

Управление образования Печорского района
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования

«Печорская районная детско-юношеская спортивная школа»

181500, РФ, Псковская область,
г. Печоры, ул. Индустриальная, 13
ИНН 6015007426 КПП 601501001

8(81148) 2-72-20 - директор
E-mail: org577@pskovedu.ru, duchpech@rambler.ru



«Утверждено»
Директор МБОУ ДО «ПР ДЮСШ»

_____ Коханова Н.Г.

Приказ от 31.08.2021 № 67

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
спортивной направленности
«Подготовка к ГТО – лыжные гонки»
/модульная/**

Возраст обучающихся: 6-10 лет
Срок реализации программы: 2 года

Автор-составитель:
Александрова Г.Л.,
тренер- преподаватель
МБОУ ДО «ПР ДЮСШ»
Рецензент: Чупрынова Е.Ф.
Заместитель директора по УВР МБОУ ДО «ПР ДЮСШ»

Принята на заседании педагогического совета
Протокол №1 от 31.08.2021г

г. Печоры
2021г

Содержание программы

1. Пояснительная записка _____	3-4 стр.
-календарный учебный график _____	4стр.
2. Содержание программы	
-учебный план, режим работы _____	5 стр.
- учебно-тематический план _____	6-7 стр.
-методические материалы _____	8-9стр
- контрольные нормативы по ОФП _____	12 стр.
4. Врачебный контроль _____	12 стр.
5. Воспитательная работа _____	12-13 стр.
6. Список литературы _____	14стр.

1. Пояснительная записка

Введение

24 марта 2014 года издан Указ Президента Российской Федерации № 172 “О Всероссийском физкультурно-оздоровительном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)”

В настоящее время значительно возросла роль физической культуры и спорта в жизни современного общества.

Сторонники ГТО возлагают на Комплекс важные задачи:

- оздоровление нации
- повышение физической подготовки детей и молодежи
- патриотическое воспитание
- укрепление обороноспособности страны через комплекс ГТО
- увеличение продолжительности жизни граждан России

В современный Комплекс ГТО входит более 10 различных видов испытаний, которые включают в себя дисциплины из таких видов спорта, как легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, пулевая стрельба, туризм и предоставляют учащимся право самим выбрать вариативные виды испытаний для выполнения.

Настоящая программа разработана и составлена на основании следующих основополагающих законодательных, инструктивных и нормативных документов:

Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

«Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» – СанПин 2.4.4.3172-14;

Приказа Минспорта России от 19.06.2017г №542 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на 2018-2021годы»

Устава и локальных актов МБОУ ДО «ПР ДЮСШ»

Направленность - физкультурно - спортивная

Функциональное назначение программы – общеразвивающая программа

Актуальность программы

В наше время, большая часть людей, как правило, ведет малоподвижный образ жизни. Это приводит в результате к снижению функциональных возможностей, различным заболеваниям опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы и др. Решение проблем со здоровьем, лежит в профилактике заболеваний путем занятия физической культурой. Эту проблему государство решает и вводит Комплекс ГТО для всех групп населения. Это будет способствовать оздоровлению и привитию потребности к занятиям физической культурой и спортом. В рамках реализации Федеральной программы «Успех каждого ребёнка» открытие новых мест для обучающихся.

Новизна программы

В программе учтены и адаптированы к возможностям детей основные направления комплекса ГТО и предполагается большой охват желающих заниматься спортом. Программа предусматривает дополнительно изучение лыжных гонок, как вида спорта.

Педагогическая целесообразность программы заключается в воспитании высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Цель программы

Цель реализации программы заключается в подготовке физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов, в воспитании социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем.

Задачи

- укрепление здоровья;
- улучшение физического развития;
- приобретение разносторонней физической подготовленности;
- привитие стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- воспитание смелых, волевых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;
- подготовка к выполнению требований ВФСК «ГТО», в том числе по лыжным гонкам

Адресат программы

Девочки и мальчики в возрасте от 6 до 10 лет. К тренировочному процессу допускаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Принцип формирования групп - свободный. Могут быть созданы разновозрастные учебные группы.

Объем и срок реализации программы

Программа рассчитана на 6 часов в неделю.
Длительность учебного года-46 недель – 276 часов
Программа предполагает 11 модулей
Срок реализации программы: 2 года

Форма обучения - очная

Форма организации деятельности- групповая.

Контрольные мероприятия программы

Отслеживание результатов проводится разными способами:

- наблюдение;
- личные результаты выполнения норм ВФСК ГТО (знаки – «золото», «серебро», «бронза»).

Места проведения занятий:

Спортивные площадки на открытом воздухе, спортивный зал, беговая трасса, лыжероллерная и лыжная трасса.

Кадровое обеспечение

Данная программа реализуется тренером-преподавателем, имеющим профессиональное образование и постоянно повышающий уровень профессионального мастерства.

Планируемые (ожидаемые результаты)

В результате освоения данной программы происходит формирование у ребёнка потребности к систематическим занятиям физической культурой и спортом, укрепление здоровья, выполнение нормативов ВФСК «ГТО», общие теоретические знания, общие знания об антидопинговых правилах в спорте.

Календарный учебный план график

Нагрузка часов в неделю	Количество учебных недель	Количество учебных часов	Количество занятий в неделю	Начало занятий	Окончание занятий
6	46	276	3	сентябрь	июль

2. Нормативная часть

Режим учебно-тренировочной работы

Этапы подготовки	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальная численность детей в группе	Нагрузка часов в неделю	Учебных недель в год	годовая нагрузка (часов)
Спортивно-оздоровительный этап	весь период	6 лет	15	6	46	276

Учебный план

№ п/п	Содержание	1год	2год
1.	Теоретическая подготовка	18	18
2	Практическая подготовка		
	Общая физическая подготовка	198	186
	Специальная физическая подготовка /лыжные гонки/	24	30
	Техническая подготовка /лыжные гонки/	24	30
3.	Сдача контрольных нормативов по ОФП	+	+
4..	Медицинское обследование	+	+
5.	Участие в мероприятиях по выполнению требований ВФСК «ГТО», соревнования	12	12
	Общее количество часов	276	276

		всего (час)	теория (час)	Практика (час)	формы обучения/ аттестации/контроля
	Общее количество часов	276	18	258	
1	Общая физическая подготовка	198			
	<i>1 модуль – упражнения для развития силы</i>			40	учебно-тренировочное занятие, тестирование
	<i>2 модуль – упражнения для развития гибкости</i>			38	учебно-тренировочное занятие, тестирование
	<i>3 модуль – упражнения для развития скоростно-силовых качеств</i>			40	учебно-тренировочное занятие, тестирование
	<i>4 модуль - упражнения для развития быстроты</i>			40	учебно-тренировочное занятие, тестирование
	<i>5 модуль – упражнения для развития общей выносливости</i>			40	учебно-тренировочное занятие, тестирование
2	Специальная физическая подготовка /лыжные гонки/	24			
	<i>1 модуль - Передвижение на лыжах</i>			16	учебно-тренировочное занятие, контроль выполнения задания
	<i>2 модуль - Имитационные упражнения</i>			2	учебно-тренировочное занятие, контроль выполнения задания
	<i>3 модуль - Передвижение на лыжероллерах</i>			6	учебно-тренировочное занятие, контроль выполнения задания
3	Техническая подготовка /лыжные гонки/	24			
	<i>1 модуль - Передвижение на лыжах классическим стилем</i>			8	учебно-тренировочное занятие, анализ техники передвижения
	<i>2 модуль - Передвижение на лыжах свободным стилем</i>			8	учебно-тренировочное занятие, анализ техники передвижения
	<i>3 модуль – Спуски, подъёмы</i>			8	учебно-тренировочное занятие, анализ техники выполнения движений
4	Участие в мероприятиях по выполнению требований ВФСК «ГТО», соревнования	12		12	Анализ выполнения требований на знаки ВФСК «ГТО», анализ участия в соревнованиях

		всего (час)	теория (час)	Практика(ч)	формы обучения/ аттестации/контроля
	Общее количество часов	276	18	258	
1	Общая физическая подготовка	186			
	<i>1 модуль – упражнения для развития силы</i>			38	учебно-тренировочное занятие, тестирование
	<i>2 модуль – упражнения для развития гибкости</i>			36	учебно-тренировочное занятие, тестирование
	<i>3 модуль – упражнения для развития скоростно-силовых качеств</i>			38	учебно-тренировочное занятие, тестирование
	<i>4 модуль - упражнения для развития быстроты</i>			36	учебно-тренировочное занятие, тестирование
	<i>5 модуль – упражнения для развития общей выносливости</i>			38	учебно-тренировочное занятие, тестирование
2	Специальная физическая подготовка /лыжные гонки/	30			
	<i>1 модуль - Передвижение на лыжах</i>			16	учебно-тренировочное занятие, контроль выполнения задания
	<i>2 модуль - Имитационные упражнения</i>			2	учебно-тренировочное занятие, контроль выполнения задания
	<i>3 модуль - Передвижение на лыжероллерах</i>			12	учебно-тренировочное занятие, контроль выполнения задания
3	Техническая подготовка /лыжные гонки/	30			
	<i>1 модуль - Передвижение на лыжах классическим стилем</i>			12	учебно-тренировочное занятие, анализ техники передвижения
	<i>2 модуль - Передвижение на лыжах свободным стилем</i>			12	учебно-тренировочное занятие, анализ техники передвижения
	<i>3 модуль – Спуски, подъёмы</i>			6	учебно-тренировочное занятие, анализ техники выполнения движений
4	Участие в мероприятиях по выполнению требований ВФСК «ГТО», соревнования	12		12	Анализ выполнения требований на знаки ВФСК «ГТО», анализ результатов в соревнованиях

3. Методический материал

Теоретическая подготовка

- 1. Вводное занятие.** Комплекс ГТО: понятие, цели, задачи, структура, нормативные требования, значение в физическом развитии детей школьного возраста.
Анонс будущих занятий, форм и направлений деятельности.
- 2. История Комплекса ГТО.** Возникновение, развитие Комплекса ГТО. Краткие исторические сведения.
- 3. Техника безопасности на занятиях.** Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности. Правила поведения в спортивном зале и на пришкольной спортивной площадке. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на пришкольной спортивной площадке при различных погодных условиях).
- 4. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль**
Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных нагрузок. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Недопустимость употребления алкоголя, курения.
- 5. Антидопинговые правила в спорте.** Вред допинга для организма человека, спортсмена. Наказание спортсменов за использование допинга.
- 6. Лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ним.** Выбор лыж. Выбор лыжных палок. Уход за лыжным инвентарем. Обувь, одежда и снаряжение для лыжных гонок.
- 7. Основы техники способов передвижения на лыжах.** Понятие о технике лыжного спорта. Классификация способов передвижения на лыжах.

Оценка уровня знаний. В спортивно-оздоровительной группе осваивается большое количество различных двигательных действий как из лыжного, так и из других видов спорта (легкая атлетика, спортивные игры, гимнастика). Успешность овладения новыми двигательными действиями во многом будет зависеть от сформированности представления об изучаемом двигательном действии. Для формирования и контроля знаний по теоретико-методическим основам рекомендуется использовать устный опрос, теоретические тесты, включающие вопросы истории ГТО, лыжного спорта, гигиены, техники выполнения различных способов передвижения на лыжах (ходов, спусков, торможений, поворотов, подъемов). На каждый вопрос теста приводится 2-3 варианта ответа, из которых один правильный.

Практическая подготовка

Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения и команды для управления группой. Шеренга, колонна, интервал, дистанция, перестроения в шеренге, колонне, переходы с ходьбы на бег и шаг, остановки, изменения направления.

Комплексы общеразвивающих упражнений.

Упражнения для рук и плечевого пояса из различных исходных положений. Сгибания и разгибания рук, вращения, махи, отведение, приведение, рывки руками, то же в ходьбе.

Упражнения для ног. Поднимание на носки, сгибание ног в тазобедренных суставах, приседания, махи, выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных положений, прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения, повороты туловища.

Упражнения для всех групп мышц могут выполняться со скакалкой, гантелями, резиновыми амортизаторами, набивными мячами.

1 модуль - Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса, подтягивания из виса на низкой и высокой перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре, приседания на одной и двух ногах, выпрыгивания, поднимание туловища из положения лёжа на спине. Преодоление веса и сопротивления партнёра. Упражнения с отягощениями.

2 модуль - Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения и широкой амплитудой движения, упражнения с помощью партнёра (пассивные наклоны, отведение ног, рук, мост, шпагат)

3 модуль - Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, в длину с места, многоскоки, перепрыгивание предметов, бег и прыжки по лестнице вверх и вниз, бег и прыжки в условиях сопротивления с предельной интенсивностью.

4 модуль - Упражнения для развития быстроты. Повторный бег на дистанции от 20 до 100м со старта и с ходу с максимальной скоростью, бег за лидером, бег с гандикапом с задачей догнать партнёра. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

5 модуль - Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный. Кросс по пересечённой местности, кросс с ходьбой.

Спортивные и подвижные игры. В спортивно-оздоровительных группах наиболее универсальным тренировочным средством являются подвижные игры, позволяющие придать учебно-тренировочному процессу эмоциональную окраску и тем самым поддержать интерес к занятиям спортом.

Баскетбол, ручной мяч, мини- футбол, футбол, лапта. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки», «Пятнашки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Круговая Эстафета», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Эстафеты с использованием челночного бега»

Специальная физическая подготовка (лыжные гонки)

1 модуль - Передвижение на лыжах Передвижение на лыжах классическим и свободным стилем. Передвижение по равнинной и пересеченной местности разной интенсивности.

2 модуль - Имитационные упражнения Имитационные упражнения на отрезках, подъёмах. Сочетание имитации с кроссом. Имитационные упражнения с палками и без палок.

3 модуль - Передвижение на лыжероллерах. Передвижение на лыжероллерах классическим и свободным стилем. Передвижение на лыжероллерах разной интенсивности.

Техническая подготовка (лыжные гонки)

1 модуль - Передвижение на лыжах классическим стилем. 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

2 модуль - Передвижение на лыжах свободным стилем. Обучение общей схеме выполнения коньковых способов передвижения на лыжах. Обучение поворотам на месте и в движении

3 модуль – Спуски, подъёмы. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодоления подъемов «елочкой», «упором».

3. Участие в мероприятиях по выполнению требований ВФСК «ГТО», соревнования

- Мероприятия по оценке выполнения испытаний (тестов) ВФСК «ГТО»- в течении учебного года, согласно графика
- Акции и Фестивали ВФСК «ГТО»
- Соревнования по кроссу (Первенство ДЮСШ, Первенство Печорского района)
- Соревнования по лыжным гонкам (Первенство ДЮСШ, Первенство Печорского района)

Требования ВФСК «ГТО» для девочек 6-8 лет

	ИСПЫТАНИЯ/тесты/	нормативы		
		«З»	«С»	«Б»
1	бег 30м	6,2	6,8	7,1
	или челночный бег 3x10м	9,5	10,4	10,6
2	Смешанное передвижение 1000м	6.00	7.05	7.35
3	подтягивание из виса на низкой перекладине /90 см/	11	6	4
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	11	6	4
4	наклон вперёд из положения стоя на гимн. скамейке /см/	+9	+5	+3
5	прыжок в длину с места /см/	135	115	105
6	метание теннисного мяча в цель	3	2	1
7	поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин	30	21	18
8	бег на лыжах 1км	8.30	9.30	11.00
	или смешанное передвижение по пересечённой местн. 1 км	6.30	7.30	9.30
	<i>кол-во испытаний, которые необходимо выполнить</i>	7	6	6

Требования ВФСК «ГТО» для мальчиков 6-8 лет

	ИСПЫТАНИЯ/тесты/	нормативы		
		«З»	«С»	«Б»
1	бег 30м	6,0	6,7	6,9
	или челночный бег 3x10м	9,2	10,0	10,3
2	Смешанное передвижение 1000м	5.20	6.40	7.10
3	подтягивание из виса на высокой перекладине	4	3	2
	подтягивание из виса на низкой перекладине /90 см/	15	9	6
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	17	10	7
4	наклон вперёд из положения стоя на гимн. скамейке /см/	+7	+3	+1
5	прыжок в длину с места /см/	140	120	110
6	метание теннисного мяча в цель	4	3	2
7	поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин	35	24	21
8	бег на лыжах 1км	8.00	9.00	10.15
	или смешанное передвижение по пересечённой местн. 1 км	6.00	7.00	9.00
	<i>кол-во испытаний, которые необходимо выполнить</i>	7	6	6

Требования ВФСК «ГТО» для девочек 9-10 лет

	ИСПЫТАНИЯ/тесты/	нормативы		
		«З»	«С»	«Б»
1	бег 30м	5,6	6,2	6,4
	или бег 60м	10,8	12,0	12,4
2	бег на 1000м	5.10	6.20	6.30
3	подтягивание из виса на низкой перекладине /90 см/	15	9	7
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	13	7	5
4	наклон вперёд из положения стоя на гимн. скамейке /см/	+11	+5	+3
5	челночный бег 3х10м	8,7	9,5	9,9
6	прыжок в длину с места /см	150	130	120
7	метание мяча 150гр	18	15	13
8	поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин	36	27	24
9	бег на лыжах 1км	7.30	8.20	10.00
	или кросс по пересечённой местности 2 км	15.00	17.30	19.00
	<i>кол-во испытаний, которые необходимо выполнить</i>	8	7	7

Требования ВФСК «ГТО» для мальчиков 9-10 лет

	ИСПЫТАНИЯ/тесты/	нормативы		
		«З»	«С»	«Б»
1	бег 30м	5,4	6,0	6,2
	или бег 60м	10,4	11,5	11,9
2	бег на 1000м	4.50	5.50	6.10
3	подтягивание из виса на высокой перекладине	5	3	2
	подтягивание из виса на низкой перекладине /90 см/	20	12	9
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	22	13	10
4	наклон вперёд из положения стоя на гимн. скамейке /см/	+8	+4	+2
5	челночный бег 3х10м	8,5	9,3	9,6
6	прыжок в длину с места /см	160	140	130
7	метание мяча 150гр	27	22	19
8	поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин	42	32	27
9	бег на лыжах 1км	6.45	7.45	8.15
	или кросс по пересеченной местности 2 км	13.00	16.00	18.00
	<i>кол-во испытаний, которые необходимо выполнить</i>	8	7	7

4. Контрольные нормативы ОФП/общей физической подготовке/

Контрольные упражнения (тесты)	
Юноши	Девушки
Бег 30 м (не более 7,0 с)	Бег 30 м (не более 7,3с)
Бег 60 м (не более 12,0 с)	Бег 60 м (не более 12,5 с)
Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке (не менее + 1)	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке (не менее + 3)
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (не менее 7раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (не менее 4раз)
Прыжок в длину с места (не менее 110 см)	Прыжок в длину с места (не менее 105 см)

5. Врачебный контроль

К занятиям допускаются дети и подростки, имеющие допуск врача-педиатра. Обучающиеся ежегодно должны проходить медицинский осмотр в медицинском учреждении, включающий обязательное медицинское обследование (анализ крови, ЭКГ, осмотр педиатра, врачей-специалистов)

6. Воспитательная работа

В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства, общественно полезный труд, общественная деятельность. В качестве методов воспитания применяется формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое научение).

Важнейшим фактором воспитания юных спортсменов, условием формирования личности спортсмена является спортивный коллектив. Юные спортсмены выполняют разнообразные общественные поручения, работают на общественных началах в качестве инструкторов, судей. Эффективность воспитательной работы во многом зависит от активности спортсмена. Принятие личных комплексных планов, в которых учащиеся формулируют поставленные перед собой задачи, повышает чувство ответственности за свою учебу и спортивные достижения. При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет, проводить походы, тематические вечера, вечера отдыха и праздники.

Важным условием успешных воспитательных воздействий в коллективе является формирование и поддержание положительных традиций.

Традиционным в коллективе должно быть принятие решений об официальном одобрении, награждение спортсменов призами, премиями. Вопрос о награждении не должен решаться одним тренером без обсуждения в коллективе. Такой подход укрепляет веру в справедливость спортивного коллективизма, в дружбу и товарищество, развивает чувство ответственности перед коллективом.

Инициатива в реализации нравственного воспитания юных спортсменов принадлежит тренеру-преподавателю. Успешно выполнить задачи воспитания детей и молодежи может только тренер-преподаватель, владеющий профессиональным мастерством, глубоко усвоивший нравственные принципы, умеющий словом, делом и личным примером увлечь за собой своих воспитанников.

Использование тренером-преподавателем принципа воспитывающего обучения облегчает решение сложных воспитательных задач, реализация этого принципа проводится по следующим направлениям: воспитание в процессе тренировочных занятий; создание благоприятной обстановки, положительно влияющей на воспитательный процесс (место проведения занятий, спортивный инвентарь, одежда, личные качества и поведение тренера и т.п.); сочетание воспитательного воздействия в процессе тренировки с планом воспитательных мероприятий, проводимых в группе и с занимающимися спортивной школы.

В воспитательной работе тренера-преподавателя необходима гибкая и многообразная система воздействий. Выполнение требований должно правильно оцениваться тренером-преподавателем с учетом возрастно-половых и индивидуальных особенностей спортсмена, поощряться или осуждаться.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание юного спортсмена. В процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которое осуществляется в единстве с самоанализом и обобщением данных самонаблюдения. Самовоспитание включает принятие самообязательств с целью активизировать себя и определять комплекс качеств и свойств, подлежащих исправлению или совершенствованию. Спортсмен воспитывает в себе чувство патриотизма, доброту, честность, остроту ума, целеустремленность, смелость, решительность и другие качества.

Воспитание «бойцовских качеств», формирование спортивного характера осуществляется в процессе многолетней работы с юными спортсменами и является составной частью воспитательной работы. Эти качества проявляются в экстремальных условиях спортивных соревнований. Чаще всего победы на Олимпийских играх и чемпионатах мира добиваются спортсмены, обладающие волей, настойчивостью и целеустремленностью. Воспитание волевых качеств, поэтому занимает существенное место в тренировке и соревнованиях.

В процессе спортивных занятий с юными спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин; умения объективно анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

Интеллектуальное воспитание юного спортсмена обеспечивается главным образом в формах, характерных для умственного образования и самообразования: лекции, семинары, самостоятельная работа с литературой, документами, протоколами, кино-, фото-, видеоматериалами. Умственному развитию спортсменов способствует совместная работа с тренером по разработке и уточнению планов спортивной подготовки, включение в тренировочный процесс систематических заданий на дом.

При планировании воспитательной работы необходимо определить цель и избрать комплекс средств и методов, ведущих к ее достижению; рассчитать время, необходимое для их использования; разработать тематическую последовательность воспитательных воздействий на спортсменов в отдельных тренировочных занятиях, соревнованиях, распорядке жизни юного спортсмена; определить методическую последовательность воспитательных воздействий (содержание бесед, требований, указаний, подбор упражнений и т.п.).

Воспитательную работу следует планировать с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности юных спортсменов, реальных условий деятельности спортивной школы.

Список литературы:

1. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность. Гимнастика. - М.: Просвещение, 2014.
2. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность. Лыжная подготовка. - М.: Просвещение, 2014.
3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность. Совершенствование видов двигательных действий в физической культуре. - М.: Просвещение, 2014.
4. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А., Маслов М.В. Внеурочная деятельность. Легкая атлетика. - М.: Просвещение, 2014. - М.: Просвещение, 2011.
5. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче ГТО. - М.: Просвещение, 2016.
6. Степанов П.В., Сизяев С.В., Сафронов Т.С. Программы внеурочной деятельности. - М.: Просвещение, 2011
7. Квашук П.В., Бакланов Л.Н., Левочкина О.Е. Лыжные гонки: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. «Советский спорт» Москва, 2005
8. Нестеровский Д.И. Теория и методика обучения «Академия» Москва, 2008
9. Раменская Т.И.. Специальная подготовка лыжника. Учебная книга «СпортАкадемПресс» Москва, 2001
10. Стивен Гаскил. Беговые лыжи для всех «Тулома» Мурманск, 2007