

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
«ДЕЛЬФИН»
СТАНОВЛЯНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ
(МБОУ ДО ДЮСШ «Дельфин»)

РАССМОТРЕНА

на заседании педагогическом совете
Протокол от 30.08.2023 № 1

УТВЕРЖДЕНА

Приказом МБУ ДО ДЮСШ «Дельфин»
от 30.08.2023 № 54

Директор МБОУ ДО ДЮСШ «Дельфин»

_____ Л.Б. Стребкова
(подпись)

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»**

(уровень стартовый)

Возраст детей: с 6-18 лет

Срок реализации программы: 3 года

Составители программы:
Викулин П.В. – тренер-преподаватель

СОДЕРЖАНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.1 Направленность программы	5
1.3. Отличительные особенности программы от уже имеющихя	5
1.4.Возраст обучающихся, участвующих в освоении программы.....	5
1.5.Объем и срок освоение программы.....	5
1.6.Форма обучения	5
1.7.Особенности организации образовательного процесса	5
1.8.Цель и задачи программы.....	5
II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....	8
III.УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН	8
IV. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	6
V. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.....	19
VI. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И СПОСОБЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ИХ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ 17	
6.1Планируемые результаты освоения программы.....	17
6.2 Способы и формы проверки результатов освоения программы	22
6.3Форма подведения итогов реализации.....	22
VII. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕПРОГРАММЫ.....	25
7.1. Особенности организации учебного процесса и учебных занятий	23
7.2. Дидактические материалы.....	25
7.3. Организационно-педагогические условия	25
7.4. Материально-техническое обеспечение.....	25
VIII.Список литературы	25

ПРИЛОЖЕНИЯ № 1, № 2, № 3, № 4, № 5

27

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лыжные гонки» физкультурно-спортивной направленности разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р).
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству».
- Приказ Министерства просвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
- Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;
- Постановление Главного санитарного врача РФ от 4 .07.2014г.№ 41 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3.1.72-14 «Санитарно-эпидеологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
- Закон Российской Федерации «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.07 г. № 329 –ФЗ;
- Устав МБОУ ДО ДЮСШ «Дельфин»;
- Положение о дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе МБОУ ДО ДЮСШ «Дельфин»;
- Должностная инструкция тренера-преподавателя МБОУ ДО ДЮСШ «Дельфин»

Актуальность программы «Лыжные гонки» обусловлена положительным оздоровительным эффектом, компенсацией недостаточной двигательной активности современных детей и подростков, формированием и совершенствованием двигательных умений и навыков наряду с оптимизацией развития физических качеств, совершенствованием функциональных возможностей организма и повышением работоспособности. Совокупность перечисленных эффектов будет определять физическую дееспособность занимающихся в будущем.

Отличительной особенностью (новизна) программы «Лыжные гонки» является включение в процесс обучения детей дошкольного и школьного возраста, а также обучение и совершенствование современной техники у обучающихся с применением методики одновременного обучения разным способам передвижения на лыжах. Данная методика предполагает по мере овладения одним способом передвижения на лыжах, не доводя его до прочного закрепления, переходить к изучению другого способа, таким образом, совмещая обучение новому способу с дальнейшим совершенствованием.

Обучение включает в себя следующие основные предметы (разделы): теоретическую подготовку, общефизическую подготовку, специальную физическую подготовку, техническую и тактическую подготовку, психологическую подготовку, контрольно-переводные испытания и спортивные соревнования и мероприятия.

Вид программы:

Модифицированная программа – это программа, в основу которой, положена примерная (типовая) программа либо программа, разработанная другим автором, но измененная с учетом особенностей образовательной организации, возраста и уровня подготовки детей, режима и временных параметров осуществления деятельности, нестандартности индивидуальных результатов.

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Адресат программы: обучающиеся 6-18 лет. Набор обучающихся – свободный, принимаются все желающие, имеющие медицинский допуск к занятиям в спортивной школе в отделении лыжные гонки.

Срок и объём освоения программы:

Период обучения	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Минимальная наполняемость групп	Оптимальный количественный состав группы	Максимальный объём тренировочной нагрузки в неделю (час)	Количество занятий в неделю (раз)	Количество часов в год
1 год	6	10	22	6	3	216
2 год	7	10	22	9	3	324
3 год	8	10	22	9	3	324

Форма обучения: очная

Особенности организации образовательной деятельности:

разновозрастные группы.

После обучения по данной программе возможно дальнейшее продолжение обучения в группах начальной подготовки, после успешной сдачи контрольно-переводных нормативов.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: создать условия для развития двигательной активности обучающихся, путем вовлечение их к регулярным занятиям физической культурой посредством организованных занятий лыжными гонками.

Задачи дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Лыжные гонки» физкультурно - спортивной направленности:

1.Образовательные:

- приобретение навыков контроля состояния здоровья и физической работоспособности;
- научить основам техники передвижения на лыжах;
- научить умело, использовать рельеф местности при передвижении на лыжах;
- приучать использовать полученные знания и умения для самостоятельных занятий.

2.Воспитательные:

- воспитывать трудолюбие, сознательную дисциплину, внимание, настойчивость и волевые качества;
- воспитывать стремление к здоровому образу жизни;
- воспитывать патриотизм и любовь к родному краю;
- привитие стойкого интереса к занятиям физкультурой и лыжными гонками.

3.Развивающие:

- развивать природный потенциал каждого ребенка;
- укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности учащихся;
- всестороннее гармоничное развитие физических способностей;
- развивать мотивацию и положительное отношение к занятиям;
- способствовать закаливанию организма и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- расширять функциональные возможности организма для успешной сдачи нормативов ВФСК «ГТО».

1.3. Содержание программы

Содержание данной Программы построено с учётом, как общепедагогических принципов обучения, так и основополагающих принципов спортивной подготовки обучающихся – системность, преемственность, вариативность. Обучение сложной технике лыжных гонок основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации. Программа предусматривает дифференцированный и личноно - ориентированный подход к обучению, что позволяет сформировать основные компоненты деятельности: умение видеть цель и

способы ее достижения, умение контролировать и оценивать свои действия, реализовывать свои умения и навыки в практической деятельности.

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки наиболее широко используется игровой и соревновательный метод организации учебно-тренировочных занятий, что позволяет детям незаметно для себя и без давления со стороны тренера-преподавателя в процессе игры осваивать сложные технические элементы, тактические взаимодействия. Важной особенностью здесь является принцип доступности и последовательности при подборе заданий и построении системы занятий. Нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе.

Данная Программа предназначена для реализации в условиях Учреждения при наличии лицензии на право ведения образовательной деятельности, соответствует нормативным документам по реализации дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта, а также, при написании Программы учитывались возрастные и индивидуальные особенности обучающихся при занятиях лыжными гонками.

Характеристика вида спорта

Жизнь в 21-м веке ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения. Особенно остро эта проблема стоит на современном этапе развития общества, так как на фоне экологической и социальной напряженности в стране, небывалого роста болезней «цивилизации» наблюдается тревожная тенденция к ухудшению здоровья детей (снижение иммунитета, рост количества детей с хроническими заболеваниями, нарушения осанки, двигательной активности и т.д.).

Как утверждают отечественные и зарубежные ученые, здоровье человека зависит не только от успехов здравоохранения, но и на 50% от образа жизни. Все еще недостаточно в нашем обществе уделяется внимания вопросам профилактики заболеваний путем выработки здоровых навыков поведения детей с самого раннего возраста. Потребность детей дошкольного и младшего школьного возраста в двигательной активности достаточно высока, но не всегда она реализуется на должном уровне в семьях и школах. Сегодня наблюдается тенденция самостоятельного ограничения двигательной активности детей в семьях. Современные дети и подростки слишком много времени проводят за компьютерными играми, просмотром телепередач, смартфонами. Пассивное времяпровождение ведет к формированию вредной привычке - малоподвижному образу жизни.

Одним из спортивных видов физических упражнений, характеризующихся естественностью и доступностью двигательной деятельности для детей, является ходьба на лыжах. Ходьба на лыжах оказывает положительное влияние на физическое развитие и закалку организма ребенка. Она способствует энергичному обмену веществ в организме, усиливает функциональную деятельность внутренних органов, развивает мышечную чувствительность, способствует развитию

пространственных ориентировок и координации движений.

Начинать приобщать к занятиям физической культурой детей целесообразно с дошкольного возраста, создавая и совершенствуя оптимальный двигательный режим с учетом их возраста и индивидуальных особенностей. В детстве имеются наилучшие возможности к усвоению новых двигательных навыков, благодаря легкости образования условно-рефлекторных связей у детей, обусловленных высокой пластичностью функций центральной нервной системы. Чем раньше научить, тем лучше сформируется у ребенка движение, тем прочнее будут навыки в нем.

На занятиях лыжными гонками дети освобождаются от ряда лишних движений, тело становится более ловким, сами движения становятся более экономичными, улучшается координация, совершенствуется функция равновесия и т.д. Обучение детей ходьбе на лыжах оказывает положительные эффекты на формирование свода стопы, на формирование осанки, гибкости. При систематических занятиях двигательные возможности ребенка значительно развиваются.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лыжные гонки» спортивно-оздоровительного этапа направлена на формирование осознанной потребности к занятиям физкультурой и спортом у детей и подростков, привлечение их к систематическим занятиям лыжными гонками, подготовка к участию в соревнованиях по лыжным гонкам, духовно-нравственное воспитание, умственное и физическое развитие.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН (36 недель)

№ п/п	Виды спортивной подготовки	Этапы и годы подготовки		
		Спортивно-оздоровительный этап		
		1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
		Недельная нагрузка в часах		
		6	9	9
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах		
		2	3	3
		Минимальная наполняемость групп (человек)		
		10		
1.	Общая физическая подготовка	132	191	188
2.	Специальная физическая подготовка	43	84	87
3.	Спортивные соревнования	2	4	6
4.	Техническая подготовка	33	33	31
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	4	4

6.	Инструкторская и судейская практика	2	4	4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	4	4
Общее количество часов в год		216	324	324

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
теоретической подготовки**

№ п/п	ТЕМА	ГОД ОБУЧЕНИЯ		
		1	2	3
1	Вводное занятие. История развития лыжного спорта. Российские лыжники на Олимпийских играх	20 мин.	20 мин.	20 мин.
2	Правила поведения и техника безопасности на занятиях лыжными гонками	20 мин.	20 мин.	20 мин.
3	Гигиена, закаливание, режим учебно - тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах	20 мин.	30 мин.	30 мин.
4	Лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ним. Лыжные мази, парафин	10 мин.	40 мин.	40 мин.
5	Основы техники способов передвижения на лыжах	20 мин.	60 мин.	60 мин.
6	Правила соревнований по лыжным гонкам	20 мин.	40 мин.	40 мин.
7	Основные средства восстановления	10 мин.	30 мин.	30 мин.
	ИТОГО:	2 часа	4 часа	4 часа

Теоретическая подготовка

На спортивно-оздоровительном этапе необходимо познакомить обучающихся с правилами гигиены, правилами поведения в спортивном зале и на учебно-тренировочном занятии на лыжных трассах, лыжероллерной трассе. Основное

внимание при построении бесед и рассказов должно быть направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и формирование желания добиться высоких спортивных результатов.

Теоретические занятия органически связаны с физической и технической подготовками. Начинающих спортсменов необходимо приучать посещать спортивные соревнования, просматривать фильмы и спортивные репортажи по лыжным гонкам.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме. На теоретических занятиях следует широко применять наглядные пособия (видеозаписи, презентации, фотографии, макеты). Целесообразно проводить просмотры и разбор учебно-тренировочных занятий, спортсменов более высоких по классу. В конце занятий учащимся необходимо рекомендовать специальную литературу для самостоятельного изучения.

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

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

2. Техника безопасности на занятиях лыжными гонками.

Поведение на улице во время движения к месту занятия. Выбор места для проведения занятий и соревнований. Особенности организаций занятий на склонах. Помощь при ушибах, растяжении, обморожении.

3. Гигиена, закаливание, режим учебно - тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах.

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значения и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных нагрузок. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Недопустимость употребления алкоголя, курения при занятиях спортом. Значение и содержание самоконтроля в процессе занятия лыжными гонками. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Дневник самоконтроля.

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

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

5. Основы техники способов передвижения на лыжах.

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

6. Правила соревнований по лыжным гонкам.

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

7. Основные средства восстановления.

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

Практическая подготовка

1. Общая физическая подготовка. (ОФП)

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

➤ **Строевые упражнения** применяются в целях организации занимающихся, воспитания дисциплины, хорошей осанки, целесообразного размещения занимающихся во время разминки и в подготовительной части урока.

➤ **Общеразвивающие упражнения.** Они должны быть направлены на всестороннее физическое развитие занимающихся: равномерное развитие мышечной системы, укрепление опорно-двигательного аппарата, координации движений и умения сохранять равновесие, а также улучшение функции сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая – для мышц рук и плечевого пояса, вторая – для мышц туловища и шеи; третья – для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

Акробатические упражнения включают группировки и перекуты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят беговые упражнения, прыжковые и метания.

Бег: 20, 30, 60м, повторный бег – два-три отрезка по 20-30м (с 12 лет) и по 40м (с 14 лет), три отрезка по 50-60м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60м (с 13 лет), 100м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40м (10-12 лет), до 50-60м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные

мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты (250-700г) с места с разбега; толкание ядра весом 3кг (девочки 13-16 лет), 4кг (мальчики 13-15 лет), 5кг (юноши 16 лет); метание копья в цель и на дальность с места и с шага.

Многоборье: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные – от 3 до 5 видов.

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, волейбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. основные приемы техники игры. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Упражнения без предметов и с предметами.

Для рук. Движения руками в различных плоскостях и направлениях в различном темпе. В различных положениях (стоя, сидя, лежа) одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и запястных суставах (сгибание и разгибание, отведение и приведение, маховые и круговые движения). Сгибание рук в упоре лежа, отталкивание и др. Упражнения с эспандером и эластичной резиной.

Для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных стойках наклоны вперед, в стороны, назад. Круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз прогибание с различными положениями и движениями руками и ногами. Из положения лежа на спине поднимание рук и ног поочередно и одновременно, поднимание и медленное опускание прямых ног, поднимание туловища, не отрывая ног от пола.

В различных стойках наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями руками, с использованием отягощений (предметов). Круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз прогибание с использованием отягощений. Из положения лежа на спине, ноги закреплены, поднимание туловища.

Для ног. Из основной стойки — различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на двух и одной ноге. Маховые движения, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями, поднимание на носки. Различные

прыжки и многоскоки на месте, в движении на одной и двух ногах. Прыжки через гимнастическую скамейку на месте и с продвижением вперед в равномерном и переменном темпе.

Упражнения для развитие силы мышц рук, ног, туловища и шеи: выполняются на месте, стоя, сидя, лежа и в движении индивидуально или с партнером, без предмета и с различными предметами (гантелями, штангой, набивными мячами, скакалками). К ним также относятся упражнения в прыжках в длину с места тройные, пятерные, десятерные, прыжки в высоту.

Упражнения для развития быстроты: подвижные и спортивные игры, эстафеты, акробатические и гимнастические прыжки, легкоатлетические виды: бег на короткие дистанции (старты, ускорения и рывки), прыжки с разбега в длину и высоту и различные метания, спринтерская тренировка на велосипеде.

Упражнения для развития выносливости: наиболее распространенными средствами, используемыми для развития выносливости, служат разнообразные движения циклического характера, т. е. ходьба, бег, плавание, велосипедный спорт, туризм, спортивные игры.

Упражнения для развития ловкости: одновременные разнохарактерные движения конечностями и туловищем; упражнения с мячами, скакалками; спортивные игры и сложные эстафеты; тройной прыжок, метания.

Упражнения на гибкость: одновременные и поочередные маховые движения руками вверх, вниз - назад, вращение руками в локтевых и плечевых суставах, вращения кистями; одновременные и поочередные маховые движения ногами лежа, сидя и стоя вперед, назад и в стороны. Поочередные и одновременные сгибания ног лежа, сидя и стоя. Глубокие выпады вперед, назад, в стороны. Наклоны вперед, назад, в стороны и вращения туловища. Прыжки вверх, прогибаясь, с маховыми движениями рук вверх - назад и ног назад.

Упражнения на расслабление: стоя в полунаклоне вперед, приподнимать и опускать плечи, полностью расслабляя руки, свободно ими покачивая и встряхивая; поднять руки в стороны или вверх, затем свободно их опустить и покачать расслабленными руками. Размахивание свободно опущенными руками, одновременно поворачивая туловище. Лежа на спине, полностью расслабить мышцы ног, встряхивание их. Стоя на одной ноге, делать свободные маховые движения другой ногой, полностью расслабив ее.

2. Специальная физическая подготовка. (СФП)

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

3. Техническая подготовка.

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

4. Тактическая подготовка.

Знания по тактике лыжники получают во время специальных занятий, лекций и бесед, при наблюдении за соревнованиями с участием сильнейших лыжников, совместных просмотров трансляций соревнований по лыжным гонкам, а также путем самостоятельного изучения литературы. Кроме этого, в процессе учебно - тренировочных занятий, в соревнованиях и при анализе накапливаются опыт и знания.

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

5. Контрольные нормативы и участие в соревнованиях.

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

Контрольно-переводные нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на спортивно-оздоровительный этап по виду спорта «лыжные гонки»

1-ый год обучения

№	Физические качества	ВИДЫ НОРМАТИВОВ	Уровень	СОЭ	
				мальчики	девочки
1.	Скоростные способности	Бег 30 м (сек)	высокий	6,8	7,0
			средний	7,0	7,2
			низкий	7,2	7,4

2.	Координационные способности	Челночный бег 3x10 м (сек)	высокий	10,0	10,4
			средний	10,2	10,6
			низкий	10,4	10,8
3.	Скоростно - силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	высокий	120	110
			средний	115	105
			низкий	110	100
4.	Силовые	Метание теннисного мяча с места (м)	высокий	12	10
			средний	11	9
			низкий	10	8

**Контрольно-переводные нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на спортивно-оздоровительный этап по виду спорта «лыжные гонки»
2-ой год обучения**

№	Физические качества	ВИДЫ НОРМАТИВОВ	Уровень	СОЭ	
				мальчики	девочки
1.	Скоростные способности	Бег 30 м (сек)	высокий	6,4	6,6
			средний	6,6	6,8
			низкий	6,8	7,0
2.	Координационные способности	Челночный бег 3x10 м (сек)	высокий	9,6	10,0
			средний	9,8	10,2
			низкий	1,0	10,4
3.	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	высокий	130	120
			средний	125	115
			низкий	120	110
4.	Силовые	Метание теннисного мяча с места (м)	высокий	14	12
			средний	13	11
			низкий	12	10

**Контрольно-переводные нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на спортивно-оздоровительный этап по виду спорта «лыжные гонки»
3-ий год обучения**

№	Физические качества	ВИДЫ НОРМАТИВОВ	Уровень	СОЭ	
				мальчики	девочки
1.	Скоростные способности	Бег 30 м (сек)	высокий	6,0	6,2
			средний	6,2	6,4
			низкий	6,4	6,6
2.	Координационные способности	Челночный бег 3x10 м (сек)	высокий	9,2	9,6
			средний	9,4	9,8
			низкий	9,6	10,0
3.	Скоростно - силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	высокий	140	130
			средний	135	125
			низкий	130	120
4.		Метание теннисного мяча с места (м)	высокий	16	14
			средний	15	13

Силовые	низкий	14	12
---------	--------	----	----

Объем соревновательной деятельности по ОФП и СФП

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки		
	Спортивно-оздоровительный этап		
	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
Контрольные (ОФП)	1	2	3
Контрольные (СФП)	2	4	6

6. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.

Для прохождения обучения по дополнительной общеразвивающей образовательной программе физкультурно-спортивной направленности «лыжные гонки» допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «лыжные гонки».

Обучающийся должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

Спортивная школа ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования. Согласно Приказу Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н обучающиеся спортивных школ проходят углубленное медицинское обследование (УМО) 1 раз в 12 месяцев.

№ п/п	Этап спортивной подготовки	Сроки проведения	Ответственные
1.	Спортивно-оздоровительный этап	1 раз в год август-сентябрь	Тренеры-преподаватели

7. Инструкторская и судейская практика.

Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится в учебно-тренировочных группах согласно типовому учебному плану. Работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований.

Обязанности и права участников соревнований. Общие обязанности судей. Обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и его заместителей, судей на старте, судей на финише, контролеров. Оформление места старта, финиша, зоны передачи эстафеты. Подготовка трассы лыжных гонок.

Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.

Судейство соревнований по лыжным гонкам в учреждении дополнительного образования детей, помощь в организации и проведении соревнований по лыжным гонкам в общеобразовательных школах города. Выполнение обязанностей судьи на старте, финише, контролера, секретаря.

8. Психологическая подготовка

Специфика лыжных гонок, прежде всего, способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитанию воли.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

1) *вербальные* (словесные) - лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка;

2) *комплексные* - всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные.

Сопряженные методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.

Специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов.

1.4. Планируемые результаты

Задачи и преимущественная направленность занятий 1-го года обучения:

- укрепление здоровья;
- улучшение физического развития;
- приобретение разносторонней физической подготовленности;
- воспитание черт спортивного характера;
- овладение основами техники передвижения на лыжах;
- приобретение навыков контроля состояния здоровья и физической работоспособности.

Освоив программу первого года обучения, занимающиеся приобретают следующие знания:

- о возникновении лыжного спорта, использовании лыж в туризме, отдыхе, охоте; зарождении лыжного спорта в России, участии наших спортсменов в Олимпийских играх и чемпионатах мира, их лучшие результаты и достижения.

- о режиме дня спортсмена, режиме питания и питьевом режиме, гигиене сна и тела, водных процедурах;

- о классификации основных лыжных ходов, понятии, техник движениях лыжника-гонщика, техники выполнения основных движений в различных лыжных ходах;

- о безопасности оценки мест проведения занятий, одежды, обуви и инвентаря, влияний погодных условий на тренировочный процесс, оказание первой помощи при ушибах, растяжениях, обморожении;

- о характеристиках современного инвентаря, одежды и обуви для лыжных гонок, лыжных мазей.

Прошедшие курс первого года обучения должны уметь:

- выбирать лыжные палки, лыжи, обувь, наносить лыжные мази;
- выполнять упражнения на равновесие и координацию движения, на расслабление и восстановление мышц;
- демонстрировать простейшие способы лыжных ходов (одновременного, попеременно хода);
- исполнять тестовые задания по контролю за развитием основных двигательных качеств силы, быстроты, гибкости, выносливости, координации движений.

Задачи и преимущественная направленность тренировки 2 года обучения:

- укрепление здоровья;
- улучшение физического развития;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта;
- привитие стойкого интереса к занятиям лыжными гонками;
- воспитание черт спортивного характера;
- изучать технику классических способов передвижения на лыжах по равнине, на пологих и крутых подъемах и спусках, повороты, знакомство с коньковым ходом;
- формировать должные нормы общественного поведения.

Освоив программу второго года обучения, спортсмены приобретают следующие знания:

- о развитии лыжных гонок в России;
- о правилах поведения на занятиях, технике безопасности;
- о режиме дня спортсмена, режиме питания и питьевом режиме, гигиене сна и тела, закаливании, врачебном контроле и самоконтроле юного спортсмена;
- о характеристике лыжных ходов, видах тренировки (равномерная, скоростно-силовая, интервальная) овладение техникой поворотов и спусков.

Прошедшие курс второго года обучения должны уметь:

- выполнять общеразвивающие упражнения, медленный разминочный бег, восстанавливающий бег; силовые упражнения с отягощениями для рук и ног; гимнастические упражнения, беговые упражнения, упражнения на координацию; овладеть правилами игры волейбол, баскетбол, футбол;

- выполнять имитационные упражнения, упражнения на лыжероллерах, шаговую имитацию;
- выполнять упражнения на равновесие и координацию движения, на расслабление и восстановление мышц;
- демонстрировать способы передвижения классическим и свободным ходом;
- выполнять различные способы преодоления поворотов, спусков;
- исполнять тестовые задания по контролю за развитием основных двигательных качеств силы, быстроты, гибкости, выносливости, координации движений.

Задачи и преимущественная направленность тренировки 3 года обучения:

- развивать спортивные наклонности у детей, довести умения детей до навыка, разнообразить формы и методы занятий формируя тем самым устойчивый интерес к систематическим занятиям лыжными гонками;
- воспитание черт спортивного характера;
- изучать технику классических и свободных ходов передвижения на лыжах по равнине, на пологих и крутых подъемах и спусках;
- совершенствовать технологию техники классических и свободных ходов передвижения на лыжах;
- внедрять современные технологии для развития физических качеств и повышения функциональных возможностей организма, совершенствуя технику и тактику лыжника-гонщика;
- формировать должные нормы общественного поведения.

Освоив программу третьего года обучения, спортсмены приобретают следующие знания:

- о развитии лыжного спорта в России;
- о правилах поведения на занятиях, технике безопасности;
- о режиме дня спортсмена, режиме питания и питьевом режиме, гигиене сна и тела, закаливании, врачебном контроле и самоконтроле юного спортсмена;
- о характеристике лыжных ходов, видах тренировки (равномерная, скоростно-силовая, интервальная) овладение техникой поворотов и спусков;

Прошедшие курс третьего года обучения должны уметь:

- выполнять общеразвивающие упражнения, медленный разминочный бег, восстанавливающий бег; силовые упражнения с отягощениями для рук и ног; гимнастические упражнения, беговые упражнения, упражнения на координацию; овладеть правилами игры волейбол, баскетбол, футбол;
- выполнять имитационные упражнения, упражнения на лыжероллерах, шаговую (прыжковую) имитацию;
- выполнять упражнения на равновесие и координацию движений, на расслабление и восстановление мышц;
- демонстрировать способы передвижения классическим и свободным ходом;

- выполнять различные способы преодоления поворотов, спусков
- исполнять тестовые задания по контролю за развитием основных двигательных качеств силы, быстроты, гибкости, выносливости, координации движений.

II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Календарный график в полном объеме учитывает индивидуальные, возрастные, психофизические особенности обучающихся, отвечает требованиям охраны их жизни и здоровью.

Количество учебных недель	36
Количество учебно-тренировочных дней	108
Дата начала учебного года	1 год обучения – 15 сентября
	2, 3 год обучения – 1 сентября
Сроки промежуточной аттестации	Декабрь
Сроки итоговой аттестации	Июнь
Каникулы	с 01.06.2024 г. по 31.08.2024 г.

Учебно-тренировочный процесс по лыжным гонкам ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 36 недель.

Расписание учебно-тренировочных занятий по лыжным гонкам утверждается после согласования с тренерско-преподавательским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях.

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

Учебно-тренировочный процесс осуществляется на спортивном объекте находящемся в собственности МБОУ ДО ДЮСШ «Дельфин»: (Липецкая обл., Становлянский район, с. Становое, ул. Советская, 87а)

Объект соответствуют условиям, необходимым для реализации дополнительной общеразвивающей образовательной программы физкультурно-спортивной направленности «лыжные гонки»:

- наличие лыжной трассы;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно, входящих в Единый календарный план: региональных,

межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий;

- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий, входящих в Единый календарный план региональных, межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий;

- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Крепления лыжные	пар	12
2.	Лыжероллеры	пар	12
3.	Лыжи гоночные	пар	12
4.	Мат гимнастический	штук	10
5.	Палки для лыжных гонок	пар	12
6.	Секундомер	штук	2
7.	Снегоход	штук	1
8.	Снегоход, укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс, либо ратрак (снегоуплотнительная машина для прокладки лыжных трасс)	штук	1
9.	Утюг для смазки	штук	1

Информационное обеспечение:

- аудио;
- видео;
- фото;
- интернет источники.

Кадровое обеспечение:

Данную Программу реализует тренер-преподаватель МБОУ ДО ДЮСШ «Дельфин». Тренер – преподаватель соответствуют требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н, Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н.

Тренер-преподаватель имеет высшее профессиональное образование.

Тренер-преподаватель участвует в семинарах, вебинарах, регулярно проходит курсы повышения квалификации в соответствии с Планом повышения квалификации работников МБОУ ДО ДЮСШ «Дельфин».

2.3. Формы аттестации

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой учреждением, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее - тесты) а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях, сдаче норм ВФСК «ГТО» и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Контроль общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки осуществляется в форме тестирования, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях, сдаче норм ВФСК «ГТО» и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Контроль теоретической подготовки проводится в виде тестирования состоящего из вопросов с вариантами ответов. Тестирование позволяет подводить итоги определенного этапа работы по теоретической подготовке в избранном виде спорта. Вопросы тестирования по теоретической подготовке должны соответствовать подготовленности обучающихся и этапу спортивной подготовки.

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности обучающегося на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Предметом контроля в спорте является содержание учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности обучающихся, их работоспособность, возможности функциональных систем.

2.4. Оценочные материалы

Показатели качества реализации ДООП	Методики
Уровень теоретической подготовки обучающихся	Сдача тестов по теории лыжного спорта
Уровень ОФП	Сдача комплекса контрольных нормативов по ОФП
Уровень СФП	Участие в соревнованиях
Уровень физической подготовленности обучающихся на основе норм ВФСК «ГТО»	Сдача нормативов ВФСК «ГТО» по ступеням
Уровень удовлетворенности родителей предоставляемыми образовательными услугами	Изучение удовлетворенности родителей работы образовательного учреждения (методика Е.Н,Степановой)

2.5.Методические материалы

Методы спортивной подготовки

В процессе занятия используются две большие группы методов:

- 1) общепедагогические, включающие словесные и наглядные методы;
- 2) практические, включающие метод строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы.

К словесным методам, применяемым в спортивной тренировке, относятся рассказ, объяснение, беседа, анализ, обсуждение и др. Они наиболее часто используются в лаконичной форме, особенно в процессе подготовки квалифицированных спортсменов, чему способствуют специальная терминология, сочетание словесных методов с наглядными. Эффективность учебно-тренировочного процесса во многом зависит от умелого использования указаний, команд, замечаний, словесных оценок и разъяснений.

К наглядным методам, используемым в спортивной практике, относятся:

- 1) правильный в методическом отношении показ отдельных упражнений и их элементов, который обычно проводит тренер-преподаватель или квалифицированный спортсмен;
- 2) демонстрация видеозаписи техники двигательных действий занимающихся, тактических схем на макетах игровых площадок и полей и др.;
- 3) применение простейших ориентиров, которые ограничивают направление движений, преодолеваемое расстояние и др.;
- 4) применение световых, звуковых и механических лидирующих устройств, в том числе и с программным управлением и обратной связью. Эти устройства позволяют спортсмену получить информацию о темпоритмовых, пространственных и динамических характеристиках движений, а иногда и обеспечить не только информацию о движениях и их результатах, но и принудительную коррекцию двигательного действия.

К методам строго регламентированного упражнения относятся методы, преимущественно направленные на освоение спортивной техники, и методы, направленные преимущественно на воспитание физических качеств.

Среди методов, направленных преимущественно на освоение спортивной техники, выделяют методы разучивания упражнений в целом (целостно-конструктивные) и по частям (расчленено - конструктивные). Разучивание движения в целом осуществляется при освоении относительно простых упражнений, а также сложных движений, разделение которых на части невозможно. Однако при освоении целостного движения внимание спортсменов акцентируют последовательно на рациональном выполнении отдельных элементов целостного двигательного акта.

При применении целостно-конструктивного и расчленено -конструктивного методов большая роль отводится подводящим и имитационным упражнениям. В имитационных упражнениях сохраняется общая структура основных упражнений, однако при их выполнении обеспечиваются условия, облегчающие освоение двигательных действий.

Среди методов, направленных преимущественно на совершенствование физических качеств, выделяют две основные группы методов - непрерывные и интервальные. Непрерывные методы характеризуются однократным непрерывным выполнением тренировочной работы. Интервальные методы предусматривают выполнение упражнений как с регламентированными паузами, так и с произвольными паузами отдыха.

Непрерывные методы тренировки, применяемые в условиях равномерной и переменной работы, в основном используются для повышения аэробных возможностей, воспитания специальной выносливости к работе средней и большой длительности.

Широко применяются в спортивной практике и интервальные методы тренировки (в том числе повторные и комбинированные). Выполнение серии упражнений одинаковой и разной продолжительности с постоянной и переменной интенсивностью и строго регламентированными паузами отдыха является типичным для данных методов.

В режимах непрерывной и интервальной работы на учебно-тренировочных занятиях используется и круговой метод, направленный на избирательное или комплексное совершенствование физических качеств.

Игровой метод используется в наибольшей мере для совершенствования такие качества и способностей как ловкость, находчивость, быстрота, ориентировки, самостоятельность, инициатива. Не менее важна его роль как средства активного отдыха, переключения занимающихся на иной вид двигательной активности с целью ускорения и повышения эффективности адаптационных восстановительных процессов, поддержания ранее достигнутого уровня подготовленности.

Соревновательный метод предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая в данном случае выступает в качестве оптимального способа повышения эффективности учебно-тренировочного процесса. Применение данного метода связано с высокими требованиями к технико-тактическим, физическим и психическим возможностям спортсмена, вызывает глубокие сдвиги в деятельности важнейших систем организма и тем самым стимулирует адаптационные процессы, обеспечивает интегральное совершенствование различных сторон подготовленности спортсмена.

Спортивная подготовка носит комплексный характер и осуществляется в следующих формах:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- медико-восстановительные мероприятия;
- пребывание в спортивно-оздоровительных лагерях;
- инструкторская и судейская практика;

- тестирование, промежуточная и итоговая аттестация.

Используются следующие педагогические технологии:

- Технология индивидуального обучения
- Технология группового обучения
- Технология коллективного взаимодействия
- Технология дифференцированного обучения
- Технология проблемного обучения
- Технология дистанционного обучения
- Здоровьесберегающая технология

Дидактические материалы:

- Раздаточные материалы (тесты)
- Литературные сборники, журналы

III. ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

7.1. Список литературных источников

1. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. М.: Физкультура и спорт, 1985.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1988.
3. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1977.
4. Грачев Н.П. Интегральная оценка разносторонней подготовленности юных лыжников-гонщиков (методические рекомендации). М.: ВНИИФК, 2001.
5. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов. Смоленск: СГИФК, 1989.
6. Иванов В. А., Филимонов В.Я., Мартынов В. С. Оптимизация тренировочного процесса лыжников-гонщиков высокой квалификации (методические рекомендации). М.: Госкомитет СССР по физической культуре и спорту, 1988.
7. Лекарства и БАД в спорте. Под общ. ред Р.Д. Сейфуллы, З.Г. Орджоникидзе. М.: Литтерра, 2003.
8. Лыжный спорт. Под ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чукардина, Б.И. Сергеева. М.: Физкультура и спорт, 1989.
9. Камаев О.И. Теоретические и методические основы оптимизации системы многолетней подготовки лыжников-гонщиков. Дисс. ... докт. пед. наук. - Харьков, 2000.
10. Кубеев А.В., Манжосов В.Н., Баталов А.Г. Исследование информативности показателей при оценке и нормировании интенсивности тренировочных нагрузок. (Методическая разработка для студентов ГЦОЛИФК). М., 1992.
11. Макарова Г. А. Фармакологическое обеспечение в системе подготовки спортсменов. М.: Советский спорт, 2003.
12. Манжосов В.Н., Огольцов И.Г., Смирнов Г.А. Лыжный спорт. М.: Высшая школа, 1979.
13. Манжосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика. М.: Физкультура и спорт, 1986.
14. Мартынов В. С. Комплексный контроль в лыжных видах спорта. М., 1990.
15. Матвеев Л.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки. Теория и практика физической культуры, № 2, № 3, 2000.
16. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. Киев: Здоровья, 1990.
17. Основы управления подготовкой юных спортсменов. Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. М.: Физкультура и спорт, 1982.
18. Поварницын А.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. М.: Физкультура и спорт, 1976.
19. Раменская Т.И. Лыжный спорт. М., 2000.
20. Система подготовки спортивного резерва. Под общ. ред. В.Г. Никитушкина. М.: МГФСО, ВНИИФК, 1994.

7.2. Перечень интернет ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации
<http://minsport.gov.ru>
2. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации **<http://minobrnauki.gov.ru>**
3. Управление физической культуры и спорта Липецкой области
[http:// sport48.ru](http://sport48.ru)
4. Федерация лыжных гонок России **<http://www.flgr.ru>**
5. Официальный интернет-сайт РУСАДА: **<http://www.rusada.ru>**
6. Официальный интернет-сайт ВАДА **<http://www.wada-ama.org>**

Требования техники безопасности в процессе реализации программы

К занятиям допускаются обучающиеся, у которых отсутствуют медицинские противопоказания для занятий лыжными гонками, имеющие медицинский допуск и прошедшие инструктаж по правилам безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий. Обучающиеся должны соблюдать правила поведения, внутреннего распорядка, расписание учебно-тренировочных занятий, установленные режимы труда и отдыха.

У обучающихся должен быть в исправном состоянии спортивный инвентарь: лыжи, лыжные палки, лыжероллеры, крепления. На учебно-тренировочных занятиях по лыжероллерам должна присутствовать защитная экипировка (шлем, очки). Спортивная экипировка занимающихся должна соответствовать времени года и температурному режиму. Занимающиеся не допускаются к учебно-тренировочному занятию при не выполнении одного из пункта.

Все обучающиеся обязаны соблюдать правила личной гигиены: спортивная одежда должна быть чистой, волосы подстрижены или собраны с фиксацией их резинкой, ногти на руках и ногах коротко острижены. Ношение обучающимися, каких-либо аксессуаров и иных предметов украшений на занятии категорически запрещается, во избежание возможного травмирования.

Выходить к месту проведения учебно-тренировочного занятия и уходить возможно только с разрешения тренера-преподавателя или (и) по рекомендациям медицинского работника. Обучающийся, нарушивший инструкции по правилам безопасности, или намеренно нанесший ущерб здоровью кого-либо, несет персональную ответственность за последствия своих действий.

В случае недееспособности обучающегося по причине своего недостаточного возраста, но причинившего ущерб здоровью кому-либо умышленно или по неосторожности, персональную ответственность за его действия несут его законные представители.

Требования безопасности во время занятий:

- занятия проходят строго по плану тренера-преподавателя, занимающиеся обязаны внимательно слушать тренера-преподавателя и выполнять его указания;
- во время проведения учебно-тренировочного занятия не должны присутствовать посторонние лица;
- при падении занимающийся должен уметь применять приёмы самостраховки;
- начинать занятия, делать остановки и заканчивать занятия строго по команде тренера-преподавателя;
- строго соблюдать дисциплину;
- при плохом самочувствии необходимо прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю;
- при получении травмы занимающийся обязан немедленно сообщить о случившемся тренеру-преподавателю;
- все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм.

Система контроля и зачетные требования

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «лыжные гонки»

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние.

Результатом реализации программы дополнительного образования детей «Лыжные гонки» является положительная динамика показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся на спортивно-оздоровительном этапе и являются:

- стабильность состава занимающихся;
- динамика прироста индивидуальных показателей, выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, и теоретической подготовки;
- выполнение нормативных требований по уровню подготовленности;
- укрепление здоровья обучающихся;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта «Лыжные гонки».

Для обеспечения этапов спортивной подготовки используют систему спортивного отбора, представляющую целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;

б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки;

в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на учебно-тренировочных сборах и соревнованиях.

Перевод занимающегося (в том числе досрочно) в группу следующего года обучения или этапа спортивной подготовки производится по

результатам сдачи контрольно-переводных нормативов и выполнению (подтверждению) спортивных разрядов (званий).

Контрольно-переводные нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на спортивно-оздоровительный этап по виду спорта «лыжные гонки» 1-ый год обучения

№	Физические качества	ВИДЫ НОРМАТИВОВ	Уровень	СОЭ	
				мальчики	девочки
1.	Скоростные способности	Бег 30 м (сек)	высокий	6,8	7,0
			средний	7,0	7,2
			низкий	7,2	7,4
2.	Координационные способности	Челночный бег 3x10 м (сек)	высокий	10,0	10,4
			средний	10,2	10,6
			низкий	10,4	10,8
3.	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	высокий	120	110
			средний	115	105
			низкий	110	100
4.	Силовые	Метание теннисного мяча с места (м)	высокий	12	10
			средний	11	9
			низкий	10	8

Контрольно-переводные нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на спортивно-оздоровительный этап по виду спорта «лыжные гонки» 2-ой год обучения

№	Физические качества	ВИДЫ НОРМАТИВОВ	Уровень	СОЭ	
				мальчики	девочки
1.	Скоростные способности	Бег 30 м (сек)	высокий	6,4	6,6
			средний	6,6	6,8
			низкий	6,8	7,0
2.	Координационные способности	Челночный бег 3x10 м (сек)	высокий	9,6	10,0
			средний	9,8	10,2
			низкий	1,0	10,4
3.	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	высокий	130	120
			средний	125	115
			низкий	120	110
4.	Силовые	Метание теннисного мяча с места (м)	высокий	14	12
			средний	13	11
			низкий	12	10

Контрольно-переводные нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на спортивно-оздоровительный этап по виду спорта «лыжные гонки» 3-ий год обучения

№	Физические качества	ВИДЫ НОРМАТИВОВ	Уровень	СОЭ	
				мальчики	девочки
1.	Скоростные способности	Бег 30 м (сек)	высокий	6,0	6,2
			средний	6,2	6,4

			низкий	6,4	6,6
2.	Координационные способности	Челночный бег 3x10 м (сек)	высокий	9,2	9,6
			средний	9,4	9,8
			низкий	9,6	10,0
3.	Скоростно - силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	высокий	140	130
			средний	135	125
			низкий	130	120
4.	Силовые	Метание теннисного мяча с места (м)	высокий	16	14
			средний	15	13
			низкий	14	12

Тесты по лыжным гонкам

Тест на знание техники одновременного бесшажного лыжного хода
1-ый год обучения

1. Цель отталкивания палками:
 - а) увеличить скорость;
 - б) сохранить скорость;
 - в) сохранить равновесие.
2. Цель свободного скольжения:
 - а) увеличить скорость;
 - б) сохранить скорость;
 - в) как можно меньше терять скорость.
3. При выносе рук и палок вперед.
 - 3.1. Движение рук начинается:
 - а) с плечевого сустава;
 - б) с локтевого сустава;
 - в) с запястья.
 - 3.2. Напряженность рук:
 - а) руки расслаблены;
 - б) руки напряжены;
 - в) руки расслаблены в конце выноса вперед.
 - 3.3. Палки находятся в отношении лыж:
 - а) под острым углом по ходу движения;
 - б) под тупым углом.
 - 3.4. Тяжесть тела переносится:
 - а) на пятки;
 - б) на пальцы стоп;
 - в) распределяется равномерно по всей стопе.
 - 3.5. При выносе рук вперед происходит:
 - а) выдох;
 - б) вдох;
 - в) задержка дыхания.
 - 3.6. Руки поднимаются:
 - а) выше головы;
 - б) до уровня глаз;
 - в) до уровня груди.

4. Исходная поза отталкивания палками.

4.1. *Постановка лыжных палок на опору:*

а) впереди креплений;

б) на уровне
креплений;

в) позади креплений.

4.2. *Локтевые суставы:*

а) разогнуты;

б) немного согнуты;

в) отведены в сторону;

г) находятся внизу.

4.3. *Палки наклонены:*

а) только вперед;

б) вперед и наружу;

в) вперед и внутрь.

4.4. *Тяжесть тела:*

а) на носках стоп;

б) на пятках;

в) распределяется равномерно по всей стопе.

5. Отталкивание палками.

5.1. *Отталкивание:*

а) только туловищем;

б) туловищем и руками;

в) только руками.

5.2. *Тяжесть тела переносится больше:*

а) на пятки;

б) на носки стоп;

в) распределяется равномерно по всей стопе.

5.3. *Кисти рук по отношению к коленным суставам:*

а) ниже;

б) выше;

в) на уровне.

6. Поза окончания отталкивания палками.

6.1. *Палки:*

а) составляют прямую с руками;

б) не составляют прямую с руками.

6.2. *Держание палок:*

а) положение палок контролируется большим и указательным пальцами;

б) палки зажаты в «кулак».

6.3. *Тяжесть тела распределяется:*

а) равномерно по всей стопе;

б) на пятках.

6.4. *Ноги находятся в отношении лыжни:*

а) вертикально;

б) отклонены назад.

Тест на знание выполнения торможения «плугом»
2-ый год обучения

1. Применяется при спуске:
 - а) прямо;
 - б) наискось.
2. Носки лыж:
 - а) на одном уровне;
 - б) один носок лыжи впереди другого.
3. Пятки лыж:
 - а) обе отводятся в сторону;
 - б) только одна отводится в сторону.
4. Лыжи ставятся:
 - а) на внутренние канты;
 - б) на внешние канты;
 - в) на всю скользящую поверхность (не закантовываются).
5. Давление на лыжи:
 - а) равномерное;
 - б) неравномерное.
6. Неравномерность в давлении на лыжи:
 - а) приводит к соскальзыванию в сторону менее загруженной весом тела лыжи;
 - б) приводит к соскальзыванию в сторону более загруженной весом тела лыжи;
 - в) не вызывает одностороннего соскальзывания.
7. Неравномерность в кантовании лыж:
 - а) приводит к соскальзыванию в сторону менее закантованной лыжи;
 - б) приводит к соскальзыванию в сторону более закантованной лыжи;
 - в) не вызывает одностороннего соскальзывания.
8. Сгибание ног:
 - а) ноги согнуты в коленях;
 - б) ноги выпрямлены.
9. Колени:
 - а) подаются вперед;
 - б) не подаются вперед.
10. Положение рук:
 - а) согнуты в локтях на уровне пояса;
 - б) поднимаются выше головы;
 - в) отведены назад.
11. Кольца лыжных палок:
 - а) вынесены вперед;
 - б) отведены назад;
 - в) отведены в стороны.
12. Лыжные палки:
 - а) прижаты к туловищу;
 - б) не прижаты к туловищу.

Тест на знание техники выполнения поворота переступанием в движении
3-ий год обучения

1. Поворот переступанием в движении применяется (здесь и далее рассматривается только поворот переступанием с внутренней лыжи):
 - а) на равнине;
 - б) на пологом склоне;
 - в) на крутых склонах.
2. Скорость при выполнении поворота переступанием:
 - а) увеличивается;
 - б) сохраняется;
 - в) уменьшается.
3. Поворот выполняется на спуске:
 - а) в низкой стойке;
 - б) в средней стойке;
 - в) в высокой стойке.
4. В начале выполнения поворота вес тела переносится:
 - а) на внешнюю лыжу;
 - б) на внутреннюю лыжу;
 - в) распределяется равномерно на обеих лыжах.
5. Лыжа при отталкивании ставится:
 - а) на внутренний кант;
 - б) на внешний кант;
 - в) всей поверхностью.
6. В начале отталкивания лыжей нога:
 - а) согнута в коленном суставе;
 - б) выпрямлена в коленном суставе.
7. В начале отталкивания ногой голень:
 - а) вертикальна;
 - б) наклонена вперед;
 - в) отклонена назад.
8. В момент окончания отталкивания лыжей нога в коленном суставе:
 - а) согнута;
 - б) выпрямлена.
9. Внешняя лыжа приставляется к внутренней:
 - а) вплотную;
 - б) на расстоянии 30-40 см;
 - в) на расстоянии 70-80 см.
10. Лыжные палки в момент постановки в снег:
 - а) ставятся впереди креплений;
 - б) на уровне креплений;
 - в) сзади крепления.

Вопросы для беседы с обучающимися по окончании обучения на СОЭ

1. Как появились лыжи на земле? (Большая часть территории нашей страны покрыта снегом, люди стали изготавливать скользящие досточки для передвижения по снегу).
2. Зачем люди передвигались по снегу на скользящих досточках? (Добывали

- себе пищу, охотились)
3. Как нужно себя вести при выходе на лыжную трассу? (Передвигаться всей группой, внимательно слушать задание тренера, после чего надевать лыжи и выполнять задание, не баловаться).
 4. Для занятий лыжными гонками какой нужен инвентарь? (Лыжи, палки, крепления, ботинки)
 5. В какую одежду должен быть одет лыжник на тренировку? (Шапка, варежки, спортивные штаны, термобелье (колготки, кофта), спортивная кофта либо легкая куртка, труба (шарф), теплые носки (но не шерстяные).
 6. Нужно ли переодеваться после тренировки в сухую - сменную одежду? (Да).
 7. Какие есть стили передвижения на лыжах? (Классический, коньковый).
 8. Какие есть способы подъема на лыжах? (лесенкой, елочкой, полулесенкой).
 9. Какие вы изучали стойки со спуска? (низкая, средняя – основная, высокая).
 10. Какие вы изучали виды стартов на соревнованиях? (масс-старт,раздельный старт).

Изучение удовлетворённости родителей работой образовательного учреждения (методика Е. Н. Степанова)

Цель: выявить уровень удовлетворенности родителей работой образовательного учреждения и его педагогического коллектива.

Ход тестирования

На родительском собрании предлагается родителям внимательно прочитать перечисленные ниже утверждения и оценить степень согласия с ними. Для этого родителю необходимо обвести ниже каждого выражения одну цифру, которая означает ответ, соответствующий его точке зрения.

Цифры означают следующие ответы:

4 – совершенно согласен;

3 – согласен;

2 – трудно сказать;

1 – не согласен;

0 – совершенно не согласен.

1. Коллектив, в котором учится наш ребенок, можно назвать дружным. – 4 – 3 – 2 – 1 – 0
2. В среде своих одноклассников наш ребенок чувствует себя комфортно. – 4 – 3 – 2 – 1 – 0
3. Педагоги проявляют доброжелательное отношение к нашему ребенку. – 4 – 3 – 2 – 1 – 0
4. Мы испытываем чувство взаимопонимания в контактах с администрацией и педагогами нашего ребенка. – 4 – 3 – 2 – 1 – 0
5. В классе, где учится наш ребенок, хороший классный руководитель. – 4 – 3 – 2 – 1 – 0
6. Педагоги справедливо оценивают достижения в учебе нашего ребенка. – 4 – 3 – 2 – 1 – 0

7. Наш ребенок не перегружен учебными занятиями и домашними заданиями. – 4 – 3 – 2 – 1 – 0
8. Учителя учитывают индивидуальные особенности нашего ребенка. – 4 – 3 – 2 – 1 – 0
9. В учебном заведении проводятся мероприятия, которые полезны и интересны нашему ребенку. – 4 – 3 – 2 – 1 – 0
10. В учебном заведении работают различные кружки, клубы, секции, где может заниматься наш ребенок. – 4 – 3 – 2 – 1 – 0
11. Педагоги дают нашему ребенку глубокие и прочные знания. – 4 – 3 – 2 – 1 – 0
12. В учебном заведении заботятся о физическом развитии и здоровье нашего ребенка. – 4 – 3 – 2 – 1 – 0
13. Учебное заведение способствует формированию достойного поведения нашего ребенка. – 4 – 3 – 2 – 1 – 0
14. Администрация и педагоги создают условия для проявления и развития способностей нашего ребенка. – 4 – 3 – 2 – 1 – 0
15. Учебное заведение по-настоящему готовит нашего ребенка к самостоятельной жизни. – 4 – 3 – 2 – 1 – 0

ОБРАБОТКА РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТА

Удовлетворенность родителей работой учебного заведения ($У$) определяется как частное, полученное от деления общей суммы баллов всех ответов родителей на общее количество ответов.

Если коэффициент $У$ равен 3 или больше этого числа, это свидетельствует о высоком уровне удовлетворенности; если он равен или больше 2, но не меньше 3, то можно констатировать средний уровень удовлетворенности; если же коэффициент $У$ меньше 2, это является показателем низкого уровня удовлетворенности родителей деятельностью образовательного учреждения.

Результаты анкетирования

Анкетирование родителей показало, что коэффициент $У$ равен больше 3 – это свидетельствует о высоком уровне удовлетворенности жизнедеятельностью детей в классе и работой образовательного учреждения.

Методическое обеспечение

«Обучение технике преодоления подъёмов и спусков на лыжах»

Способы подъемов изучаются в следующей последовательности:

1. подъем попеременным двухшажным ходом (ступающим и скользящим шагом);
2. подъем «полуелочкой»;
3. подъем «елочкой»;
4. подъем «лесенкой»;
5. подъем «зигзагом».

Изучение каждого из способов проводится в следующем порядке:

Задача 1. Овладеть способом подъема в целом.

Средства:

1. Выполнение способов по разделениям и под счет (только для «лесенки»).
2. Выполнение способов подъема в целом.



Методические указания

Перед разучиванием способов подъемов подобрать соответствующий склон.

При разучивании обращать внимание на правильное сочетание движений рук и ног, на наклон туловища вперед в зависимости от крутизны склона.

Подъем попеременным двухшажным ходом лучше разучивать на неразбитой лыжне с хорошей опорой для палок сначала ступающим, затем скользящим шагом.

При разучивании подъема «елочкой» обращать внимание на ширину разведения носков лыж и на постановку их на внутренние ребра. Чем круче склон, тем шире разводятся носки лыж, и лыжи больше ставятся на внутренние ребра.

Разучивание способа подъема «лесенкой» вначале производится по разделениям под счет, затем — в целом.

При обучении подъему «лесенкой» ознакомить занимающихся с выполнением его на два и на три счета (с различными вариантами сочетания

работы рук и ног), начиная подъем из различных исходных положений, стоя к склону сначала правым, затем левым боком. Подъем «лесенкой» разучивается с продвижением вверх, затем с продвижением вперед - вверх и назад - вверх.

Подъем «зигзагом» разучивается после разучивания всех способов подъемов. Он состоит из комбинации различных способов подъемов на лыжах и выполняется путем изменения направления подъема.

Задача 2. Совершенствование в выполнении подъемов.

Средство.

Многократное выполнение подъемов на лыжах в различных условиях (изменение крутизны и длины склона, глубины и плотности снежного покрова, смазки лыж и др.) на учебном склоне и в условиях состязаний.

Методические указания

Совершенствование в выполнении подъемов на лыжах проводится вначале на учебных склонах с подготовленным снежным покровом и по целине, затем в различных условиях.

При совершенствовании добиваться быстрого, сноровистого и тактически правильного выполнения, сочетания подъемов в зависимости от крутизны склона и других условий без потери скорости.

Для тренировки в выполнении подъема на быстроту, для повышения эмоциональности и плотности занятий проводить подъем в виде состязания или эстафеты.

Типичные ошибки:

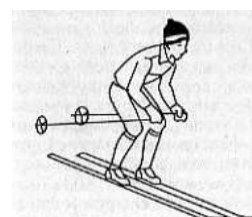
- недостаточный наклон туловища вперед;
- недостаточный упор на палки;
- нарушение сочетания работы рук и ног;
- несоответствие избранного способа подъема крутизне, длине склона, состоянию снежного покрова и тактической задаче;
- недостаточная постановка лыж на ребра;
- прямые и напряженные ноги;
- недостаточное разведение носков лыж при подъеме в тех случаях, когда это необходимо;
- при подъеме «лесенкой» лыжи ставятся не поперек склона горы, а наклонно и поэтому соскальзывают вниз.

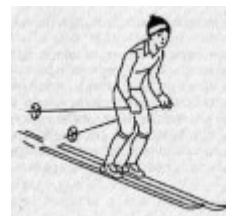
Способы устранения ошибок:

- дополнительный показ приема;
- выполнение способа в медленном темпе (иногда по разделениям и под счет) в облегченных условиях.

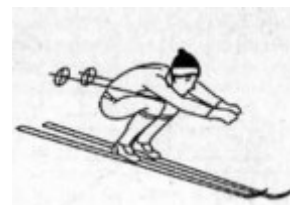
Обучение спускам в различных стойках проводится в такой последовательности:

- средняя (основная) стойка (1); 1





- высокая стойка (2); 2



- низкая стойка (3); 3



- стойка отдыха (4); 4

- аэродинамическая стойка.

Задача 1. Изучение основных положений (поз) тела при спусках.

Средство.

Выполнение на месте упражнений, имитирующих правильное положение тела, рук, ног лыжника в изучаемом способе спуска.

Методические указания.

Упражнение выполняется на ровном месте или на склоне. Если упражнения выполняются на склоне, лыжи обучаемых должны быть расположены строго поперек склона. При разучивании обращать внимание на точное принятие положений того или иного спуска, на обязательное держание палок кольцами назад.

Задача 2. Овладение способом спуска в целом.

Средство.

Выполнение спуска в облегченных условиях в соответствующей стойке с акцентированием внимания на правильном положении ног, рук, туловища.

Методические указания.

Перед разучиванием спусков на лыжах, необходимо подобрать и подготовить склон, соответствующий по крутизне и длине изучаемого способа и степени подготовленности обучаемых. Все спуски начинать только после команды руководителя занятий.

После разучивания основных способов спусков ознакомить занимающихся со спуском «лесенкой», и научить их спускаться с гор, применяя стойку отдыха. На занятиях познакомить обучаемых с правильной техникой безопасного падения.

Для повышения плотности занятий спуски проводить одновременно по нескольким лыжням, групповой спуск.

Задача 3. Совершенствование в выполнении спусков на лыжах.

Средство.

Многократное выполнение спуска на лыжах с постепенным усложнением условий (увеличение длины, крутизны, неровностей склона, изменение состояния снежного покрова и др.) на учебном склоне.

Методические указания

При совершенствовании выполнения спусков на лыжах необходимо добиваться смелого движения вперед, для этого все спуски начинать с активного выполнения двух-трех скользящих шагов. Совершенствование в спусках проводить как на учебном склоне во время занятий и тренировок, так и в условиях соревнований. Для повышения эмоциональности и плотности занятия - применять соревновательный метод в виде эстафет на быстроту подъема и спуска.

Совершенствование в спусках проводить на закрытых склонах с преодолением неровностей (ям, бугров и др.), сочетая спуски на лыжах с выполнением поворотов

Типичные ошибки:

- излишнее напряжение ног и туловища;
- чрезмерный наклон туловища вперед и прямые ноги;
- отклонение туловища назад;
- вынос палок кольцами вперед или в стороны;
- опускание палок кольцами в снег;
- не выдвигается вперед нога при спуске по склону с разнохарактерным снежным покровом;
- робкое начало спуска без начального скользящего шага;
- выбор стойки спуска без учета местных условий.

Ошибки при спуске наискось:

- вес тела не перенесен на нижнюю лыжу;
- верхняя лыжа остается значительно загруженной;
- верхняя лыжа не выдвинута вперед;
- колени не отведены к склону;
- тело отклонено назад.

Способы устранения ошибок:

- дополнительный показ правильного выполнения;
- принятие на месте соответствующих тому или иному способу спуска положений тела;
- выполнение способа спуска в облегченных условиях.

Обучение преодолению неровностей проводится в такой последовательности:

- бугры и впадины;
- уступы и выступы;
- спады, выкаты и встречные склоны.

Задача 1. Изучение амортизационных движений ногами.

Средства:

1. Многократные пружинистые приседания при спуске в основной стойке.

2. Преодоление при спуске нескольких ворот с приседаниями под ними и выпрямлениями между ними.

Методические указания:

Выполнять на ровном склоне, вначале на небольшой, а затем на более высокой скорости.

Задача 2. Совершенствование преодоления неровностей.

Средства:

1. Преодоление неровностей сначала на небольшой скорости, а затем на склонах.

2. Освоение прохождения групп препятствий.

Методические указания

Главное при выполнении этих упражнений - очень быстро выполнять амортизационные сгибания и разгибания ног. Для этого необходимо добиться, чтобы обучаемые уменьшили напряжение мышц ног, которое часто бывает при спуске на скорости. В дальнейшем основное внимание уделить совершенствованию техники преодоления неровностей на склонах различной крутизны и с меняющимся рельефом.

Ошибки при преодолении неровностей аналогичны ошибкам при спусках и устраняются такими же способами.

№п/п	Разделы программы	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса (в рамках занятий)	Дидактический материал	Формы подведения итогов	Техническое оснащение занятий
1.	Общая физическая подготовка	Учебно-тренировочное занятие. Тестирование, игра	Учебно-тренировочный, силовой, повторный.	Наглядные пособия. Демонстрация упражнения	Контрольные испытания	Тренажеры, скакалки, обручи, рулетка, секундомер, набивные мячи, гантели, грифы, перекладина.
2.	Специальная физическая подготовка	Учебное, практическое занятие	Использование методов: непрерывного длительного бега, интервального бега.	Дидактические карточки	Текущий контроль, участие в соревнованиях	Секундомер, эспандеры, тренажеры, гантели, набивные мячи. Беговая дорожка. Грифы.. Резинки для имитации. Учебные

						лыжи, лыжероллеры, имитационны е палки
3.	Теоретическая подготовка	Беседа	Словесные, наглядные.	Таблицы, плакаты.	Тесты	Видеоролики
4.	Контрольные испытания	Тестирование.	Диагностика личностного роста и продвижения	Таблицы учета комплекса тренировочных нагрузок.	Выполнение нормативов	Рулетка, секундомер.
5.	Медицинское обследование	Осмотр, наблюдение	Шкала оценивания состояния здоровья	Личная карточка спортсмена	Общий осмотр.	Врачебный контроль за обучающимися осуществляется работниками физкультурного диспансера.

Учебный курс включает теоретические и практические занятия.

Основные задачи теоретических занятий - дать необходимые знания по физической культуре и спорту в России, истории развития лыжного спорта, общей гигиене лыжника, о врачебном контроле и самоконтроле, о первой медицинской помощи при травмах и обморожениях, об инвентаре, лыжных мазах, технике и тактике лыжника, правилах соревнований.

Теоретические сведения сообщаются в течение 10-15 минут перед практическими занятиями или непосредственно в процессе их проведения, а также на специально организуемых теоретических занятиях-лекциях, беседах.

На практических занятиях приобретаются умения и навыки выбора оборудования, ремонта и хранения лыжного инвентаря, пользования лыжными мазами, на базе всесторонней физической подготовки и развития физических качеств изучаются и совершенствуются техника и тактика, развитие специальных качеств, необходимые лыжнику.

Каждое учебно-тренировочное занятие разделено на четыре части:

- Организационная
- Подготовительная
- Основная
- Заключительная

Организационная часть включает подготовку инвентаря, построение и выход на рабочую дистанцию. Подготовительная часть включает разминку, в том числе различные общеразвивающие упражнения и бег. В основную часть

входят изучение техники и тактики лыжных ходов, развитие и совершенствование необходимых физических качеств. Заключительная часть включает восстанавливающие упражнения и работу с инвентарем.

Подготовительная часть учебно-тренировочных занятий не должна быть растянута. Большая часть времени отводится на основную часть. В основной части учебно-тренировочного занятия применяются различные средства обучения: передвижение на лыжах по ровной или пересеченной местности, подъемы разной крутизны, эстафеты. В заключительной части занятия выполняются дыхательные упражнения и упражнения на расслабление, восстанавливающий бег.

Одним из основных методов обучения является квалифицированный показ и объяснение. При обучении используются наглядные пособия и технические средства. На занятиях с младшими подростками целесообразно применение игрового метода. Помимо игровых заданий, подвижных игр, в тренировочных занятиях используются элементы спортивных игр на уменьшенных площадках по упрощенным правилам. Большое значение в тренировочном процессе имеет равномерный метод тренировок в восстанавливающем, поддерживающем и развивающем режиме. Для совершенствования скоростной выносливости чаще всего применяется повторный метод. Этим методом выполняются скоростно-силовые упражнения.

В течение года учебно-тренировочные занятия проводятся следующим образом:

- В зимний период много проводится различных эстафет, игр на лыжах, направленных на развитие быстроты.
- В весенний период проводятся беговые тренировки, тренировки на лыжероллерах, игровые и прыжковые, а так же силовые тренировки.
- В осенний период проводятся беговые, силовые, прыжковые тренировки, лыжероллерные тренировки, кросс-походы, имитационные тренировки в движении и на месте, игровые тренировки, проводятся соревнования и контрольные испытания.

Решение воспитательных задач предусматривает воспитание нравственных и волевых качеств. Оздоровительные задачи позволяют контролировать развитие форм и функций организма, сохранять и укреплять здоровье на основе использования восстановительных и медицинских мероприятий.

На теоретических занятиях занимающиеся овладевают знаниями по истории вида спорта, правилам соревнований.

Занятия подразделяются на учебные, учебно-тренировочные, контрольные, соревнования.

На учебных занятиях изучают различные элементы техники и тактической борьбы, исправляют ошибки, закрепляют знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми упражнениями. В тренировочных занятиях многократно повторяют хорошо освоенные

элементы техники упражнений, совершенствуют их в условиях различного объема и интенсивности тренировочных нагрузок.

Учебно-тренировочные занятия представляют собой тип занятий, объединяющий учебные и тренировочные занятия. В них осваивают новый учебный материал и закрепляют пройденный.

Контрольные занятия проводятся с конкретной задачей проверки оценки уровня подготовленности по разделам подготовки. На практических занятиях решаются вопросы обучения двигательным действиям и воспитанию необходимых физических качеств.

Зимние подвижные игры и эстафеты

Стенка на стенку

Место проведения: снежная площадка с элементами пересеченной местности (возвышения, препятствия, отсутствие лыжни и др.) размером 30×150 м. На трассе гонок отмечают флажками линии старта и финиша, расстояние между которыми – 30–100 м.

Инвентарь: по 3 пары лыж и по 1 паре лыжных палок для каждой тройки; флажки для разметки линий старта и финиша и всей трассы.

Содержание и ход игры

На линии старта располагаются две или три тройки игроков. Находящийся в середине участник без палок держится за пояс игроков, стоящих справа и слева от него, а они в одной руке держат палки, а другой держат его за пояс.

По сигналу тройки, не разрывая сцепления, продвигаются к линии финиша. Как только последний участник забега пересечет линию финиша, судья на финише громко говорит: «Есть!» – и присуждает командам победные очки: при участии двух команд та, которая выполнит задание первой, получает 1 очко, второй – очков не получает.

При втором и третьем прохождении дистанции участники в тройках должны поменяться местами, чтобы каждый побывал в середине, слева и справа.

Игра повторяется три раза, затем суммируются результаты всех попыток и подводятся общие итоги игры.

Правила игры

1. Техника прохождения дистанции оценивается максимально 5 баллами.
2. Игроки на дистанции не должны разрывать сцепление. За каждое нарушение команда лишается 1 балла.
3. В случае падения следует продолжать движение с этого места, но команда теряет 3 балла.
4. Движение лыжников должно быть синхронным. За каждое нарушение команда теряет 1 балл.
5. Значительное нарушение равновесия, граничащее с падением, ведет к потере 1 или 2 баллов.

Подведение итогов. Выигрывает команда, которая набрала больше победных очков и сохранила больше баллов за технику прохождения дистанции в сумме за три попытки. Если в команде 6 или 9 человек, то следует также отметить лучшую тройку участников.

Методические указания

Возможно формирование смешанных или однополых команд: мальчики соревнуются с мальчиками, а девочки – с девочками, – но с равным числом мальчиков и девочек, или по желанию учащихся.

Перед проведением состязаний на результат нужно дать возможность командам опробовать дистанцию, а судьям – провести пробное судейство под руководством учителя.

В этой игре акцент следует сделать на технике преодоления дистанции в связке. Одновременно фиксируется и время прохождения дистанции в каждой попытке.

Вариант 1. Победитель определяется по сумме набранных очков.

Вариант 2. Победитель определяется по затраченному времени.

Судейская бригада формируется из двух троек с таким расчетом, чтобы в ходе игры ее можно было заменять двумя командами-тройками после подведения предварительных итогов. При такой организации судейства все участники игры получают навыки передвижения на лыжах, хорошую физическую нагрузку, а также опыт судейства и выставления оценок. Удобен такой подход и при недостатке инвентаря: в этом случае ученики обмениваются им между собой.

Игра проводится на нескольких уроках. Можно оставить прежний состав троек или изменить его по усмотрению учителя, по желанию учащихся, увеличить и усложнить дистанцию, использовать различные виды сцепления в тройках: руки на плечах, под локти и т.п.

При формировании у школьников навыка совместных действий при беге в сцеплении по пересеченной местности учителю следует акцентировать их внимание как на оказании помощи товарищу, так и на умении получать помощь в различных ситуациях, например в лыжном походе, когда один из участников похода, упав, сломал палки или ушиб руку, плечо, т.е. самостоятельно передвигаться не может.

В воспитательных целях важно учить детей ответственно относиться к выполнению задания, корректно вести диалог при анализе совместных двигательных действий и разборе ошибок.

В одной связке

Место проведения: ровная снежная площадка размером 50×100 м, на которой проложены две лыжни. На расстоянии 80 м от линии старта устанавливаются яркие разворотные флажки напротив каждой команды.

Инвентарь: лыжи для каждого участника команды-тройки и по 1 паре лыжных палок на команду; маленькие флажки для разметки дистанции и линии старта; яркий разворотный флажок с высоким древком для каждой команды.

Содержание и ход игры. Назначаются или выбираются судьи на линии старта – финиша и на трассе. Будет лучше, если в судейской бригаде окажется 6 человек: тогда по ходу игры все команды смогут поочередно исполнять роль судей.

Класс делится на четыре команды по 6 человек в каждой, в которых формируется по две тройки, либо на три команды-тройки в зависимости от количества учащихся. В командах производится расчет по порядку, и каждый запоминает свой номер. Первые тройки выстраиваются в колонну по одному,

у каждой – по две лыжные палки, которые связывают первого лыжника со вторым и второго – с третьим. Порядок расположения игроков в тройках может быть любым, но он оговаривается заранее.

По сигналу лыжники продвигаются к флажку, обходят его и возвращаются за линию старта – финиша, стараясь не уронить палки. Затем подводятся итоги забега первых троек, и на старт приглашаются следующие. Как только последняя тройка пересечет линию старта – финиша, судья на старте громко говорит: «Есть!». Подводятся итоги первого этапа прохождения дистанции, после чего участники меняются местами: второй встает на место первого, третий – на место второго, а первый – на место третьего. Игра повторяется два раза, чтобы каждый участник успел побывать во всех ролях, после чего подводятся общие итоги.

Правила игры

1. Начинать движение можно только после команды учителя (судьи).
2. На дистанции нельзя разрывать сцепление.
3. Лыжные шаги следует выполнять синхронно.
4. Максимальная оценка за технику – 10 баллов. Общее количество баллов, которые можно набрать, зависит от состава команд. Например, если в команде две тройки, то она может набрать максимум 60 баллов.
6. За каждую ошибку команда теряет 1 балл или больше в зависимости от ошибки, но это должно быть оговорено заранее.

Подведение итогов. Выигрывает команда, которая набрала больше баллов.

Методические указания. Следует заранее подготовить две лыжни. Перед проведением состязаний на результат нужно дать возможность командам опробовать дистанцию, а судьям – провести пробное судейство: уточнить свои обязанности, правила состязания, возможные ошибки.

Если команды-тройки формируются из мальчиков и девочек отдельно, то и итоги подводятся тоже раздельно.

Дети лучше выполняют различные двигательные задачи, если хорошо представляют, как можно применить полученные навыки в жизни. Для этого учитель должен привести им примеры, где может пригодиться навык передвижения в связке.

В ходе игры следует акцентировать внимание учащихся на решении следующих задач:

- воспитание дисциплины, формирование привычки соблюдать правила, точно выполнять свои обязанности, подчинять личные интересы интересам коллектива;
- формирование умения контролировать свои поступки, правильно и объективно оценивать поступки других.

Для этого учитель должен внимательно следить за ходом урока, своевременно делать замечания, поправки и давать рекомендации, воспитывать у детей чувство взаимопомощи.

Догонялки по кругу

Место проведения: снежная площадка размером 200×200 м, на которой проложена лыжня по кругу диаметром 100–150 м, разделенная на четыре части, границы которых отмечены флажками.

Инвентарь: лыжи для каждого игрока; измерительная лента и флажки для разметки дистанции.

Содержание и ход игры. Класс делится на пять команд по 4 участника в каждой. Пятая команда выступает в роли судей. Первые номера выстраиваются на лыжне у флажков напротив своих команд.

По сигналу лыжники начинают бег по кругу, стараясь догнать идущего впереди. Участник, догнавший его, должен наступить на его лыжу и крикнуть: «Есть!». Лыжник, которому наступили на лыжу, выбывает из круга, и так до тех пор, пока не останется один лыжник. Игрок, выбывший первым, очков не получает, выбывший вторым получает 1 очко, третьим – 2 очка; победитель получает 3 очка. Затем стартуют вторые номера, и т.д.

Правила игры

1. Нельзя начинать бег до сигнала учителя.
2. Нельзя сходить с лыжни и сокращать дистанцию.

Подведение итогов. Выигрывает команда, которая набрала больше победных очков.

Методические указания. Если класс по количеству учащихся можно разделить только на три команды, то и круг делится на три части. В ожидании своей очереди дети не должны стоять. Можно предложить им свободно покататься на заранее определенной площадке. При большом количестве учащихся можно подготовить два круга и состязание проводить одновременно в двух местах.

Лучше, если учитель сам будет формировать команды так, чтобы участники оказались равными по силам, иначе более слабые во время игры начнут протестовать. Такие ошибки надо устранять немедленно. Если команды смешанные, то на дистанцию одновременно должны выходить только девочки или только мальчики.

Учитель вместе с детьми должен анализировать игровые ситуации, внимательно наблюдать за их поведением, стараясь использовать в интересах коллектива взаимное влияние учащихся друг на друга.

**Примерная схема внешних признаков утомления на
учебно-тренировочных занятиях**

№ пп	Признак	Небольшое утомление	Значительное утомление (острое)	Резкое переутомление (острое 2 степени)
1	Окраска кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение, побледнение, синюшность
2	Потливость	Небольшая	Большая	Особо резкая (ниже пояса). Выступление солей
3	Дыхание	Учащенное: 20-26 на равнине и до 36 на подъеме	Учащенное: 38-46 в мин. на равнине	Резкое: 50-60 в мин., беспорядочное
4	Движение	Бодрое	Неуверенный шаг, отставание на марше	Резкие покачивания, отсутствие координации, прекращение движения
5	Общий вид	Обычный	Нарушение осанки, апатия	Измощенное выражение лица, резкое нарушение осанки
6	Внимание	Хорошее	Неточность в выполнении команд	Неправильное выполнение команд, реакция только на громкий голос
7	Самочувствие	Никаких жалоб	Жалобы на усталость	Жалобы на резкую слабость, головная боль, жжение в груди, тошнота
8	Пульс	110-160	170-180	180-200 и более

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			