спортивная гимнастика). Успешность овладения новыми двигательными действиями во многом будет зависеть от сформированности представления об изучаемом двигательном действии. Для формирования и контроля

специальных знаний по теоретико-методическим основам лыжного спорта рекомендуется использовать теоретические тесты, включающие вопросы истории лыжного спорта, гигиены, лыжного инвентаря, техники выполнения различных способов передвижения на лыжах (ходов, спусков, торможений, поворотов, подъемов). На каждый вопрос теста приводится 2-3 варианта ответа, из которых один правильный.

В качестве примера приводятся тесты на знание техники выполнения поворота переступанием в движении, одновременного бесшажного хода и торможения «плугом».

ТЕСТ НА ЗНАНИЕ ТЕХНИКИ ОДНОВРЕМЕННОГО БЕСШАЖНОГО ЛЫЖНОГО ХОДА

1. **Цель отталкивания палками:** а) увеличить скорость; б) сохранить скорость; в) сохранить равновесие.

2. **Цель свободного скольжения:** а) увеличить скорость; б) сохранить скорость; в) как можно меньше потерять скорость.

3. **При выносе рук и палок вперед.**

3.1. **Движение рук начинается:** а) с плечевого сустава; б) с локтевого сустава; в) с запястья.

3.2. **Напряженность рук:** а) руки расслаблены; б) руки напряжены; в) руки расслаблены в конце выноса вперед.

3.3. **Палки находятся в отношении лыж:** а) под острым углом по ходу движения; б) под тупым углом.

3.4. **Тяжесть тела переносится:** а) на пятки; б) на пальцы стоп; в) распределяется равномерно по всей стопе.

3.5. **При выносе рук вперед происходит:** а) выдох; б) вдох; в) задержка дыхания.

3.6. **Руки поднимаются:** а) выше головы; б) до уровня глаз; в) до уровня груди.

4. **Исходная поза отталкивания палками.**

4.1. **Постановка лыжных палок на опору:** а) впереди креплений; б) на уровне креплений; в) позади

креплений.

4.2. **Локтевые суставы:** а) разогнуты; б) немного согнуты; в) отведены в сторону; г) находятся внизу.

4.3. **Палки наклонены:** а) только вперед; б) вперед и наружу; в) вперед и внутрь.

4.4. **Тяжесть тела:** а) на носках стоп; б) на пятках; в) распределяется равномерно по всей стопе.

5. Отгалкивание палками.

5.1. **Отгалкивание:** а) только туловищем; б) туловищем и руками; в) только руками.

5.2. **Тяжесть тела переносится больше:** а) на пятки; б) на носки стоп; в) распределяется равномерно по всей стопе.

5.3. **Кисти рук по отношению к коленным суставам:** а) ниже; б) выше; в) на уровне.

6. Поза окончания отгалкивания палками.

6.1. **Палки:** а) составляют прямую с руками; б) не составляют прямую с руками.

6.2. **Держание палок:** а) положение палок контролируется большим и указательным пальцами; б) палки зажаты в «кулак».

6.3. **Тяжесть тела распределяется:** а) равномерно по всей стопе; б) на пятках.

6.4. **Ноги находятся в отношении лыжни:** а) вертикально; б) отклонены назад.

ТЕСТ НА ЗНАНИЕ ВЫПОЛНЕНИЯ ТОРМОЖЕНИЯ «ПЛУГОМ»

1. **Применяется при спуске:** а) прямо; б) наискось.

2. **Носки лыж:** а) на одном уровне; б) один носок лыжи впереди другого,

3. **Пятки лыж:** а) обе отводятся в сторону; б) только одна отводится в сторону.

4. **Лыжи ставятся:** а) на внутренние канты; б) на внешние канты; в) на всю скользящую поверхность (не закантовываются).

5. **Давление на лыжи:** а) равномерное; б) неравномерное.
6. **Неравномерность в давлении на лыжи:** а) приводит к соскальзыванию в сторону менее нагруженной весом тела лыжи; б) приводит к соскальзыванию в сторону более нагруженной весом тела лыжи; в) не вызывает одностороннего соскальзывания.
7. **Неравномерность в кантовании лыж:** а) приводит к соскальзыванию в сторону менее закантованной лыжи; б) приводит к соскальзыванию в сторону более закантованной лыжи; в) не вызывает одностороннего соскальзывания.
8. **Сгибание ног:** а) ноги согнуты в коленях; б) ноги выпрямлены.
9. **Колени:** а) подаются вперед; б) не подаются вперед.
10. **Положение рук:** а) согнуты в локтях на уровне пояса; б) поднимаются выше головы; в) отведены назад.
11. **Кольца лыжных палок:** а) вынесены вперед; б) отведены назад; в) отведены в стороны.
12. **Лыжные палки:** а) прижаты к туловищу; б) не прижаты к туловищу.

ТЕСТ НА ЗНАНИЕ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ ПОВОРОТА ПЕРЕСТУПАНИЕМ В ДВИЖЕНИИ

1. **Поворот переступанием в движении применяется** (здесь и далее рассматривается только поворот переступанием с внутренней лыжи): а) на равнине; б) на пологом склоне; в) на крутых склонах.
2. **Скорость при выполнении поворота переступанием:** а) увеличивается; б) сохраняется; в) уменьшается.
3. **Поворот выполняется на спуске:** а) в низкой стойке; б) в средней стойке; в) в высокой стойке.
4. **В начале выполнения поворота вес тела переносится:** а) на внешнюю лыжу; б) на внутреннюю лыжу; в) распределяется равномерно на обеих лыжах.

5. **Лыжа при отталкивании ставится:** а) на внутренний кант; б) на внешний кант; в) всей поверхностью.

6. **В начале отталкивания лыжей нога:** а) согнута в коленном суставе; б) выпрямлена в коленном суставе.

7. **В начале отталкивания ногой голень:** а) вертикальна; б) наклонена **рперед**; в) отклонена назад.

8. **В момент окончания отталкивания лыжей нога в коленном суставе:** а) согнута; б) выпрямлена.

9. **Внешняя лыжа приставляется к внутренней:** а) вплотную;
б) на расстоянии 30-40 см; в) на расстоянии 70-80 см.

10. **Лыжные палки в момент постановки в снег:** а) ставятся впереди креплений; б) на уровне креплений; в) сзади креплений.

II. Практическая подготовка

1. Общая и специальная физическая подготовка.

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

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

2. Техническая подготовка.

Обучение общей схеме выполнения классических и

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

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

В процессе реализации физической и технической подготовки в спортивно-оздоровительных группах наиболее универсальным тренировочным средством являются подвижные спортивные игры, позволяющие придать учебно-тренировочному процессу эмоциональную окраску и тем самым поддержать интерес к занятиям лыжным спортом.

Поскольку в спортивно-оздоровительных группах занимаются учащиеся разного паспортного и биологического возраста, с неодинаковой физической подготовленностью, то при проведении всевозможных игр, эстафет, игровых заданий возникает проблема уравнивания возможностей занимающихся.

Таблица 1

Нормирование нагрузок в лыжном однодневном походе

№ п/	Обозначения	Возраст, лет		
		8-11	12-14	15-16
1.	Общее расстояние похода, км	8-10	12-15	18-20
2.	Скорость движения, км/ч	4	5	5
3.	Время непрерывного	45	45	50
4.	Длительность коротких	5	5	5-10
5.	Масса груза, кг мальчики девочки	2	4	6
		2	4	10
6.	Предельная температура	-10°	-12°	-15°

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- укрепление здоровья;
- привитие интереса к занятиям лыжным спортом;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр;
- овладение основами техники лыжных ходов и других физических упражнений;
- воспитание черт спортивного характера;
- формирование должных норм общественного поведения;
- выявление задатков, способностей и спортивной одаренности.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ / Теоретическая подготовка

1. Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире.

Порядок и содержание работы секции. Значение лыж в жизни народов Севера. Эволюция лыж и снаряжения лыжника. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России.

Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

2. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.

Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения.

Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса.

3. Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.

Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двухшажным и одновременными ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов.

Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Подготовка к соревнованиям, оформление стартового городка, разметка дистанции. Правила поведения на соревнованиях.

II. *Практическая подготовка*

1. Общая физическая подготовка.

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

упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

2. Специальная физическая подготовка.

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

3. Техническая подготовка.

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 лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Знакомство с основными элементами конькового хода.

4. Контрольные упражнения и соревнования.

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в 3-6 соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в 3-6 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 1-2 км, в годичном цикле.

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок - неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных, и юных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.

1. ЭТАП ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ И НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Основной путь оптимизации восстановительных процессов на этих этапах подготовки - рациональная тренировка и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание.

Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение водных процедур гигиенического и закаливающего характера. Витаминизация с учетом сезонных изменений. Релаксационные и дыхательные упражнения.

Медико-биологические средства восстановления

Рациональное питание. Объем и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливают потребности организма спортсмена в пищевых веществах и энергии. Работа лыжника-гонщика характеризуется продолжительными мышечными усилиями большой и умеренной мощности с

преобладанием аэробного и смешанного (аэробно-анаэробного) характера энергообеспечения. Энергетическими субстратами служат углеводы, свободные жирные кислоты и кетоновые тела, причем с увеличением длительности нагрузки мобилизация жирных кислот возрастает. Поэтому рацион лыжника должен быть высококалорийным. В общем количестве потребляемых калорий доля белков должна составлять 14-15%, жиров - 25%, углеводов - 60-61%.

Подбор пищевых продуктов на отдельные приемы пищи зависит от того, когда она принимается (до или после физической нагрузки). При этом следует ориентироваться на время задержки пищевых продуктов в желудке (табл. 24).

В табл. 2 приведены показатели суточной потребности лыжника в пищевых веществах и энергии.

Таблица 2

Суточная потребность в основных пищевых веществах и энергии
(на 1 кг массы тела)

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
2,3-2,6	1,9-2,4	10,2-12,6	67-82

Физические факторы. Применение физических факторов основано на их способности к неспецифической стимуляции функциональных систем организма. Наиболее доступны гидропроцедуры. Эффективность и направленность воздействия гидропроцедур зависит от температуры и химического состава воды.

Кратковременные холодные водные процедуры (ванны ниже 33 °С, души ниже 20 °С) возбуждают нервную систему, тонизируют мышцы, повышают тонус сосудов и применяются утром до тренировки или после дневного сна. Теплые ванны и души (37-38 °С) обладают седативным действием, повышают обмен веществ и применяются после тренировки. Теплые ванны различного химического состава продолжительностью 10-15 мин рекомендуется принимать через 30-60 мин после тренировочных занятий или же перед сном.

При объемных тренировках аэробной направленности рекомендуются хвойные (50-60 г хвойно-солевого экстракта на 150 л воды) и морские (2-4 кг морской соли на 150 л воды) ванны. После скоростных нагрузок хорошее успокаивающее и восстановительное средство - эвкалиптовые ванны (50-100 мл спиртового экстракта эвкалиптовой настойки на 150 л воды).

В практике спортивной тренировки широкое распространение и авторитет получили суховоздушные бани - сауны. Пребывание в саунс (при температуре 70 °С и относительной влажности 10-15%) без предварительной физической нагрузки должно быть не более 30-35 мин, а с предварительной нагрузкой (тренировка или соревнование) - не более 20-25 мин. Пребывание в сауне более 10 мин при 90-100 °С нежелательно, так как может вызвать отрицательные сдвиги в функциональном состоянии нервно-мышечного аппарата. Оптимальное время разового пребывания в сауне может быть определено по частоте пульса, который не должен повышаться к концу захода на 150-160% по отношению к исходному. Каждый последующий заход должен быть короче предыдущего. После сауны спортсмену необходимо отдохнуть не менее 45-60 мин. Если требуется повысить или как можно быстрее восстановить пониженную работоспособность (например, перед повторной работой при двухразовых тренировках), целесообразно применять парную в сочетании с холодными водными процедурами (температура воды при этом не должна превышать +12... +15 °С).

Массаж. Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное

средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели, времени между выступлениями, степени утомления, характера выполненной работы применяется та или иная конкретная методика восстановительного массажа.

Для снятия нервно-мышечного напряжения и отрицательных эмоций проводят общий массаж, используя в основном приемы поглаживания, легкие разминания, потряхивания. Приемы выполняются в медленном темпе. Массаж должен быть поверхностным. Массаж, производимый для улучшения кровообращения и окислительно-восстановительных процессов, должен быть продолжительным, отличаться глубиной воздействия, но безболезненным. Основным приемом - разминание (до 80% времени). После легких нагрузок оптимальная продолжительность массажа составляет 5—10 мин, после средних - 10-15 мин, после тяжелых - 15-20 мин, после максимальных - 20-25 мин.

При выполнении массажа необходимы следующие условия:

- 1)помещение, в котором проводится массаж, должно быть хорошо проветренным, светлым, теплым (температура воздуха 22-26 °С), при более низкой температуре массаж можно делать через одежду;
- 2)перед массажем необходим теплый душ, после него - не очень горячая ванна или баня;
- 3)руки массажиста должны быть чистыми, ногти коротко подстриженными;
- 4)спортсмен должен находиться в таком положении, чтобы мышцы были расслаблены;
- 5)темп проведения приемов массажа - равномерный;
- 6)растирания используют по показаниям и при возможности переохлаждения;
- 7)после массажа необходим отдых 1-2 ч.

Фармакологические средства восстановления и витамины. Фармакологическое регулирование тренированности спортсменов проводится строго индивидуально, по конкретным показаниям и направлено на расширение «узких» мест метаболических циклов с использованием малотоксичных биологически активных соединений, являющихся нормальными метаболитами или катализаторами реакций биосинтеза. Под их действием быстрее восполняются пластические и энергетические ресурсы организма, активизируются ферменты, изменяются соотношения различных реакций метаболизма, достигается равновесие нервных процессов, ускоряется выведение продуктов катаболизма.

Основные принципы применения фармакологических средств восстановления:

- 1)фармакологические препараты применяет только врач в соответствии с конкретными показаниями и состоянием спортсмена; тренерам категорически запрещается самостоятельно применять фармакологические препараты;
- 2)необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата;
- 3)продолжительное непрерывное применение препарата приводит к привыканию организма к данному лекарственному средству, что обуславливает необходимость увеличения его дозы для достижения желаемого эффекта, угнетает естественное течение восстановительных процессов, снижает тренирующий эффект нагрузки;
- 4)при адекватном течении восстановительных процессов нецелесообразно путем введения каких-либо веществ вмешиваться в естественное течение обменных реакций организма;
- 5)недопустимо использование фармакологических средств восстановления (кроме витаминов и препаратов, назначенных врачом для лечения) в пубертатный период развития организма юного спортсмена.

Для устранения витаминного дефицита используются поливитаминные комплексы, содержащие основные витамины в оптимальных сочетаниях. Наиболее доступны и эффективны геронтологические поливитаминные препараты «Ундевит» и «Декамс- вит», а также специально разработанные для применения при значительных физических

нагрузках витаминные комплексы «Аэровит» и «Компливит». Из зарубежных препаратов можно отметить «Супра-дин-рош» (Швейцария).

Психологические средства восстановления

Эти средства условно подразделяются на психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и психогигиенические (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, внушенного сна-отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировки, цветовые и музыкальные воздействия, специальные приемы мышечной релаксации и др.)

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Правильное использование методов воспитания заключается в организации сознательных и целесообразных действий юных лыжников. При этом тренер должен понимать, что направленное влияние на развитие личности спортсмена лишь тогда эффективно, когда оно согласуется с законами формирования личности.

В практике часто отдают предпочтение некоторым излюбленным методам, руководствуясь в первую очередь личными педагогическими знаниями и мастерством. Однако было бы неправильно из этого делать выводы об исключительной ценности отдельных методов воспитания. Ни один отдельный метод, какого бы рода он ни был, вообще нельзя назвать хорошим или дурным, если он рассматривается изолированно от других методов (А.С. Макаренко).

Эффективное использование средств воспитания, правильное применение воспитательно-методических мер зависят от многих условий. Важнейшее субъективное условие - это знание воспитательной ситуации и существующих в данном случае компонентов воздействия, а также педагогическое мастерство. Отсюда ясно, что педагогические и особенно теоретико-воспитательные знания и умения педагога составляют необходимую основу его эффективной воспитательной работы. Изолированное методическое мышление без понимания всего процесса образования и воспитания личности спортсмена ведет к узкому практицизму.

Правильный выбор и успешное применение методов воспитания в спорте зависят:

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема	Элементы содержания
1.	Оформление заявлений. Инструктаж по технике безопасности	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Подбор лыжного инвентаря.
2.	Ознакомление, изучение спортивных технологий	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Специальные упражнения в ходьбе и беге.
3.	ОФП, бег умеренный 1км. работа экспандером.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 2 км. Правила работы с экспандером.
4.	ОФП, бег на 1 км, работа на роликовых коньках.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 1 км. Правила катания на роликовых коньках.
5.	Бег на 1км катание на роликовых коньках.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 1 км. Правила катания на роликовых коньках.
6.	Бег на роликовых коньках. Стрельба из пневматической винтовки	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег на роликовых коньках. Правила использования пневматической винтовкой и техника безопасности.
7.	Бег на роликовых коньках. Стрельба из пневматической винтовки.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег на роликовых коньках. Правила использования пневматической винтовкой и техника безопасности.
8.	Бег на роликовых коньках. Стрельба из пневматической винтовки	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег на роликовых коньках. Правила использования пневматической винтовкой и техника безопасности.
9.	Выход на лыжную базу ДЮСШОР. Знакомство и обмен опытом с спортсменами.	Встреча со спортсменами из сборной Чувашии
10.	Бег на роликовых коньках. Стрельба из пневматической винтовки	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег на роликовых коньках. Правила использования пневматической винтовкой и техника безопасности.
11.	ОФП. Бег на время 100 м.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег на время 100 м.
12.	Кросс на 3 км. ОФП.	Кросс на 3 км. Правила закаливания в осеннее время года. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Прыжки в длину с разбега на результат.
13.	Бег по шоссе 2 км на роликовых коньках.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег по шоссе 2 км на роликовых коньках.
14.	Кросс на 3 км. Стрельба из пневматической винтовки	Специальные беговые упражнения. Бег на роликовых коньках. Стрельба из пневматической винтовки.

15.	Бег на роликовых коньках. Стрельба из пневматической винтовки	Специальные беговые упражнения. Бег на роликовых коньках. Стрельба из пневматической винтовки.
16.	Кросс на 3 км с использованием лыжных палок.	Специальные беговые упражнения. Кросс на 3 км с использованием лыжных палок.
17.	Кросс на 3 км с использованием лыжных палок.	Специальные беговые упражнения. Кросс на 3 км с использованием лыжных палок.
18.	Бег на роликовых коньках. Спуск с небольшой горки.	Специальные беговые упражнения. Бег на роликовых коньках. Спуск с небольшой горки.
19.	Кросс на 3 км. Стрельба из пневматической винтовки	Специальные беговые упражнения. Кросс на 3 км. Стрельба из пневматической винтовки.
20.	Бег на 2 км. ОФП. Работа экспандером.	Специальные беговые упражнения. Бег на роликовых коньках 2 км. Работа с экспандером.
21.	Ознакомление с роликовыми лыжами.	Специальные беговые упражнения. Просмотр презентации о роликовых лыжах.
22.	Бег и катание на роликовых коньках.	Специальные беговые упражнения. Бег на роликовых коньках.
23.	Изучение поворот с переступанием на роликовых коньках.	Специальные беговые упражнения. Бег на роликовых коньках. Изучение поворота с переступанием на роликовых коньках.
24.	Изучение поворот с переступанием на роликовых коньках.	Специальные беговые упражнения. Бег на роликовых коньках. Изучение поворота с переступанием на роликовых коньках.
25.	Инструктаж по ТБ. Зачет.	Опрос по технике безопасности при занятиях лыжным спортом. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Подбор лыжного инвентаря. Зачет
26.	Изучение спортивных технологий лыжных гонок. Назначение и применение мази.	Просмотр видеоролика о спортивных технологиях лыжных гонок. Назначение и применение мази.
27.	ОФП. Бег на 1 км. Обработка лыж парафином.	Специальные беговые упражнения. Бег на 1 км Просмотр видеоролика о спортивных технологиях лыжных гонок. Назначение и применение мази.
28.	ОРУ. ОФП. Бег на роликовых коньках.	Специальные беговые упражнения. Бег на роликовых коньках. Стрельба из пневматической винтовки.
29.	ОРУ.ОФП. Изучение одновременно бесшажного хода.	Наглядное пособие, плакаты, разборка цикла хода
30.	Бег по пересеченной местности. Стрельба из пневматической винтовки.	Специальные беговые упражнения. Бег на пересеченной местности. Стрельба из пневматической винтовки
31.	ОРУ. ОФП. Бег на пересеченной местности.	Специальные беговые упражнения. Бег на пересеченной местности. Стрельба из пневматической винтовки
32.	ОРУ. ОФП. Работа	Специальные беговые упражнения. Стрельба из

	экспандером. Стрельба из пневматической винтовки.	пневматической винтовки
33.	Кросс 3 км. Работа на подъем с лыжными палками.	Специальные беговые упражнения. Кросс 3 км. Работа на подъем с лыжными палками.
34.	Кросс на 3 км. ОРУ.ОФП. Стрельба из пневматической винтовки.	Специальные беговые упражнения. Кросс 3 км. Работа на подъем с лыжными палками. Стрельба из пневматической винтовки
35.	ОРУ ОФП. Стрельба из пневматической винтовки.	Специальные беговые упражнения. Стрельба из пневматической винтовки
36.	ОРУ ОФП. Стрельба из пневматической винтовки.	Специальные беговые упражнения. Стрельба из пневматической винтовки
37.	Изучение одновременно бесшажного хода.	Подбор лыжного инвентаря. Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Повороты на месте. Изучение одновременно бесшажного хода.
38.	Изучение торможения плугом.	Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Повороты на месте. Изучение торможения плугом.
39.	Изучение торможения полуплугом.	Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Повороты на месте. Изучение торможения полуплугом.
40.	Изучение торможения поворотом.	Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Повороты на месте. Изучение торможения поворотом.
41.	Изучение одновременно бесшажного хода.	Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Повороты на месте. Изучение одновременно бесшажного хода.
42.	Изучение одновременно бесшажного хода.	Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Повороты на месте. Изучение одновременно бесшажного хода.
43.	Изучение одновременно двушажного хода.	Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Повороты на месте. Изучение одновременно двушажного хода.
44.	Изучение поворота с переступанием	Построение с лыжами. Повороты на месте. Изучение поворота с переступанием на месте.
45.	Закрепление техники поворота с переступанием	Построение с лыжами. Повороты на месте. Изучение поворота с переступанием на месте и в движении.
46.	Спуск с небольшой горки с переступанием	Построение с лыжами. Повороты на месте. Изучение поворота с переступанием на месте и в движении на спуске.
47.	Гонка на 1 км.	Характеристика лыжной трассы, ознакомление, пробное катание, спуск с торможением и скоростной спуск.
48.	Спуск с горки и подъем елочкой	Построение с лыжами. Повороты на месте. Изучение поворота с переступанием на месте и в движении на спуске. Подъем елочкой.
49.	Смешанная эстафета	Уметь использовать массовый старт, ускорение на старте переход на свободный стиль. Правила передачи эстафеты.

50.	Спуск с поворотом	Построение с лыжами. Повороты на месте. Изучение поворота с переступанием на месте и в движении на спуске. Подъем елочкой.
51.	Гонка на 2 км.	Характеристика лыжной трассы, ознакомление, пробное катание, спуск с торможением и скоростной спуск.
52.	Закрепление торможения плугом.	Построение с лыжами. Изучение поворота с переступанием на месте и в движении на спуске. Торможение плугом
53.	Закрепление торможения полуплугом.	Построение с лыжами. Изучение поворота с переступанием на месте и в движении на спуске. Торможение полуплугом
54.	Закрепление торможения поворотом.	Построение с лыжами. Изучение поворота с переступанием на месте и в движении на спуске. Торможение поворотом
55.	Закрепление одновременно безшажного хода.	Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Повороты на месте. Закрепление одновременно безшажного хода.
56.	Закрепление одновременно безшажного хода.	Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Повороты на месте. Закрепление одновременно безшажного хода.
57.	Закрепление одновременно двухшажного хода.	Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Повороты на месте. Закрепление одновременно безшажного хода.
58.	Закрепление поворота с переступанием	Построение с лыжами. Повороты на месте. Изучение поворота с переступанием на месте и в движении.
59.	Закрепление техники поворота с переступанием	Построение с лыжами. Повороты на месте. Изучение поворота с переступанием на месте и в движении.
60.	Спуск с небольшой горки с переступанием	Построение с лыжами. Повороты на месте. Закрепление поворота с переступанием на месте и в движении на спуске.
61.	Гонка на 1,5 км.	Характеристика лыжной трассы, ознакомление, пробное катание, спуск с торможением и скоростной спуск.
62.	Спуск с горки и подъем елочкой	Построение с лыжами. Повороты на месте. Закрепление поворота с переступанием на месте и в движении на спуске. Подъем елочкой.
63.	Смешанная эстафета 4x1км	Уметь использовать массовый старт, ускорение на старте переход на свободный стиль. Правила передачи эстафеты.
64.	Спуск с поворотами	Построение с лыжами. Повороты на месте. Закрепление спуска поворота с переступанием на месте и в движении.
65.	Гонка на 2 км в свободном стиле	Характеристика лыжной трассы, ознакомление, пробное катание, спуск с торможением и скоростной спуск.
66.	Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход.	Скользящий шаг без палок под уклон. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.
67.	Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход.	Подбор лыжного инвентаря. Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Повороты на месте. Попеременный двухшажный ход.

		Одновременный бесшажный ход. Игра на лыжах «Остановка рывком».
68.	Зимние подвижные игры.	Комплекс общеподготовительных упражнений для лыжника. Подвижные игры-эстафеты: «Эстафета на санках», «Попади снежком в цель», «Поезд». Игра мини-футбол по упрощенным правилам»
69.	Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход.	Подбор лыжного инвентаря. Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Повороты на месте. Скользящий шаг без палок под уклон. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подвижные игры «Быстрый лыжник», «Кто за 10 шагов проскользит дальше».
70.	Гонка на 2 км в свободном стиле	Характеристика лыжной трассы, ознакомление, пробное катание , спуск с торможением и скоростной спуск.
71.	Одновременный двухшажный ход.	Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Повороты на месте. Комплекс общеподготовительных упражнений для лыжника. Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Одновременный бесшажный ход. Эстафеты на лыжах.
72.	Одновременный бесшажный ход	Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Повороты на месте. Комплекс общеподготовительных упражнений для лыжника. Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Одновременный бесшажный ход. Эстафеты на лыжах.
73.	Гонка на 3 км в свободном стиле	Характеристика лыжной трассы, ознакомление, пробное катание , спуск с торможением и скоростной спуск.
74.	Одновременный двухшажный ход.	Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Повороты на месте. Комплекс общеподготовительных упражнений для лыжника. Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Одновременный двухшажный ход Одновременный бесшажный ход. Подвижная игра «Гонки с палками и без палок», «Слово на каждый шаг».
75.	Одновременный бесшажный ход	Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Повороты на месте. Комплекс общеподготовительных упражнений для лыжника. Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Одновременный двухшажный ход Одновременный бесшажный ход.
76.	Одновременный	Переноска и надевание лыж.

	двухшажный ход. Подъем «Елочкой»	Построение с лыжами. Повороты на месте. Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. Подъем «Елочкой» Игра «Остановка рывком», «Пятнашки простые»
77.	Выезд на лыжную трассу. Спуск с больших горок.	Характеристика лыжной трассы, ознакомление, пробное катание, спуск с торможением и скоростной спуск.
78.	Гонка на 2 км в свободном стиле	Характеристика лыжной трассы, ознакомление, пробное катание, спуск с торможением и скоростной спуск.
79.	Одновременный двухшажный ход. Подъем «Елочкой»	Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Повороты на месте. Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км. Подъем «Елочкой» Игра «С горки на горку»
80.	Техника спусков, подъемов, торможений.	Строевые упражнения: подвижная игра «По местам!», «Лыжники, на места!». Передвижение на лыжах без палок и с палками изученными способами. Техника спусков, подъемов, торможений.
81.	Техника спусков, подъемов, торможений.	Передвижение на лыжах без палок и с палками изученными способами. Техника спусков, подъемов, торможений. Малоподвижная игра «Пингвины»
82.	Торможение и поворот упором. Техника спусков.	Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Комплекс общеподготовительных упражнений для лыжника. Попеременный двухшажный ход без палок. Торможение и поворот упором. Одновременный двухшажный, бесшажный ход.
83.	Торможение и поворот упором. Техника спусков.	Комплекс общеподготовительных упражнений для лыжника. Попеременный двухшажный ход без палок. Торможение и поворот упором. Одновременный двухшажный, бесшажный ход.
84.	Гонка на 3 км в свободном стиле	Характеристика лыжной трассы, ознакомление, пробное катание, спуск с торможением и скоростной спуск.
85.	Зимние подвижные игры.	Комплекс общеподготовительных упражнений для лыжника. Подвижные игры-эстафеты: «Попади снежком в цель», «Поезд».
86.	Зимние подвижные игры.	Комплекс общеподготовительных упражнений для лыжника. Подвижные игры-эстафеты: «Эстафета на санках»
87.	Торможение и поворот	Переноска и надевание лыж.

	упором.	Построение с лыжами. Попеременный двухшажный ход без палок. Торможение и поворот упором.
88.	Гонка на 2 км в свободном стиле	Характеристика лыжной трассы, ознакомление, пробное катание, спуск с торможением и скоростной спуск.
89.	Одновременный бесшажный и двухшажный ход	Одновременный бесшажный и двухшажный ход. Эстафета.
90.	Выезд на лыжную трассу. Спуск с больших горок. Одновременный бесшажный и двухшажный ход	Одновременный бесшажный и двухшажный ход. Эстафета.
91.	ОФП, бег умеренный 1км. работа экспандером.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 2 км. Правила работы с экспандером.
92.	ОФП, бег на 1 км, работа на роликовых коньках.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 1 км. Правила катания на роликовых коньках.
93.	Бег на 1км катание на роликовых коньках.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 1 км. Правила катания на роликовых коньках.
94.	Бег на роликовых коньках. Стрельба из пневматической винтовки	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег на роликовых коньках. Правила использования пневматической винтовкой и техника безопасности.
95.	Бег на роликовых коньках. Стрельба из пневматической винтовки	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег на роликовых коньках. Правила использования пневматической винтовкой и техника безопасности.
96.	Бег на роликовых коньках. Стрельба из пневматической винтовки	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег на роликовых коньках. Правила использования пневматической винтовкой и техника безопасности.
97.	Бег на роликовых коньках. Стрельба из пневматической винтовки.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег на роликовых коньках. Правила использования пневматической винтовкой и техника безопасности.
98.	Бег на роликовых коньках. Стрельба из пневматической винтовки	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег на роликовых коньках. Правила использования пневматической винтовкой и техника безопасности.
99.	Бег по пересеченной местности. Стрельба из пневматической винтовки.	Специальные беговые упражнения. Бег на пересеченной местности. Стрельба из пневматической винтовки
100	ОРУ.ОФП. Бег на пересеченной местности.	Специальные беговые упражнения. Бег на пересеченной местности. Стрельба из пневматической винтовки
101	ОРУ. ОФП. Работа	Специальные беговые упражнения. Стрельба из

	экспандером. Стрельба из пневматической винтовки.	пневматической винтовки
102	Зачетное занятие.	Подведение итогов работы за год. Зачет. Домашнее задание на летние каникулы. Раздаточный материал каждому учащемуся.

ЛИТЕРАТУРА

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