

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ФАВОРИТ»**

Рассмотрена и согласована
на заседании
тренерского совета
Протокол № 3 от «10» марта 2023

УТВЕРЖДЕНА:

приказом директора

№ 10 от 18 апреля 2023 года



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»**

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся - 7-18 лет

Срок реализации программы- 3 года

Составители программы:

С.А. Шмакова –
зам. директора по спортивной работе

В.П. Розна –
инструктор-методист ФСО
З.Т. Надршин – тренер

г. Салехард, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

I.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3-4 ст.
1.1.	<i>Актуальность</i>	4 ст.
1.2.	<i>Педагогическая целесообразность</i>	4 ст.
1.3.	<i>Цели и задачи</i>	4-5 ст.
1.4.	<i>Адресат программы</i>	5 ст.
1.5.	<i>Ожидаемые результаты и способы их диагностики</i>	5-7 ст.
II.	МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ	7 ст.
2.1.	<i>Форма организации учебно-тренировочного процесса</i>	7-8 ст.
2.2.	<i>Режим занятий</i>	8 ст.
2.3.	<i>Структура занятий</i>	8-10 ст.
2.4.	<i>Учебный план</i>	11-14 ст.
2.5.	<i>Содержание разделов подготовки</i>	11 ст.
	<i>2.5.1. Общая физическая подготовка</i> <i>2.5.2. Специальная физическая подготовка</i> <i>2.5.3. Техническая подготовка</i> <i>2.5.4. Теоретическая подготовка</i>	11-17 ст.
III.	МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	17-18 ст.
IV.	ТРЕБОВАНИЯ К ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ	18-19 ст.
	СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	20 ст.

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «лыжные гонки» (далее Программа) разработана на основе нормативно-правовых документов и актов:

- Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р);
- Постановление от 28.01.2021 №2 об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания";
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196);
- О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 № 533);
- Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения в области физической культуры и спорта ФГБУ «ФЦОМОФВ» от 26.05.2021 г.;
- Устав и локальные акты муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Фаворит».

Программа разработана для реализации в муниципальном автономном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа «Фаворит» (далее-Учреждение).

Форма обучения – очная.

Лыжные гонки являются одним из наиболее популярных и массовых в нашей стране. Занятия лыжными гонками имеют большое воспитательное значение: у подростков развиваются такие качества, как воля, смелость, ловкость, выносливость, сила и быстрота, выдержка и настойчивость. Занятия лыжными гонками компенсируют недостаточную двигательную активность современных подростков, в результате происходит предотвращение многих заболеваний, совершенствуются функциональные возможности организма,

повышается работоспособность. Принести полное удовлетворение занятию лыжными гонками могут только тогда, когда юный лыжник в полной мере владеет техникой ходьбы на лыжах, техникой спуска с гор и поворотов. Наиболее быстро и хорошо осваивают технические приемы дети и подростки. Правильные и рациональные движения сохраняются в последствии на всю жизнь. Продуманная и хорошо организованная тренировочная работа способствует успешной подготовке лыжников.

Состязания в беге на лыжах, обычно проходят по пересеченной местности и специально подготовленной трассе, классическим и коньковым ходом. Лыжные гонки относятся к циклическим видам спорта.

1.1. Актуальность

Актуальность и новизна программы обусловлены потребностью современного общества в формировании у подрастающего поколения навыков здорового образа жизни, способности активно включаться в разнообразные формы спортивно - оздоровительной деятельности, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации. Сегодня дети много времени проводят за гаджетами и компьютерами, заменяют двигательную активность усилением активности в компьютерных играх.

Программа направлена на создание условий для физического воспитания и физического развития детей, получение ими начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта (в том числе в избранном виде спорта), а также на отбор одаренных детей для зачисления на программы спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки».

1.2. Педагогическая целесообразность

Педагогическая целесообразность основана на характеристике подросткового возраста, как важнейшего этапа в гармоничном физическом развитии обучающихся. Занятия лыжными гонками является хорошей основой для физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и достижения всестороннего физического развития занимающихся, овладения техникой бега на лыжах и выполнения на этой основе контрольных нормативов по физической подготовке и умений самостоятельно заниматься физической культурой.

1.3. Цели и задачи

Цель программы - содействие гармоничному физическому развитию детей и подростков, обучение знаниям, умениям и навыкам бега на лыжах.

Содержание программы направлено на реализацию следующих **задач**:

образовательные:

- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам в процессе занятий лыжными гонками;
- развивать основные физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту), необходимые для совершенствования умений и навыков, обучение и совершенствование основ техники бега на лыжах;
- обучать правильному выполнению физических упражнений.

оздоровительные:

- способствовать укреплению здоровья;
- содействовать гармоничному физическому развитию;
- развивать двигательные способности детей;
- создавать надежную базу физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных формах профессиональной и физкультурно-спортивной деятельности.

воспитательные:

- прививать любовь к регулярным занятиям физической культурой и спортом, навыки здорового образа жизни;
- воспитывать чувство ответственности за личный результат;
- воспитывать нравственные и волевые качества: волю, смелость, активность, целеустремленность.

1.4. Адресат программы

Программа рассчитана на детей 7-18 лет (мальчики, девочки).

На обучение по Программе принимаются обучающиеся, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям данным видом физкультурно-спортивной деятельности.

Прием на обучение осуществляется без сдачи предварительных тестовых испытаний на основании заявления родителей (законных представителей) поступающего.

Порядок комплектования групп регламентируется локальным актом Учреждения.

Наполняемость групп – 15-30 человек.

1.5. Ожидаемые результаты и способы их диагностики

Результаты освоения программы представлены личностными, мета-предметными и предметными результатами.

Результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения Программы.

Личностные результаты, формируемые в ходе изучения программы, отражают:

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе занятий;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение правил безопасного поведения во время занятий и соревнований.

Метапредметные результаты характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в процессе занятий;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и тренировочных задач;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществление осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в теоретической и практической деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения программного материала. Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладение системой знаний об истории лыжных гонок, правил по лыжным гонкам, организации и проведении соревнований по лыжным гонкам;
- освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных занятий по лыжным гонкам с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий по лыжным гонкам с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями, умением использовать их в разнообразных формах соревновательной деятельности;
- расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

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

- теоретические и методические основы системы физического воспитания;
- влияние различных упражнений на его развитие;
- технику передвижения ходьбы, бега на лыжах;
- правила соревнований по лыжным гонкам, методику организации и проведения соревнований различного уровня.

В результате освоения программы, обучающиеся должны **уметь**:

- выполнять элементы прохождения трассы в подъём, спуск, повороты, падения и т.д.

В результате освоения программы, обучающиеся должны **владеть**:

- техникой передвижения классическим, коньковым стилем, ходьбы - бега на лыжах;
- индивидуальными тактическими действиями во время соревнований;
- навыками судейства.

II. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Форма организации учебно-тренировочного процесса

Основной формой организации учебной деятельности является групповое занятие. В рамках групповых занятий в целях достижения оптимального результата используются следующие методы:

- равномерный;
- переменный;

- интервальный;
- повторный;
- контрольный;
- игровой, круговой.

В процессе реализации Программы используются и другие формы организации деятельности воспитанников, такие как участие в соревнованиях.

Методы обучения: наглядные (показ, демонстрация), практические (тренировочные упражнения)

2.2. Режим занятий

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении ведется в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 36 учебных недель (с 1 сентября).

Режим занятий: Продолжительность тренировочных занятий в течение учебного года, следующая: при нагрузке 4 часов занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа.

Продолжительность одного академического часа- 45 минут.

Расписание занятий составляется отделом спортивной подготовки и физкультурно-оздоровительной работы совместно с тренерами-преподавателями, по представлению расписания, с учётом наиболее благоприятного режима тренировочных занятий и отдыха обучающихся, их возрастных особенностей, возможностей использования спортивных объектов и утверждается директором Учреждения.

Объём и сроки реализации программы: программа рассчитана на 3 года обучения, годовой объём Программы 144 часа. По окончании обучения, обучающиеся могут быть отчислены из спортивной школы, продолжить обучение по этой же программе на более высоком уровне сложности, зачислены на начальный этап спортивной подготовки.

2.3. Структура занятий

Структура учебно-тренировочного занятия, состоит из трех взаимосвязанных частей: вводной, основной, заключительной. Продолжительность составляет 90 мин (2 академических часа).

Структура занятия по обучению детей ходьбе на лыжах

Часть занятия	Основная цель	Содержание	Время занятия
Вводная	Подготовка организма к выполнению	Подготовка лыжного	

	предстоящей физической нагрузки («разогревание организма»), психологическая подготовка к выполнению последующих заданий (умение собрать внимание, овладение «чувством лыж» и «чувством снега», повышение эмоционального тонуса, дисциплинированности).	инвентаря. Построение, небольшие по времени игры без лыж или пробежка по склону.	20 мин.
Основная	Обучение детей элементам техники передвижения на лыжах, совершенствование её, развитие ловкости, решительности, смелости.	Ходьба по учебной лыжне на расстояние от 30 до 100 метров (ходьба по кругу, в обход ряда предметов, за тренером, за быстрым ребёнком, ходьба в различных направлениях, по параллельным линиям, на дистанцию до 100 метров). Упражнения: ходьба под воротца, с хлопками, с поворотами, с приседанием, со скольжением и пробежкой. Проведение спусков и подъёмов на склоны. Игры на лыжах	50 мин.
Заключительная	Постепенное снижение физической нагрузки, подведение итогов, организованный переход	Ходьба без лыж с постепенным замедлением темпа. Уход за лыжным	20 мин.

	к новым видам деятельности.	инвентарём.	
--	-----------------------------	-------------	--

2.4. Учебный план

Учебный план тренировочных занятий первого года обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Общая физическая подготовка	54	2	53
2.	Специальная физическая и теоретическая подготовка	49	1	47
3.	Технико-тактическая подготовка	41	1	40
4.	Участие в соревнованиях	(согласно календарному плану)		
	Всего часов:	144	4	140

Учебный план тренировочных занятий второго года обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Общая физическая подготовка	34	2	32
2.	Специальная физическая и теоретическая подготовка	54	2	52
3.	Технико-тактическая подготовка	56	4	52
4.	Инструкторская и судейская	В процессе тренировки		
5.	Участие в соревнованиях	(согласно календарному плану)		
	Всего часов:	144	4	140

Учебный план тренировочных занятий третьего года обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Общая физическая подготовка	35	3	32
2.	Специальная физическая и теоретическая подготовка	55	5	50

3.	Технико-тактическая подготовка	54	4	50
4.	Инструкторская и судейская	В процессе тренировки		
5.	Участие в соревнованиях	(согласно календарному плану)		
	Всего часов:	144	4	140

2.5. Содержание разделов подготовки

2.5.1. Общая физическая подготовка

СТРОВОЕ УПРАЖНЕНИЯ, ОРУ

Команды для управления группой. Понятия о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Перестроения.

Основная стойка. 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. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

Основные движения головой, руками, ногами, туловищем:

Упражнения для шеи. Наклоны головой вперед, назад, в стороны Повороты, круговые движения головой.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание пальцев; движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, повороты, вращения, отведение и приведение одновременные, попеременные и последовательные маховые, круговые движения; сгибание и разгибание рук в упоре стоя и лежа.

Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибание лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа спиной; поднятие ног и рук поочередно и одновременно; поднятие и медленное опускание прямых ног; поднятие туловища, не отрывая ног от пола; круговые движения ногами (педалирование) и др.;

Упражнения для ног. Движения в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах (сгибание, разгибание, вращение) из различных исходных положений (стоя на одной ноге, с опорой на партнера, о стену, снаряд, сидя, лежа на спине). Маховые и круговые движения ногой. Приседание, прыжки на двух и на одной ноге. Выпады. Пружинистые приседания в выпаде; смена положения ног прыжком, в выпаде. Выполнение упражнений на месте, в движении. Упражнения с предметами и без предметов.

ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Гимнастика. Упражнения на снарядах. Упражнения в равновесии. Ходьба с перешагиванием через палку (натянутую скакалку). Ходьба скрестными, переменными шагами вперед и назад. Приседания и прыжки на одной и обеих ногах. Равновесие на одной ноге («ласточка»). Повороты на 90-360°. Различные соскоки.

Упражнения в висах и упорах (гимнастическая стенка, перекладина, брусья). Вис. Смешанные висы: стоя, присев, лежа, завесом. Упор. Упор лежа, продольно. Сгибание и разгибание рук в упоре (упоре лежа). Подтягивание в висе. Подъемы из виса в упор (силой, переворотом, завесом, разгибом, махом вперед и назад). Опускание из упора в вис (переворотом вперед, назад). Угол в висе, упоре. Различные соскоки махом назад, вперед.

Лазанье (канат). Вис на канате с захватом его ногами скрестно, подъемами ступни. Лазанье способом в два, три приема. Лазанье на одних руках с различными положениями ног. Лазанье на скорость.

Акробатика. Кувырки вперед и назад; кувырки назад с переходом в стойку на руках; кувырок через препятствие (мешок, чело, стул, веревочку и т.п.); кувырок одна нога вперед; кувырок в сторону; кувырок скрестив голени; парный кувырок вперед, то же назад. Стой на голове и руках. Переворот в сторону, переворот вперед.

ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Бег. Бег с ускорением до 40 м (10-13 лет) и до 50-60 м (14-17 лет). Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 2 - 3х20 - 30 м (10-12 лет), 2 - 3х30 - 40 м (13-14 лет), 3 - 4х50 - 60 м (15-17 лет). Бег 60 м с низкого старта (13-14 лет), 100 м (15-20 лет). Эстафетный бег с этапами до 40 м (10-12 лет) и до 50-60 м (13-17 лет). Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10, в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры). Бег в чередовании с ходьбой до 400 м (10-12 лет). Бег медленный до 3 мин. (мальчики 13-14 лет). Бег или кросс до 500 м (15-17 лет) и до 1000 м (18-20 лет).

Прыжки. Прыжки через планку с поворотом на 90 и 180° с прямого разбега. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега (мальчики, юноши). Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Спортивные игры по упрощенным правилам. Мини-баскетбол; футбол; волейбол; ручной мяч; хоккей; теннис: овладение элементарными техническими и тактическими навыками игры.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ

Игры с элементами обще развивающих упражнений: перетягивание через черту, перетягивание в колоннах, шеренгах, выталкивание из круга, тяни в круг, перетягивание каната, «Бой петухов», «Борьба в квадрате», «Кто сильнее?». Игры с бегом на скорость: «Пятнашки маршем», «Бег за флажками», «Перебежки с выручкой», «Охрана перебежек», эстафета по кругу, линейная эстафета с бегом, бег командами, эстафета с элементами равновесия. Игры с прыжками в высоту и длину: «Удочка», «Веревочка под ногами», «Прыжок за прыжком», «Прыгуны и пятнашки», эстафета с прыжками, эстафета с преодолением полосы препятствий. Игры с метанием на дальность и в цель: «Снайперы», «Лапта», «Сильный бросок», «Шагай вперед». Игры подготовительные к волейболу: пассивка волейболиста, «Ловкая подача», «Мяч в воздухе»; к баскетболу и ручному мячу: «Мяч с четырех сторон», «Охотники и утки», «Не давай мяч водящему», «Мяч ловцу», «Защита укрепления», «Борьба за мяч»; к футболу и хоккею: эстафеты с ведением мяча, шайбы, обводкой препятствий; меткий удар, бросок, борьба за мяч, шайбу и др. Различные эстафеты.

ПЕРЕДВИЖЕНИЕ НА ЛЫЖАХ

Основные способы передвижения, поворотов, спусков, подъемов и торможений. Передвижение на скорость: до 1 км (10-12 лет), до 2 км (13-14 лет), до 3 км (юноши 15-16 лет), до 5 км (юноши 17). Бег на скорость. Эстафеты, игры. Катание парами, тройками.

Дети 9-10 лет способны переносить нагрузки в передвижении на лыжах до 20 км в неделю со средней интенсивностью (со скоростью 1,7- 1,8 м/с). Основными средствами лыжной подготовки в возрасте 11-13 лет являются ходьба на лыжах по равнинной местности с ускорениями по 50-80 м. Объем однократной нагрузки в 11-12-летнем возрасте может достигать 4-5 км, а к 13-14 годам – 6-10 км.

Занятия с направленностью, а воспитание скоростной выносливости используется не ранее, чем в 17-летнем возрасте, а занятия с большими и максимальными нагрузками – не ранее, чем в 19 лет. Эти ограничения связаны

с особенностями физиологического воздействия лыжных гонок на сердечно-сосудистую систему.

Значительное внимание должно обращаться на воспитание силовой выносливости. Это достигается посредством применения небольших отягощений и тормозных устройств при передвижении на лыжах.

2.5.2. Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка (СФП)

Специальные упражнения разделяются на две подгруппы: а) специально подготовительные; б) специально подводящие. Специально подготовительные упражнения применяются для развития физических и волевых качеств применительно к лыжным гонкам. Специально подводящие упражнения применяются с целью изучения элементов техники способов передвижения на лыжах.

В группу специальных упражнений включаются упражнения, избирательно воздействующие на отдельные группы мышц, участвующие в определенных движениях, в способах передвижения на лыжах (например, в отталкивании), а также широкий круг имитационных упражнений (на месте и в движении). Имитационные упражнения могут применяться как для совершенствования отдельного элемента техники, так и для нескольких элементов (в связке). Применение тренажеров (передвижение на лыжероллерах) значительно расширяет возможности воздействия специальных упражнений. Круг специальных упражнений, применяемых в тренировке лыжников, в настоящее время достаточно широк. Вместе с тем необходимо отметить, что одни и те же упражнения (например, имитационные и передвижение на лыжероллерах) в зависимости от поставленных задач и методики применения, могут быть использованы и как подготовительные, и как подводящие упражнения. В начале подготовительного периода имитационные упражнения, применяемые в небольшом объеме, используются как средство обучения и совершенствования элементов техники. Осенью же объем и интенсивность применения этих упражнений в тренировке лыжников-гонщиков на общем фоне высокого развития силы, силовой выносливости, быстроты, ловкости и гибкости основное внимание уделяется развитию общей и специальной (скоростной) выносливости и скоростно-силовым качествам. Специальные упражнения широко применяются в подготовке спортсменов в различных видах лыжного спорта. В лыжных гонках для совершенствования элементов техники способов передвижения на лыжах используются имитационные упражнения и передвижение на лыжероллерах.

2.5.3. Техническая подготовка

Техническая подготовка

Способы передвижения классическим стилем:

- попеременный двухшажный
- попеременный четырехшажный
- одновременный бесшажный
- одновременный двухшажный
- одновременный одношажный.
- с попеременного двухшажного на одновременные
- с одновременных на попеременные

Способы торможений:

- упором
- «плугом»
- боковым соскальзыванием

Способы подъема:

- скользящим и ступающим шагом (попеременными ходами)
- «елочкой»
- «полуелочкой»
- «лесенкой»

Стойки при спуске:

- основная
- передняя
- задняя

Способы поворотов:

- повороты переступанием
- повороты рулением
- повороты махом

2.5.4. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка

Формы теоретических занятий: беседы, лекции.

Организация: специальные занятия, беседы и рассказ в процессе практических занятий и соревнований.

На спортивно-оздоровительном этапе необходимо ознакомить обучающихся с правилами гигиены, правилами поведения в спортивном зале, лыжной трассе и спортивной дисциплиной. 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, технической, психологической и волевой подготовкой. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить начинающего лыжника осмысливать и анализировать свои действия. Не механически выполнять указания тренера-преподавателя, а творчески подходить к ним.

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

Для оценки качества усвоения теоретического материала применяется текущий и итоговый контроль. Формы оценки: собеседование.

На практических занятиях следует дополнительно разъяснять обучающимся отдельные вопросы техники выполнения упражнений, правил соревнований.

№ п/п	Тема	Краткое содержание
1.	Вводное занятие	Правила поведения на лыжной трассе, в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности при занятиях физкультурой и спортом в условиях спортивного зала и лыжной трассы.
2.	История лыжных гонок	История развития лыжных гонок в России и за рубежом. Выдающиеся лыжники прошлого и настоящего.
3.	Места занятия лыжными гонками, оборудование и инвентарь	Место для проведения занятий и соревнований по лыжным гонкам. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Значение лыжных мазей, подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.

4.	Гигиенические навыки. Режим дня	Режим дня школьников, занимающихся спортом; основные элементы режима дня и их выполнение. Понятие о рациональном питании. Основы профилактики инфекционных заболеваний. Значение и способы закаливания. Вредные привычки и их профилактика.
5.	Общая и специальная физическая подготовка	Атлетическая подготовка лыжника и ее значение. Подготовка функциональных систем и развитие двигательных качеств. Краткая характеристика средств физической подготовки лыжника. Взаимосвязь двигательных качеств. Средства подготовки для лыжников различных возрастных групп. Особенности развития скоростно-силовых качеств, общей и специальной работоспособности лыжника.

III. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Занятия проводятся в спортивном зале и лыжной трассе. Для проведения учебно-тренировочных занятий по виду спорта лыжные гонки необходимо следующее оборудование и инвентарь:

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	2	3	4
Оборудование, спортивный инвентарь			
1.	Лыжи гоночные	пар	16
2.	Крепления лыжные	пар	16
3.	Палки для лыжных гонок	пар	16
4.	Снегоход, укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс, либо ратрак (снегоуплотнительная машина для прокладки лыжных трасс)	штук	1
5.	Снегоход	штук	1
6.	Измеритель скорости ветра	штук	2
7.	Термометр наружный	штук	4
8.	Флажки для разметки лыжных трасс	комплект	1
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
9.	Весы медицинские	штук	2

10.	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	2
11.	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	5
12.	Доска информационная	штук	2
13.	Зеркало настенное (0,6 х 2 м)	комплект	4
14.	Лыжероллеры	пар	16
15.	Мат гимнастический	штук	6
16.	Набивные мячи от 1 до 5 кг	комплект	2
17.	Мяч баскетбольный	штук	1
18.	Мяч волейбольный	штук	1
19.	Мяч теннисный	штук	16
20.	Мяч футбольный	штук	1
21.	Палка гимнастическая	штук	12
22.	Рулетка металлическая 50 м	штук	1
23.	Секундомер	штук	4
24.	Скакалка гимнастическая	штук	12
25.	Скамейка гимнастическая	штук	2
26.	Стенка гимнастическая	штук	4
27.	Стол для подготовки лыж	комплект	2
28.	Электромегафон	комплект	2
29.	Эспандер лыжника	штук	12

IV. ТРЕБОВАНИЯ К ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ЛЫЖНЫМИ ГОНКАМИ

Основными опасными факторами при занятиях лыжными гонками и являются:

- обморожения при проведении занятий при ветре более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже 20 градусов;
- травмы при ненадежном креплении лыж к обуви;
- травмы при падении во время спуска с горы.

4.1 Общие требования безопасности

К тренировочным занятиям допускаются обучающиеся только после ознакомления с правилами техники безопасности и имеющие медицинский допуск к занятиям;

При осуществлении тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивной школе, спортивном зале, время тренировок;

При проведении занятий по лыжам должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах;

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации учреждения;

В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать установленный порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены;

Тренировочные занятия должны проводиться в соответствии с расписанием учебных занятий, составленными с учетом режима занятий в общеобразовательных организациях и отдыха;

4.2. Требования безопасности перед началом занятий

Проверить подготовленность лыжни или трассы.

Проверить исправность спортивного инвентаря и подогнать крепление лыж к обуви.

Надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки и перчатки или варежки.

4.3. Требования безопасности во время занятий

Начинать тренировку только, выходить на 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.

4.4. 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.

4.5. Требования техники безопасности по окончании занятий.

- проверить по списку наличие всех обучающихся;
- убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Сборник актуальной нормативно-справочной информации -: М. 2012 г
2. Сборник обязательных правил и требований, предъявляемых деятельности физкультурно-спортивных организаций - И.: М. 2012 г.
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988.
4. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1977.
5. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов. - Смоленск: СГИФК, 1989.
6. Манжосов В.Н., Огольцов И.Г., Смирнов Г.А. Лыжный спорт. - М.: Высшая школа, 2005.
7. Манжосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и спорт, 1998.
8. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. - Киев: Здоровья, 1990.
9. Поварницин АЛ. Волевая подготовка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и спорт, 1976. Раменская Т.И. Техническая подготовка лыжника. - М.: Физкультура и спорт, 1999.
10. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М.: Издательство «СААМ», 1995.
11. Система подготовки спортивного резерва/Под общей. ред. В.Г. Никитушкина - М.:МГФСО, ВНИИФК,1994.
12. Примерные программы для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. «Лыжные гонки». Программа. Допущено Федеральным агентством по физической культуре и спорту. – М.: Советский спорт, 2009.
13. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. Лыжные гонки. Этапы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Программа. Допущено Государственным комитетом РФ по физической культуре и спорту. – М.: Советский спорт, 2004.