

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

«Детско-юношеская спортивная школа»

Принято на педагогическом
совете

Протокол № 4

от 26. 08. 2020г.



УТВЕРЖДЕНО:

Директор МБУ ДО «ДЮСШ»

К.А. Пажетных

Приказ №54/2-о от 28.08.2020г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ВИДУ СПОРТА
Лыжные гонки**

Разработчики: Н. А. Уголькова, зам. директора по УВР
А.В. Федоров, тренер-преподаватель

Срок реализации программы:
весь период обучения

г. Удомля

РЕЦЕНЗИЯ

на дополнительную общеразвивающую программу по виду спорта Лыжные гонки МБУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа» г. Удомля

Представленная дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта лыжные гонки (далее Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом №273-ФЗ от 29.12.2012г. «Об образовании в Российской Федерации», Приказом Минспорта России № 1125 от 27.12.2013г. «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», Приказом Минобрнауки России №1008 от 29.08.2013г. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Данная Программа предназначена для тренеров-преподавателей, педагогов, осуществляющих подготовку на спортивно-оздоровительном этапе, направлена на разностороннюю физическую подготовку воспитанников от 8 до 18 лет. Содержит следующие разделы подготовки: общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техническая подготовка.

В пояснительной записке изложена характеристика вида спорта лыжные гонки, основные показатели выполнения программных требований на спортивно-оздоровительном этапе, режим тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке

Определена цель Программы - улучшение здоровья детей, развитие двигательных способностей, выявление одаренных детей и дальнейшее стимулирование их к занятиям данным видом спорта.

Учебный план рассчитан на 46 недель. Указано соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки. Большое внимание уделено технической и тактической подготовке лыжников, в том числе представлены различные виды упражнений.

Раскрываются, особенности воспитательной и психологической подготовки. Изложен комплекс восстановительных средств и мероприятий. Программа содержит требования по технике безопасности.

Раздел «Система контроля и зачётные требования» включает в себя методику выполнения контрольных упражнений, мероприятия по педагогическому и медицинскому контролю.

Программа отвечает установленным требованиям, имеет все необходимые компоненты и методический материал, рекомендуется к применению в учреждениях физкультурно-спортивной направленности Тверской области.

Главный специалист Управления образования
Администрации Удомельского городского округа:



Андреянов А.С.

СО Д Е Р Ж А Н И Е

1. Пояснительная записка	3
1.1. Характеристика вида спорта лыжные гонки.....	5
1.2. Специфика организации обучения.....	6
2. Формы, методы и средства обучения.....	8
2.1. Возрастные особенности.....	8
2.2. Основные средства тренировочных воздействий.....	16
2.3. Техничко-тактическая подготовка.....	18
3. Примерный учебный план.....	21
3.1. Годовой учебный план.....	22
3.2. Навыки в других видах спорта.....	24
4. Содержание программы	
4.1 Теория и методика физической культуры и спорта.....	24
4.2. Общая физическая подготовка.....	27
4.3. Специальная физическая подготовка.....	31
5. Правила безопасного поведения в условиях учебно-тренировочных занятий.....	32
6. Система контроля.....	35
6.1. Комплекс упражнений для оценки общей и физической подготовленности	36
6.2. Методические указания	37
7. Результаты освоения программы	37
8. Перечень информационного обеспечения.....	39

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта разработана на основе: Приказа Министерства образования и науки

Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013г. №1008, «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ; Федерального Закона Российской Федерации «О Физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ; Санпина 2.4.4. 3172-14 «Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», Устава учреждения и локальных актов.

Программа является *актуальной* в силу того, что позволяет повысить двигательную и функциональную активность занимающихся начального школьного возраста, а так же обучающихся, не освоившие по каким то причинам обучение по предпрофессиональной программе .

Таким образом, программа имеет *физкультурно-спортивную направленность* и является педагогически целесообразной. Программа разработана для дополнительного образования детей и взрослых в возрасте от 6 до 18 лет. Срок реализации программы – весь период обучения.

Цель программы: создание условий для оказания благоприятного воздействия на укрепление здоровья и привлечение обучающихся в активные занятия физической культурой и спортом.

Основные задачи программы:

1. Улучшение здоровья обучающихся, развитие двигательных способностей.
2. Постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок, расширение диапазона функциональных возможностей физиологических систем организма.
3. Формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой.

4. Воспитание сознательного и активного отношения к здоровью и здоровому образу жизни как к ценностям.

Обучение в спортивно-оздоровительных группах осуществляется в три периода. На первый (предварительный) период обучения зачисляются дети в возрасте 8-11 лет, желающие заниматься, не имеющие медицинских противопоказаний, с согласия родителей (законных представителей) или лиц, их заменяющих.

На данном этапе обучения приоритетными являются воспитательная и физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта. Ставятся задачи привлечения максимально возможного числа детей к систематическим занятиям спортом. Занимающиеся приобретают элементарные навыки. Уровень образованности

- *элементарная грамотность.*

Задачи первого периода обучения:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- приобретение оптимального уровня физической подготовленности;
- выявление задатков и способностей у занимающихся;
- привитие интереса к занятиям спортом;
- воспитание черт спортивного характера.

На спортивно-оздоровительный этап второго периода обучения зачисляются подростки 11-14 летнего возраста, не имеющие отклонений в состоянии здоровья и желающие заниматься спортом.

На спортивно-оздоровительный этап третьего (углублённого) периода обучения зачисляются подростки 15-18 летнего возраста, не имеющие отклонений в состоянии здоровья и желающие заниматься спортом.

Второй и третий период обучения предусматривает: повышение уровня физической подготовки, обучение базовой технике избранного вида спорта, изучение правил судейства и организации соревнований и психологической устойчивости. Уровень образованности – *функциональная грамотность.*

Задачи второго- третьего периода обучения:

- повышение уровня физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта;
- улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие;
- развитие специальных физических качеств;
- профилактика вредных привычек и асоциального поведения.

При освоении программы учитываются особенности подготовки обучающихся по виду спорта, в том числе:

- построение процесса обучения в строгом соответствии со спецификой спортивной деятельности;
- преобладание технической, тактической, физической, психологической подготовки;
- повышение уровня специальных физических качеств и совершенствование специальной выносливости.

1.1. Характеристика вида спорта лыжные гонки

Лыжный спорт зародился в Норвегии в 18 веке. Позже получил распространение в других странах. С 1924 года лыжные гонки входят в программу зимних олимпийских игр. Чемпионаты мира проводят с 1925 года. В нашей стране лыжный спорт развивает Ассоциация лыжных видов спорта России.

В физическом воспитании лыжный спорт занимает одно из ведущих мест. Лыжи доступны для детей с самого раннего возраста. Лыжный спорт оказывает всестороннее влияние на организм детей. При передвижении по равнине и пересеченной местности,

с преодолением спусков и подъемов в работу вовлекаются все основные группы мышц ног, рук, туловища. Также благотворно идет воздействие на сердечнососудистую,

дыхательную, нервную систему. Систематические занятия лыжным спортом способствует всестороннему физическому развитию. Лыжные гонки –циклический вид спорта, входящий в программу Олимпийских игр.

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

Значение лыжного спорта определяется его воздействием на здоровье занимающихся, широким развитием физических, моральных и волевых качеств, развитием жизненно важных двигательных умений и навыков.

Оздоровительное значение заключается в благотворной обстановке занятий, вовлечении в работу больших групп мышц и оказания положительного воздействия на развитие и укрепление функциональных систем организма и в первую очередь на сердечнососудистую, дыхательную и нервную.

Развивающая направленность учебно-воспитательного процесса обеспечивает развитие физических способностей занимающихся, которые органически сочетаются с формированием определенных знаний. Активная мыслительная деятельность на учебно-тренировочных занятиях способствует быстрому прохождению изучаемого материала, а двигательные умения и навыки, приобретенные путем сознательного усвоения, оказываются более прочными. Говоря об интеллектуальном аспекте физического воспитания на занятиях лыжной подготовки, следует отметить наличие тесной связи между физическим и умственным развитием, их взаимообусловленность. Процесс усвоения любого,

особенно координационно-сложного двигательного действия, неразрывно связан с активной умственной работой.

1.2. Специфика организации обучения

Обучение ведется в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 46 недель. В процессе реализации программы обучающимися осваиваются следующие предметные области:

- теория и методика физической культуры и спорта
- общая и специальная физическая подготовка
- лыжные гонки как вид спорта
- другие виды спорта и подвижные игры
- технико-тактическая и психологическая подготовка

При освоении программы учитываются особенности подготовки обучающихся по лыжным гонкам, в том числе:

- построение процесса подготовки в соответствии со спецификой вида спорта;
- преемственность технической, тактической, физической, психологической подготовки;
- повышение уровня специальных скоростно-силовых качеств и совершенствование специальной выносливости;
- использование оптимальных объемов специальной подготовки, моделирующей соревновательную деятельность.

Соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных нагрузок, особенно важно в занятиях с детьми и подростками. Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные нагрузки на спортивно-оздоровительном этапе соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям спортсмена.

Преимущественная направленность тренировочного процесса на данном этапе подготовки определяется с учетом сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств. Вместе с тем необходимо уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных способностей и силы, т.е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы. Оптимальными периодами для развития физических качеств у мальчиков являются: аэробные возможности организма - возраст от 8 до 10 лет и после 14 лет; анаэробно-гликолитические возможности - возраст 15-17 лет, анаэробно - алактатный механизм энергообеспечения - 16-18 лет. У девочек сенситивные периоды формирования физических качеств наступают приблизительно на один год раньше.

В программе для обучающихся поставлены задачи, определены допустимые объемы тренировочных нагрузок по основным средствам, предложены варианты построения годичного тренировочного цикла с учетом возрастных особенностей и

должного уровня физической и функциональной подготовленности лыжников.

2. ФОРМЫ, СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ТРЕНИРОВКИ

Значительное омоложение, произошедшее в спорте в последние годы (начало тренировок с 6 лет и даже с более раннего возраста), создало предпосылки для обязательного осуществления начальных занятий на спортивно-оздоровительном этапе подготовки.

Для того чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надежные предпосылки к укреплению здоровья, необходимо заниматься с учетом факторов, ограничивающих физическую нагрузку - отсутствие специфических двигательных навыков и адаптации к физическим нагрузкам.

2.1. Возрастные особенности

Возрастные особенности детей младшего школьного возраста

Для детей 6-11 лет характерно плавное развитие морфофункциональных систем с некоторым преобладанием темпов роста тела относительно массы. В этом возрасте продолжается окостенение скелета, хотя он еще содержит значительное количество хрящевой ткани; формируется шейная и грудная кривизна; связочный аппарат обладает высокой эластичностью; мышцы-сгибатели превалируют над разгибателями, мышцы туловища – над мышцами конечностей; относительная сила конечностей приближается к показателю взрослых. В 6–11 лет морфофункциональные перестройки системы кровообращения заключаются в увеличении объема сердца и минутного объема крови (МОК), уменьшении количества сердечных сокращений.

В этом возрастном периоде сила и уравновешенность нервных процессов относительно невелики, преобладают процессы возбуждения. Однако высокая пластичность нервной системы, значительная ее возбудимость и реактивность создают предпосылки к быстрому и точному усвоению двигательных навыков и закреплению двигательных рефлексов.

Время формирования структурно-функциональных систем детского организма определяет и развитие их физических способностей. По данным Бондаренко Е.А., способность к ориентированию в пространстве к 12 годам достигает показателей взрослых. Темпы развития ловкости в младшем школьном возрасте в процентах к предыдущему составляют у мальчиков (девочек) 8–9 лет 15 (8), 9-10 лет - -1 (-2), 10-11 лет - 8 (9). Интенсивное развитие мышц -разгибателей конечностей, особенности центральных механизмов регуляции создают предпосылки для высоких темпов развития быстроты и силы.

В соответствии с теоретической концепцией о так называемых сенситивных (чувствительных) периодах развития физических способностей возраста 8-11 лет является наиболее благоприятным для воспитания (в различной пропорции) быстроты, силы и ловкости. Использование средств и методов, направленных на воспитание различных видов мышечной выносливости, следует ограничить из-за несовершенства механизмов поставки, транспорта и утилизации кислорода и недостаточного количества сократительных белков в мышечных волокнах. Упражнения для воспитания гибкости включаются в подготовительную станцию каждого тренировочного комплекса.

Особенности физического развития детей среднего школьного возраста
Отличительная особенность среднего школьного возраста состоит в том, что именно в это время наступает период полового созревания организма.

В подростковом периоде значительно увеличиваются темпы роста скелета до 7-10 см, массы тела - до 4,5-9 кг в год. Мальчики отстают в темпах прироста массы и длины тела от девочек на 1-2 года. Еще не закончен процесс окостенения. Длина тела увеличивается в основном за счет роста туловища. Мышечные волокна, развиваясь, не успевают за ростом трубчатых костей в длину. Изменяются состояние натяжения мышц и пропорции тела. Мышечная масса после 13-14 лет у мальчиков увеличивается быстрее, чем у девочек. К 14-15 годам структура мышечных волокон приближается к морфологической зрелости.

Сердце интенсивно растет, растущие органы и ткани предъявляют к нему усиленные требования, повышается его иннервация. Рост кровеносных сосудов отстает от темпов роста сердца, поэтому повышается кровяное давление, нарушается ритм сердечной деятельности, быстро наступает утомление. Ток крови затруднен, нередко возникает одышка, появляется ощущение сдавленности в области сердца.

Морфологическая структура грудной клетки ограничивает движение ребер, потому дыхание частое и поверхностное, хотя легкие растут и дыхание совершенствуется. Увеличивается жизненная емкость легких, окончательно формируется тип дыхания: у мальчиков - брюшной, у девочек - грудной.

Половые различия мальчиков и девочек влияют на размеры тела и функциональные возможности организма. У девочек по сравнению с мальчиками формируется относительно длинное туловище, короткие ноги, массивный тазовый пояс. Все это снижает их возможности в беге, прыжках, метаниях по сравнению с мальчиками. Мышцы плечевого пояса развиты слабее, чем у мальчиков, и это влияет на результаты в метании, подтягивании, упорах, лазании, но им лучше даются ритмичные и пластичные движения, упражнения в равновесии и на точность движений.

Функциональное состояние нервной системы находится под усиленным влиянием желез внутренней секреции. Для подростков характерна повышенная раздражительность, быстрая утомляемость, расстройство сна. Очень чутки

подростки несправедливым решениям, действиям. Внешние реакции по силе и характеру неадекватны вызывающим их раздражителям.

Мальчики часто переоценивают свои двигательные возможности, пытаются разобраться во всем сами, сделать все своими силами. Девочки менее уверены в своих силах.

Подростки очень чувствительны к оценкам взрослых, остро реагируют на какие-либо ущемления их достоинства, не терпят поучений, особенно длительных.

При организации физического воспитания в этом возрасте нежелательны чрезмерные нагрузки на опорно-двигательный, суставно-связочный и мышечный аппарат. Они могут спровоцировать задержку роста трубчатых костей в длину и ускорить процесс окостенения. Упражнения на гибкость требуют предварительного проведения подготовительных упражнений, разогревающих мышцы и связки, и упражнений на расслабление задействованных мышечных групп. Нельзя выполнять движения слишком резко. Продолжать уделять внимание правильной осанке. Упражнения, оказывающие значительные нагрузки на сердце, чередовать с дыхательными упражнениями. Плохо переносятся продолжительные интенсивные нагрузки, поэтому, например, интенсивный бег рекомендуется чередовать с ходьбой.

Необходимо широко использовать специальные дыхательные упражнения с целью углубления дыхания. Учить дышать глубоко, ритмично, без резкой смены темпа.

Нельзя объединять в одну группу мальчиков и девочек. Одинаковые для мальчиков и девочек упражнения выполняются с разной дозировкой и в разных упрощенных для девочек условиях. Нагрузка дозируется с учетом индивидуальных данных каждого учащегося. Для девочек рекомендуется использовать различные виды аэробики и упражнения, выполняемые под музыку.

Особенности физического развития детей старшего школьного возраста Старший школьный возраст относится к началу юношеского (у девушек - с 16, а у юношей - с 17 лет) и совпадает с окончанием периода полового созревания. Рост и развитие организма продолжают, но уже в более замедленном темпе по сравнению с предыдущими периодами. Строение и пропорции тела юношей и девушек практически не отличаются от взрослых. В этот период заканчивается процесс окостенения большей части скелета. Утолщается и укрепляется костяк скелета. Пропорции тела приближаются к показателям взрослых.

У девушек и юношей большая разница в развитии мускулатуры, у юношей она нарастает равномерно, у девушек центр тяжести несколько опущен за счет непропорционального развития мускулатуры, в меньшей степени развита масса мышц рук и плечевого пояса, в большей - мышц таза. У девушек масса мышц на 13 % меньше, они уступают в силе юношам.

Масса сердца у девушек на 10-15 % меньше, чем у юношей. Частота сердечных сокращений выше, чем у юношей, дыхание чаще, а жизненная емкость легких на 1 л меньше.

Завершается развитие ЦНС. Процессы возбуждения и торможения уравниваются. Увеличивается способность мозга к аналитической и синтезирующей деятельности. Учащиеся способны выполнять упражнения на основе только словесных указаний.

У юношей быстро увеличивается мышечная масса; эластичность мышц и их нервная регуляция находятся на оптимальном уровне; опорно-двигательный аппарат способен выдержать значительные нагрузки.

Продолжают увеличиваться масса сердца, скорость сокращений сердечной мышцы, минутный объем крови, улучшается нервная и гормональная регуляция сердечно - сосудистой системы.

Юноши и девушки очень чувствительны к восприятию своей внешности, сравнивают свои физические данные с данными однолеток.

Юноши переоценивают свои силы, часто берут высокий темп при беге. Девушки недооценивают свои силы, не уверены в себе, особенно в упражнениях, требующих смелости и решительности, более эмоциональны и чувствительны.

При организации физического воспитания в старшем школьном возрасте методика проведения урока приближается к методике занятий со взрослыми. Динамика нагрузок достигает уровня, характерного для спортивной тренировки.

При занятиях с девочками щадить мышцы и органы малого таза, избегать упражнений, вызывающих повышенное внутрибрюшное давление. Это касается упражнений с задержкой дыхания, натуживанием, подниманием тяжестей, прыжков в глубину. Содержание уроков, дозирование нагрузок и оценка физической подготовленности дифференцируются в зависимости от пола.

В этом возрасте необходимо развивать способность к самостоятельному анализу занятий физическими упражнениями, опираясь на знания учащихся, полученные на уроках физики, химии, биологии.

Используются высокие нагрузки и упражнения, требующие статических усилий.

Характерны упражнения с отягощениями, которые выполняются с ускорением.

Хорошо развиваются скоростно-силовые способности.

Создаются условия для развития общей и скоростной выносливости, что способствует повышению работоспособности, развитию волевых качеств. Необходимо формировать интерес и мотивацию к физическому совершенствованию и занятиям разными видами спорта. Также важно обучать школьников методам самоконтроля на занятиях. При длительных упражнениях интенсивность нагрузки не должна

превышать 80-85 % максимальной. Рекомендуется применять различные виды аэробики, бодибилдинга, упражнений, выполняемых под музыку.

В старших классах используется весь арсенал средств физического воспитания, который значительно расширяется по сравнению со средним школьным возрастом. Широко используются технические приемы спортивных игр; для девушек - различные виды аэробики, художественная гимнастика; для юношей - элементы борьбы, строевые приемы военной подготовки и преодоление препятствий, упражнения на тренажерах, атлетизм.

Возрастные особенности развития физических качеств

Правильно организованные упражнения на уроках способствуют развитию основных физических качеств. Уровень развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости в значительной степени определяет успешность двигательной деятельности школьников, то, как они смогут овладевать новыми формами движений и применять их на практике.

Развитие физических качеств следует начинать с детского возраста. При этом необходимо знать, что мышечная сила, выносливость, скоростные качества и ловкость

в разные возрастные периоды развиваются не одновременно. Так, у мальчиков во время учебы в школе происходит интенсивный рост силовых показателей и выносливости. В период от 6 до 18 лет эти качества увеличиваются в 2-2,5 раза. Наиболее благоприятным периодом развития силы является возраст от 12-13 лет, и после 15 лет.

В младшем и среднем школьном возрасте главная цель силовой подготовки - укрепить основные группы мышц. Для этого можно использовать упражнения ритмической гимнастики с отягощением (весом собственного тела), а также упражнения, выполняемые с напряжением.

С возрастом учащихся увеличивается количество упражнений с внешним сопротивлением (набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами).

У девочек силовые показатели развиваются до 12-13 лет, а затем сила по отношению к собственному весу (относительная сила) снижается.

Для детей младшего школьного возраста характерна незначительная выносливость. Однако уже в десятилетнем возрасте они способны выполнять не очень интенсивные упражнения в течение продолжительного времени. Но применять большие нагрузки в этом возрасте недопустимо, так как в этот период происходит наиболее активное развитие сердечно - сосудистой системы, дыхательной и других систем организма. Вместе с тем необходимо постепенно готовить организм школьников к нагрузкам. Развивать выносливость в детском и подростковом возрасте лучше всего с помощью упражнений, выполняемых в умеренном темпе. Способствуют этому комплексы упражнений ритмической гимнастики с включением в них бега, прыжков, танцевальных элементов.

Особенно благоприятным для развития ловкости является возраст от 10 до 12-13 лет. Этому способствуют высокая пластичность центральной нервной системы, интенсивное развитие двигательного анализатора, а также использование на занятиях усложняющихся упражнений ритмической гимнастики, игровых заданий, упражнений с предметами.

Развитие скоростных качеств в основном заканчивается к 14-15 годам. Как свидетельствует практика, лучшим временем для выработки быстроты является возраст от 8 до 11 лет, а наиболее действенным средством - бег на короткие дистанции (до 60 м), а также прыжки через скакалку на время.

Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст (лет)											
	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
Рост					+	+	+	+				
Мышечная масса					+	+	+	+				
Быстрота	+	+	+	+				+	+	+		
Скоростно-силовые качества	+	+	+	+	+	+	+	+				
Сила					+	+	+		+	+	+	
Выносливость (аэробные возможности)	+	+	+					+	+	+	+	
Анаэробные возможности								+	+	+	+	
Гибкость	+	+	+		+	+						
Координационные способности	+	+	+	+	+							
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+					

Учебный материал программы рассчитан на группу мальчиков и девочек. Занятия проводятся с учетом особенностей возраста, пола и подготовленности обучающихся.

Теоретические сведения обучающимся рекомендуется сообщать во время практических занятий, уделяя этому 5-10 мин.

Основной формой практических занятий является тренировка, которая строится по общепринятой схеме. Для поддержания постоянного интереса к занятиям их необходимо проводить таким образом, чтобы обучающиеся по возможности быстрее могли увидеть результаты этих занятий.

В соответствии с поставленными задачами занятия делятся на вводные, учебные, контрольные и смешанные.

Вводные занятия предусматривают проведение бесед для сообщения теоретических сведений, ознакомления с задачами. Часть времени вводного занятия обязательно отводится на практические занятия.

Учебные занятия. На занятиях такого типа в первую очередь проводится первоначальное обучение технике .

Смешанные занятия. Помимо изучения нового материала, на них совершенствуется техника выполнения упражнений. В ходе подготовки могут проводиться различные варианты смешанных занятий с включением упражнений для развития координации и специальной выносливости в сочетании с обучением и совершенствованием техники метания дротиков, приемом учебных нормативов и подведение итогов обучения.

Контрольные занятия. Контрольные занятия иногда проводятся в форме игры. Для успешной реализации программы необходимо наличие материально-технической базы.

Наличие спортивного зала и спортивного инвентаря (мячи, скакалки, гимнастические маты), для проведения занятий по общефизической подготовке.

2.2.Основные средства тренировочных воздействий:

- общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения) с элементами лыжных гонок;
- подвижные игры и игровые упражнения;
- элементы акробатики (кувырки, повороты, и др.);
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

Главное средство в занятиях с детьми на этом этапе - подвижные игры, упражнения с элементами спортивных игр с элементами лыжных гонок. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки

более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений с элементами лыжных гонок.

Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Их применяют в начале основной части занятия после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используют во второй половине занятия, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляют соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями. Детям 6-11 лет доступны упражнения с весом, равным около 20% собственного веса. Упражнения скоростно-силового характера следует давать небольшими дозами (по 5-8 мин) с чередованием промежутков активного отдыха.

В спортивно-оздоровительных группах большое внимание необходимо уделять акробатике, направленной на развитие координационных способностей и вестибулярного аппарата. Обучение технике на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам техники лыжных гонок.

Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой.

Основные направления тренировки. Спортивно-оздоровительный этап подготовки необходим для создания предпосылок для последующей успешной спортивной специализации. Здесь происходит отбор детей для дальнейших занятий лыжными гонками, поскольку именно в это время закладываются основы овладения спортивным мастерством.

На данном этапе подготовки существует опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно.

Особенности обучения на спортивно-оздоровительном этапе. Обучение осуществляется на основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений - игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение - простым. Тренеру нецелесообразно подробно анализировать детали.

Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить в кольцо, прыгнуть через препятствие.

2.3. Техничко-тактическая подготовка.

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

Особенности обучения тактике

Тактика спортсмена - это искусство ведения соревнования с противником. В лыжном спорте в некоторых случаях спортсмен не ведет борьбу с конкретным противником, а ставит цель - достигнуть максимально высокого результата (при данном уровне тренированности). Победа в соревнованиях или достижение максимально высокого результата при прочих равных условиях во многом зависят от уровня тактического мастерства лыжника. Овладев тактикой ведения соревнования, спортсмен может лучше использовать свои технические возможности, физическую подготовленность, волевые качества, все свои знания и опыт для победы над противником или для достижения максимального результата. В лыжном спорте это особенно важно, так как соревнования проходят порой в необычайно переменных условиях скольжения и рельефа местности. Изучение условий позволяет широко применять самые различные тактические варианты.

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

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

На первом этапе обучение должно быть с помощью специальных упражнений, чтобы обучающиеся овладели множеством простых технических приемов и освоили широкий арсенал двигательных навыков. Упражнения должны быть простыми и

доступными. Основой всех лыжных ходов (кроме бесшажного) является скользящий шаг. Правильное выполнение этого элемента во многом обеспечивает высокую скорость передвижения на лыжах. Скользящий шаг состоит из скольжения и выпада, длина его равна сумме длин скольжения и выпада. В бесшажном ходе выпад отсутствует и длина цикла равна длине скольжения.

Попеременный двухшажный ход. Цикл движений в попеременном двухшажном ходе состоит из двух скользящих шагов и попеременных отталкиваний палками на каждый шаг. Он очень часто применяется при передвижении на лыжах в разнообразных условиях скольжения и рельефа местности и имеет большое прикладное значение. Наиболее эффективен этот ход на равнине при плохих и средних условиях скольжения, на пологих подъемах (до 2°) при любом скольжении, а также на подъемах большой крутизны (до 5°) при хороших и отличных условиях скольжения и сцепления лыж со снегом.

Основным элементом одновременных ходов является одновременное отталкивание палками. Этот элемент общий для всех ходов, и удобнее его анализировать на примере одновременного бесшажного хода. Кроме того, следует рассмотреть и другие общие требования к технике одновременных ходов. Одновременный двухшажный ход применяется на равнине при отличных и хороших условиях скольжения и на пологих спусках при удовлетворительном скольжении. Ход позволяет передвигаться с достаточно высокой скоростью, хотя он и уступает по этому показателю одновременному одношажному; поэтому сильнейшие лыжники применяют его мало. *Коньковый ход* как подводящее упражнение к изучению поворотов переступанием или совершенствованию отталкивания в скользящем шаге, известен очень давно и нашел применение в практике работы по лыжному спорту. Обучение коньковому ходу проходит на ровной, широкой, хорошо укатанной учебной площадке, но снег не должен быть леденистым. Небольшой верхний слой снега должен быть разворошен, чтобы лыжник мог оттолкнуться ребром лыжи.

Практические рекомендации по организации физической, технической подготовки.

В процессе реализации физической и технической подготовки в спортивно-оздоровительных группах наиболее универсальным тренировочным средством являются подвижные спортивные игры, позволяющие предать учебно-тренировочному процессу эмоциональную окраску и тем самым поддержать интерес к занятиям лыжным спортом.

Поскольку в спортивно-оздоровительных группах занимаются обучающиеся разного паспортного и биологического возраста, с неодинаковой физической подготовленностью, то при проведении всевозможных игр, эстафет, игровых заданий возникает проблема уравнивания возможностей.

Ожидаемые результаты:

В результате реализации программы, обучающиеся должны **знать:**

- основные понятия, термины избранного вида спорта,
- историю развития избранного вида спорта,
- основы правил соревнований в избранном виде спорта.

уметь:

- применять правила безопасного поведения на занятиях,
- владеть основами гигиены,
- соблюдать режим дня,
- овладеть техникой избранного вида спорта.

В результате освоения программы ожидается повышение уровня общей физической подготовленности.

3. ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Основные формы организации учебно-тренировочного процесса:

- групповые учебно-тренировочные занятия,
- индивидуальные учебно-тренировочные занятия, проводимые с несколькими занимающимися,
- медико-восстановительные мероприятия,
- промежуточная и итоговая аттестация.

Формирование групп и определение объема недельной и годовой нагрузки спортивно-оздоровительного этапа обучения

Этапы подготовки	Год обучения	Миним. возраст для зачисления (лет)	Миним. наполняемость групп (чел)	Оптим. режим учебных часов в неделю	Годовая нагрузка (час.)
Спортивно-оздоровительный	весь период	8	12	3	138

Годовой учебный план-график

Разделы подготовки	Объемы реализации программы по предметным областям в часах		
	1 год 9-11 лет	2 год 11-14 лет	3 год 15-18 лет
Теория и методика физической культуры и спорта	5	9	9
Общая физическая подготовка	58	49	52
Специальная физическая подготовка	38	43	40
Технико-тактическая подготовка	20	20	20
Медицинское обследование	Справки-допуски	Справки-допуски	Справки-допуски
Аттестация промежуточная и итоговая	5	5	5
Другие виды спорта и подвижные игры	12	12	12
Всего по программе	138	138	138
Количество занятий в неделю	2	2	3
Количество часов в неделю	3	3	3
Количество учебных недель	46	46	46

Планирование программного материала

Для спортивно-оздоровительной группы (3 часов)												
Месяцы												
Разделы подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VIII	Итого
Теоретическая подготовка	1		1		1		1		1	К	К	5
ОФП	7	6	7	6	7	6	6	6	7	К	К	58
СФП	4	4	4	4	5	5	4	4	4	К	К	38
Тактико-техническая подготовка	2	2	3	2	2	2	3	2	2	К	К	20
Другие виды спорта и подвижные игры	1	2	1	1	2	1	1	1	2	К	К	12
Контрольные испытания	2								3	К	К	5
Всего за год	17	14	16	13	17	14	15	13	19			138

3.2. Навыки в других видах спорта

Развитие физических способностей					
Виды спорта	Сила	Быстрота	Ловкость	Выносливость	Координация движений
Лёгкая атлетика		+	+	+	+
Подвижные игры	+	+	+	+	+
Футбол		+	+	+	+
Гимнастика	+	+	+	+	+

На протяжении спортивно-оздоровительного этапа для разносторонней физической подготовки начинающие лыжники должны познакомиться с техникой других видов спорта: легкой атлетики, гимнастики, игровых видов. В процессе обучения немаловажным являются приобретённые навыки и развитие основных физических способностей: силовые качества (преодоление собственного веса); скоростно-силовые способности; скоростные качества (быстрота реакции, частота шагов, быстрота начала движения и быстрота набора скорости); координационные способности; гибкость, выносливость.

Большое значение для лыжников имеют навыки циклических видов спорта: велоспорт, легкая атлетика, плавание. В общей физической подготовке лыжников применяются элементы различных спортивных и подвижных игр: футбол, баскетбол, ручной мяч, лапта и т.д.

4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

4.1. Теория и методика физической культуры и спорта.

Вводное занятие. История развития спорта в России.

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной квалификации.

История развития лыжного спорта.

История возникновения, родина лыжного спорта. Дальнейшее развитие этого вида спорта по всему миру. Возникновение и развитие лыжного спорта в России.

Порядок и содержание работы спортивной школы. Краткий исторический обзор развития спорта в России и за рубежом.

Основы техники передвижения на лыжах.

Классификация лыжных ходов. Структура скользящего шага. Способы преодоления спусков, подъёмов, поворотов. Ошибки при выполнении и их исправление.

Правила безопасного поведения на занятиях и мероприятиях.

Поведение в спортивном зале и на улице во время движения к месту занятий и на учебно-тренировочном занятии, в том числе на лыжах. Соблюдение дисциплины.

Подготовка инвентаря и экипировки к занятиям. Бережное отношение к инвентарю.

Строение организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие.

Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода.

Сердечно - сосудистая система человека. Понятие о частоте сердечных сокращений.

Влияние физических упражнений на организм человека.

Влияние занятий физической культурой и спортом на различные системы и органы человека.

Основные средства восстановления.

Понятие самопроверка. Само массаж и спортивный массаж. Его применение.

Водные процедуры как средство восстановления.

Гигиена. Питание. Закаливание.

Понятие о гигиене и санитарии. Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта. Гигиенические основы труда и отдыха.

- Питание.

Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов.

Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе.

Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические

требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика.

- Гигиеническое значение кожи.

Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

Режим дня. Самоконтроль объема нагрузок.

Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности.

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность. Объективные признаки утомления: переутомление, перенапряжение.

Вредные привычки. Спортсмен и вредные привычки.

Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Предупреждение травм на занятиях.

Понятие о травмах. Краткая характеристика травм на занятиях. Причины травм и их профилактика. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, вывихи. Переломы костей. Разрывы связок, мышц и сухожилий.

Первая помощь при травмах.

Оказание первой помощи. Способы остановки кровотечений, наложение шины при переломах. Приемы искусственного дыхания. Транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания

к тренировочным занятиям.

Правила игры в баскетбол, волейбол, футбол, мини-футбол.

Игровая площадка. Состав команды. Спортивный инвентарь. Судейство. Подсчет очков, определение победителя.

Оборудование и инвентарь.

Необходимое оборудование по лыжным гонкам. Правильный выбор инвентаря.

Права и обязанности участников соревнований.

Анализ контрольных заданий.

Обсуждение и анализ контрольных испытаний. Подготовка лыжных трасс. Судейская бригада и ее обязанности. Система зачета. Выявление причин технических и психологических ошибок.

4.2. Общая физическая подготовка.

Строевая подготовка.

Строевой и походный шаг. Ходьба на носках, пятках, в полу-приседе, приседе.

Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет

в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

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). В упоре лежа сгибание рук, отталкивание и др. Упражнения с эспандером и эластичной резиной.

Упражнения для мышц 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.

Упражнения для мышц ног и таза.

Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами - приседания, выпады, прыжки, подскоки. Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания. Упражнения со скакалкой. Прыжки в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз.

Гимнастика. Элементы акробатики.

Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты в стороны из положения лежа и упора стоя на коленях. Перекаты вперед и

назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками. Перекат в стороны согнувшись с поворотом на 180° из седа ноги врозь, с захватом за ноги. Из положения стоя на коленях перекат вперед прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись и стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами.

Стойка на руках с помощью и опорой ногами о стенку (для мальчиков с 13 лет и старше).

Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки, кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь в сед с прямыми ногами.

Длинный кувырок вперед (мальчики). Кувырок назад из упора присев и из основной стойки.

Соединение нескольких кувырков вперед и назад. Кувырок назад прогнувшись через плечо (с 14 лет). Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки.

Мост с помощью партнера и самостоятельно.

Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега (с 14 лет).

Соединение указанных выше акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения.

Бег вперед и спиной вперед. Бег на носках. Бег с изменением направления и скорости.

Бег. Бег с ускорением до 40м (10-13 лет) и до 50-60м (14-17 лет). Низкий старт и стартовый разбег до 60м. Повторный бег 2 - 3 x 20 - 30м (10-12 лет), 2 - 3 x 30 - 40м (13-14 лет), 3 - 4 x 50 - 60м (15-17 лет). Бег 60м с низкого старта (13-14 лет), 100м (15-17 лет). Бег с препятствиями от 60 до 100м (количество препятствий от 4 до 10, в качестве препятствий используются набивные мячи, скамейки, условные окопы). Бег в чередовании с ходьбой до 400м (10-12 лет). Бег медленный до 3 мин. (мальчики 13-14 лет), до 2 мин. (девочки 13-14 лет). Бег равномерный до 500м (15-17 лет), кроссовый бег для девушек до 3 км.

Прыжки в длину с места. Метания. Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность.

Спортивные игры: мини-футбол.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.

Прогулки и туристические походы.

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, вращения 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 полу наклоне 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.

Другие виды спорта

Из других видов спорта необходимо применять следующие упражнения:

- *Легкая атлетика:* бег на короткие дистанции, средние дистанции, кроссы от 500 до 2000 м;
- *Гимнастика:* подтягивания на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднятие туловища из положения лежа, различные висы на перекладине;
- *Спортивные игры:* обучение технике, ознакомление с тактикой и правилами игр - волейбол, футбол, мини-футбол, настольный теннис. Участие в товарищеских встречах;
- *Подвижные игры:* «День и ночь», «Догонялки», «Лапта», «Чехарда» и т. д.; эстафеты с предметами, лазанием и перелезанием;

- *Велосипедный спорт*: езда на велосипеде по пересеченной местности, езда на велосипеде на тренировочные занятия на местности (в лес, парк) и возвращение обратно, прогулки, походы на велосипедах.

4.3. Специальная физическая подготовка.

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленных 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.

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развития волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах роллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса. Упражнения для развития выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной слабопересеченной местности. Ходьба на лыжах на дистанции от 2 до 8 км.

Туристские походы.

Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60 метров. Челночный бег. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра.

Упражнения на развитие ловкости. Ходьба по гимнастической скамейке, кувырки. Упражнения на равновесие. Упражнения для развития силы и силовой выносливости. Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамейке. Поднимание туловища из положения лежа. Приседания на двух ногах. Прыжки и многоскоки на одной и двух ногах.

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

Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости.

Комплекс гимнастических упражнений, направленных на улучшение осанки.

Упражнения на тренажерах.

5. ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ В УСЛОВИЯХ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

Занятия по лыжному спорту проводятся на специально оборудованном и подготовленном - лыжной трассе, спортивном зале или стадионе, в зависимости от плана тренировок и времени года. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха. К тренировочным занятиям и соревнованиям допускаются обучающиеся (спортсмены), прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности. Обучающиеся должны заниматься в установленной спортивной форме и обуви.

В лыжном спорте наиболее часто встречаются следующие травмы: ушибы, повреждения суставов и связок, чаще нижних конечностей, значительно реже переломы, вывихи, ранения. Весьма редко, но все же встречаются такого рода состояния, которые сопровождаются расстройством общей жизнедеятельности организма: обморок, рефлекторный шок (при длительных напряжениях на выносливость), а также общее переохлаждение (озноб) от длительного пребывания в условиях низких температур. Кроме этого, под воздействием внешних условий, низких температур, ветра и влажности встречаются различного рода обморожения, чаще всего конечностей и открытых частей тела. При отсутствии врача, у тренера-преподавателя должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

Требования безопасности во время занятий:

начинать тренировку, выходить на лыжную трассу только при участии и разрешении тренера-преподавателя;

соблюдать интервал при движении на лыжах по дистанции 3-4 м., при спусках с горы не менее 30 м;

при спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки; после спуска с горы не останавливаться у подножия горы;

следить друг за другом и немедленно сообщать тренеру-преподавателю о первых же признаках обморожения;

во избежание потертостей не ходить на лыжах в тесной или слишком свободной обуви.

Требования безопасности при аварийных ситуациях

при поломке или порче лыжного снаряжения и невозможности починить его в пути, сообщить об этом тренеру-преподавателю и с его разрешения двигаться к

лыжной базе;

при первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии, сообщить об этом тренеру-преподавателю;

при получении обучающимся травмы оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

Требования безопасности по окончании занятий

Проверить по списку наличие всех учащихся.

Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом или принять душ.

При планировании тренировочных занятий (соревнований) в зимнее время на открытом воздухе с учетом рекомендаций СанПиНа по проведению занятий физической культуры на открытом воздухе для средней полосы России следует придерживаться следующих норм температурного режима:

обучающиеся до 12 лет:

t - 9 С° без ветра; t - 6 С°, скорость ветра - 5м/с; t -3 С° 6-10 м/с - допускается проведение занятий в сокращенном режиме, с перерывами и захождением в теплое помещение;

скорость ветра более 10м/с - занятия не проводятся.

обучающиеся 12-13 лет:

t -12 С° без ветра; -8 С° скорость ветра 5м/с; t - 5 С° скорость ветра 6-10м/с - допускается проведение занятий в сокращенном режиме, с перерывами и захождением в теплое помещение;

более 10м/с - занятия не проводятся *обучающиеся 14-15 лет:*

t-15 С° без ветра; t-12 С° скорость ветра 5 м/с; -12 С° скорость ветра 5 м/с; - 8С, скорость ветра 6-10 м/с - допускается проведение занятий в сокращенном режиме, с перерывами и захождением в теплое помещение

скорость ветра более 10м/с - занятия не проводятся;

обучающиеся 16-18 лет и старше:

t -16 С° без ветра; t-15 С°, скорость ветра 5м/с; t-10 С° скорость ветра 6-10м/с допускается проведение занятий в сокращенном режиме, с перерывами и захождением в теплое помещение скорость ветра более 10м/с - занятия не проводятся.

Во время занятия и игр обучающиеся (спортсмены) должны соблюдать дисциплину, внимательно слушать и выполнять команды (сигналы) тренера-преподавателя (судьи), строго выполнять правила подвижной, спортивной игры, не применять грубых и опасных приемов, вести корректную игру. По окончании занятий (игр) обучающиеся должны снять спортивную одежду и обувь, принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

Тренер-преподаватель проводит с обучающимися следующие виды инструктажа по обеспечению безопасности образовательного процесса:

Наименование инструктажа	Оформляемый документ	Срок проведения
Инструктаж по правилам безопасного поведения на учебно-тренировочных занятиях и других мероприятиях	- Журнал учёта посещаемости обучающихся группы	- на первом занятии в начале учебного года и по мере необходимости

6.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

Цель контрольного тестирования: измерение и оценка различных показателей по общей физической и специальной подготовке обучающихся для оценки эффективности спортивной тренировки. После каждого года обучения для занимающихся предусмотрены нормативы.

В спортивно-оздоровительных группах упражнения по общей физической подготовки выполняются два раза в год: в начале и в конце года.

Для перевода обучающихся на программы спортивной подготовки проводится дополнительное тестирование общей физической и специальной физической подготовки в соответствии с требованиями программ спортивной подготовки учреждения.

6.1.Комплекс упражнений для оценки общей, специальной физической подготовки обучающихся

Контрольные упражнения	6-11 лет		11-14 лет		15-18 лет	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	дево
Бег 30мин (м)	6,7 - мен	6,9 - мен	6,6-мен	6,8 - мен	6,0-мен	6,2-
Бег 60м (м)	12,4-мен	13,0 - мен	12,0-мен	12,9 - мен	11,3- мен	12,2-
Прыжки в длину с места (см)	140-бол	130 - бол	150 - бол	140 - бол	180 - бол	170 -
Поднимание туловища (кол-во раз за 30 сек)	10 - бол	10 - бол	12 - бол	10 - бол	15 - бол	13 -

Методика контроля. Уже на этом этапе тренировки включает использование комплекса методов: педагогических, медико-биологических и пр. Комплекс методик позволит определить: состояние здоровья юного спортсмена; показатели телосложения; степень тренированности; уровень подготовленности; величину выполненной тренировочной нагрузки.

Контроль уровня нагрузки на занятиях проводится по карте педагогического наблюдения за степенью утомления обучающихся:

Объект наблюдения	Степень и признаки утомления		
	Небольшая	Средняя	Большая (недопустимая)
Цвет кожи лица	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Редкое покраснение, побледнение синюшность.
Речь	Отчетливая	Затрудненная	Крайне затрудненная или невозможная.
Мимика	Обычная	Выражение лица напряженное	Выражение страдания на лице.
Потливость	Небольшая	Выраженная верхней половины тела	Резкая верхней половины тела и н пояса, выступание соли.
Дыхание	Учащенное, ровное	Сильно учащенное	Сильно учащенное, поверхностно отдельными глубокими вдохами, сменяющимися беспорядочным дыханием.
Движения	Бодрая походка	Неуверенный шаг, покачивание	Резкое покачивание, дрожание, вынужденная поза с опорой, паде
Самочувствие	Жалоб нет	Жалобы на усталость, боль в мышцах, сердцебиение, одышка, шум в ушах	Жалобы на головокружение, боль правом подреберье, головная боле тошнота, иногда икота, рвота

6.2. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации

Промежуточная аттестация проводится в конце каждого этапа (периода) обучения после освоения разделов по предметным областям. Итоговая аттестация проводится по завершении обучения – 1 раз в год после освоения Программы.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации для выявления уровня освоения программы проводятся:

- 1) практическое тестирование уровня общей, специальной физической, технико-тактической подготовки
- 2) теоретическое тестирование по каждой из предметных областей программы Особенности практического и теоретического тестирования определяются

Положением о промежуточной и итоговой аттестации учреждения.

7. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Результатом освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

1.1. в области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования к безопасному поведению при занятиях избранным видом спорта.

1.2. в области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

1.3. в области избранного вида спорта:

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии);
- развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных нагрузок;

1.4. в области освоения других видов спорта и подвижных игр:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;
- умение развивать специфические физические качества в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии) средствами других видов спорта и подвижных игр;
- навыки сохранения собственной физической формы.

1.5. в области технико-тактической и психологической подготовки:

- освоение основ технических и тактических действий по лыжным гонкам;

- умение концентрировать внимание в ходе выполнения задания.

Основными показателями реализации образовательной программы являются: стабильность состава занимающихся, уровень посещаемости ими тренировочных занятий;

динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся;

уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Для наиболее успешного усвоения учебного материала на занятиях используются следующий дидактический материал:

карточки-задания для развития двигательных качеств; карточки-задания для выполнения заданий по технике; подборка журналов по виду спорта; сценарии праздников;

комплексы, наборы упражнений по общей и специальной физической подготовке; оформляется информационный стенд с «Правилами безопасного поведения на занятиях по лыжным гонкам»;

8. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Нормативные документы:

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ;
2. Федеральный Закон Российской Федерации «О Физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ;
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013г. №1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
4. Приказ Минспорта Российской Федерации «О Методических рекомендации по организации спортивной подготовки» от 12 мая 2014года № 730;
5. Приказ Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
6. Санпин 2.4.4. 3172-14 «Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», Устава учреждения и локальных актов.

Учебно-методическая литература:

1. Раменская Т.М. Техническая подготовка лыжника. - М., Физкультура и спорт, 1999.
2. Под ред. Сулова Ф.П., Сыча В.Л., Шустипа Б.Н. Современная система спортивной подготовки -М., Издательство «СААМ», 1995
3. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учебное пособие для высших учеб.заведений М., Издательский центр «Академия», 2000
4. Евстратов В.Д., Виролайнен П.М., Чукардин Г.Б, Коньковый ход? Не только... М., Физкультура и спорт, 1988
5. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов. Смоленск: СГИФК, 1989
6. Под ред. Евстратова В.Д., Чукардина Г.Б., Сергеева Б.И. Лыжный спорт - М.: Физкультура и спорт, 1989
7. Квашук П.В. Лыжные гонки: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮСШОР, М., Советский спорт, 2005
8. Бутин И.М. Лыжный спорт, М.: Издательство Мо ВЛАДОС Пресс, 2003
9. Правила соревнований по лыжным гонкам 2001-2005 гг. М., СпортАкадемПресс, 2001

Интернет - ресурсы: .

1. <http://libsport.ru> Материалы Интернет сайтов: Спортивная электронная библиотека.
2. <http://libspotedu.ru> Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту.
3. <http://lib.spotedu.ru/press/tpfk> Журнал "Теория и практика физической культуры".