

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ «БИЧУРСКИЙ РАЙОН»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БИЧУРСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол № 1
от « 30 » 08 2021 г.

Утверждено

Директор МАОУ ДО
«Бичурская ДЮСШ»

В.И. Никонов/

приказ № 84
от « 30 » 08 2021 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА «ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»**

(срок реализации программы 1 год)

(возраст обучающихся 10 - 17 лет)

Разработчики:
тренер-преподаватель
Кондакова Марина Степановна

Бичура
2021г

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Лыжные гонки» (далее - Программа) разработана в соответствии:

- с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- с Федеральным законом от 4 декабря 2007 года N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Приказ министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 года №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- с приказом Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- с Постановлением Главного государственного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», зарегистрировано в Минюсте Российской Федерации 20 августа 2014 года № 33660.

Программа может использоваться организациями дополнительного образования, осуществляющими деятельность в области физической культуры и спорта.

Малоподвижный образ жизни учащихся, компьютеризация населения, требует увеличения их двигательной активности, а также расширения внеурочной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы. Занятия лыжными гонками, несут положительный оздоровительный эффект, являются компенсацией недостаточной двигательной активности, формируют и совершенствуют двигательные умения и навыки, улучшают

функциональные возможности организма, воспитывают нравственно-волевые качества.

Программа разработана с учетом принципов обучения доступности, наглядности, последовательности, систематичности, индивидуальности, дифференциации.

Цель: привлечение детей к регулярным занятиям физической культурой посредством организованных занятий лыжным спортом.

Задачи:

Обучающие:

Знакомить с историей лыжных гонок; обучать учащихся пользоваться лыжным инвентарём; обучить навыкам выполнения лыжных ходов; обучить умению использовать различные системы и виды физических упражнений и самостоятельных занятиях физической культурой; обучить навыкам выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, с целью использования их для отдыха и игровой и соревновательной деятельности.

Развивающие:

Развивать двигательную активность за счет направленного воспитания основных физических качеств и физических способностей;
развивать общую физическую, специальную выносливости.

Воспитательные:

Воспитывать: положительное отношение к занятиям лыжными гонками, популяризировать данный вид спорта; ценностное отношение к своему здоровью и жизни, здоровью окружающих людей, формировать потребность к ведению здорового образа жизни;

Положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности; волевые качества, формирующие спортивный дух и характер;

Отличительные особенности дополнительной образовательной программы заключаются в том, что в группах могут заниматься не только способные к спорту дети, но и дети с разноуровневой физической подготовкой, дети с ОВЗ, дети, состоящие на учёте в ПДН. Программа предназначена для всех желающих возраста 12-17 лет включительно, при наличии медицинского допуска.

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы: 10-17 лет.

Учебно-тренировочные занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа (1 учебный час – 45 мин).

Основной формой проведения занятий является тренировка. Теоретические занятия, медицинский контроль, восстановительные мероприятия. Соревнования и зачёты.

Дополнительная общеразвивающая программа «Лыжные гонки» рассчитана на 36 недель. Общий годовой объем учебной деятельности составляет 216 часов.

В результате освоения Обязательного минимума, учащиеся базового уровня должны достигнуть следующего уровня развития.

Ожидаемые результаты.

В результате обучения по программе, учащиеся должны знать: основные понятия, термины в лыжных гонках; историю развития лыжного спорта; основы правил соревнований в избранном виде спорта.

уметь: применять правила безопасности на занятиях; владеть основами гигиены; соблюдать режим дня; владеть техникой передвижения на лыжах.

В результате освоения программы ожидается повышение уровня общей физической подготовленности.

Планируемые результаты.

По итогам освоения программы у обучающихся будут сформированы следующие результаты:

- умение организовать свой досуг, стремление к ведению здорового образа жизни; - дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- знание основ профилактики травматизма; самореализация, самосовершенствование;
- умение применять полученные знания и умения в повседневной жизни; умение управлять своими эмоциями в процессе занятий и на соревнованиях;
- 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 терминологии данного вида спорта.

Физическая подготовленность 10-11 лет

| № | Физические упражнения | Мальчики | | | Девочки | | |
|---|-----------------------|----------|--------|------|---------|--------|------|
| | | Выс. | Средн. | Низ. | Выс. | Средн. | Низ. |
| 1 | Бег 60м.с. | 9,8 | 10,6 | 11,2 | 10,0 | 10,6 | 11,0 |
| 2 | Бег 1500м.с. | 8,00 | 8,30 | 9,00 | 8,30 | 9,00 | 9,30 |
| 3 | Прыжок в длину | 350 | 340 | 300 | 320 | 300 | 240 |

| | | | | | | | |
|---|---|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| 4 | Подтягивание из виса на высокой перекладине | 8 | 5 | 4 | | | |
| 5 | Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине | | | | 19 | 15 | 11 |
| 6 | Бег на лыжах 2км | 14.00 | 14.50 | 15.10 | 14.50 | 15.30 | 15.50 |
| | Бег на лыжах 3км | Без учёта времени | Без учёта времени | Без учёта времени | Без учёта времени | Без учёта времени | Без учёта времени |

Физическая подготовленность 12-13 лет

| № | Физические упражнения | Мальчики | | | Девочки | | |
|---|---|----------|--------|-------|---------|--------|-------|
| | | Выс. | Средн. | Низ. | Выс. | Средн. | Низ. |
| 1 | Бег 60м.с. | 9,4 | 10,2 | 11,0 | 9,8 | 10,4 | 11,0 |
| 2 | Бег 1500м.с. | 7,00 | 7,30 | 8,00 | 7,30 | 8,00 | 8,30 |
| 3 | Прыжок в длину | 380 | 360 | 290 | 350 | 300 | 240 |
| 4 | Подтягивание из виса на высокой перекладине | 8 | 5 | 4 | | | |
| 5 | Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине | | | | 19 | 15 | 11 |
| 6 | Бег на лыжах 2км | 13.00 | 13.50 | 14.10 | 13.50 | 14.30 | 14.50 |

| | | | | | | | |
|--|-----|----|--|----|---|--|--|
| | 5км | ни | | ни | и | | |
|--|-----|----|--|----|---|--|--|

Мониторинг осуществляется путём проведения входных, промежуточных и итоговых срезов. Результаты диагностики оформляются в виде таблиц сводных данных.

Форма подведения итогов

Ведение документации при подведении итогов: протоколы контрольных нормативов, протоколы соревнований. Формы занятий при подведении итогов: соревнования, зачеты, игры, эстафеты.

Сдача норм ВФСК «ГТО».

Выполнение норм по общей физической подготовке: внутренние соревнования, контрольные тесты.

Соревнования и прикидки (по календарю): Первенство ДЮСШ и Первенство района по лыжным гонкам; Лыжные эстафеты на призы В.А.Григорьева, Приз «Нового года» по лыжным гонкам, «Лыжня России», Соревнования по ОФП; Районные и школьные кроссы. Участие в республиканских соревнованиях по лыжным гонкам.

Учебный план программы

| № п/п | Разделы | Количество часов |
|----------|-----------------------|------------------|
| I | Теоретические занятия | 9 |

| | | |
|----|-----------------------------------|--|
| II | Практические занятия | |
| 1 | Общая физическая подготовка | 76 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 63 |
| 3 | Технико-тактическая подготовка | 64 |
| 4 | Контрольные испытания | 4 |
| 5 | Участие в соревнованиях | Согласно календарному плану спортивно-массовых мероприятий |
| | ИТОГО: | 216 |

Учебно-тематический план I года обучения

| № | Наименование разделов и тем | Общее Кол-во час. | Теория | Практика |
|----------|--|-------------------|----------|----------|
| 1 | Теория: | 9 | 9 | |
| | Техника безопасности. | | 2 | |
| | Правила использования инвентаря и уход за ним | | 2 | |
| | Личная гигиена спортсмена | | 1 | |
| | Гигиенические требования, предъявляемые к местам | | 1 | |

| | | | | |
|----------|---|------------|---|------------|
| | занятий лыжными гонками. | | | |
| | История развития лыжных гонок в России | | 1 | |
| | Режим дня и питание. | | 1 | |
| | Методика обучения и тренировки | | 1 | |
| 2 | Практика: | 207 | | 207 |
| | ОФП: | | | 76 |
| | Упражнения на развитие гибкости | | | 12 |
| | Упражнения на развитие силы | | | 16 |
| | Упражнения на развитие выносливости | | | 26 |
| | Упражнения на развитие быстроты | | | 10 |
| | Упражнения на развитие координации | | | 12 |
| | СФП | | | 63 |
| | Скоростно- силовая подготовка | | | 16 |
| | Специальная- выносливость | | | 27 |
| | Специальная - сила | | | 20 |
| | ТТМ | | | 64 |
| | Техническая подготовка | | | 30 |
| | Тактическая подготовка | | | 26 |
| | Спортивные соревнования | | | 8 |
| | | | | |
| | Контрольные испытания | | | 4 |

| | | | | |
|--|---------------------|------------|----------|------------|
| | Итого часов: | 216 | 9 | 207 |
|--|---------------------|------------|----------|------------|

Теоретическая подготовка (9)

Теория дается во время учебно-тренировочных занятий.

Техника безопасности. Правила поведения и меры безопасности на занятиях лыжные гонки. Техника безопасности на лыжных трассах, в спортивном зале. Причины травм и их профилактика.

Правила оказания доврачебной помощи при ушибах и растяжениях.

Особенности организации занятий и правила поведения на них. Выбор места проведения занятий и соревнований согласно погодным условиям. Правила поведения во время соревнований. *Правила использования инвентаря и уход за ним.* Лыжный инвентарь. Лыжи, ботинки, палки, крепление. Лыжные мази и смазка лыж.

Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий лыжными гонками.

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к спортивной экипировке. Гигиенические требования во время занятий и при использовании инвентаря.

История развития лыжных гонок в России, в регионе и в районе. Краткие исторические сведения о возникновении Лыжных гонок. Уровень достижения лыжных гонок в России, регионе, районе.

Режим дня и питание. Значение правильного питания, правильный режим для спортсмена, значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Методика обучения и тренировки.

Практическая подготовка (207)

Общая физическая подготовка. (ОФП). Общая физическая подготовка направлена на общее развитие и укрепление организма.

Развитие гибкости. Выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды, степени подвижности в суставах, упражнений из других видов спорта (гимнастика).

Развитие силы(силовая подготовка) Развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнения с использованием собственного веса, подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений, упражнения с отягощениями, гантели, набивные мячи, приседания, выпады. . Отжимания в упоре о стенку, скамейку и лежа; сгибание рук в сопротивлении с партнёром; прыжки и ходьба на руках; различные броски набивных мячей и камней (вес 1-3 кг). Прыжки в высоту и длину с места, многоскоки на одной и двух ногах, выпрыгивание из глубокого приседа, приседания на двух или одной ноге. Наклоны, повороты, вращательные движения корпусом, поднимание ног, в положении лежа, удержание угла в вися; различные упоры, висы, лазанье и перелезание.

Развитие выносливости. Упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время, легкая атлетика (бег на длинные дистанции), ходьба. Кроссы по гладкой и пересеченной местности. Подвижные спортивные игры. Бег классическим, свободным ходом на длинные дистанции.

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

Развитие координации. Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений. Выполнение упражнений из непривычного, неудобного положения. Ходьба и бег по бревну, прыжки через препятствия и прыжковые упражнения.

Подвижные и спортивные игры.

Подвижные игры: Снайпер, Лапта, Пионербол, Пионербол с элементами волейбола, Захват знамени, Салки, Зарница и др.

Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол, лапта.

Специальная физическая подготовка (СФП)

Используется для целенаправленного развития физических качеств, которые определяют подготовленность спортсменов в избранном виде лыжные гонки.

Скоростно-силовая подготовка- процесс воспитания и совершенствования способности учащегося выполнять упражнения, требующие проявления взрывной силы (способность проявлять наибольшую силу в наименьшее время).

Правила выполнения упражнений и исправление ошибок. Специальные упражнения на лыжах для развития силовой выносливости ног, плеч и рук. Выпады с утяжелителями (гантели, набивные мячи). Бег на лыжах по горной местности. Вбегание и прыжки по ступенькам. Беговые и прыжковые упражнения в гору, по песку.

Специальная-выносливость- способность эффективно выполнять спортивную работу, несмотря на возникшее утомление. Правила выполнения упражнений и исправление ошибок. Кроссовая подготовка, бег в заданном темпе. Бег свободным и классическим ходом на лыжероллерах и лыжах на длинные дистанции или с заданным интервалом времени. Спортивные игры.

Специальная сила - способность проявлять наибольшую силу в наименьшее время. Роль упражнений в тренировочном процессе. Прыжковые упражнения: многоскоки, прыжки на одной ноге поочередно, определенное количество раз на носках. Прыжки на двух ногах. Спринтерский легкоатлетический бег, спринт на лыжах. Эстафеты на лыжах, на коротких отрезках.

Техническая и тактическая подготовка

Избранный вид спорта - процесс обучения основан технике и тактике действий выбранного вида в лыжных гонках. Обучение техническим действиям и тактическим приемам, в частности на спортивных соревнованиях. Правила поведения, правила выполнения упражнений.

Изучение и совершенствование элементов классического хода, конькового хода и формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении классическими и коньковыми ходами: способы поворотов на месте: переступанием, махом через лыжу, прыжком и в движении.

Общие основы техники и тактики лыжника-гонщика. Понятие о технике и тактики лыжника-гонщика. Классификация техники способов передвижения на лыжах. Краткие сведения о тактическом применении различных способов передвижения на лыжах. Взаимосвязь техники и тактики в процессе совершенствования лыжника.

Практические занятия: строевые упражнения на лыжах.

Строевая стойка с лыжами в руках и на лыжах. Выполнение строевых команд, перестроения, переноска лыж и палок под рукой на плече.

Способы переворотов на месте: переступанием (вокруг пяток лыж, вокруг носков лыж), махом через лыжу, прыжком без опоры на палки. Игровые задания: кто лучше на снегу нарисует веер или снежинку; кто выполнит поворот прыжком на большой угол.

Передвижение ступающим шагом по неглубокому и глубокому снегу; по пологому склону (2 - 4°) прямо; обходя деревья, кусты и другие препятствия.

Передвижение скользящим шагом без палок, с палками, держа их за середину, заложив руки за спину (на равнине и под небольшой уклон).

Способы лыжных ходов: попеременный двухшажный, одновременный двухшажный, одношажный и бесшажный.

Игровые задания:

1. С небольшого разбега проскользнуть на одной лыже до полной остановки.

- 2 Преодолеть за 6 – 8 скользящих шагов наибольшее расстояние.
- 3 Пройти скользящим шагом без палок 15 – 20 м с наименьшим количеством шагов.
- 4 Пройти заданный отрезок коньковым ходом с наименьшим количеством отталкиваний (на ровной местности и под небольшой уклон).
- 5 Пройти отрезок скользящим шагом по лыжне, предварительно размеченной флажками. Расстояние между флажками – один полный скользящий шаг. С овладением техникой скользящего шага расстояние между флажками постепенно увеличивается.
- 6 То же, но передвижение одновременными ходами – толчок палками около флажков.
- 7 Одновременным бесшажным ходом пройти 40 – 60 м с наименьшим количеством толчков палками.

Способы подъёмов: попеременным двухшажным ходом (ступающим и скользящим шагом), «полуёлочкой», «лесенкой» (прямо, вперёд), «ёлочкой».

Способы спусков: с основной, высокой и низкой стойках (с узким и широким ведением лыж, с переносом веса вперёд или назад), наискось.

Преодоление неровностей (выката и встречного склона, спада, бугра, впадины).

Способы торможения: «плугом», «упором».

Способы поворотов в движении: переступанием, в «плуге».

Задания для совершенствования горнолыжной техники:

1. В низкой стойке скатиться с горы как можно дальше.
- 2 Спуститься с горы вдвоём (втроём), держась за руки.
- 3 Во время спуска выполнить несколько переходов из высокой стойки в низкую и обратно.
- 4 Спуститься вдвоём на одних лыжах.
- 5 Спуститься с горы на одной лыже.
- 6 Во время спуска пройти одни или несколько ворот, сделанных из палок с верхней перекладиной; то же выпрямляясь между воротами.

7 При спуске собрать флажки, расставленные около лыжни справа и слева.

8 Различные эстафеты на лыжах с преодолением препятствий, спусков и подъёмов, с выполнением поворотов и торможений на лыжах на склоне.

Развитие скорости передвижения: повторное прохождение отрезков до 100 м с отдыхом между повторениями до 3 – 4 мин; различные игры и эстафеты, требующие передвижения с большой интенсивностью коротких отрезков (до 80 – 100 м) дистанции. Например, игра «Сумей догнать» (объём скоростной работы в одном занятии может достигать 400 – 600 м).

Развитие выносливости: равномерное передвижение со слабой и средней интенсивностью по слабо пересечённой местности до 25 – 30 мин (4 км мальчики, 3 км девочки); различные игры, требующие длительного передвижения с небольшой интенсивностью, например, «Охота на лис», «Секретный пакет», «Найди флажок».

Характер и дозировка упражнений общей физической подготовки определяются с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности занимающихся, их индивидуальных особенностей, периодизации учебно-тренировочного процесса и конкретных задач учебно-тренировочного занятия. При планировании применения упражнений должны учитываться принципы доступности, систематичности, постепенности, индивидуальности и дифференциации.

Контрольные занятия. На протяжении всего периода обучения программы тренер-преподаватель ведет педагогическое наблюдение за правильностью выполнения упражнений. Контрольные тесты: входная аттестация, промежуточная аттестация и итоговая аттестация, для выявления уровня усвоения программы за весь период обучения.

Условия реализации программы. Для успешной реализации Программы необходимо наличие материально-технической базы. Наличие лыжной базы-

места для хранения лыж, спортивного зала и спортивного инвентаря (инструмент для ремонта лыж и палок, лыжи спортивные с креплениями и с палками) Занятия проводятся на стадионе и лыжных трассах. В плохую погоду - на физкультурно-спортивных объектах МБОУ «Еланская СОШ». Реализация образовательной программы обеспечивается педагогическим работником (тренером - преподавателем), имеющим соответствующее образование.

Воспитательная работа

Совместный труд тренера-преподавателя и спортсмена должен привести прежде всего к воспитанию высоких моральных и волевых качеств. Увлеченность спортом, где порой приходится проявлять максимальные физические и волевые усилия, помогает выработать необходимые черты характера, удовлетворить стремление подростков и юношей проверить свои силы и возможности.

Воспитательная работа с лыжниками - гонщиками рассматривается как спортивно-педагогический процесс, направленный на формирование здорового, физически и духовно совершенного, морально стойкого лыжника. В процессе воспитательной работы главной задачей является воспитание высоких морально-волевых качеств, преданности Родине, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом

определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и нравственного воспитания.

Дисциплинированность следует воспитывать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер-преподаватель. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие - способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Тем не менее, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. При занятиях с юными спортсменами все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренеру-преподавателю необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования. И на этапе предварительной подготовки должна быть обеспечена преимущественная направленность, успешное обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спортивной тренировки.

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

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена - выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера-преподавателя и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказания разнообразны: замечание, устный выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Проявление слабоволия, снижение активности вполне естественны у спортсменов, как естественны и колебания их работоспособности. В этих случаях большее мобилизационное значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабоволие проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабоволия является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне - нравственно, умственно и физически, здесь возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными коллективами. При решении задач сплочения спортивного коллектива и воспитания чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенгазет и спортивных листков, проведение туристических походов, экскурсий, тематических вечеров, вечеров отдыха и конкурсов самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Воспитание волевых качеств - одна из важнейших задач в деятельности тренера-преподавателя. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей. Для их преодоления используются необычные для спортсмена волевые напряжения.

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

Важно в работе с группой уделять должное внимание обучающимся отнесённым к группе риска и состоящих на учёте в ПДН. Давать им посильное задание, чтобы не пропал интерес посещать тренировки.

Проводить индивидуальные беседы.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ашмарин Б. А. и др. Теория и методика физического воспитания. - М: Просвещение, 2010.

2. Бекетов В. А. Методика подготовки юных спортсменов.— К.: Уч.-метод. кабинет по высшему образованию, в ред. 2008г. 52 с.

3. Булкин В. А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. - СПб.: СПбГАФК, 1996. - 47 с.

4. Былеева Л. В., Короткое И. М., Яковлев В. Г. Подвижные игры. Учебное пособие для институтов физкультуры. М., 1990.

5. Гальперин П. Л. Актуальные проблемы возрастной психологии. - М.: Просвещение, 1995.

6. Ермаков В. А. Дифференцированное физическое воспитание. - М.: ФиС, 2007
7. Ионина А. В. Функциональные возможности детского организма к физическим напряжениям. «Теор. и практ. физич. культуры», 2014г

7. Козлов В. В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования: Акробатика. - М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2003.

8. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки. - М: ФиС, 1989. - 280с.

9. Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре /Авт.-сост. А. П. Матвеев, Т. В. Петров. - М.: Дрофа, 2011.

10. «Основы юношеского спорта.» Филин В.П., Фомин Н.А.-М: ФиС, в ред. 2010г.

11. Поварницын А.Н. «Волевая подготовка лыжника-гонщика»-М: ФиС, 2006г.

12. Манжосов В.Н. «Тренировка юных лыжников».-М: ФиС, в ред.2015гг

Список литературы для обучающихся

1. Бутин И.М. «Проложи свою лыжню», М.: 2015 г.

2. Браук Н. «Подготовка лыж», М., 2004 г.

3. Колеман Э. «Питание для выносливости», М., 2005 г.

4. Преображенский В. С. «Учись ходить на лыжах», М.: в ред.2015г

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575920

Владелец Никонов Владимир Ильич

Действителен с 27.04.2021 по 27.04.2022