

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Артинская спортивная школа им. ЗТ России Ю. В. Мельцова»

ПРИНЯТА:
решением педагогического совета
МАУ ДО «Артинская СШ
им. ЗТ России Ю.В. Мельцова»
Протокол №10 от «01» сентября 2025 г.



УТВЕРЖДАЮ:

директор
МАУ ДО «Артинская СШ
им. ЗТ России Ю.В. Мельцова»
В.С. Савинский
Приказ № 130 от «01» сентября 2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Лыжные гонки»
ФИЗКУЛЬТУРНО – СПОРТИВНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ**

Возраст обучающихся: 12 -18 лет
Срок реализации программы: 2 года

Разработчик программы:
Жуков Сергей Владимирович
тренер-преподаватель

2025 год
пгт. Арти

Основные характеристики

Пояснительная записка

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

В физическом воспитании лыжный спорт занимает одно из ведущих мест. Лыжи доступны для детей с самого раннего возраста. Ходьба на лыжах оказывает всестороннее влияние на растущий организм детей.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности **«Лыжные гонки»** предусматривает последовательность изучения и освоения материала по технической, тактической, специальной физической и теоретической подготовке на спортивно-оздоровительном этапе по виду спорта «Лыжные гонки».

Программа разработана на основании следующих нормативных актов:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции от 24 марта 2021 г. № 51-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон»);
2. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СанПиН);
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г. (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок);
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 года № 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. N 196»;
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
8. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

9. Устав МАУ ДО «Артинская СШ им. ЗТ России Ю.В. Мельцова».

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы выражается в следующем. За последние десятилетие в России отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья детей и подростков, чей образ жизни, в настоящее время, отличается сниженной физической активностью, агрессивностью информационной среды. Данная программа способствует вовлечению детей в учебно-тренировочный процесс в условиях дополнительного образования, что в свою очередь, положительно сказывается на физическом становлении детей и подростков, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, способствует повышению самооценки. Освоение программы обучающимися расширяет их возможности в соревновательной деятельности, сохранении здоровья.

Адресат программы. Программа адресована для обучающихся в возрасте с 07 до 18 лет, проживающих на территории Артинского городского округа, имеющих навыки передвижения на лыжах, успешно окончивших курс программы «Лыжные гонки для начинающих».

Количество обучающихся в учебной группе составляет от 15 до 25 человек.

Группы формируются по следующему принципу с 7-14 лет (младший и средний школьный возраст) и 15-18 лет (старший школьный возраст). Разделение обучающихся на группу по данному принципу обуславливается возрастными особенностями. Подростковый возраст (12-14 лет) — период взросления, промежуточный между детством и взрослостью. После его окончания подросток обретает зрелость, характеризующуюся физическим, эмоциональным, социальным и интеллектуальным развитием. Подростковый возраст описывается как парадоксальный, противоречивый: чрезмерная активность сменяется усталостью, весёлость — унынием, уверенность в себе — застенчивостью, эгоизм чередуется с альтруистичностью, стремление к общению — с замкнутостью. В подростковом возрасте активно развивается самосознание. Подросток начинает размышлять не только о внешних событиях, но и собственных мыслях, чувствах и поступках. У него появляется способность смотреть на себя со стороны, глазами других людей и самостоятельно оценивать свои достоинства и недостатки. Благодаря развитию мышления подросток становится способным предвидеть и прогнозировать последствия событий, в том числе своего поведения. Ведущая деятельность подросткового возраста направлена не только на глубокое, личное взаимодействие и общение со сверстниками, но и освоение различных норм и правил социального поведения, взаимодействия в обществе, что способствует социализации обучающихся в образовательную среду.

В силу полового диморфизма, у девочек ведущими становятся скоростно-силовые, а у мальчиков преобладающее положение сохраняют координационные способности. В этом возрасте у них обнаружены высокие темпы прироста статической выносливости. В качестве главных средств развития общей выносливости используются естественные движения,

связанные с ритмичной, одновременной работой большей части мускулатуры. Продолжается рост и формирование структуры тканей, увеличивается жизненная емкость легких, объем сердца, суставы очень подвижны, связочный аппарат эластичен, скелет содержит большое количество хрящевой ткани, нервная система почти завершает свое морфологическое развитие, но характеризуется преобладанием процессов возбуждения.

Социальная ситуация развития юношеского возраста (15— 18 лет) приводит к необходимости самоопределения и планирования собственного будущего. Социально-значимая деятельность является ведущей, средством реализации выступает учебно-профессиональная деятельность, наработка необходимых навыков. Юношеский возраст связан с формированием активной жизненной позиции, самоопределением, осознанием собственной значимости. Все это неотделимо от формирования мировоззрения как системы устойчивых взглядов на мир в целом и свое место в нём. Данный возраст характеризуется достижением самых высоких темпов развития физического потенциала в целом, это период полового созревания. Растет мышечная сила, развивается качество выносливости; развитие двигательной координации, в основном, заканчивается. Формируется осанка. Происходят изменения в сердечно-сосудистой системе. Сердце увеличивает свой объем на 60 -70%. Повышается прочность скелета, в том числе позвоночника и грудной кости. Завершается развитие ЦНС. В то же время процесс возбуждения в этом возрасте преобладает над силой процесса торможения. Происходят изменения в психической сфере, характерны стремления к неординарным поступкам, жажда состязания, тяга к творчеству. Складываются основные черты личности, заканчивается формирование характера. Более объективной становится самооценка, мотивы поступков приобретают выраженные социальные черты. Круг и характер интересов и потребностей молодого человека этого возраста стабилизируются, выявляются и закрепляются индивидуальные особенности и черты личности. Процесс взросления и возмужания сопровождается изменением структуры личностных установок и мотиваций, что требует особого внимания к формированию новых стимулов физического совершенствования. Физкультурное воспитание детей старшего школьного возраста должно быть направлено на закрепление мотиваций к повседневному и систематическому физическому совершенствованию, на формирование гражданской зрелости по отношению к собственному здоровью и физической подготовленности, освоение навыков здорового образа жизни.

Режим занятий. Занятия проводятся 3 раза в неделю. Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации настоящей программы 2 часа с десятиминутными перерывами. Объем тренировочной нагрузки в неделю составляет 6 академических часов.

Срок освоения программы «Лыжные гонки» 2 года. Продолжительность образовательного процесса ежегодно составляет 36 учебных недель, 9 учебных месяцев.

Объем программы. Годовой объем программы составляет 216 часа. Общий объем учебной нагрузки – 432 часов.

Содержание программы учитывает особенности подготовки подростков по лыжным гонкам, в том числе:

- объем разносторонней физической подготовки в общем объеме тренировочного процесса;
- увеличение интенсивности тренировочного процесса и постепенное достижение высоких общих объемов тренировочных нагрузок;
- повышение специальной выносливости и скоростно-силовой подготовленности за счет широкого использования различных тренировочных средств;
- индивидуальное сопровождение подростков.

Содержание и материал программы имеет **«Продвинутый уровень»** сложности, который предполагает максимальный уровень сложности освоения материала содержания общеразвивающей программы. Программа предполагает в дальнейшем разработку преемственных программ предпрофильного образования.

Формы обучения: индивидуальная, групповая.

Виды занятий: теоретические и практические занятия; сдача контрольно-переводных нормативов; индивидуальная, групповая, командная тренировка; соревнование.

Занятия по **теоретической** подготовке проходят как часть комплексного занятия и как самостоятельное занятие. На теоретических занятиях применяются наглядные пособия, видеофрагменты соревнований и тренировок, фотографии, макеты, проводятся просмотры и разбор тренировочных занятий, команд более высоких по классу. В процессе **практической** работы (технической) подготовки используется комплекс средств и методов спортивной тренировки:

-общеподготовительные упражнения. Они позволяют усовершенствовать разнообразные умения и навыки, являющиеся основой лыжных ходов;

-специально-подготовительные и соревновательные упражнения. Они направлены на усовершенствование техники передвижения на лыжах;

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

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

- методы выполнения упражнений для развития физических качеств: повторный, переменный, интервальный, равномерный, темповый, контрольный и «до отказа», с максимальной интенсивностью, с ускорением, круговой, игровой, соревновательный.

Основные методические принципы: направленность на максимально возможные достижения; программно-целевой подход к организации учебно-

тренировочного процесса; индивидуализация тренировочного процесса; единство общей и специальной физической подготовки; непрерывность и цикличность процесса подготовки, возрастание нагрузок; взаимосвязанность процесса подготовки и соревновательной деятельности.

Условия реализации программы. Образование по данной программе строится на основе педагогических технологий личностно-ориентированного образования и практико-ориентированного обучения. Теоретические и практические занятия проводит тренер – преподаватель МАУ ДО «Артинская СШ им. ЗТ России Ю.В. Мельцова», при этом используя базу партнеров - МБУ «Старт», л/б «Снежинка» по договору.

Так же тренер-преподаватель Спортивной школы реализует консультативные мероприятия по организации спортивных мероприятий, соревнований для тренеров - партнеров.

Формы подведения результатов. Отслеживание результатов реализации программы проводится по средствам мониторинга достижений, обучающихся в течение всего учебного года. Входной контроль – диагностика предметных компетенций и личностных качеств обучающихся. Текущий контроль – диагностика развития предметных компетенций, обучающихся по определенной теме. Итоговый контроль - проводится по результатам освоения программы по итогам каждого учебного года. Предметные результаты выявляются путем:

- наблюдения на учебно-тренировочных занятиях и на соревнованиях;
- контрольного тестирования по ОФП и СФП;
- контрольных соревнований;
- тестовых заданий.

Цель и задачи общеразвивающей программы

Цель программы –повышение уровня физической подготовленности и функциональных возможностей подростков, сохранение и укрепление здоровья обучающихся, через овладение техникой основных способов передвижения на лыжах.

Задачи:

Обучающие:

- пополнение знаний в области теории, гигиены, самоконтроля и психологии спортивной деятельности;
- изучение основ техники безопасности и профилактики травматизма при проведении занятий по лыжным гонкам;
- обучение навыкам самостоятельной познавательной и практической деятельности для повышения физической работоспособности;
- дальнейшее совершенствование технического и тактического мастерства лыжных гонок;
- стабильность выступлений в соревнованиях.

Развивающие:

- достижение высоких темпов развития физических качеств, двигательных умений и навыков;

- развитие стремления к совершенствованию как способа достижения наивысших результатов через участие в соревнованиях;
- дальнейшее совершенствование соревновательного опыта и психологической подготовленности;
- освоение повышенных тренировочных нагрузок;
- закрепление мотиваций к повседневному и систематическому физическому совершенствованию, на формирование гражданской зрелости по отношению к собственному здоровью и физической подготовленности, освоение навыков здорового образа жизни;
- расширение диапазона функциональных возможностей физиологических систем организма;
- развитие коммуникативных навыков.

Воспитательные:

- воспитание трудолюбия;
- воспитание моральных и волевых качеств, обеспечение формирования демократического мировоззрения, воспитание патриотизма, воспитание физических способностей (координационных, скоростных и выносливости);
- воспитание инициативности, активной жизненной позиции.

Содержание программы

Содержание программы учитывает особенности подготовки детей и подростков старшего возраста по лыжным гонкам, в том числе:

- объем разносторонней физической подготовки в общем объеме тренировочного процесса;
- увеличение интенсивности тренировочного процесса и достижение высоких общих объемов тренировочных нагрузок;
- повышение специальной выносливости и скоростно-силовой подготовленности за счет широкого использования различных тренировочных средств;
- индивидуальное сопровождение.

Учебный (тематический) план

1-й год обучения

№	Название темы	Кол-во учебных часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	3	1	2	
2.	Теория и методика физического воспитания	11	7	4	Тестовое задание
3.	Общая физическая подготовка	30	6	24	Наблюдение Контрольное тестирование по ОФП Контрольные

					соревнования
4.	Специальная физическая подготовка	40	6	34	Наблюдение Контрольное тестирование по СФП Контрольные соревнования
5.	Вид спорта лыжные гонки (техническая и тактическая подготовка):	74	10	64	Наблюдение Контрольные соревнования
6.	Другие виды спорта	32	4	28	Наблюдение
7.	Участие в соревнованиях	26	2	24	Наблюдение, контрольные соревнования
	Общее количество часов	216	36	180	

Содержание учебного (тематического) плана 1-й год обучения

1. Вводное занятие.

Теория: Содержание работы объединения. Требования и техника безопасности на занятиях. Значение занятий лыжным спортом.

Практика: выполнение тестовых заданий.

2. Теория и методика физической культуры и спорта.

Теория: История развития лыжного спорта. Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Гигиена, режим тренировочных занятий и отдыха. Оказание первой помощи при травмах. Температурный режим занятий на лыжах. Лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ним. Основы техники способов передвижения на лыжах.

Практика: выполнение тестовых заданий, просмотр видеофрагментов с соревнований и тренировок.

3. Общая физическая подготовка.

Теория: Знания о выполнении общеразвивающих упражнений (для чего выполняются, для каких частей тела, количество повторений). Воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена.

Практика:

- Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для и рук плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, отведения и приведения, рывки. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнение для ног: различные

маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

- Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении. Упражнения в парах и в группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе. Упражнения с малыми мячами – броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стенку. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка вперед в движении.

- Акробатические упражнения. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

- Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метание в цель. Бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 метров. Кроссы от 1000 (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12-минутный бег. Ходьба, ходьба с чередованием бегом. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Метание мяча на дальность и в цель.

- Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол, футбол.

Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой.

4. Специальная физическая подготовка.

Теория: развития быстроты, развитие скоростно-силовых качеств, развитие специальной выносливости, ловкости для овладения лыжных ходов.

Практика:

- Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 метров из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «день и ночь».

- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск от штанги) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после

приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной или двух ногах с продвижением с преодолением препятствий, То же с отягощением, Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание с высоты (40-80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 метров. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам; эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей, Подвижные игры «волк во ров», «челнок», «скакуны», «подвижная эстафета».

- Упражнения для развития специальной выносливости. Кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

- Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Подвижные игры типа «живая мишень», «салки мячом», «ловля парами» и другие.

- 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.

5. Вид спорта лыжные гонки (техническая и тактическая подготовка):

Теория: Понятие о спортивной технике. Роль спортивной техники в различных видах спорта Техническая подготовленность спортсмена. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки юных лыжников.

Тактическая подготовка как искусство ведения соревнования с противником. Целенаправленные способы использования технических приемов в соревновательной деятельности для решения соревновательных задач с учетом правил соревнований, положительных и отрицательных характеристик подготовленности, а также условий среды.

Психологическая подготовка - выносливость, целеустремленность, самостоятельность в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитание воли.

Практика:

- Обучение общей схеме выполнения классических способов передвижения на лыжах. Обучение ступающему шагу, скользящему шагу специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении на лыжах различными способами.

- Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях.
- Обучение технике спуска со склонов высокой, средней и низкой стойках.
- Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.
- Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении.
- Техника ходов, спусков, подъемов, торможений, поворотов на месте и в движении. Ошибки при выполнении способов передвижения на лыжах и их исправление.

6. Другие виды спорта.

Теория: Знакомство со спортивными и подвижными играми. Развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости, поддержание умственной и физической работоспособности, снятие эмоционального напряжения. Приемы техники спортивных игр, основные стойки и способы передвижения по площадке. Способы держания и ведения мяча, способы передач, подачи, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота, нападающие удары, блоки, заслоны.

Практика:

- Совершенствование технических приемов, в учебных двухсторонних играх;
- Обучение подвижным играм на открытом воздухе и в зале.
- Занятия по спортивным и подвижным играм организуются зимой на открытом воздухе и в спортивном зале, летом – на открытом воздухе.

7. Участие в соревнованиях

Теория: Положение о соревновании. Виды соревнований. Обязанности и права участников соревнований.

Практика:

- Система зачета в соревнованиях по лыжным гонкам.
- Участие в 3-4 контрольных соревнованиях.

Учебный (тематический) план 2-й год обучения

№	Название темы	Кол-во учебных часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	3	1	2	
2.	Теория и методика физического воспитания	8	6	2	Тестовое задание
3.	Общая физическая подготовка	30	2	28	Наблюдение Контрольное

					тестирование по ОФП Контрольные соревнования
4.	Специальная физическая подготовка	40	2	38	Наблюдение Контрольное тестирование по СФП Контрольные соревнования
5.	Занятия лыжным спортом (техническая и тактическая подготовка)	77	7	70	Наблюдение Контрольные соревнования
6.	Другие виды спорта	32	2	30	Наблюдение
7.	Участие в соревнованиях	26	2	24	Наблюдение, контрольные соревнования
	Общее количество часов	216	22	194	

Содержание учебного (тематического) плана 2-й год обучения

1. Вводное занятие.

Теория: Содержание работы объединения. Требования и техника безопасности на занятиях 2-го года обучения. Значение тренировочных занятий лыжным спортом.

Практика: выполнение тестовых заданий.

2. Теория и методика физической культуры и спорта.

Теория: История развития лыжного спорта. Российские лыжники на Олимпийских играх. Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах. Лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ним. Лыжные мази, парафин. Основы техники способов передвижения на лыжах. Правила соревнований по лыжным гонкам.

Практика: выполнение тестовых заданий, просмотр видеофрагментов с соревнований и тренировок, по истории лыжного спорта и Олимпийских игр.

3. Общая физическая подготовка.

Теория: Значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма и систем. Воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена. Общая и специальная физическая подготовка. Краткая характеристика средств общей и занятий по физической подготовке. Основные требования по физической

подготовке, предъявляемые к лыжникам различной обще физической подготовки, применяемых в процессе тренировочных занятий с юными спортсменами.

Практика: Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств.

- Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для и рук плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, отведения и приведения, рывки. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнение для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

- Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении. Упражнения в парах и в группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседание. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе. Упражнения с малыми мячами – броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стенку. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка вперед в движении.

- Акробатические упражнения. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

- Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метание в цель. Бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 метров. Кроссы от 1000 до 3000 метров (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12-минутный бег. Бег, ходьба, ходьба с чередованием бегом. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Метание мяча на дальность и в цель.

- Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол, футбол.

Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой.

4. Специальная физическая подготовка.

Теория: развития быстроты, развитие скоростно-силовых качеств, развитие специальной выносливости, ловкости. Особенности передвижения на лыжах на равнинной и пересеченной местностях.

Практика:

- Упражнения для развития быстроты. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 метров из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «день и ночь».

- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса. Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск от штанги) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной или двух ногах с продвижением с преодолением препятствий, То же с отягощением, Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание с высоты (40-80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 метров. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам; эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей, Подвижные игры.

- Упражнения для развития специальной выносливости. Кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

- Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Подвижные игры типа «живая мишень», «салки мячом», «ловля парами» и другие.

- 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.

- Контрольное тестирование по СФП.

5. Занятия лыжным спортом (техническая и тактическая подготовка).

Теория: Роль спортивной техники в различных видах спорта. Техника безопасности при занятиях на лыжах, температурный режим. Техническая подготовленность спортсмена. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки юных лыжников. Классификация и терминология технических приёмов.

Основы тактической подготовки как искусство ведения соревнования с противником. Целенаправленные способы использования технических приемов в соревновательной деятельности для решения соревновательных задач с учетом правил соревнований, положительных и отрицательных характеристик подготовленности, а также условий среды.

Психологическая подготовка - выносливость, целеустремленность, самостоятельность в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитание воли. Формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов, способы самомотивации на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки.

Практика:

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

6. Другие виды спорта.

Теория: Развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости, поддержание умственной и физической работоспособности, снятие эмоционального напряжения.

Практика:

- спортивные и подвижные игры.

7. Участие в соревнованиях

Теория: Положение о соревновании. Виды соревнований. Обязанности и права участников соревнований.

Практика:

- Система зачета в соревнованиях по лыжным гонкам.
- Участие в 3-5 контрольных соревнованиях.

Планируемые результаты

При освоении программы «Лыжные гонки», по ее завершению, учащиеся приобретут следующие знания, умения, навыки, личностные качества и компетенции:

1. Метапредметные результаты:

- узнают основы техники безопасности и профилактики травматизма при проведении занятий по лыжным гонкам;
- приобретут знания в области теории физической культуры и спорта, гигиены, самоконтроля и психологии физкультурно-спортивной деятельности;
- умеют выполнять упражнения по общей и специальной физической и технической подготовке.
- воспитание моральных и волевых качеств, обеспечение формирования демократического мировоззрения, воспитание патриотизма;
- развитие коммуникативных навыков, инициативности, активной жизненной позиции.

2. Личностные результаты:

- достигнут высоких темпов развития физических качеств, двигательных умений и навыков;
- адаптируются к воздействию физических нагрузок, расширяют диапазон функциональных возможностей физиологических систем организма;
- повысят интерес к физической культуре и спорту, развитию стремления к совершенствованию как способа достижения наивысших спортивных результатов;
- сформируют мотивацию на здоровый образ жизни;
- приобретут навыки самостоятельной познавательной и практической деятельности для повышения физической работоспособности.

3. Предметные результаты:

- получают знания в области теории и методики лыжного спорта, развития специальных физических качеств применительно к лыжным гонкам;
- изучат основы техники безопасности и профилактики травматизма при проведении занятий по лыжным гонкам;
- усовершенствуют навыки передвижения на лыжах классическим ходом и коньковым ходом, проходят дистанцию на лыжах 4-9 км;
- приобретут навыки участия в соревнованиях различных уровней;
- улучшат индивидуальные показатели по технической и тактической подготовке;
- познакомятся с правилами соревнований по лыжным гонкам, овладеют понятиями «Техника лыжных гонок», «Тактика лыжных гонок» и научатся применять полученные знания в практике;

- овладеют навыками самостоятельной познавательной и практической деятельности для повышения физической работоспособности;
- стабильно выступают на соревнованиях различных уровней.

Организационно-педагогические условия

Материально-техническое обеспечение программы:

1. Лыжи классические и коньковые;
2. Лыжные ботинки классические и коньковые;
3. Лыжные палки классические и коньковые;
4. Лыжероллеры;
5. Лыжные тренажеры;
6. Станки для подготовки лыж;
7. Утюжки для подготовки лыж;
8. Снегоход для прокладки лыжни;
9. Инвентарь для игр (мячи баскетбольные, набивные, скакалки, обручи).

Кадровое обеспечение программы:

Теоретические и практические занятия проводит тренер – преподаватель МАУ ДО «Артинская СШ им. ЗТ России Ю.В. Мельцова».

Информационное обеспечение программы:

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования при реализации Программы:

- Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru/>)
- Официальный интернет-сайт Федерации лыжных гонок России (<http://www.flgr.ru/>).

С целью повышения эффективности предсоревновательной подготовки спортсменам демонстрируются видеозаписи выступления самих спортсменов, их соперников, мировых лидеров лыжных гонок и различные общероссийские и международные соревнования, а также подборка видео источников по направлениям:

- подготовка лыжников в летний период;
- подготовка к лыжному сезону;
- силовая подготовка лыжников;
- специальная подготовка лыжников;
- техники лыжных ходов.

Календарный план-график

На 2023-2024 учебный год

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Лыжные гонки»

Год обучения	Сентябрь				Октябрь					Ноябрь				Декабрь			
	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25
	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	31
1	1	2	3	4	5	К	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
2	1	2	3	4	5	К	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17

Год обуче ния	Январь					Февраль				Март				Апрель				Май				
	1 7	8 4	1	2	2	5	1	1	2	4	1	1	2	1	8	1	2	2	6	1	2	
			1	5	2	9	1	2	9	6	1	1	8	5	7	1	5	2	9	1	3	0
			7	4	2	2	4	1	1	2	3	0	1	2	3		4	2	2	5	2	1
		1	8			8	5			7	4	0			1	8			9	1		
1	В	1 8	1 9	2 0	2 1	2 2	2 3	2 4	2 5	2 6	2 7	2 8	К 	3 0	3 1	3 2	3 3	3 4	3 5	К 	3 7	
2	В	1 8	1 9	2 0	2 1	2 2	2 3	2 4	2 5	2 6	2 7	2 8	К 	3 0	3 1	3 2	3 3	3 4	3 5	К 	3 7	

Год обучения	Июнь				Июль					Август				Сводные данные(в неделях)			
	1		1	1	2	1	8	1	2	2	5	1	1	2	Кол	Кани	Колич
		3	0	7	4		1	5	2	9	1	2	9	6	-во	кулы	ество
	2		1	2	3	7	4	2	2	4	1	1	2	3	заня		недель
		9	6	3	0			1	8			8	5	1	тий		ель
1	В	В	В	В	В	В	В	В	В	В	В	В	В	В	216	15	36
2	В	В	В	В	В	В	В	В	В	В	В	В	В	В	216	15	36

К-контроль ОФП, СФП, В- выходные и каникулярные дни
В одной неделе 6 часов занятий.

Методическое обеспечение программы:

Методы: общепедагогические: словесные (беседа, рассказ, объяснение); наглядные (видеоматериал, наглядные пособия, пример).

Практические: метод строго регламентированного упражнения, метод направленный на освоение спортивной техники, метод направленный на воспитание физических качеств, игровой метод, соревновательный метод.

Основная форма организации и проведения занятий - тренировочное занятие. Занятия по спортивным и подвижным играм организуются зимой в спортивном зале, в теплое время года – на открытом воздухе.

Формы аттестации/контроля

Дополнительная общеразвивающая программа «Лыжные гонки» предусматривает следующие формы контроля и отслеживания результативности:

- наблюдение на учебно-тренировочных занятиях и на соревнованиях;

- контрольное тестирование по ОФП и СФП;
- контрольные соревнования;
- тестовые задания (для формирования и контроля специальных знаний по теоретико-методическим основам лыжного спорта предусмотрено использование тестовых заданий, включающих вопросы истории лыжного спорта, гигиены, подготовки лыжного инвентаря, техники выполнения различных способов передвижения на лыжах).

В ходе наблюдения на учебно-тренировочных занятиях и на соревнованиях педагог оценивает практическую работу юных спортсменов по следующим критериям:

- 5 баллов – подросток знает задачи, стоящие перед ним; знает роль спортивных соревнований и их варианты; особенности непосредственной подготовки к ним и участия в них; ориентируется в соревновательной ситуации и принятию решения, корректирует план своего выступления и конкурентов; может проанализировать спортивные показатели; чувствует ответственность за выполнение физических упражнений, проявляет трудолюбие и аккуратность, общительность, доброжелательность, уважение, требовательность к самому себе и к другим.
- 4-3 балла - подросток уточняет задачи, стоящие перед ним; знает роль спортивных соревнований и их варианты; особенности непосредственной подготовки к ним и участия в них; может ориентироваться в соревновательной ситуации и принятию решения совместно с тренером, слабо проявляет трудолюбие и аккуратность, общителен.
- 2-0 баллов - подросток не умеет определить задачи, стоящие перед ним; знает роль спортивных соревнований, не знает их варианты; не умеет анализировать спортивные показатели; сложно ориентируется в соревновательной ситуации и принятию решения, не умеет корректировать план своего выступления и конкурентов; не чувствует ответственность за выполнение плана подготовки, не проявляет трудолюбие и аккуратности, не требователен к самому себе и к другим.

Аттестация учащихся по ОФП проводится два раза в курсе: начальная (оценка исходного уровня знаний учащихся перед началом образовательного процесса) – октябрь, итоговая (оценка учащимися уровня достижений, заявленных в программе по завершении всего образовательного курса) – май. Тестирование по специальной и технической подготовленности (СФП) один раз по окончании курса. Программа тестирования включает упражнения для определения уровня развития следующих качеств: быстроты, выносливости, гибкости, силы (Приложение 1).

- Прыжок в длину с места (для оценки уровня скоростно-силовых и координационных способностей).
- Поднимание туловища из положения лежа на спине (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц брюшного пресса).
- Прыжки через скакалку (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей).

- Бег 60 м с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей)
- Бег 800 метров (для определения общей выносливости).
- Для оценки специальных физических качеств используется прохождение на лыжах классическим стилем дистанции 1 км и 5 км.

Итоговая оценка по результатам тестирования по общей физической и специальной подготовке производится по 3-балльной системе. Так, 3 балла получает тот, кто улучшил свой предыдущий результат. Два балла - если предыдущий результат не изменился; один балл – если зафиксирован результат хуже предыдущего.

Для формирования и контроля специальных знаний по теоретико-методическим основам лыжного спорта в программу включена итоговая аттестация в виде тестовых вопросов, включающих темы истории лыжного спорта, гигиены, лыжного инвентаря, техники выполнения различных способов передвижения на лыжах. Для успешной сдачи тестовых испытаний по теоретической подготовке обучающимся необходимо правильно ответить на 60% (зачетный минимум) вопросов теста.

Результаты оцениваются по 5-ти балльной шкале. Для подведения итогов используются следующие критерии:

100% – высокий уровень (учащийся знает историю развития лыжного спорта, технику безопасности на учебно-тренировочных занятиях, свободно владеет спортивной терминологией);

80% – средний уровень (учащийся плохо знает историю развития лыжного спорта, технику безопасности на учебно-тренировочных занятиях, свободно владеет спортивной терминологией);

60% – низкий уровень (учащийся не знает историю развития лыжного спорта, технику безопасности на учебно-тренировочных занятиях, свободно владеет спортивной терминологией).

Для отслеживания показателей соревновательной деятельности по виду спорта лыжные гонки - 2-3 контрольных соревнования. Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки спортсмена, предусматривается устранение выявленных недостатков.

Для оценки отношения к своему здоровью предлагаются следующая методика Методика «Индекс отношения к здоровью» (С. Дерябо, В. Ясвин).

Для оценки уровня общительности, коммуникативности предлагается Тест Ряховского. Для оценки развития волевых качеств предлагается Тест «Психологический анализ развития волевых качеств спортсменов». (Методики выполнения тестов приложение 1).

Список литературы

1. Бутин И.М. Лыжный спорт. Изд-во «Владос-пресс», М. 2003.
2. Дорофеев В.Г. Лыжные гонки. Непременное условие роста результатов, журнал «Физическая культура в школе» № 7. 2000. 58 – 61 с.
3. Ковязин В.М. Учебное пособие – Тюмень, «Вектор Бук» 2009. 212 с.
4. Капланский В.Е. Тренировка юного лыжника – гонщика (подготовительный период) - журнал «Физическая культура в школе» № 7. 2000. 61 – 63 с.
5. Капланский В.Е. Тренировка юного лыжника – гонщика (соревновательный и переходный периоды) - журнал «Физическая культура в школе» № 8. 2000. 53 – 58 с.
6. Капланский В.Е. Самоконтроль в тренировке юного лыжника - журнал «Физическая культура» № 8. 2003. 51 – 58 с.
7. Капланский В.Е. Режим, гигиена и питание юного лыжника - журнал «Физическая культура в школе» № 1 2005. 72 – 79 с.
8. Кулеман Э. Питание для выносливости. Мурманск: 2005. 192 с.
9. Лепешкин В.А. Занимаясь лыжной подготовкой - журнал «Физическая культура в школе» № 7 2003г. стр. 27 – 32
10. Лепешкин В.А. Занимаясь лыжной подготовкой - журнал «Физическая культура в школе» № 7. 2003. 33 – 38 с.
11. Луньков С.М. Как оптимизировать круглогодичную подготовку юных лыжников – гонщиков - журнал «Физическая культура в школе» № 8. 2000. 59 – 60 с.
12. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера – наука побеждать. Москва: «АСТ АСТРЕЛЬ». 2003. 863 с.

Список литературы для обучающихся

1. Капланский В.Е. Самоконтроль в тренировке юного лыжника - журнал «Физическая культура» № 8. 2003. 51 – 58 с.
2. Капланский В.Е. Режим, гигиена и питание юного лыжника - журнал «Физическая культура в школе» № 1 2005. 72 – 79 с.
3. Кулеман Э. Питание для выносливости. Мурманск: 2005. 192 с.
4. Лепешкин В.А. Занимаясь лыжной подготовкой - журнал «Физическая культура в школе» № 7 2003г. стр. 27 – 32
5. Лепешкин В.А. Занимаясь лыжной подготовкой - журнал «Физическая культура в школе» № 7. 2003. 33 – 38 с.

Контрольные нормативы по ОФП и СФП:

№		Контрольные нормативы по ОФП	Девочки		
		Года обучения	I	II	III
1	Бег	60 м	13.0	12.5	12,0
		800 м	5.00	4.45	4.30
2	Прыжок в длину с места		120	130	150
3	Кросс 2 км		12,00	11.45	11,30
		Контрольные нормативы по СФП			
1	1 км	Классический ход	8,00	7.30	7,00
2	5 км	Классический ход	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
№		Контрольные нормативы по ОФП	Юноши		
		Года обучения	I	II	III
1	Бег	60 м	12,3	11.4	10,6
		800 м	5.00	4.30	4,10
2	Прыжок в длину с места		130	140	160
3	Кросс 2 км		11.00	10.45	10.30
		Контрольные нормативы по СФП			
1	1 км	Классический ход	8.00	7.30	7,00
2	5 км	Классический ход	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени

Методика «Индекс отношения к здоровью» (С. Дерябо, В. Ясвин)

Цель: исследование ценностных установок и жизненных приоритетов школьников по вопросам здоровья. **Инструкция:** обучающиеся определяют степень значимости (важности) для них различных составляющих (жизненных ценностей). Для этого выбирают три наиболее важные и три наименее важные, с их точки зрения, ценности из предлагаемого списка:

- хорошие вещи, материальное благополучие; • общение с природой;
- общение с друзьями и другими окружающими людьми; • любовь и семейная жизнь;
- здоровье, здоровый образ жизни; • труд (профессия, учёба, интересная работа);
- духовность (нравственность, саморазвитие)

Наиболее важные для меня: Наименее важные для меня:

- | | |
|----------|----------|
| 1. _____ | 1. _____ |
| 2. _____ | 2. _____ |
| 3. _____ | 3. _____ |

Обработка результатов

Первой ценности из трёх, которые были названы в качестве наиболее важных, присваивается первый ранг, второй - второй, третьей - третий. Первой ценности из трёх, которые были названы в качестве наименее важных, присваивается седьмой ранг, второй - шестой, третьей - пятый. Ценности, не вошедший ни в первую, ни во вторую группу, присваивается четвёртый ранг.

Ранг, полученный такой ценностью, как «Здоровье, здоровый образ жизни», является окончательным показателем. Если такая ценность получила у испытуемого первый или второй ранг, можно сделать вывод о том, что его отношение к здоровью является высоко доминантным (значимым); если третий, четвёртый или пятый ранг – оно характеризуется средней доминантностью; если шестой или седьмой – ему свойственна низкая доминантность отношения к здоровью

Тест «Психологический анализ развития волевых качеств спортсменов»

Методика разработана Б. Н. Смирновым для оценки развития волевых качеств у спортсмена по степени сформированности волевых умений. *Целеустремленность*

1. Умение ставить ясные цели и задачи:

- а) имею ясную перспективную цель спортивного совершенствования на 3–4 года вперед;
- б) совместно с тренером планирую спортивный результат на предстоящий год и намечаю конкретные задачи по периодам спортивной тренировки;
- в) ставлю очередные задачи на ближайшие тренировочные занятия и соревнования.

2. Умение планомерно осуществлять деятельность:

- а) выполняю планы отдельных тренировочных занятий;
- б) выполняю планы выступления на спортивных соревнованиях;
- в) участвую в оценке проведенных занятий и соревнований, в корректировке намеченных планов.

3. Умение подчинять себя достижению поставленной цели:

- а) ради достижения перспективной цели соблюдаю строгий режим;
- б) намеченные цели и задачи спортивного совершенствования являются мощным источником активности;
- в) испытываю чувство удовлетворения от самого процесса спортивной тренировки.

4. Умение длительно добиваться намеченной цели:

- а) регулярно тренируюсь и неукоснительно выполняю запланированную физическую нагрузку на каждом занятии;
- б) тщательно, кропотливо отрабатываю технику и тактику спортивных действий;
- в) старательно, методично преодолеваю недостатки в спортивной подготовленности.

5. Умение преодолевать тягостные состояния:

- а) при развитии чувства усталости проявляю терпение и продолжаю тренировку, не снижая интенсивности;
- б) находясь в неблагоприятном состоянии (плохое настроение, боль и др.), принуждаю себя к действиям «через не могу»;
- в) терпеливо и длительно повторяю однообразные, скучные, но нужные упражнения.

6. Умение продолжать деятельность, несмотря на неудачи и другие сложности:

- а) неудачи в исполнении упражнений мобилизуют на достижение цели;
- б) склонен к увеличению длительности и проведению дополнительных тренировочных занятий;
- в) активно борюсь за высокий результат до конца соревнования.

Решительность и смелость

7. Умение своевременно принимать ответственные решения:

- а) своевременно принимаю решения о выполнении упражнений, приемов, тактических действий и т. д., когда ситуация не позволяет медлить;
- б) своевременно принимаю решения о выполнении необходимых действий в условиях физической опасности или риска;

в) своевременно принимаю решения о выполнении указанных действий в условиях моральной ответственности перед коллективом или командой.

8. Умение подавлять чувство страха;

а) в условиях реальной физической опасности испытываю стремление к риску и желание перейти к действию;

б) в этих условиях мысленно отключаюсь от переживаний, страха и целиком сосредоточиваюсь на действии;

в) в обстановке моральной ответственности сознательно преодолеваю неблагоприятные переживания и решительно действую.

9. Умение безотказно выполнять принятые решения:

а) после принятия решения о выполнении опасного упражнения (задания) непременно приступаю к его практическому выполнению;

б) начав выполнение опасного упражнения, продолжаю его и довожу до конца, даже если этому мешают значительные ошибки;

в) неудачи при выполнении опасных упражнений мобилизуют на повторенные попытки добиться успеха.

Выдержка и самообладание

10. Умение сохранять ясность мысли:

а) при выполнении упражнений хорошо сосредоточиваю, распределяю и переключаю внимание, несмотря на действие сбивающих факторов;

б) не допускаю «пораженческих» мыслей и негативных представлений под влиянием неудач, ошибок и помех, особенно на соревновании;

в) в напряженной соревновательной обстановке обдуманно принимаю и выполняю решения, взвешивая «за» и «против».

11. Умение владеть своими чувствами:

а) легко повышаю эмоциональный тонус (в состоянии апатии, растерянности, страха и др.);

б) легко снижаю уровень эмоционального возбуждения (при излишнем волнении, боли, негодовании, преувеличенном представлении об ответственности и т. д.);

в) в случае удачи на тренировочных занятиях и соревнованиях не проявляю излишней самоуверенности, беспечности, чувства мнимого превосходства и других нежелательных переживаний.

12. Умение управлять своими действиями:

а) сохраняю технику и контролирую свои движения при появлении болевых ощущений, чувства усталости, недовольства собой и других неблагоприятных внутренних состояний;

б) несмотря на неудачи и допущенные ошибки, продолжаю выступать в соревновании на уровне своих возможностей;

в) в конфликтных ситуациях удерживаю себя от неэтичных поступков (пререканий, грубости, ухода с соревнования и др.).

Самостоятельность и инициативность

13. Умение проявлять независимость в решениях и действиях:

- а) критически отношусь к советам и действиям других спортсменов; не склонен слепо подражать авторитетным спортсменам;
- б) самостоятельно готовлюсь к очередным занятиям и соревнованиям (читаю нужные книги, беседую со знающими людьми, выполняю специальные упражнения и т. д.);
- в) предпочитаю собственный анализ проведенных занятий и соревнований.

14. Умение проявлять личный почин и новаторство:

- а) люблю изобретать новое и оригинальное в технике спортивных упражнений;
- б) склонен к самостоятельной творческой разработке тактических действий, комбинаций, планов выступления на соревнованиях;
- в) ищу индивидуальный вариант своего спортивного совершенствования.

15. Умение проявлять находчивость и сообразительность:

- а) легко приспосабливаюсь к неожиданным изменениям привычных условий тренировки и соревнований (другой зал, не те снаряды, плохая погода и т. п.);
- б) быстро раскрываю тактические «хитрости» соперника и противопоставляю им свои нестандартные действия;
- в) оперативно исправляю ошибки и неточности в исполнении упражнений, тактических действий на тренировочных занятиях и соревнованиях.

Протокол оценки волевых умений (в баллах)

Целеустремленность

- 1. Ставить ясные цели и задачи.
- 2. Плановмерно осуществлять деятельность.
- 3. Подчинять себя достижению поставленной цели.

Настойчивость и упорство

- 4. Длительно добиваться намеченной цели.
- 5. Преодолевать тягостные состояния.
- 6. Продолжать деятельность, несмотря на неудачи и другие сложности.

Решительность и смелость

- 7. Своевременно принимать ответственные решения.
- 8. Подавлять чувство страха.
- 9. Безотказно выполнять принятые решения.

Выдержка и самообладание

- 10. Сохранять ясность мысли.
- 11. Владеть своими чувствами.
- 12. Управлять своими действиями.

Самостоятельность и инициативность

- 13. Проявлять независимость в решениях и действиях.
- 14. Проявлять личный почин и новаторство.
- 15. Проявлять находчивость и сообразительность.

Постановка диагноза. Пользуясь описанием признаков проявления волевых умений, можно оценить развитие собственных волевых качеств или дать оценку развития

волевых качеств другого, хорошо знакомого спортсмена. Читая пункт за пунктом описание признаков волевых умений (а, б, в), следует оценить степень проявления каждого из них и записать соответствующий балл в протокол. Рекомендуется следующая шкала оценки: отчетливое проявление — 2 балла, неотчетливое проявление — 1 балл, не проявляется — 0 баллов.

Для большей дифференциации оценки можно использовать шкалу в 7 баллов.

Оценка волевых умений. Сложить оценки за каждые три признака проявления волевых умений и записать суммарную оценку в протокол (всего 15 оценок). Для большей наглядности следует представить полученные результаты графически, для чего построить систему координат: на оси абсцисс отложить волевые умения (15 умений), на оси ординат — оценку в баллах (из 6 баллов) и вычертить пять профилей, характеризующих количественно развитие волевых качеств.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 468811232729010145642545975927204539216488993142

Владелец Савинский Валерий Станиславович

Действителен с 05.02.2025 по 05.02.2026