

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
города Новосибирска  
«Детский оздоровительно-образовательный  
(физкультурно-спортивный)  
центр «Исток»

Принята

Педагогическим  
Советом МБУДО ДООЦ «Исток»  
Протокол № 7  
от 02.03 2021 г.

Утверждаю

Директор МБУДО ДООЦ «Исток»  
 В. Г. Демин  
Приказ № 18-08  
от 07.04 2021 г.



Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
по виду спорта: **ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ**

Срок реализации – 10 лет  
Возраст обучающихся 5 -18 лет.

**Авторы программы:**

- |  |                 |
|--|-----------------|
| 1. Заместитель директора по УВР          | С. А. Бобровнич |
| 2. Заведующий структурным подразделением | Л. В. Таланина  |

г. Новосибирск, 2021

**Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
города Новосибирска  
«Детский оздоровительно-образовательный  
(физкультурно-спортивный)  
центр «Исток»**

Принята  
Педагогическим  
Советом МБУДО ДООЦ «Исток»  
Протокол №\_\_\_\_  
от \_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ г.

Утверждаю  
Директор МБУДО ДООЦ «Исток»  
\_\_\_\_\_ В. Г. Демин  
Приказ №\_\_\_\_  
от \_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ г.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
по виду спорта: ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ**

Срок реализации – 10 лет  
Возраст обучающихся 5 -18 лет.

**Авторы программы:**

- |   |                 |
|---|-----------------|
| 1.Заместитель директора по УВР          | С. А. Бобровнич |
| 2.Заведующий структурным подразделением | Л. В. Таланина  |

г. Новосибирск, 2021

## **СОДЕРЖАНИЕ:**

### **1. Комплекс основных характеристик программ**

1.1. Пояснительная записка

1.2. Цель и задачи

1.3. Учебный план-график

1.4. Планируемые результаты

### **2. Комплекс организационно-педагогических условий**

2.1. Календарный учебный график

2.2. Условия реализации программы

2.3. Формы аттестации

2.3.1. Вступительная и переводная аттестация

2.3.2. Промежуточная аттестация

2.4. Оценочные материалы

2.4.1. Вступительное тестирование для обучения на базовом и продвинутом уровне (специальная физическая подготовка)

2.4.2. Ежегодное промежуточное тестирование контрольно-переводные нормативы (КПН) по общей физической подготовке, с учетом Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

2.5. Методические материалы

2.6. Рабочая программа воспитания

2.6.1. Цель и задачи воспитания

2.6.2. Виды, формы и содержание деятельности

2.6.3. Основные направления самоанализа воспитательной работы

2.6.4. Планируемые результаты воспитания

2.6.5. Календарный план воспитательной работы

2.7. Перечень информационного обеспечения

## 1. Комплекс основных характеристик программы.

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа реализуется по *физкультурно-спортивной направленности*.

*Актуальность* программы обусловлена тем, что она ориентирована на решение наиболее значимых проблем дополнительного образования детей в настоящее время, а именно на создание необходимых условий для развития успешности каждого учащегося, личностного развития, позитивной социализации, а также удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья.

Вместе с тем актуальность программы также заключается в том, что ее разноуровневость реализует право каждого учащегося на овладение компетенциями, знаниями и умениями в индивидуальном темпе, объеме и сложности, что предоставляет всем детям возможность занятий независимо от физических способностей и уровня общего развития.

*Преимущество* данной программы выражено в том, что она направлена на развитие массового спорта, в ней нет этапов спортивной подготовки.

Программа построена на основе разноуровневости с учетом требований дополнительного образования и адаптирована для детей, имеющих разные физические способности, в том числе и для детей со слабыми физическими способностями, но желающих заниматься спортом.

К *отличительным особенностям* данной программы можно отнести сравнительно небольшую загруженность детей в спортивной подготовке на базовом и продвинутом уровне.

Программа *адресована* детям от 5 до 18 лет и предполагает универсальную доступность для детей и подростков с любыми физическими способностями и особенностями.

Каждый участник программы имеет право на стартовый доступ к любому из представленных уровней сложности дополнительной образовательной общеразвивающей программы, при соблюдении предъявленных требований.

№	Уровень сложности	Возраст учащихся	Количество человек в группе	Продолжительность обучения	Критерии зачисления и перевода
1	<b>Стартовый уровень</b>	7-18 лет	15-25 человек	2 года либо весь период	Все желающие при наличии допуска врача к занятиям.
2	<b>Базовый уровень</b>	10-18 лет	15-20 человек	5 лет	<ul style="list-style-type: none"> <li>- СП 2.4.3648-20 (требование к возрасту по виду спорта);</li> <li>- Допуск врача к занятиям;</li> <li>- Сдача вступительных контрольных тестов по виду спорта для вновь прибывших;</li> <li>- Сдача переводных контрольных тестов учащимися по виду спорта в результате освоения базового уровня, с учетом стажа обучения учащихся в Учреждении на стартовом уровне не менее 2-х лет.</li> </ul>
3	<b>Продвинутый уровень</b>	13-18 лет	10-15 человек	3 года	<ul style="list-style-type: none"> <li>- СП 2.4.3648-20 (требование к возрасту по виду спорта);</li> <li>- Допуск врача физкультурно-спортивного диспансера к занятиям;</li> <li>- Сдача вступительных контрольных тестов для вновь прибывших;</li> <li>- Сдача переводных контрольных тестов учащимися;</li> <li>- Наличие I юношеского разряда для индивидуальных видов спорта и III юношеского для игровых видов спорта.</li> </ul>

Срок реализации дополнительной образовательной общеразвивающей программы 10 лет. Программа построена на дифференцированном подходе в соответствии со следующими уровнями сложности:

**Стартовый уровень.** Предполагает минимальную сложность при освоении содержания программы. Направлен на привлечение учащихся к систематическим занятиям спортом, формирование здорового образа жизни, проявление интереса учащихся к занятиям физической культурой и массовым спортом, а также на расширение двигательных возможностей и компенсацию дефицита двигательной активности.

**Базовый уровень.** Предполагает реализацию спортивной направленности и базовую подготовку по виду спорта. Направлен на самореализацию учащихся, раскрытие личностных и физических способностей, приобретения определенных необходимых навыков и получение специализированных знаний для участия в массовых, спортивных, физкультурно-спортивных мероприятиях, фестивалях, соревнованиях, выполнения юношеских разрядов.

**Продвинутый уровень.** Предполагает доступ к сложным направлениям программы по виду спорта. Направлен на углубленный тренировочный процесс, совершенствование спортивной специализации, получение профессиональных знаний, достижение спортивных успехов и результатов, выполнение массовых разрядов.

Каждый участник программы имеет право на стартовый доступ к любому из представленных уровней физкультурно-спортивной подготовки, которое реализуется посредством сдачи вступительных контрольных тестов, установленных учебной программой по виду спорта, а также по достижению минимального возраста для зачисления на желаемый уровень подготовки. Таким образом, можно определить степень готовности к освоению содержания заявленного участником уровня по виду спорта.

Учебный год начинается 01 сентября и продолжается в течение 46 недель.

Из них 40 недель учебно-тренировочных занятий, непосредственно в условиях Учреждения и дополнительно 6 недель – в условиях спортивно - оздоровительного лагеря, учебно-тренировочных сборов, летних физкультурно-оздоровительных программ и (или) по индивидуальным планам.

### **Продолжительность обучения и количественный состав групп в соответствии с уровнем сложности Программы:**

<b>№</b>	<b>Уровень сложности</b>	<b>Количество учащихся в группе</b>	<b>Продолжительность обучения</b>
1	Стартовый уровень (СУ)	15-25 человек	2 года или весь период
2	Базовый (БУ)	15-20 человек	5 лет
3	Продвинутый (ПУ)	10-15 человек	3 года

Количество учебно-тренировочных занятий в неделю, продолжительность одного занятия устанавливается с учетом уровня физкультурно-спортивной подготовки и стажа обучения учащихся:

Уровень сложности	Возраст учащихся	Срок освоения	Количество часов в неделю	Количество часов в год	Максимальная продолжительность одного занятия (академ/часы)
Стартовый уровень	5-18 лет	2 года или весь период	6 часов	276	2 часа
Базовый уровень	8-18 лет	5 лет	9 часов	414	3 часа
Продвинутый уровень	10-18 лет	3 года	14 часов	644	3 часа

Расписание занятий составляется с учетом свободного времени от обязательной учебной нагрузки детей и подростков в общеобразовательных учреждениях.

Основными *формами организации обучения* и тренировочного процесса являются:

- групповые тренировочные занятия (практические и теоретические);
- индивидуальные (работа по индивидуальным планам подготовки);
- сопутствующие (физкультурно-спортивные и массовые мероприятия, фестивали, соревнования);
- вспомогательные (инструкторская и судейская практика);
- тестирование (вступительные и переводные контрольные тесты (СФП) и промежуточные контрольно-переводные нормативы (ОФП));
- восстановительные мероприятия.

### 1.1. Пояснительная записка

Лыжные гонки - это гонки на лыжах на определённую дистанцию по специально подготовленной трассе и относятся к циклическим видам спорта. Лыжные гонки представляют собой передвижение на скорость по местности на определенные дистанции различными способами (ходами, подъемами, спусками, поворотами). Лыжные гонки включены в программу Зимних Олимпийских игр и Первенств мира по лыжному спорту.

Лыжные гонки являются одним из наиболее популярных в мире видов спорта.

Лыжные гонки бывают следующих видов:

1) Соревнования с раздельным стартом. При раздельном старте спортсмены стартуют с определенным интервалом в определенной последовательности. Как правило, интервал составляет 30 секунд. Последовательность определяется жеребьевкой или текущим положением спортсменов в рейтинге (сильнейшие стартуют последними). Возможен парный раздельный старт. Итоговый результат спортсмена вычисляется по формуле «финишное время» минус «стартовое время».

2) Соревнования с Масстартом. При масстарте все спортсмены стартуют одновременно. При этом спортсмены с наилучшим рейтингом занимают наиболее хорошие места на старте. Итоговый результат совпадает с финишным временем спортсмена.

3) Гонки преследования. Гонки преследования (персьют) представляют собой совмещенные соревнования, состоящие из нескольких этапов. При этом стартовое положение спортсменов на всех этапах (кроме первого) определяется по результатам предыдущих этапов. Как правило, в лыжных гонках персьют проходит в два этапа, один из которых спортсмены бегут классическим стилем, а другой - свободным стилем. Гонки преследования делятся на гонки преследования с перерывом, гонку преследования без перерыва (дуатлон).

4) Эстафеты. В эстафетах соревнуются команды, состоящие из четырех спортсменов (реже - трех). Лыжные эстафеты состоят из четырех этапов (реже - трех), из которых 1 и 2 этапы бегут классическим стилем, а 3 и 4 этапы - свободным стилем. Эстафета начинается с масс-старта, при этом наиболее выгодные места на старте определяются жеребьевкой или же их получают команды, занявшие наиболее высокие места на предыдущих аналогичных соревнованиях. Передача эстафеты осуществляется касанием ладони любой части тела стартующего спортсмена своей команды, в то время как оба спортсмена находятся в зоне передачи эстафеты. Итоговый результат эстафетной команды вычисляется по формуле «финишное время последнего члена команды» минус «стартовое время первого члена команды».

5) Индивидуальный спринт. Соревнования по индивидуальному спринту начинаются с квалификации, которая организуется в формате отдельного старта. После квалификации отобранные спортсмены соревнуются в финалах спринта, которые проходят в виде забегов разного формата с масстартом. Количество спортсменов, отбираемых в финальные забеги, не превышает 30. Сначала проводятся четвертьфиналы, затем полуфиналы и, наконец, финал А. Таблица итоговых результатов индивидуального спринта формируется в таком порядке: результаты финала А, участники полуфиналов, участники четвертьфиналов, не прошедшие квалификацию участники.

6) Командный спринт. Командный спринт проводится как эстафета с командами, состоящими из двух спортсменов, которые поочередно сменяют друг друга, пробегая 3-6 кругов трассы каждый. При достаточно большом числе заявленных команд проводятся два полуфинала, из которых равное количество лучших команд отбирается в финал. Командный спринт начинается с масстарта. Итоговый результат командного спринта вычисляется по правилам эстафеты. Программа предполагает строгую преемственность задач, средств и методов тренировки лыжников-гонщиков, неуклонный рост объема общей и специальной физической подготовки, строгое соблюдение принципа постепенности в процессе многолетней тренировки спортсменов. В ней представлены возрастные границы для занятий в различных



группах спортивной школы и рекомендуемые при этом соревновательные дистанции для различных групп.

## 1.2. Цель и задачи

**Цель** - дополнительного физкультурно-спортивного образования – всестороннее физическое и духовное развитие личности средствами физической культуры и спорта, укрепление здоровья, формирование потребности в саморазвитии, самосовершенствовании и самореализации.

### **Задачи:**

- формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными особенностями детей и подростков;
- обеспечение атмосферы психологического комфорта для каждого учащегося;
- обеспечение обучения в индивидуальном темпе, объёме и уровне сложности;
- ориентация на создание оптимальных условий для наиболее полного удовлетворения интересов, потребностей детей и подростков, саморазвитие и самоопределение личности, помощи и поддержки в самовоспитании, нравственного совершенствования;
- повышение вариативности, качества и доступности дополнительного образования для каждого учащегося.

## 1.3 Учебный план-график

### Учебный план многолетней подготовки (в часах)

	Раздел подготовки	Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень
1	Теория и методика вида спорта	8	10	12
2	Технико-тактическая подготовка	120	190	280
3	ОФП	68	46	92
4	СФП	62	92	120
5	Волевая подготовка	6	46	98
6	Психологическая подготовка	6	15	16
7	Соревновательная подготовка	2	6	12
8	Восстановительные мероприятия	-	5	10
9	Зачетные требования	4	4	4
	<b>Всего часов</b>	276	414	644

Таблица № 1

**План-график распределения учебных часов  
на стартовом уровне  
(6 часов в неделю)**

№	Виды подготовки	месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Теория и методика вида спорта	1	1	1	1		1		1		1	1		8
2	Технико-тактическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
3	ОФП	6	4	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	70
4	СФП	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
5	Волевая подготовка		2	2	2									6
6	Психологическая подготовка					2				2	1	1		6
7	Соревновательная подготовка							2						2
8	Восстановительные мероприятия													-
9	Зачетные требования							2		2				4
	<b>Всего часов:</b>	22	22	24	24	23	24	25	22	25	23	23	23	<b>276</b>

Таблица № 2

**План-график распределения учебных часов  
на базовом уровне  
(9 часов в неделю)**

№	Виды подготовки	месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Теория и методика вида спорта	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10
2	Технико-тактическая подготовка	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18		10	190
3	ОФП	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4		6	46
4	СФП	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9		2	92
5	Волевая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4		6	46
6	Психологическая подготовка	1	2	2	1	2	2	2	1	1	1			15
7	Соревновательная подготовка				2				2	2				6
8	Восстановительные мероприятия			2		1							2	5
9	Зачетные требования							2		2				4
	Всего часов:	37	38	40	39	39	38	40	39	41	37		26	<b>414</b>

Таблица № 3

**План-график распределения учебных часов  
на продвинутом уровне  
(14 часов в неделю)**

№	Виды подготовки	месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	

1	Теория и методика вида спорта	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	12
2	Технико-тактическая подготовка	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	10	280
3	ОФП	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	6	92
4	СФП	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	4	120
5	Волевая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	4	98
6	Психологическая подготовка	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2		1	16
7	Соревновательная подготовка	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1			12
8	Восстановительные мероприятия		1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	10
9	Зачетные требования							2		2				4
	Всего часов:	58	60	59	61	61	60	61	60	62	62	14	30	<b>644</b>

### **Теория и методика:**

Первые состязания в лыжном беге на скорость состоялись в Норвегии в 1767 году. Затем подобные соревнования начали проводиться в Швеции и Финляндии. Позже увлечение гонками возникло и в Центральной Европе, а к началу 20 века во многих странах Европы уже появились национальные клубы лыжных гонок. В 1924 году была создана Международная федерация лыжного спорта (FIS).

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке спортсменов. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить спортсмена осмысливать и анализировать действия как свои, так и соперника: не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним.

Начинающих спортсменов необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, просматривать фильмы, видеофильмы и спортивные репортажи по лыжным гонкам.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

Спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, клуб, свой город, страну на соревнованиях любого ранга.

Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов, когда в секции, в школе нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования тренера, болеть душой за честь коллектива.

Необходимо воспитать у юных спортсменов правильное, уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру, к судьям, к зрителям.

### **Технико-тактическая подготовка:**

Техническая подготовка лыжника - это процесс целенаправленного изучения и совершенствования техники способов передвижения на лыжах.

Овладение современной техникой с учетом индивидуальных особенностей и физической подготовленности позволяет достигнуть высоких результатов в избранном виде лыжного спорта.

Высокий уровень спортивных результатов требует постоянной и углубленной работы над совершенствованием техники в течение всего периода активных занятий лыжным спортом.

В планах подготовки лыжников от новичка до квалифицированного спортсмена должна быть предусмотрена непрерывность овладения техникой. Даже достижение наивысших результатов не означает, что достигнуто техническое совершенство. Лыжник должен и в этом случае продолжать улучшать технику различных элементов, движений, устранять отдельные неточности и ошибки.

В плане многолетней технической подготовки, особенно в юношеском возрасте, необходимо учитывать, что отдельные элементы техники передвижения на лыжах не всегда доступны школьникам в силу недостаточного уровня развития каких-либо качеств (равновесия, силы отдельных групп мышц).

В таком случае юные спортсмены овладевают несколько упрощенным вариантом способа передвижения. Однако при этом очень важно, чтобы не искажалась основа способа, с тем, чтобы при повышении уровня развития необходимых качеств можно было освоить и другие элементы без переучивания всего способа передвижения.

Кроме того, в многолетней подготовке постоянно приходится приспосабливать технику к меняющимся условиям соревнований (более тщательной подготовке трасс, изменению их сложности, выпуску нового инвентаря), к улучшению физической подготовленности спортсменов-лыжников и т.п. Различают общую и специальную техническую подготовку.

В ходе общей технической подготовки лыжник осваивает умение и навыки, необходимые в жизни и спортивной деятельности, получает и углубляет теоретические знания в области основ техники физических упражнений. Этот вид подготовки направлен в первую очередь на овладение такими умениями, навыками и знаниями, которые будут способствовать изучению техники способов передвижения на лыжах. Все это является основой для специальной технической подготовки.

Чем больше у лыжника запас двигательных навыков, тем быстрее и прочнее он овладевает современной техникой передвижения на лыжах в различных ее вариантах. Это достигается применением широкого круга самых разнообразных упражнений общеразвивающего характера и специально подготовительных упражнений, направленных на изучение элементов техники способов передвижения на лыжах.

Наряду с другими упражнениями, развивающими координацию движений, особое внимание следует обратить на упражнения, воспитывающие чувство равновесия, а также на упражнения, целенаправленно воздействующие на вестибулярный аппарат. Это во многом способствует изучению и дальнейшему совершенствованию техники способов передвижения на лыжах.

В процессе специальной технической подготовки спортсмен овладевает техникой избранного вида лыжного спорта: изучает биомеханические закономерности способов передвижения на лыжах и осваивает необходимые двигательные навыки, доводя их до высокой степени совершенства с учетом индивидуальных особенностей.

Изучение и особенно совершенствование техники следует рассматривать в тесной связи с развитием физических качеств. Повышение уровня общей и особенно специальной физической подготовки позволяет и дальше совершенствовать технику, поднимая ее на новый уровень развития.

Существует и обратная связь: новые варианты техники требуют, в свою очередь, повышения уровня специальной физической подготовки. В этом случае необходимо применение специальных упражнений, направленных на развитие именно тех групп мышц, которые больше участвуют в новом элементе или на повышение уровня каких-то качеств (скорости маха, силы отталкивания и т.д.)

Основной задачей технической подготовки на стартовом уровне является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений. Особое значение имеет углубленное изучение и совершенствование элементов классического хода (обучение подседанию, отталкиванию, махам руками и ногами, активной постановке палок), конькового хода (изучение маховому выносу ноги и постановки ее на опору, подседанию на опорной ноге и 40 отталкиванию боковым скользящим упором, ударной постановке палок и финальному усилию при отталкивании руками) и формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении классическими и коньковыми ходами.

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

На стадии формирования совершенного двигательного навыка, помимо свободного передвижения классическими и коньковыми лыжными ходами, на тренировках и в соревнованиях применяются разнообразные методические приемы, например лидирование – для формирования скоростной техники, создание облегченных условий для отработки отдельных элементов и деталей, а также

затрудненных условий для закрепления и совершенствования основных технических действий при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами.

Основной задачей технической подготовки на базовом и продвинутом уровне является достижение автоматизма и стабилизации двигательных действий лыжников, совершенствование координационной и ритмической структуры при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами.

Также пристальное внимание продолжает уделяться совершенствованию отдельных деталей, отработке четкого выполнения подседания, эффективного отталкивания и скольжения, активной постановке лыжных палок, овладению жесткой системой рука - туловище.

В тренировке широко используется многократное повторение технических элементов в стандартных и вариативных условиях до достижения необходимой согласованности движений по динамическим и кинематическим характеристикам. На этапе углубленной тренировки техническое совершенствование теснейшим образом связано с процессом развития двигательных качеств и уровнем функционального состояния организма лыжника.

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

Тактика спортсмена - это искусство ведения соревнования с противником.

В лыжном спорте в некоторых случаях спортсмен не ведет борьбу с конкретным противником, а ставит цель - достигнуть максимально высокого результата (при данном уровне тренированности).

Победа в соревнованиях или достижение максимально высокого результата при прочих равных условиях во многом зависят от уровня тактического мастерства лыжника. Овладев тактикой ведения соревнования, спортсмен может лучше использовать свои технические возможности, физическую подготовленность, волевые качества, все свои знания и опыт для победы над противником или для достижения максимального результата.

В лыжном спорте это особенно важно, так как соревнования проходят порой в необычайно переменных условиях скольжения и рельефа местности. Изучение условий позволяет широко применять самые различные тактические варианты.

Тактическая подготовка лыжника состоит из двух взаимосвязанных частей - общей и специальной.

Общая тактическая подготовка предполагает приобретение теоретических сведений по тактике в различных видах лыжного спорта, а также в смежных 41 циклических дисциплинах. Знания по тактике лыжники получают во время специальных занятий, лекций и бесед, при наблюдении за соревнованиями с участием сильнейших лыжников, просмотре кинограмм, а также путем самостоятельного изучения литературы. Кроме этого, в процессе учебно-тренировочных занятий, в соревнованиях и при анализе накапливаются опыт и знания.

Специальная тактическая подготовка - это практическое овладение тактикой в лыжных гонках путем применения лыжных ходов в зависимости от рельефа и условий скольжения, распределения сил по дистанции и составления графика ее прохождения, выбора вариантов смазки в зависимости от внешних условий, индивидуальных особенностей спортсменов и т.д.

Специальная тактическая подготовка проводится в ходе учебно-тренировочных занятий и соревнований. При изучении тактики необходимо изучать опыт сильнейших лыжников, что позволит овладеть широким кругом тактических вариантов и использовать их с учетом своих возможностей. Непосредственная тактическая подготовка к определенным соревнованиям требует ознакомления с условиями и местом их проведения. Сюда относятся изучение рельефа, состояние и возможное изменение лыжни в ходе соревнований с учетом стартового номера и предполагаемых изменений погоды. Все это изучается накануне старта при просмотре дистанций и позволяет разработать тактику на предстоящие соревнования с учетом конкретных условий, перспектив противника и своих возможностей.

По окончании соревнований необходимо тщательно проанализировать эффективность применяемой тактики и сделать выводы на будущее. Тактическое мастерство лыжника базируется на большом запасе знаний, умений и навыков, а также его физической, технической, морально-волевой подготовленности, что позволяет точно выполнить задуманный план, принять правильное решение для достижения победы или высокого результата.

Важным моментом в тактической подготовке является умение правильно распределить силы по дистанции. Из практики известно, что равномерное прохождение трассы наиболее целесообразно для достижения высоких результатов в лыжных гонках, особенно у новичков. Но на пересеченных трассах различной сложности невозможно добиться равномерной скорости, поэтому целесообразно стремиться к относительной равномерности, к оптимальной интенсивности с учетом рельефа трассы.

Порой рельеф трасс заставляет приложить максимум усилий на первой половине дистанции, если на ней расположена большая часть подъемов с общей тенденцией подъема вверх (в таких случаях вторая половина дистанции относительно легче, так как на ней больше спусков). При таком рельефе и тактике выигрыш времени на первой половине дает возможность создать запас перед противниками, который им трудно будет ликвидировать на спусках.

Этот пример говорит о важности составления тактического плана с учетом рельефа местности. В ходе тренировочных занятий необходимо проводить тактические учения, где лыжники овладевают приемами борьбы с соперником, находящимся в условиях прямой видимости (старт в одной или соседней паре, общий старт), а также с противниками, стартующими много раньше или позднее.

В таких случаях они ориентируются на информацию тренера о времени прохождения отдельных отрезков дистанции. Умение распределять силы приобретается в процессе учебно-тренировочных занятий, на которых



контролируется время прохождения отрезков дистанций и частота сердечных сокращений на подъемах, спусках и равнине.

Сопоставляя личные ощущения с этими объективными показателями, лыжник овладевает умениями контролировать свою работоспособность. Рост тактического мастерства неразрывно связан с уровнем развития физических и волевых качеств лыжника. В ходе подготовки целесообразно вначале повысить функциональные возможности лыжника применительно к требованиям тактики, а затем попытаться осуществить задуманный план. Так, при борьбе с противником, находящимся в непосредственном контакте (при общем старте), попытка оторваться от него за счет многократных ускорений может привести к обратному результату, если сам спортсмен не подготовлен к передвижению в переменном темпе после резкого старта.

Поэтому, прежде чем пытаться осуществить данный тактический вариант, необходимо повысить функциональные возможности лыжника применительно к данному тактическому приему.

В ходе целенаправленной подготовки к основным соревнованиям сезона необходимо тщательно спланировать участие в соревнованиях различного масштаба с конкретными задачами на каждый старт. Не следует ставить задачу обязательной победы на всех соревнованиях, особенно, если календарь перенасыщен различными стартами.

Нецелесообразно также постоянно встречаться со всеми своими основными соперниками. Обычно выделяют 3-4 старта (на отборочных соревнованиях), когда важно добиться победы или показать высокий результат.

На остальных соревнованиях проверяют свою подготовку, различные варианты тактики. Общее количество стартов и особенно перед основными соревнованиями зависит от возраста и квалификации лыжника. Естественно, с началом периода основных соревнований ставится задача - показать высокий результат или добиться победы на каждом из них.

Обязательным условием роста тактического мастерства является анализ прошедших соревнований. Нужно оценить эффективность применяемой тактики и сделать выводы на будущее.

При изучении юных спортсменов тактике лыжных гонок на первых годах подготовки должны быть решены следующие задачи:

- Научить занимающихся правильному выбору способов передвижения в зависимости от внешних условий и индивидуальных данных. - Воспитать у спортсменов чувство скорости.

- Научить умению выбирать и поддерживать скорость передвижения в зависимости от длины дистанции, рельефа местности и уровня подготовленности.

- Научить юных лыжников простейшим приемам борьбы на лыжне при непосредственной близости противника (с общего старта, при обгоне и на финише).

Все эти задачи решаются в ходе групповых и индивидуальных занятий, начиная с первого года обучения. Постепенно задачи усложняются. Изучение тактике идет параллельно с освоением техники и ростом уровня подготовленности.

### **Общая физическая подготовка:**

Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную физическую подготовку. Физическая подготовка является основой спортивной тренировки. Она представляет собой целенаправленный процесс формирования силы, выносливости, гибкости, ловкости и скоростных способностей спортсмена.

Общая физическая подготовка (далее ОФП) в лыжных гонках имеет основные задачи - достижение высокой общей работоспособности, всестороннее развитие и улучшение здоровья лыжников.

В процессе ОФП развиваются и совершенствуются основные физические качества. Для достижения высокого уровня развития физических качеств и решения других задач ОФП применяется широкий круг самых разнообразных физических упражнений.

С этой целью используются упражнения из различных видов спорта, а также общеразвивающие упражнения из основного вида - лыжного спорта. ОФП для юных лыжников проводится примерно одинаково независимо от предполагаемой будущей специализации.

В летнее время с целью разностороннего развития в подготовку юных лыжников широко включаются упражнения из других видов спорта, в основном в виде длительного передвижения - прогулки на велосипеде, гребля, плавание, равномерный бег, различные спортивные и подвижные игры.

Дозировка зависит от возраста, этапа подготовки в годичном цикле и многолетней подготовки и т.д. Кроме этого, широко применяются разнообразные упражнения на основные группы мышц с предметами и без отягощений для развития силы, прыгучести, гибкости, равновесия и способности к расслаблению.

Для квалифицированных спортсменов и разрядников она более специфична и строится с учетом индивидуальных особенностей и избранного вида лыжного спорта. Но уже на ранних ступенях тренированности очень важно правильно подбирать средства ОФП и методику их применения с тем, чтобы полностью использовать положительный перенос развиваемых физических качеств на основное упражнение - передвижение на лыжах. Это не следует понимать как полное сближение средств ОФП и СФП.

Общая физическая подготовка служит базой для дальнейшего совершенствования физических качеств и функциональных возможностей. Для развития ОФП применяются 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.

Общая физическая подготовка спортсмена направлена на разностороннее развитие физических качеств. Этот вид подготовки особенно важен на первых этапах, так как позволяет значительно повысить общий уровень функциональных возможностей организма.

В процессе многолетней подготовки лыжника для развития волевых и физических качеств, технике и тактике, повышения уровня функциональной

подготовки применяется необычайно широкий круг различных упражнений. Каждое из применяемых упражнений оказывает на организм лыжника-гонщика многообразное воздействие, но вместе с тем решение тех или иных задач подготовки зависит от целенаправленного применения определенных упражнений.

Точный выбор упражнений при тренировке во многом определяет эффективность многолетней подготовки на всех ее этапах. В лыжных гонках при подборе упражнений необходимо учитывать больший или меньший перенос навыков и качеств с различных применяемых упражнений на способы передвижения на лыжах. Все физические упражнения, применяемые в подготовке лыжников, принято делить на следующие основные группы: Упражнения основного вида лыжного спорта - лыжных гонок, избранных как предмет специализации. В эту группу входят все способы передвижения на лыжах (лыжные ходы, спуски, подъемы, повороты и т.д.). Все эти упражнения выполняются в различных вариантах и разнообразными методами.

Общеразвивающие упражнения, подразделяющиеся, в свою очередь, на две подгруппы: - общеразвивающие подготовительные; - упражнения из других видов спорта. В первую подгруппу включаются разнообразные упражнения без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, подсобные предметы - отягощения, ядра и др.). Сюда же включаются упражнения с сопротивлением партнеров и упругих предметов (амортизаторы резиновые, пружинные и т.п.).

Наиболее широко общеразвивающие упражнения применяются в тренировке юных лыжников, а также новичков и лыжников низших разрядов. Во вторую подгруппу входят упражнения из других видов спорта, (легкой атлетики, гребли, спортивных игр, плавания и др.).

Эти упражнения применяются в основном в бесснежное время года для развития физических качеств, необходимых лыжнику. Упражнения подбираются так, чтобы наблюдался наибольший положительный перенос физических качеств с применяемого вида на основной вид - лыжные гонки. Так, для развития выносливости применяется кроссовый бег по пересеченной местности; для развития силовой выносливости - длительная гребля; для развития ловкости, координации движений и быстроты - спортивные игры (баскетбол, ручной мяч, футбол) и т.д.

Специальные упражнения также разделяются на две подгруппы: - специально подготовительные; - специально подводящие. Специально подготовительные упражнения применяются для развития физических и волевых качеств применительно к лыжным гонкам. Специально подводящие упражнения применяются с целью изучения элементов техники способов передвижения на лыжах. В группу специальных упражнений включаются упражнения, избирательно воздействующие на отдельные группы мышц, участвующие в определенных движениях, в способах передвижения на лыжах (например, в отталкивании), а также широкий круг имитационных упражнений (на месте и в движении).

Имитационные упражнения могут применяться как для совершенствования отдельного элемента техники, так и для 33 нескольких элементов (в связке).

Применение тренажеров (передвижение на лыжероллерах) значительно расширяет возможности воздействия специальных упражнений.

Круг специальных упражнений, применяемых в тренировке лыжников, в настоящее время достаточно широк. Вместе с тем необходимо отметить, что одни и те же упражнения (например, имитационные и передвижение на лыжероллерах) в зависимости от поставленных задач и методики применения, могут быть использованы и как подготовительные, и как подводящие упражнения. В начале подготовительного периода имитационные упражнения, применяемые в небольшом объеме, используются как средство обучения и совершенствования элементов техники. Осенью же объем и интенсивность применения этих упражнений увеличиваются, и они способствуют развитию специальных качеств.

Общеразвивающие упражнения особенно важно подбирать в соответствии с особенностями избранного вида - лыжных гонок. В подготовке лыжников сложился широкий круг упражнений, которые классифицируются по преимущественному воздействию на развитие отдельных физических качеств. Это разделение несколько условно, так как при выполнении упражнений, например на быстроту, развиваются и другие качества, в частности сила мышц. Длительное выполнение разнообразных упражнений в какой-то мере способствует повышению и общего уровня выносливости.

Упражнения для развития выносливости:

1. Бег на средние и длинные дистанции (по дорожке и кросс).
2. Смешанное передвижение по пересеченной местности (чередование ходьбы и бега, бега и имитации в подъемы).
3. Гребля (байдарочная, народная, академическая).
4. Плавание на средние и длинные дистанции.
5. Езда на велосипеде (по шоссе и кросс) и др.

Все упражнения на развитие выносливости выполняются с умеренной интенсивностью и длительностью в зависимости от этапа, периода, возраста и подготовленности.

Упражнения для развития быстроты:

1. Бег на короткие дистанции (30-100 м).
2. Прыжки в высоту и длину с места (одиночные, тройные, пятерные и т.п.) и с разбега.
3. Беговые упражнения спринтера.
4. Спортивные игры.

Все упражнения на развитие быстроты выполняются с максимальной скоростью (интенсивностью), количество повторений до начала ее снижения, а также в зависимости от возраста и подготовленности спортсменов.

Упражнения для развития ловкости:

1. Спортивные игры.
2. Элементы акробатики.
3. Прыжки и прыжковые упражнения с дополнительными движениями, поворотами и вращениями.
4. Специальные упражнения для развития координации движений.

При развитии ловкости необходимо постоянно обновлять комплексы упражнений, так как они оказывают необходимый эффект лишь до тех пор, пока являются для спортсмена новыми.

Применение освоенных упражнений не способствует развитию ловкости и координации движений.

Упражнения для развития гибкости:

1. Маховые и пружинистые с увеличивающейся амплитудой (для рук, ног и туловища).

2. То же с помощью партнера (для увеличения амплитуды). Все упражнения на развитие гибкости используются многократно, повторно с постепенным увеличением амплитуды, лучше их выполнять сериями по несколько повторений в каждой.

Особое внимание развитию гибкости следует уделять в подростковом возрасте, примерно с 11- до 14-летнего возраста, она в это время развивается легче всего.

Для развития скоростно-силовых качеств применяются различные прыжки и прыжковые упражнения - многократные прыжки с места, на одной и двух ногах из различных исходных положений (из глубокого приседа на всей ступне или на носках) в различных направлениях (вверх, вперед, вверх по склону или по лестнице, впрыгивание на препятствие, через невысокие барьеры, в глубину с тумбы или обрыва и т.п.).

Все прыжковые упражнения можно выполнять с отягощением. Очень важно при выполнении прыжков добиваться максимально высокой скорости отталкивания. Для развития скоростно-силовых качеств целесообразно некоторые прыжковые упражнения выполнять с максимальной скоростью на время, например прыжки на двух ногах на отрезке 10 или 20 м, то же, но с преодолением 5-ти барьеров высотой 80 см и т.п.

Для развития скоростно-силовых качеств мышц рук и плечевого пояса применяются разнообразные упражнения с внешними отягощениями (набивными мячами, ядрами, гантелями), а также с отягощением собственным весом. Величина отягощений в различных упражнениях и для различных групп мышц меняется от малых (25 и более повторений) до средних (13-15 повторений), но никогда не бывает большой и предельной.

Все упражнения выполняются в динамическом характере - с высокой (доступной для величины отягощения) скоростью. Возможно применение различных амортизаторов и эспандеров, приближающих упражнение к характеру движений в лыжных ходах. Но величина усилий и скорость движений при развитии и скоростно-силовых качеств в этих упражнениях должна превышать привычную для передвижения на лыжах. Скоростно-силовым упражнением можно считать и имитацию в подъем с палками и без палок, но выполняемую в высоком темпе.

В лыжных гонках для совершенствования элементов техники способов передвижения на лыжах используются имитационные упражнения и передвижение на лыжероллерах. Передвижение на лыжах в летнее время по заменителям снега широкого распространения не получило.

Для развития физических качеств и повышения работоспособности спортсмены всех специальностей частично используют упражнения и смежных видов лыжного спорта: гонщики - упражнения слаломистов и прыгунов с трамплина, и наоборот. В подготовке юных лыжников-гонщиков для обучения и совершенствования техники способов передвижения и при развитии физических качеств в основном применяются те же средства (упражнения), что и в 36 подготовке взрослых лыжников.

Основное различие заключается в объеме применения тех или иных упражнений. Например, у новичков-подростков применяется широкий круг общеразвивающих упражнений и меньше упражнений на развитие специальных качеств; постепенно (с возрастом и ростом уровня подготовленности) это соотношение меняется. Дозировка применяемых упражнений зависит от возраста, уровня развития тех или иных качеств общей подготовленности и этапа многолетней подготовки (задач). При планировании применения упражнений в юношеском возрасте должны учитываться принципы доступности, систематичности, постепенности и др.

#### **Специально физическая подготовка:**

Специальная физическая подготовка (далее СФП) направлена на развитие специфических двигательных качеств и навыков, повышение функциональных возможностей организма, укрепление органов и систем применительно к требованиям лыжного спорта.

Основными средствами СФП являются: передвижение на лыжах и специально подготовленные упражнения. Специально подготовленные упражнения способствуют повышению уровня развития специфических качеств лыжника и совершенствованию элементов техники избранного вида лыжного спорта. К ним относятся разнообразные имитационные упражнения и упражнения на тренажерах (передвижение на лыжероллерах). При выполнении этих упражнений (в бесснежное время года) укрепляются группы мышц, непосредственно участвующие в передвижении на лыжах, а также совершенствуются элементы техники лыжного хода. Ввиду того что эти упражнения сходны с передвижением на лыжах и по двигательным характеристикам, и по характеру усилий, здесь наблюдается положительный перенос физических качеств и двигательных навыков.

Одним из основных средств специальной физической подготовки лыжника-гонщика является передвижение на лыжероллерах. Расширение его применения вполне справедливо, однако одностороннее увлечение лыжероллерами и полное исключение из тренировок упражнений не в состоянии полностью решить все задачи СФП. Поэтому в тренировке лыжника-гонщика смешанное передвижение по пересеченной местности с чередованием бега и имитации в подъемы различной крутизны и длины должно постоянно включаться в подготовку наравне с другими упражнениями. Соотношение этих средств зависит от уровня подготовленности юных лыжников и отдельных групп мышц. В зимнее время основным средством СФП является передвижение на лыжах в разнообразных условиях.

Специальная физическая подготовка в годичном цикле тренировки лыжника тесно связана с другими видами подготовки - технической, тактической и специальной психической.

При построении круглогодичной тренировки, а также в процессе многолетней подготовки наблюдаются определенная последовательность и преемственность между различными видами упражнений, применение которых решает задачи общей и специальной физической подготовок.

В начале годичного тренировочного цикла большая часть времени отводится на ОФП. С приближением зимнего периода соотношение средств меняется в пользу СФП. Объем упражнений на этот вид подготовки постепенно увеличивается, но важно от этапа к этапу закреплять и поддерживать на достигнутом уровне навыки, приобретенные при изучении предыдущих разделов подготовки.

Средства одного вида подготовки должны быть органически связаны с последующим видом, при этом важно соблюдать преемственность в развитии и укреплении отдельных физических качеств, групп мышц и систем. На соотношение средств ОФП и СФП и динамику его изменения в годичном цикле тренировки оказывают влияние квалификация лыжника, его возраст и индивидуальные особенности развития в целом и отдельных групп мышц, физические качества, функциональные возможности органов и систем.

С возрастом и ростом квалификации объем средств ОФП постепенно уменьшается и соответственно увеличивается объем СФП. Это соотношение на различных этапах подготовки лыжника как в годичном цикле, так и в процессе многолетней тренировки может изменяться в ту или иную сторону в зависимости от динамики уровня развития ОФП и СФП, но общая тенденция в изменении показателей остается неизменной.

В целом соотношение средств ОФП и СФП - вопрос сугубо индивидуальный. Все зависит от конкретного уровня развития отдельных групп мышц, органов и систем организма юных лыжников-гонщиков. Поэтому независимо от этапа многолетней подготовки даже в конце юношеского возраста объем средств ОФП может быть весьма значительным.

Такая же картина может наблюдаться и у юниоров, особенно в подготовительный период. Для развития СФП применяют 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. Физическая подготовка направлена на развитие физических качеств спортсмена: силы, выносливости, гибкости, скорости и ловкости.

Без развития этих качеств невозможно решить задачи технической и тактической подготовки. Методы развития силы. Основным средством воспитания силовых способностей служат силовые упражнения.

Методика развития силовых способностей включает два направления:

Первое направление. "экстенсивные" методы — использование непредельных отягощений с предельным числом повторений. Эти методы используются тогда, когда необходимо: увеличить физиологический поперечник мышц; функционально подготовить организм спортсмена к последующим силовым нагрузкам повышенной интенсивности; обеспечить развитие силовой выносливости, 5-15 повторений в одной серии, при отягощении 60-80% по отношению к максимальному для данного спортсмена.

Второе направление. "интенсивные" методы — использование предельных и околопредельных отягощений. Однократное выполнение упражнения с отягощением 80-100% по отношению к максимальному для данного спортсмена. Развитие выносливости. При развитии общей выносливости широко используются методы, направленные на увеличение аэробных возможностей организма. К их числу относятся методы длительного непрерывного упражнения с равномерной и переменной нагрузкой.

Также, для развития специальной выносливости используются методы, частично моделирующие соревновательные нагрузки.

В этой группе методов можно выделить два методических подхода:

- Использование эффекта суммации отдельных нагрузок, каждая из которых меньше соревновательной, но в своей сумме, общая нагрузка превышает соревновательную.

- Выполнение нагрузок более продолжительных, чем соревновательные. Сами соревнования являются важнейшим методом развития выносливости.

Достаточно большое внимание в подготовке спортсмена следует уделять развитию силовой выносливости.

Методика развития силовой выносливости сводится к увеличению объема работы. Для проверки уровня развития общей выносливости наиболее часто используют бег на 3000-5000 м, лыжные гонки 5-10 км. Развитие скоростных способностей.

Основным средством развития быстроты являются упражнения выполняемые с предельной или околопредельной скоростью.

Для этого используется ряд методических подходов:

- Облегчение внешних условий выполнения упражнения.

- Эффект "ускоряющего последствия". Замечено, что после выполнения действия с отягощением, то же самое действие без отягощения выполняется с повышенной скоростью.

- Создание наглядного ориентира на маршруте позволяет существенно увеличивать скорость движения спортсмена. Этот эффект используется к примеру в парных гонках, в гонках за лидером.

- Эффект "разгона". Для этого используется предстартовый разгон или бег с предельной скоростью с "ходу", бег под уклон.

Упражнения на скорость предъявляют высокие требования к организму спортсмена и приводят к быстрому утомлению. А при появлении признаков утомления у спортсмена резко снижается способность к формированию



скоростных качеств. Но при развитии скоростной выносливости, требуется выполнять скоростные нагрузки именно на фоне утомления.

Оценка уровня развития скоростных способностей должна проводиться в соревновательной форме, в обстановке жесткого соперничества

### **Волевая подготовка:**

Задачи морально-волевой подготовки на спортивно-оздоровительном этапе:

- развитие устойчивого интереса к занятиям спортом вообще и к занятиям лыжными гонками в частности;
- формирование установки на тренировочную деятельность

### **Психологическая подготовка лыжника:**

Психологическая подготовка – это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

Средства и методы психологической подготовки:

По содержанию средства и методы делятся на следующие группы:

- Психолого-педагогические, убеждающие, направляющие, двигательные.
- Поведенческо-организующие, социально-организующие: психологические суггестивные,
- Психофизиологические аппаратные, психофармакологические, дыхательные.

По направленности воздействия средства можно подразделить на: средства, направленные на коррекцию перцептивно-психомоторной сферы; средства воздействия на интеллектуальную сферу; средства воздействия на эмоциональную сферу; средства воздействия на волевую сферу; средства воздействия на нравственную сферу.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов воздействия. К таким методам в условиях спортивной школы в большей мере относятся методы словесного воздействия (вербальные, образные, вербально-образные).

К основным средствам вербального воздействия на психическое состояние юных спортсменов относятся; Создание психических внутренних опор.

Наиболее эффективен этот метод при необходимости создать определенную уверенность в собственных силах при сочетании таких индивидуальных свойств, как сенситивность, неуравновешенность, эмоциональная реактивность, тревожность.

Этот метод основывается на создании и формировании уверенности в том, что у юного спортсмена есть выраженные сильные элементы подготовленности (сила, скорость, и т.д.).

Убеждения подкрепляются (тренером) искусственным созданием соответствующих ситуаций в тренировочных занятиях. Созданием «психических

внутренних опор», с одной стороны, оптимизируются актуальные и особенно квазистационарные психические состояния, с другой - действительно повышается уровень специальной подготовленности юных спортсменов.

### **Соревновательная подготовка:**

Предсоревновательный этап направлен на подготовку и участие в первых соревнованиях сезона, на устранение отдельных недостатков по разделам подготовки и развитие спортивной формы. Длительность этапа – 4 микроцикла (с вариациями 3-6 микроциклов). Этап состоит из 1 мезоцикла и характеризуется снижением общего объема тренировочных нагрузок и повышением интенсивности за счет увеличения скорости (мощности) выполнения упражнений, величины усилий, числа полных комбинаций и т.д.

### **Зачетные требования:**

Контроль является составной частью тренировочного процесса и одной из функций управления тренировочным процессом. Объективная информация о состоянии баскетболистов в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процессе подготовки.

## 1.4. Планируемые результаты

По итогам освоения программы у учащихся будут сформированы следующие результаты:

Личностные результаты:

- культура здорового образа жизни;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- знание основ профилактики травматизма;

Метапредметные результаты:

- самореализация, самосовершенствование;
- умение применять полученные знания и умения в повседневной жизни;
- умение управлять своими эмоциями в процессе занятий и на соревнованиях;

Предметные результаты:

- овладение основами техники и тактики различных упражнений, умение использовать их в спортивных соревнованиях;
- знание способов развития скоростной техники и умение их применять;
- знание правил судейства и умение их применять;
- умение и навыки в организации и проведении соревнований по лыжным гонкам, сдачи нормативов ОФП и СФП;
- знание в области лыжегоночной терминологии

## 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график на учебно-тренировочный год

<i>Уровни образовательного процесса</i>	<i>Стартовый уровень</i>	<i>Базовый уровень</i>	<i>Продвинутый уровень</i>
Период комплектования объединений, диагностика подготовленности, коммуникативные тренинги, родительские собрания.	С 01 августа по 01 октября	С 01 сентября по 15 сентября	С 01 сентября по 15 сентября
Начало учебных занятий	01 сентября	01 сентября	01 сентября
Продолжительность учебного года	40 недель	40 недель	40 недель
Летняя оздоровительная программа	6 недель	6 недель	6 недель
Продолжительность занятия	Минимум 45 мин. Максимум 2 часа	Минимум 45 мин. Максимум 3 часа	Минимум 45 мин. Максимум 3 часа
Промежуточная аттестация	В конце учебного года по системе зачет/не зачет		
Переводная аттестация (с уровня на уровень)	В конце учебного года по системе зачет/не зачет		
Вступительная аттестация	В течение учебного года		
Окончание учебного года	31 мая	31 мая	31 мая
Летняя оздоровительная кампания (ДОЛ, УТС, пришкольные летние площадки)	01 июня – 28 августа	01 июня – 28 августа	01 июня – 28 августа
Каникулы зимние	01 – 09 января		

## 2.2. Условия реализации программы

Организационно-педагогические условия реализации программы содержат:

- **материально-технические условия** реализации программы.

Все занятия проводятся в спортивном зале.

Материально-техническая база спортивного центра соответствует целям и задачам Учреждения.

Состояние материально-технической базы и содержание здания соответствует требованиям СанПин, пожарной безопасности и антитеррористической защищенности.

Лыжная база для хранения лыжного инвентаря, инструменты для ремонта лыж и палок; Раздевалки для девочек и для мальчиков. Лыжи с креплениями, ботинками и палками. Зал для подвижных игр, тренажёрный зал, волейбольная площадка, лыжная трасса.

Информационное обеспечение:

- Официальный сайт школы.

- **Требования к спортивной форме**

Для занятий лыжным спортом на спортивный костюм надеть легкую спортивную куртку для защиты от ветра.

Лыжная шапочка должна прикрывать лоб, на руки е надеть перчатки.

Лыжные ботинки должны свободно надеваться

- **кадровое обеспечение**

Реализацию программы обеспечивает тренер-преподаватель, имеющий соответствующее среднее профессиональное или высшее образование, обладающий компетенциями в организации и ведении образовательной деятельности физкультурно-спортивного направления.

## 2.3. Формы аттестации:

### 2.3.1. Вступительная и переводная аттестация

Каждый участник программы имеет право на стартовый доступ к любому из представленных уровней сложности, при соблюдении предъявленных требований.

Просмотр и собеседование (входная диагностика) для зачисления детей в Учреждение на *Стартовый уровень* программы проводятся тренерами-преподавателями с целью определения физических и психологических особенностей детей и подростков.

Вступительная аттестация (вступительное тестирование) является обязательной для вновь прибывших учащихся в Учреждение и обязательна для обучения на *Базовом* и *Продвинутом уровне* сложности Программы. Контрольное вступительное тестирование, установленное дополнительной общеобразовательной программой по виду спорта, позволяет тренерам-преподавателям определить степень физического развития, определить умения и

навыки ребенка, а также готовность участника к освоению сложности уровня Программы.

Переводная аттестация проводится для учащихся, освоивших уровень и желающих перейти на следующий уровень программы. Аттестация проводится по окончании обучения на *Стартовом уровне* и по окончании обучения на *Базовом уровне*. Аттестация в виде переводного контрольного тестирования, установленного дополнительной общеобразовательной программой по виду спорта, позволяет тренерам-преподавателям определить готовность участника к освоению следующего уровня программы. Срок проведения апрель-май в конце учебного года для летних видов спорта и февраль-март в конце учебного года для зимних видов спорта.

Аттестация позволяет определить, достигнуты ли учащимися планируемые результаты, освоена ли ими программа.

В результате сдачи переводного контрольного тестирования, учащиеся переводятся на следующий уровень сложности программы. В случае невыполнения переводного контрольного тестирования по виду спорта, учащийся продолжает обучение на предыдущем уровне программы.

### 2.3.2. Промежуточная аттестация

Программой предусмотрена промежуточная аттестация. Срок проведения ежегодно апрель-май в конце учебного года. Форма промежуточной аттестации – сдача контрольно-переводных нормативов (далее - КПН) учащимися по общей физической подготовке, с учетом Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), единая для всех видов спорта в Учреждении.

Контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке, с учетом Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

## 2.4. Оценочные материалы:

### 2.4.1. Вступительное тестирование для обучения на базовом и продвинутом уровне (специальная физическая подготовка)

#### со стартового уровня на базовый

	Контрольные упражнения	Юноши			Девушки		
		5 баллов	4 балла	3 балла	5 баллов	4 балла	3 балла
1	Бег на 100 м.	14,2	15,2	16,2	17,0	18,0	19,0
2	Бег на 600 м.	1,54	2,05	2,20	2,13	2,25	2,35
3	Бег на лыжах классическим стилем 1 км.	6.30	7.00	7.30	7.00	7.30	8.00

4	Бег на лыжах классическим стилем 2 км.	14.00	14.30	15.00	14.30	15.00	18.00
5	Техническая программа	имитация ходов					
		25 баллов	20 баллов	15 баллов	25 баллов	20 баллов	15 баллов

### **с базового на продвинутый**

	Контрольные упражнения	Юноши			Девушки		
		5 баллов	4 балла	3 балла	5 баллов	4 балла	3 балла
1	Бег на 100 м.	13,4	14,2	15,2	15,8	17,0	18,0
2	Бег на 800 м.	2,30	2,40	2,50	3,00	3,15	3,30
3	Бег на лыжах классическим стилем 1 км.	6.00	6.30	7.00	6.45	7.15	8.00
4	Бег на лыжах классическим стилем 2 км.	13.30	14.00	14.30	15.00	16.00	18.00
5	Техническая программа	имитация ходов					
		25 баллов	20 баллов	15 баллов	25 баллов	20 баллов	15 баллов

**2.4.2. Ежегодное промежуточное тестирование контрольно-переводные нормативы (КПН) по общей физической подготовке, с учетом Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).**

### **Возрастная группа от 5 до 8 лет**

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Низкий уровень 1 балл	Средний уровень 2 балла	Высокий уровень 3 балла	Низкий уровень 1 балл	Средний уровень 2 балла	Высокий уровень 3 балла
1	Бег на 30 м. (с)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (ко-во раз)	7	9	16	4	5	11
3	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями

4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (ко-во раз за 1 мин.)	21	24	35	18	21	30
<b>ИТОГО:</b>		<b>5 баллов</b>	<b>10 баллов</b>	<b>15 баллов</b>	<b>5 баллов</b>	<b>10 баллов</b>	<b>15 баллов</b>

Проходной балл: 5-10 баллов.

### Возрастная группа от 9 до 10 лет

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Низкий уровень 1 балл	Средний уровень 2 балла	Высокий уровень 3 балла	Низкий уровень 1 балл	Средний уровень 2 балла	Высокий уровень 3 балла
1	Бег на 60 м. (с)	11,9	11,5	10,4	12,4	12,0	10,8
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (ко-во раз)	10	13	22	5	7	13
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см.)	+2	+4	+8	+3	+5	+11
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	120	130	150
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (ко-во раз за 1 мин.)	27	32	42	24	27	36
<b>ИТОГО:</b>		<b>5 баллов</b>	<b>10 баллов</b>	<b>15 баллов</b>	<b>5 баллов</b>	<b>10 баллов</b>	<b>15 баллов</b>

Проходной балл: 5-10 баллов.

### Возрастная группа от 11 до 12 лет

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Низкий уровень 1 балл	Средний уровень 2 балла	Высокий уровень 3 балла	Низкий уровень 1 балл	Средний уровень 2 балла	Высокий уровень 3 балла
1	Бег на 60 м. (с)	10,9	10,4	9,5	11,3	10,9	10,1
2	Подтягивание из виса на высокой перекладине (ко-во раз)	3	4	7	-	-	-
3	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (ко-во раз)	-	-	-	9	11	17
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (ко-во раз)	13	18	28	7	9	14

<b>5</b>	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см.)	+3	+5	+9	+4	+6	+13
<b>6</b>	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	180	135	145	165
<b>ИТОГО:</b>		<b>6 баллов</b>	<b>12 баллов</b>	<b>18 баллов</b>	<b>5 баллов</b>	<b>10 баллов</b>	<b>15 баллов</b>

Проходной балл: 6-12 баллов.

### Возрастная группа от 13 до 15 лет

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Низкий уровень 1 балл	Средний уровень 2 балла	Высокий уровень 3 балла	Низкий уровень 1 балл	Средний уровень 2 балла	Высокий уровень 3 балла
<b>1</b>	Бег на 60 м. (с)	9,6	9,2	8,2	10,6	10,4	9,6
<b>2</b>	Подтягивание из виса на высокой перекладине (ко-во раз)	6	8	12	-	-	-
<b>3</b>	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (ко-во раз)	20	24	36	8	10	15
<b>4</b>	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см.)	+4	+6	+11	+5	+8	+15
<b>5</b>	Поднимание туловища из положения лежа на спине (ко-во раз за 1 мин.)	35	39	49	31	34	43
<b>ИТОГО:</b>		<b>5 баллов</b>	<b>10 баллов</b>	<b>15 баллов</b>	<b>5 баллов</b>	<b>10 баллов</b>	<b>15 баллов</b>

Проходной балл: 5-10 баллов.

### Возрастная группа от 16 до 17 лет

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Низкий уровень 1 балл	Средний уровень 2 балла	Высокий уровень 3 балла	Низкий уровень 1 балл	Средний уровень 2 балла	Высокий уровень 3 балла
<b>1</b>	Бег на 100 м. (с)	14,6	14,3	13,4	17,6	17,2	16,0
<b>2</b>	Подтягивание из виса на высокой перекладине (ко-во раз)	9	11	14	-	-	-
<b>3</b>	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (ко-во раз)	27	31	42	9	11	16
<b>4</b>	Наклон вперед из положения стоя на	+6	+8	+13	+7	+9	+16



	гимнастической скамье (от уровня скамьи-см.)						
<b>5</b>	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	195	210	230	160	170	185
<b>6</b>	Поднимание туловища из положения лежа на спине (ко-во раз за 1 мин.)	36	40	50	33	36	44
<b>ИТОГО:</b>		<b>6 баллов</b>	<b>12 баллов</b>	<b>18 баллов</b>	<b>5 баллов</b>	<b>10 баллов</b>	<b>15 баллов</b>

**Проходной балл: 6-12 баллов.**

## 2.5. Методические материалы

Методическое обеспечение программы:

- Специфические методы
- Неспецифические методы

**Специфические методы** - методы частичной регламентации, к ним относятся игровой и соревновательный.

*Игровой метод* применяется в виде подвижных игр. Подвижные игры развивают двигательные качества: координацию, скоростные качества. Игра повышает эмоциональный уровень на занятиях. В игре дети проявляют свои личностные качества: активность, находчивость. Сложность в применении игрового метода состоит в том, что трудно определить физическую нагрузку во время игры, делать замечания, исправлять ошибки.

*Соревновательный метод* обладает многими признаками характерными для соревнования. Он используется при любой форме организации занятий. Признаками соревновательного метода являются: проявления физических и психических сил в борьбе за высокие спортивные достижения. Этот метод наиболее эффективен при совершении действия и требует достаточно высокого уровня развития физических качеств.

*Методы строгой регламентации:*

- метод обучения движениям (разучивание упражнений в целом; разучивание упражнений по частям);
- метод развития физических качеств;
- метод строгой регламентации упражнений при комплексном содержании занятий применяется для обучения простых движений и тех, которые нельзя разделить на части (быстро выявляется монотонность и ошибки). Варианты целостного метода (имитация; выполнение упражнений в облегченных условиях; выполнение упражнений в усложненных условиях).

Для изучения сложных движений используются: подводящие упражнения; изучение техники в сложных фазах; последовательность изучения фаз в дальнейшем соединении.

К методу развития физических качеств относят те методы, которые строго регламентируют нагрузку по общему развитию и интенсивности. Применяется в основном для развития силовых, скоростных способностей и выносливости.

1. Стандартно-непрерывный метод применяется для развития выносливости (длительная интенсивность, средняя, интервалов отдыха нет), кроссовый бег.

2. Переменно-непрерывный метод: объем работы большой, интенсивность изменяется от средней до максимальной. Интервалов отдыха нет. Применяется для развития: выносливости, скорости, скоростно-силовой (игра скоростей).

3. Повторный метод: объем нагрузки небольшой; интенсивность высокая до начала снижения скорости, равномерная, интервалы отдыха до субъективного восстановления (до 120 ударов в мин.). Повторный метод направлен на развитие скоростных и силовых способностей

4. Интервальный метод: объем нагрузки средний, интенсивность в пределах от 60% до 90%, количество повторений и ускорений среднее. Интервалы отдыха активные (бег трусцой) и короткие (до полного восстановления). Интенсивность может увеличиваться и уменьшаться, т.е. чем короче отрезок дистанции, тем . Развитие скоростно-силовых способностей.

5. Повторно-переменный метод: заключается в повторении отрезков, пробегаемых с разной скоростью (100 м. в быстром темпе, 100 м в медленном). Развитие скоростных способностей.

6. Комбинированный метод - метод строго регламентированных упражнений в разнообразных сочетаниях. Основная его форма - круговая тренировка (выполнение упражнений по станциям).

### **Неспецифические методы:**

1. Словесного воздействия (метод рассказа, описания, объяснения, где слово используется как средство передачи знаний).

2. Наглядного воздействия (метод команды, распоряжения, приказа, воздействие словом в целях управления деятельностью занимающегося).

3. Оценки (разбора, замечания, словесной оценки, где слово используется, как средство анализа, оценки деятельности).

### **Педагогические технологии**

В рамках общеобразовательных общеразвивающих программ дополнительного образования в области физической культуры и спорта используются следующие педагогические технологии, направленные на увеличение уровня физкультурно-спортивной активности учащихся:

- здоровьесбережения;
  - здоровьесформирование;
  - оздоровительной физической подготовки;
  - адаптивной физической культуры;
  - спортивно-валеологического воспитания;
  - обучение основам здорового образа жизни;
- привлечение к активным занятиям физическими упражнениями посредством современных видов спорта;
- спортивно-ориентированное обучение;
- деятельностные технологии обучения (Проектная деятельность);

Позволяет учащегося из пассивного объекта педагогического воздействия превратить в активный субъект учебно-тренировочного процесса.

Эта задача решается двумя путями:

- Личностно-деятельностный подход (знания, умения, навык, опыт деятельности);
- Деятельностно-компетентностный подход.

Реализует деятельностный характер образования, который ориентируется не на усвоение суммы знаний, а на способность учащихся применять имеющиеся знания, накапливая новые.

Компетентностный подход заключается в том, что заранее задает ситуации включения учащегося в деятельность определенного вида, что формирует определенные знания, умения, навыки и ценности – компетенции, что предполагает активацию механизмов саморазвития, самовоспитания.

Примером ситуации включения учащегося в практическую деятельность, отработки знаний, умений и навыков за короткий период, подчиненную профильным приоритетам, т. е. определенному виду спорта, может служить реализация дополнительных программ в рамках профильных смен физкультурно-спортивной направленности в период летних школьных каникул (площадки с дневным пребыванием, загородные детские оздоровительные лагеря).

- информационно-коммуникационные технологии;
- личностно-ориентированное и дифференцированное обучение;
- дистанционные образовательные технологии;
- формирование индивидуальной профессионально-образовательной траектории развития, в условиях персонального самоопределения сферы будущей профессиональной деятельности.

## 2.6. Рабочая программа воспитания

Особенности организуемого воспитательного процесса:

Процесс воспитания в Учреждении основывается на следующих принципах взаимодействия тренеров-преподавателей и учащихся:

- неукоснительное соблюдение законности и прав семьи и ребенка, соблюдения конфиденциальности информации о ребенке и семье, приоритета безопасности ребенка;

- ориентир на создание в Учреждении психологически комфортной среды для каждого ребенка и взрослого, без которой невозможно конструктивное взаимодействие тренеров-преподавателей и учащихся;

- реализация процесса воспитания главным образом через создание в МБУДО ДООЦ «Исток» детско-взрослых общностей, которые бы объединяли детей и тренеров-преподавателей яркими и содержательными событиями, общими позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу;

- организация основных совместных дел тренеров-преподавателей и учащихся, как предмета совместной заботы и взрослых, и детей;

- системность, целесообразность и нешаблонность воспитания как условия его эффективности.

Основными традициями воспитания в МБУДО ДООЦ «Исток» являются следующие:

- стержнем годового цикла воспитательной работы центра являются физкультурно-спортивные мероприятия МБУДО ДООЦ «Исток», объединяющие все виды спорта;

- ключевой фигурой воспитания в МБУДО ДООЦ «Исток» является тренер-преподаватель, реализующий по отношению к детям защитную, лично развивающую, организационную, посредническую (в разрешении конфликтов) функции;

- важной частью каждого мероприятия является коллективная разработка, коллективное планирование, коллективное проведение и коллективный анализ их результатов;

- в центре создаются такие условия, при которых по мере взросления ребенка увеличивается и его роль;

- в проведении общих физкультурно-спортивных мероприятиях поощряется конструктивное межвозрастное взаимодействие учащихся, а также их социальная активность;

- Тренеры –преподаватели ориентированы на воспитание групп и коллективов в благоприятном психологическом климате, на установление в них доброжелательных и товарищеских взаимоотношений.

## 2.6.1. Цель и задачи воспитания

Современный национальный воспитательный идеал — это высоконравственный, творческий, компетентный, здоровый физически и социально активный гражданин России, принимающий судьбу Отечества как свою личную, осознающий ответственность за настоящее и будущее своей страны, укоренённый в духовных и культурных традициях многонационального народа Российской Федерации.

Исходя из этого воспитательного идеала, а также основываясь на базовых для нашего общества ценностях (таких как семья, труд, отечество, природа, мир, знания, культура, здоровье, человек) формулируется общая **цель воспитания** в Учреждении – всестороннее личностное развитие учащихся, направленное на здоровьесбережение и оздоровление детей, на побуждение к здоровому образу жизни, посредством физического воспитания и привитием физической культуры.

Данная цель ориентирует педагогов не на обеспечение соответствия личности ребенка единому уровню воспитанности, а на обеспечение позитивной динамики развития его личности. В связи с этим важно сочетание усилий педагога по развитию личности ребенка и усилий самого ребенка по своему саморазвитию. Их сотрудничество, партнерские отношения являются важным фактором успеха в достижении цели.

Конкретизация общей цели воспитания учащихся позволяет выделить в ней следующие целевые **приоритеты**, которым необходимо уделять чуть большее внимание на разных уровнях освоения программы:

**1.** В воспитании учащихся на **стартовом уровне программы** таким целевым приоритетом является создание благоприятных условий для усвоения учащимися социально значимых знаний – знаний основных норм и традиций не только того общества, в котором они живут, но и усвоение знаний по спортивной дисциплине, основы физической культуры.

Выделение данного приоритета связано с потребностью учащихся самоутвердиться в своем новом социальном статусе - статусе спортсмена, то есть научиться соответствовать предъявляемым к носителям данного статуса нормам и принятым традициям поведения. Такого рода нормы и традиции задаются в Учреждении тренерами-преподавателями и воспринимаются детьми именно как нормы и традиции поведения в области физической культуры и спорта. Знание их станет базой для развития социально значимых отношений и накопления ими опыта осуществления социально значимых дел и в дальнейшем, в подростковом и юношеском возрасте. К наиболее важным из них относятся следующие:

- быть дисциплинированным, слушать наставника;
- быть любящим, послушным и отзывчивым сыном (дочерью), братом (сестрой), внуком (внучкой); уважать старших и заботиться о младших;
- быть трудолюбивым, следуя принципу «делу — время, потехе — час» как на тренировках, так и в школе, доводить начатое дело до конца;
- знать и любить свою Родину – свой родной дом, двор, улицу, район, город, свою страну;
- проявлять миролюбие — не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе;
- стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить

знания;

- быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым;

- соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни;

- уметь сопереживать, проявлять сострадание к попавшим в беду; стремиться устанавливать хорошие отношения с другими людьми; уметь прощать обиды, защищать слабых, по мере возможности помогать нуждающимся в этом людям;

- уважительно относиться к людям иной национальной или религиозной принадлежности, иного имущественного положения, людям с ограниченными возможностями здоровья;

- быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чём-то непохожим на других ребят; уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать своё мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших.

Знание учащимися данных социальных норм и традиций, понимание важности следования им имеет особое значение для начинающих, поскольку облегчает их вхождение в новый социальный мир, в открывающуюся им систему общественных отношений через воспитание спортивной дисциплины.

2. В воспитании учащихся на *базовом уровне программы* является создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений учащихся, и, прежде всего, ценностных отношений:

- к здоровому образу жизни, занятиям спортом, физической культуре;

- к окружающему социуму, к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества;

- к семье как главной опоре в жизни человека и источнику его счастья;

- к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения, физического развития и ощущения уверенности в завтрашнем дне;

- к самодисциплине, как к способу самоконтроля и умению «не опускать руки» после неудач;

- к умению защищать общие интересы, являться представителем спортивного сообщества;

- к умению быть самостоятельным и нести ответственность;

- к своему отечеству, своей малой и большой Родине, как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать;

- к природе как источнику жизни на Земле, основе самого ее существования, нуждающейся в защите и постоянном внимании со стороны человека;

- к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье;

- к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебно-тренировочного труда;

- к культуре как духовному богатству общества и важному условию ощущения человеком полноты проживаемой жизни, которое дают ему чтение, музыка, искусство, театр, творческое самовыражение;

- к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;

- к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.

Данный ценностный аспект человеческой жизни чрезвычайно важен для личностного развития детей, так как именно ценности во многом определяют его жизненные цели, его поступки, его повседневную жизнь. Выделение данного приоритета в воспитании учащихся связано с их стремлением утвердить себя как личность в системе отношений, свойственных взрослому миру. В этом возрасте особую значимость для детей приобретает становление их собственной жизненной позиции, собственных ценностных ориентаций.

3. В воспитании учащихся на **продвинутом уровне программы** приоритетом является создание благоприятных условий для приобретения опыта осуществления социально значимых дел.

Выделение данного приоритета связано с потребностью учащихся в жизненном самоопределении, в выборе дальнейшего жизненного пути, который открывается перед ними на пороге самостоятельной взрослой жизни. Сделать правильный выбор поможет имеющийся реальный практический опыт. Важно, чтобы опыт оказался социально значимым, так как именно он поможет гармоничному вхождению выпускников во взрослую жизнь окружающего их общества. Это:

- опыт дел, направленных на заботу о своей семье, родных и близких;
- трудовой опыт, опыт участия в производственной практике;
- опыт дел, направленных на пользу своему родному городу или району, стране в целом, опыт деятельного выражения собственной гражданской позиции;
- опыт природоохранных дел;
- опыт разрешения возникающих конфликтных ситуаций в социуме;
- опыт самостоятельного приобретения новых знаний, самосовершенствование физических способностей, самостоятельная работа над физическим развитием;
- опыт изучения, защиты и восстановления культурного наследия человечества, опыт физической культуры и спорта, опыт творческого самовыражения;
- опыт ведения здорового образа жизни и заботы о здоровье других людей;
- опыт оказания помощи окружающим, заботы о малышах или пожилых людях, волонтерский опыт;
- опыт самопознания и самоанализа, опыт социально приемлемого самовыражения и самореализации.

Выделение в общей цели воспитания целевых приоритетов **не означает игнорирования других составляющих общей цели воспитания.**

Приоритет — это то, чему педагогам, работающим с учащимися на конкретном уровне сложности программы, предстоит уделять большее, но не единственное внимание.

Добросовестная работа педагогов, направленная на достижение поставленной



цели, позволит ребенку получить необходимые социальные навыки, которые помогут ему лучше ориентироваться в сложном мире человеческих взаимоотношений, эффективнее налаживать коммуникацию с окружающими, увереннее себя чувствовать во взаимодействии с ними, продуктивнее сотрудничать с людьми разных возрастов и разного социального положения, смелее искать и находить выходы из трудных жизненных ситуаций, осмысленнее выбирать свой жизненный путь в сложных поисках счастья для себя и окружающих его людей.

Достижению поставленной цели воспитания учащихся МБУДО ДООЦ «Исток» будет способствовать решение следующих основных *задач*.

**Оздоровительные задачи** направлены на:

- формирование правильной осанки;
- своевременное окостенение опорно-двигательного аппарата;
- формирование изгибов позвоночника;
- развитие сводов стопы;
- укрепление связочно-суставного аппарата;
- развитие гармоничного телосложения;
- регулирование роста и массы костей;
- развитие мышц лица, туловища, ног, рук, плечевого пояса, кистей, пальцев, шеи, глаз, внутренних органов — сердца, кровеносных сосудов, дыхательных мышц и др.;
- особое внимание уделяется развитию мышц-разгибателей.

Оздоровление детей предполагает также совершенствование деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развитие умения приспосабливаться к меняющейся нагрузке и внешним условиям. Для этого необходимо в процессе физического воспитания развивать у детей подвижность грудной клетки, увеличивать жизненную емкость легких, способствовать тренировке механизмов терморегуляции, обеспечить тренированность нервных процессов, совершенствовать деятельность двигательного анализатора, органов чувств. Для развития двигательной деятельности детей очень важен творческий подход. Он способствует раскрытию потенциальных возможностей организма ребенка, создает условия для реализации свободы действий, обеспечивает гармонию ребенка с самим собой, окружающей природой и социальной средой. Под воздействием окружающего мира перестраивается работа организма, он начинает функционировать в режиме, требующем наименьших затрат энергии. Благодаря активизации механизмов саморегуляции головной мозг анализирует поступающую разнородную, многоплановую информацию, совершенствует и повышает оздоровительную деятельность организма.

В процессе физического воспитания учащихся:

- приобретает определенную систему знаний о физических упражнениях, их структуре, оздоровительном воздействии на организм;
- осознает свои двигательные действия;
- усваивает физкультурную и пространственную терминологию, получает необходимые знания о выполнении движений, спортивных упражнениях и играх;

- узнает названия спортивного инвентаря: предметов, снарядов, пособий и т.д., а также способы и правила пользования ими;
- познает физическую культуру.

Физическое воспитание способствует приобщению детей и к большому спорту. В процессе они приобретают знания о ведущих мировых и отечественных спортсменах, что значительно расширяет кругозор учащихся и развивает стимул к самосовершенствованию.

### ***Воспитательные задачи***

- потребность в ежедневных физических упражнениях и здоровом образе жизни;
- умение рационально использовать физические упражнения в самостоятельной двигательной деятельности;
- приобретение грации, пластичности, выразительности движений;
- самостоятельность, творчество, инициативность;
- самоорганизация, взаимопомощь.

Благодаря физическому воспитанию:

- создаются благоприятные условия для формирования положительных черт характера (организованности, скромности, отзывчивости и т.п.);
- закладываются нравственные основы личности (чувства собственного достоинства, справедливости, товарищества, взаимопомощи, ответственности за порученное дело, умение заниматься в коллективе);
- осуществляется воспитание волевых качеств (смелость, решительность, уверенность в своих силах, выдержка, настойчивость в преодолении трудностей, самообладание);
- прививается культура чувств, эстетическое отношение к физическим упражнениям.

Таким образом, все вышеперечисленные задачи физического воспитания решаются в единстве. Они способствуют всестороннему воспитанию личности, направленному на физическое, интеллектуальное, духовное, эмоциональное развитие; психофизическую готовность к труду.

## **Организационные задачи**

Реализовывать воспитательные возможности общих ключевых дел и физкультурно-спортивных мероприятий в МБУДО ДООЦ «Исток», поддерживать традиции их коллективного планирования, организации, способствуют следующие задачи:

1. реализовывать педагогический потенциал тренеров-преподавателей через наставничество и воспитание учащихся;
2. поддерживать активное участие тренеров-преподавателей, учащихся, родителей (законных представителей) в жизни МБУДО ДООЦ «Исток»;
3. привлечение учащихся и их родителей (законных представителей) к участию в спортивно-массовых мероприятиях, досуговых мероприятиях, мастер-классах, конкурсах, фестивалях и т.д., организуемых Учреждением;
4. развивать эстетическую и культурную среду в МБУДО ДООЦ «Исток» и реализовывать ее воспитательные возможности;
5. развивать доступную среду для детей с ограниченными возможностями и уважительное отношение к ним, и с обратной стороны, создавать возможность социализации для детей ОВЗ;
6. вовлекать учащихся в летние оздоровительные кампании, организовывать летний отдых для учащихся в детских оздоровительных лагерях;
7. инициировать и поддерживать ученическое самоуправление и помощь в проведении мероприятий;
8. организовывать для учащихся экскурсии, экспедиции, походы и реализовывать их воспитательный потенциал;
9. организовывать культурное развитие: посещение театров, музеев, библиотек, кинотеатров и иных культурных мероприятий;
10. организовывать праздничные мероприятия внутри групп и отделений;
11. организовать работу с семьями учащихся, их родителями или законными представителями, направленную на совместное решение проблем личностного развития детей.

Планомерная реализация поставленных задач позволит организовать в Учреждении интересную и событийно насыщенную жизнь детей и педагогов, что станет эффективным способом профилактики антисоциального поведения.

### **2.6.2. Виды, формы и содержание деятельности**

Практическая реализация цели и задач воспитания осуществляется в рамках следующих направлений воспитательной работы школы. Каждое из них представлено в соответствующем модуле.

#### **Модуль «Ключевые общие дела и мероприятия»**

Ключевые дела – это главные традиционные общие дела, в которых принимает участие большая часть учащихся и которые обязательно планируются, готовятся, проводятся и анализируются совместно педагогами и детьми. Помимо важных общих спортивно-массовых мероприятий к ним также относятся и календарные праздники, отмечаемые на отделениях по видам спорта и в Учреждении в целом. Таким образом, формируется комплекс коллективных спортивных и творческих

дел, интересных и значимых для учащихся, объединяющих их вместе с педагогами в единый коллектив. Ключевые дела обеспечивают включенность в них большого числа детей и взрослых, способствуют интенсификации их общения, ставят их в ответственную позицию к происходящему в Учреждении.

Для этого в Учреждении используются следующие формы работы:

- участие во всероссийских акциях, посвященных значимым отечественным и международным событиям.
- общешкольные праздники – ежегодно проводимые спортивные и творческие мероприятия, связанные со значимыми для детей и педагогов знаменательными датами и в которых участвуют все группы и отделения.
- торжественные ритуалы посвящения «в спортсмены», проводимые тренерами и преподавателями и спортсменами для начинающих.
- церемонии награждения отличившихся учащихся, тренеров-преподавателей, родителей (законных представителей) за активное участие в жизни МБУДО ДООЦ «Исток», защиту чести Учреждения в конкурсах, соревнованиях, фестивалях, значительный вклад в развитие центра. Это способствует поощрению социальной активности детей, развитию позитивных межличностных отношений между педагогами и воспитанниками, формированию чувства доверия и уважения друг к другу.
- проводимые для жителей микрорайона и организуемые совместно с семьями учащихся спортивные состязания, праздники, фестивали, которые открывают возможности для творческой самореализации учащихся и включают их в деятельную заботу об окружающих.
- вовлечение по возможности каждого ребенка в общие ключевые дела Учреждения.
- наблюдение за поведением ребенка в ситуациях подготовки, проведения и анализа ключевых дел, за его отношениями со сверстниками, старшими и младшими школьниками, с педагогами и другими взрослыми;
- при необходимости коррекция поведения ребенка через частные беседы с ним, через включение его в совместную работу с другими детьми, которые могли бы стать хорошим примером для ребенка, через предложение взять в следующем ключевом деле на себя роль ответственного за тот или иной фрагмент общей работы.

### **Модуль «Групповая работа»**

Осуществляя работу с группой, тренер-преподаватель организует работу с каждым коллективом индивидуально, а также работу с родителями учащихся или их законными представителями каждой группы.

Для этого в Учреждении используются следующие формы работы:

- инициирование и поддержка участия групп в общих ключевых делах, оказание необходимой помощи детям в их подготовке, проведении и анализе;
- организация интересных и полезных для личностного развития ребенка совместных дел с учащимися каждой группы (познавательной, трудовой, спортивно-оздоровительной, духовно-нравственной, творческой, профориентационн

ой направленности), позволяющие с одной стороны, – вовлечь в них детей с самыми разными потребностями и тем самым дать им возможность самореализоваться в них, а с другой, – установить и упрочить доверительные отношения с учащимися группы, стать для них значимым взрослым, задающим образцы поведения в обществе.

- воспитательных бесед на основе доверительного общения тренера и воспитанников, на принципах уважительного отношения к личности ребенка, поддержки активной позиции каждого ребенка в беседе, предоставления учащимся возможности обсуждения и принятия решений по обсуждаемой проблеме, создания благоприятной среды для общения.
- сплочение коллектива группы через: игры и тренинги на сплочение и командообразование; однодневные и многодневные походы и экскурсии, организуемые тренерами-преподавателями; празднования в коллективе дней рождения детей, включающие в себя подготовленные микрогруппами поздравления, с юрпризы, творческие подарки и розыгрыши.
- выработка совместной спортивной дисциплины и этики группы, помогающих детям освоить нормы и правила общения, которым они должны следовать, занимаясь спортом.

#### ***Формы индивидуальной работы с учащимися:***

- изучение особенностей личностного развития учащихся через наблюдение за поведением детей в их повседневной жизни, в специально создаваемых педагогических ситуациях, в играх, погружающих ребенка в мир человеческих отношений, в организуемых педагогом беседах по тем или иным нравственным проблемам; результаты наблюдения сверяются с результатами бесед с тренером, с родителями (законными представителями).
- поддержка ребенка в решении важных для него жизненных проблем (налаживание взаимоотношений внутри группы, команды, выбор профессии, вуза и дальнейшего трудоустройства, успеваемость и т.п.), когда каждая проблема трансформируется тренером-преподавателем в задачу для воспитанника, которую они совместно стараются решить.
- индивидуальная работа с учащимися группы, направленная на заполнение ими личных портфолио, в которых дети не просто фиксируют свои спортивные и личностные достижения, но и в ходе индивидуальных неформальных бесед с тренером в начале каждого года планируют их, а в конце года – вместе анализируют свои успехи и неудачи.
- коррекция поведения ребенка через частные беседы с ним, его родителями или законными представителями, с другими учащимися группы; через предложение взять на себя ответственность за то или иное поручение в группе.

#### ***Работа с родителями учащихся или их законными представителями:***

- регулярное информирование родителей о спортивных успехах, достижениях и проблемах их детей, о жизни группы в целом;
- организация родительских собраний, происходящих в режиме обсуждения наиболее острых проблем обучения и воспитания учащихся;

- создание и организация работы родительских комитетов, участвующих в управлении образовательной организацией и решении вопросов воспитания и обучения их детей;
- привлечение членов семей учащихся к организации и проведению дел и мероприятий внутри группы;
- организация на базе группы семейных праздников, конкурсов, соревнований, направленных на сплочение семьи и школы.

### **Модуль «Учебно-тренировочное занятие»**

Тренер-преподаватель должен постоянно следить, чтобы учебно-тренировочный процесс способствовал формированию сознательного, творческого отношения к труду, высокой организованности и требовательности к себе, чувства ответственности за порученное дело, бережного отношения к собственности, спортивным сооружениям, спортивной форме, инвентарю.

Реализация педагогами воспитательного потенциала через учебно-тренировочное занятие предполагает следующее:

- установление доверительных отношений между тренером и его воспитанниками, способствующих позитивному восприятию учащимися команд, требований и просьб тренера-преподавателя, привлечению их внимания к важной информации, активизации их познавательной деятельности;
- побуждение детей соблюдать на занятии общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы спортивной дисциплины и самоорганизации;
- использование воспитательных возможностей содержания учебно-тренировочного занятия через демонстрацию упражнений личным примером тренера;
- применение на занятии спортивного инвентаря для групповой работы с целью организации командной работы и взаимодействия с другими детьми;
- включение в занятие спортивных и командных игр, которые помогают поддерживать мотивацию детей к тренировочному процессу, налаживанию позитивных межличностных отношений в группе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время учебно-тренировочного занятия;
- использование наглядного примера и товарищеской помощи (наставничество) более опытных спортсменов;
- четкая творческая организация тренировочной работы.

### **Модуль «Здоровый образ жизни»**

Предполагается вовлечение большего числа детей и подростков в физическую культуру, увлечением избранным видом спорта, привлечение внимания учащихся, родителей (законных представителей) к развитию массового спорта. Привитие навыков здорового образа жизни происходит за счёт:

- формирования у детей и подростков устойчивого интереса к видам спорта, к избранному виду спорта, активному отдыху и здоровому образу жизни;
- профилактики вредных привычек (наркотической зависимости, алкоголизма,

табакокурения и др.), беседы о вреде употребления наркотиков и алкоголя, а также проявлений асоциального поведения в обществе;

- повышения социальной активности подростков и создание оптимальных условий для закрепления потребности в спортивном стиле жизни на основе их приобщения к систематическим занятиям спортом;
- стимулирования развития массового спорта, посредством вовлечения родителей (законных представителей) несовершеннолетних в спортивно-семейные праздники и мероприятия «Папа, мама, я – спортивная семья», «Новогодние старты», «День здоровья» и др.

## **Модуль «Соревнование»**

Любая физическая и спортивная подготовленность должна реализовываться в массовых спортивных соревнованиях. Именно соревновательность, как социальная и личностная данность, вызывая азарт, стремление быть в спортивной деятельности на уровне, лучше других, обеспечивает привлекательность учебно-тренировочных занятий, стимулирует детей и подростков к физическому, психическому, духовно-нравственному совершенствованию.

Эти уникальные свойства соревновательности необходимо максимально использовать в системе массовых спортивных соревнований не только для выявления лучших спортсменов, но также — и в еще большей мере — для привлечения к соревнованиям большинства учащихся независимо от их физических данных и спортивных способностей.

Таким образом, в Учреждении модуль «Соревнование» реализуется по следующим направлениям:

- 1) в виде участия учащихся в официальных соревнованиях различного уровня.
- 2) как элемент организации учебно-тренировочного занятия.

Основу составляет рационально организованный процесс состязания, причем учащийся может соревноваться не только с другими, но и с самим собой, стремясь превысить свой спортивный результат или показатели в подготовительных упражнениях.

Реализация данного модуля проявляется в:

- стимулировании максимального проявления двигательных способностей учащихся и умения выявлять уровень их развития;
- развитии самообладания, самоконтроля у учащихся (спортсменов);
- умении оценивать свои силы и возможности, а также сильные и слабые стороны соперника;
- содействии развитию волевых и духовно-нравственных качеств у учащихся;
- создании конкурентной среды, которая позволяет совершенствоваться учащимся (спортсменам) эмоционально и физически для преодоления

возможных трудностей в перспективе, а при их возникновении – быть к ним адаптированным;

- удовлетворении потребности человека к лидерству и соперничеству;
- способствовании формирования качеств конкурентоспособной личности, эмоциональное переживание учеником победы и поражения может стать элементом социального закалывания. В процессе соревнования воспитанник достигает определенного успеха в отношениях с другими участниками, приобретает новый социальный статус, что вызывает не только активность, но и формирует способность к самоактуализации: через соревнование спортсмены учатся реализовывать себя в различных видах деятельности.

Определенное место в воспитательной работе с юными спортсменами должно отводиться соревнованиям. Наблюдая за особенностями выступления, поведения и высказываний спортсмена, тренер может сделать вывод, насколько прочно сформировались у воспитанников высокие морально-волевые качества. Ведь именно напряженная атмосфера ответственных соревнований проверяет не только устойчивость спортивно-технических навыков, но и морально-психологическую, волевою подготовленность участника.

### **Модуль «Лето-это маленькая жизнь»**

Модуль определяется социальным спросом со стороны детей и их законных представителей на программы физкультурно-спортивной направленности формирующие мотивацию к активному образу жизни, укреплению здоровья, развитие личности ребенка, достижение физического и психологического комфорта, посредством обеспечения отдыха и оздоровления детей через организацию двигательной активности.

Модуль направлен на:

- создание условий для качественного отдыха и оздоровления детей, совмещенного с учебно-тренировочным процессом, а также способствующих раскрытию и развитию интеллектуального, физического, творческого потенциала детей;
- Создание условий педагогической воспитательной среды, способствующей полноценному отдыху, оздоровлению детей, содержательному общению в разновозрастном коллективе, развитию творческих способностей.

### **Формы работы:**

- проведение мероприятий, направленных на укрепление здоровья, профилактику заболеваний, закалывание организма детей;
- приобщение детей к разнообразному социальному опыту: сотрудничеству, содружеству, сотворчеству;
- организация разнообразной общественно-значимой досуговой деятельности и прежде всего активного общения;



- развитие творческого потенциала ребёнка, методом включения его в развивающую коллективную и индивидуальную деятельность;
- профилактика безнадзорности и правонарушений среди несовершеннолетних.

### ***Ожидаемые результаты:***

- удовлетворение потребностей детей в летнем активном отдыхе;
- внедрение эффективных форм организации отдыха, оздоровления и занятости детей в летний период;
- создание условий, обеспечивающих охрану жизни, сохранение и укрепления здоровья отдыхающих и работников оздоровительных лагерей;
- повышение уровня физической подготовленности детей, динамика показателей физического развития;
- развитие интеллектуальных способностей, гигиенической и физической культуры;
- улучшение отношений в среде подростков, устранение негативных проявлений, искоренение вредных привычек;
- создание атмосферы сотрудничества и взаимодействия;
- снижение социальной напряжённости в подростковой среде;
- привлечение молодёжи к общественно значимой деятельности;
- повышение гражданской ответственности и патриотизма.
- гражданской ответственности и патриотизма.

### **Модуль «Экскурсии, походы»**

Экскурсии, походы помогают детям расширить свой кругозор, получить новые знания об окружающей его социальной, культурной, природной среде, научиться уважительно и бережно относиться к ней, приобрести важный опыт социально одобряемого поведения в различных внешкольных ситуациях. На экскурсиях, в походах создаются благоприятные условия для самостоятельности и ответственности детей и подростков, формирования у них навыков самообслуживающего труда, преодоления их инфантильных и эгоистических наклонностей, обучения рациональному использованию своего времени, сил, имущества. Эти воспитательные возможности реализуются в рамках следующих видов и форм:

- пешие прогулки при изучении маршрута до места занятий, экскурсионные прогулки при выезде на соревнования в другие города, экскурсии или походы выходного дня, организуемые в группах их тренерами-преподавателями и родителями детей: в музей, в картинную галерею, в технопарк, на предприятие, на природу и т.п.;
- многодневные походы или однодневные походы, организуемые во время летней оздоровительной кампании с обязательным привлечением детей к коллективному планированию (разработка маршрута, расчет времени и мест возможных остановок (ночевок) и переходов), коллективной организации (подготовка необходимого снаряжения и питания), коллективному проведению (распределение среди детей основных видов

работ и соответствующих им ответственных должностей), коллективному анализу туристского путешествия (каждого дня - у вечернего походного костра и всего похода - по возвращению домой).

- организация активного отдыха детей на природе, обучение навыкам выживания в дикой природе, закаливание, мини-походы, марш-броски, ночное ориентирование, робинзонады, квесты, игры, соревнования, конкурсы.

## **Модуль «Работа с родителями»**

Работа с родителями или законными представителями учащихся осуществляется для более эффективного достижения цели воспитания, которое обеспечивается согласованием позиций семьи и Учреждения в данном вопросе. Работа с родителями или законными представителями учащихся осуществляется в рамках следующих видов и форм деятельности

### ***На групповом уровне:***

- Управляющий совет;
- родительские дни, во время которых родители могут посещать открытые уроки и занятия для получения представления о ходе учебно-воспитательного процесса;
- общешкольные родительские собрания, происходящие в режиме обсуждения наиболее острых проблем обучения и воспитания детей;
- семейный всеобуч, на котором родители могли бы получать ценные рекомендации и советы от профессиональных психологов, врачей, социальных работников и обмениваться собственным творческим опытом и находками в деле воспитания детей;
- родительские собрания, организуемые отделом образования Октябрьского района или департаментом образования мэрии города Новосибирска.

### ***На индивидуальном уровне:***

- работа педагогов по запросу родителей для решения острых конфликтных ситуаций;
- участие родителей в педагогических консилиумах, собираемых в случае возникновения острых проблем, связанных с обучением и воспитанием конкретного ребенка;
- помощь со стороны родителей в подготовке и проведении общих и групповых мероприятий воспитательной направленности;
- индивидуальное консультирование с целью координации воспитательных усилий педагогов и родителей.

### **2.6.3. Основные направления самоанализа воспитательной работы**

Самоанализ организуемой воспитательной работы осуществляется по выбранным направлениям и проводится с целью выявления основных проблем воспитания и последующего их решения.

Самоанализ осуществляется ежегодно силами самой образовательной организации с привлечением (при необходимости и по самостоятельному решению администрации образовательной организации) внешних экспертов.

Основными принципами, на основе которых осуществляется самоанализ

воспитательной работы, являются:

- принцип гуманистической направленности осуществляемого анализа, ориентирующий экспертов на уважительное отношение как к воспитанникам, так и к педагогам, реализующим воспитательный процесс;

- принцип приоритета анализа сущностных сторон воспитания, ориентирующий экспертов на изучение не количественных его показателей, а качественных – таких как содержание и разнообразие деятельности, характер общения и отношений между детьми и педагогами;

- принцип развивающего характера осуществляемого анализа, ориентирующий экспертов на использование его результатов для совершенствования воспитательной деятельности педагогов: грамотной постановки ими цели и задач воспитания, умелого планирования своей воспитательной работы, адекватного подбора видов, форм и содержания их совместной с детьми деятельности;

- принцип разделенной ответственности за результаты личностного развития учащихся, ориентирующий экспертов на понимание того, что личностное развитие детей – это результат как социального воспитания, так и стихийной социализации, и саморазвития детей.

Основными направлениями анализа организуемого воспитательного процесса могут быть следующие:

### ***1. Результаты воспитания, социализации и саморазвития учащихся.***

Критерием, на основе которого осуществляется данный анализ, является динамика личностного развития учащихся каждой группы.

Способом получения информации о результатах воспитания, социализации и саморазвития, учащихся является педагогическое наблюдение.

### ***2. Состояние организуемой совместной деятельности детей и взрослых.***

Критерием, на основе которого осуществляется данный анализ, является наличие в учреждении интересной, событийно насыщенной и личностно развивающей совместной деятельности детей и взрослых.

Способами получения информации о состоянии организуемой в учреждении совместной деятельности детей и взрослых могут быть беседы с учащимися и их родителями, педагогами, при необходимости – их анкетирование.

Внимание при этом сосредотачивается на вопросах, связанных с:

- качеством проводимых ключевых общих дел и мероприятий;
- качеством совместной деятельности тренеров-преподавателей и их групп;
- качеством организуемой досуговой деятельности;
- качеством реализации личностно развивающего потенциала учебно-тренировочного занятия;
- качеством развития потенциала и мотивации к совершенствованию через участие в соревнованиях;
- качеством организации и проведения соревнований, физкультурно-спортивных и массовых мероприятий;
- качеством формирования у учащихся устойчивых ценностных ориентаций к олимпийским идеалам и негативного отношения к антидопингу;
- качеством привития навыков здорового образа жизни;
- качеством социализации и социальной адаптации детей с ограниченными возможностями здоровья;

- качеством создания условий для отдыха и оздоровления детей в летний период;
- качеством функционирующих на базе школы детских общественных объединений;
- качеством взаимодействия учреждения и семей учащихся.

Итогом самоанализа организуемой воспитательной работы является перечень выявленных проблем, над которыми предстоит работать педагогическому коллективу.

#### **2.6.4. Планируемые результаты воспитания**

Планируемые результаты освоения программы по уровням:

**1. Стартовый уровень программы** - освоение учащимися социально значимых знаний – знаний основных норм и традиций не только того общества, в котором они живут, но и усвоение знаний по спортивной дисциплине, основы физической культуры.

В результате воспитательной работы на стартовом уровне учащихся должен:

- быть дисциплинированным, слушать наставника;
- быть любящим, послушным и отзывчивым сыном (дочерью), братом (сестрой), внуком (внучкой); уважать старших и заботиться о младших;
- быть трудолюбивым, следуя принципу «делу — время, потехе — час» как на тренировках, так и в школе, доводить начатое дело до конца;
- знать и любить свою Родину – свой родной дом, двор, улицу, район, город, свою страну;
- проявлять миролюбие — не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе;
- стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания;
- быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым;
- соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни;
- уметь сопереживать, проявлять сострадание к попавшим в беду; стремиться устанавливать хорошие отношения с другими людьми; уметь прощать обиды, защищать слабых, по мере возможности помогать нуждающимся в этом людям;
- уважительно относиться к людям иной национальной или религиозной принадлежности, иного имущественного положения, людям с ограниченными возможностями здоровья;
- быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чём-то непохожим на других ребят; уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать своё мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших.

**2. Базовый уровень программы** - развитие социально значимых отношений учащихся, и, прежде всего, ценностных отношений:

- к здоровому образу жизни, занятиям спортом, физической культуре;
- к окружающему социуму, к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества;

- к семье как главной опоре в жизни человека и источнику его счастья;
- к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения, физического развития и ощущения уверенности в завтрашнем дне;
- к самодисциплине, как к способу самоконтроля и умению «не опускать руки» после неудач;
- к умению защищать общие интересы, являться представителем спортивного сообщества;
- к умению быть самостоятельным и нести ответственность;
- к своему отечеству, своей малой и большой Родине, как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать;
- к природе как источнику жизни на Земле, основе самого ее существования, нуждающейся в защите и постоянном внимании со стороны человека;
- к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье;
- к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебно-тренировочного труда;
- к культуре как духовному богатству общества и важному условию ощущения человеком полноты проживаемой жизни, которое дают ему чтение, музыка, искусство, театр, творческое самовыражение;
- к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;
- к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.

**3. Продвинутый уровень программы** - создание благоприятных условий для приобретения опыта осуществления социально значимых дел.

В результате воспитательной работы на продвинутом уровне учащиеся должны освоить:

- опыт дел, направленных на заботу о своей семье, родных и близких;
- трудовой опыт, опыт участия в производственной практике;
- опыт дел, направленных на пользу своему родному городу или району, стране в целом, опыт деятельного выражения собственной гражданской позиции;
- опыт природоохранных дел;
- опыт разрешения возникающих конфликтных ситуаций в социуме;
- опыт самостоятельного приобретения новых знаний, самосовершенствование физических способностей, самостоятельная работа над физическим развитием;
- опыт изучения, защиты и восстановления культурного наследия человечества, опыт физической культуры и спорта, опыт творческого самовыражения;
- опыт ведения здорового образа жизни и заботы о здоровье других людей;
- опыт оказания помощи окружающим, заботы о малышах или пожилых людях, волонтерский опыт;
- опыт самопознания и самоанализа, опыт социально приемлемого самовыражения и самореализации.

Добросовестная работа педагогов, направленная на достижение поставленной

цели и задач, позволит учащимся получить необходимые социальные навыки, которые помогут им лучше ориентироваться в сложном мире человеческих взаимоотношений, эффективнее налаживать коммуникацию с окружающими, увереннее себя чувствовать во взаимодействии с ними, продуктивнее сотрудничать с людьми разных возрастов и разного социального положения, смелее искать и находить выходы из трудных жизненных ситуаций, осмысленнее выбирать свой жизненный путь в сложных поисках счастья для себя и окружающих его людей.

### 2.6.5. Календарный план воспитательной работы

3.	Направления воспитательной работы	Название мероприятия, события, форма его проведения	Цель	Краткое содержание	Сроки проведения	Ответственный исполнитель
1	Модуль «Ключевые общие дела и мероприятия»	Общешкольное род. собрание  Спортивный праздник для групп стартового уровня  Награждение отличившихся спортсменов и родителей  Мастер-классы  ГТО посвящённый «Дню защиты детей»	Развитие ДООЦ «Исток», мотивация учащихся, организация и вовлечение родителей в мероприятия учреждения  Сплочение коллектива  Стимулирование учащихся к дальнейшим занятиям тхэквондо  Повышения спортивного мастерства учащихся  Определение физической подготовленности и учащихся	Организация род. Комитетов, информация о работе Знакомство, с учредительным и документами  Знакомство, спортивные эстафеты  Грамоты, благодарственные письма  Проведение МК по видам спорта  Общешкольные соревнования среди всех учащихся	Сентябрь Май  Декабрь  Декабрь, май  В течение учебного года  Май	Директор Зам. директора по УВР тренер-преподаватель  тренер-преподаватель  директор, тренер-преподаватель  тренер-преподаватель  тренер-преподаватель, заведующий структурным подразделением
2	Модуль «Групповая работа»	Воспитательные беседы  Игры на сплочение группы	Укрепить доверительные отношения с учащимися и родителями, сплотить коллектив	По плану теоретических занятий Игры, конкурсы, состязания, мероприятия,	ежемесячно	тренер-преподаватель

		<p>Конкурсы, состязания</p> <p>Мероприятия с привлечением семьи</p> <p>Поздравление именинников</p> <p>Род. собрания</p>	<p>внутри группы, привлечь родителей к организации и проведению мероприятий внутри группы</p>	<p>чаепития и т.д.</p> <p>Организация сюрпризов для именинников</p> <p>Ознакомления родителей с результатами и успехами детей</p>		
3	Модуль «Учебно-тренировочное занятие»	Учебно-тренировочное занятие	<p>Осознанное отношение к тренировочному процессу, соблюдение дисциплины, выявление лидерских качеств, правильный настрой учащихся к учебному процессу, установление доверительного отношения к тренеру</p>	<p>Организация четкой творческой тренировочной работы</p> <p>Наглядный пример, демонстрация упражнений</p> <p>Товарищеская помощь</p> <p>Мотивация спортивными играми</p> <p>Использование спортивного инвентаря</p>	Весь учебный период	тренер-преподаватель
4	Модуль «Здоровый образ жизни»	Лекция в картинках	<p>Стимулировать к здоровому образу жизни, сформировать интерес к спорту и повысить социальную активность</p>	<p>Рассказ о негативных последствиях вредных привычек, а также просмотр презентаций о пользе систематических занятий спортом.</p>	Ноябрь	тренер-преподаватель
5	Модуль «Соревнование»	Ежегодное Первенство МБУДО ДООЦ «Исток» среди учащихся отделения лыжные	<p>Сформировать лидерские качества, выявить в группе лучших спортсменов, повысить</p>	<p>Соревнования по лыжным гонкам (согласно положению о соревнованиях)</p>	Согласно календарному плану спортивных мероприятий	тренер-преподаватель

		гонки, классификационные соревнования. на призы Деда мороза	интерес обучающихся		учреждения	
6	Модуль «Лето-это маленькая жизнь»	Здравствуй лето.	Организация отдыха, оздоровления и занятости детей в летний период; повышение уровня физической подготовленности детей	Летняя площадка на базе СОШ № 155	Июнь Август	тренер-преподаватель

## 2.7. Перечень информационного обеспечения

Нормативно-правовые документы:



1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 05.05.2014) «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
3. Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
4. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р);
5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678);
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
7. Приказ от 30 сентября 2020 г. N 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196»;
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
9. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 «882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;
10. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утв. на заседании комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2008, протокол № 3);
11. Распоряжение Правительства Новосибирской области от 24.09.2019 № 393-рп «О реализации мероприятий по созданию новых мест дополнительного образования детей в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» в Новосибирской области;
12. Постановление Главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологических требований к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
13. Постановление Главного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека среды обитания».

Локальные акты:

1. Устав МБУДО ДООЦ «Исток»;
2. Правила внутреннего распорядка для учащихся;
3. Положение о порядке приема, отчисления и восстановления учащихся в МБУДО ДООЦ «Исток»;
4. Положение о количестве учащихся в отделениях по видам спорта, их возрастных категориях и продолжительности учебно-тренировочных занятий в МБУДО ДООЦ «Исток»;

5. Положение о порядке обучения по индивидуальному учебному плану, ускоренному обучению учащихся в МБУДО ДООЦ «Исток»;
6. Положение о формах, порядке и периодичности текущего контроля и промежуточной аттестации учащихся.

Методическая литература:

1. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М.: Физкультура и спорт, 2000.
2. Кубеев А.В., Манжосов В.Н., Баталов А.Г. Исследование информативности показателей при оценке и нормировании интенсивности тренировочных нагрузок (Методическая разработка для студентов ГЦОЛИФК). – М., 2000.
3. Манжосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика. – М.: Физкультура и спорт, 1999.
4. Мартынов В.С. Комплексный контроль в циклических видах спорта: Дисс. докт. пед. наук. – СПб., 2002
5. Матвеев Л.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки // Теория и практика физической культуры, №2, №3, 2000.
6. Поварницин А.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. – М.: Физкультура и спорт, 2002.
7. Лыжные гонки. Программа для спортивных школ, Москва, 2015
8. Лыжные гонки. Учебная программа для ДЮСШ и СДОШОР, Москва, 2016
9. Горбунов Г.д. Психопедагогика спорта. –М.: ФиС, 2016.
10. Дембо А.Г. Врачебный контроль в спорте. –М.: Медицина. 2009
11. Каменцер М.Г. Спортшкола в школе. –М.: ФиС, 2005..
12. Кузин В.В., Полиевский С.А. Спорт в рисунках, 2012.
13. Куценко Г.И., Кононов И.Ф. Режим для школьника, 1987.
14. Методические разработки, схемы, таблицы. -М.:ФИС,2012
15. Основы управления подготовкой юных спортсменов./ Под общ.ред. М.Я. Набатниковой. – М. 2000.

Интернет-ресурсы:

- <https://ru.wikipedia.org> - Википедия свободная энциклопедия.
- [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru) - Официальный сайт Министерства спорта РФ.
- <http://минобрнауки.рф/> - Министерство образования и науки РФ.
- <http://www.russialygi.ru> - Официальный интернет-сайт Российской федерации лыжных гонок.
- [www.Lesgaft.spb.ru](http://www.Lesgaft.spb.ru) - Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта.
- <http://Lib.sportedu.ru/> - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту.