

Управление образования, по делам молодежи и спорта  
Администрации Соченовского муниципального района

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр спортивного и эстетического воспитания детей»

Принята на заседании  
Педагогического совета  
от « 29 » августа 2010  
протокол № 1

Утверждаю  
Директор МБУ ДО «ЦСиЭВД»  
М.А. Лутохин



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа  
физкультурно-спортивной направленности.  
«Лыжный спорт»**

Возраст обучающихся: 7-18 лет

Срок реализации: 7 лет.

Автор составитель:  
тренер – преподаватель  
Новохацкий Н.И.

Соченово  
2018 г.

## Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Нормативная часть .....	5
2.1. Порядок зачисления групп.....	5
2.2. Организация образовательной деятельности и режим тренировочной работы.....	5
2.3. Контрольные нормативы по ОФП и СФП .....	9
3. Программный материал .....	9
3.1. Теоретическая подготовка .....	9
4. Практическая подготовка .....	11
5. Специальная физическая подготовка .....	13
6. Техническая подготовка .....	13
7. Методические рекомендации.....	14
7.1. Педагогический мониторинг эффективности тренировочного процесса.....	14
7.2. Методические указания к проведению контрольно-переводных нормативов по ОФП .....	15
8. Воспитательная работа.....	15
9. Медико биологический контроль.....	16
10. Ожидаемые результаты.....	16
11. Список использованной литературы .....	17

## **1. Пояснительная записка.**

Настоящая программа является основным документом определяющим направленность и содержание дополнительного образования в группах спортивно-оздоровительного этапа, этапа начальной подготовки и учебно – тренировочного этапа секций лыжных гонок МБУДО «ЦСиЭВД».

### **Нормативная и правовая база для составления данной программы:**

- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;
- методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации;
- Устав МБУДО «ЦСиЭВД».

Программа составлена на основе программ, допущенной Государственным комитетом РФ по физической культуре и спорту «Лыжные гонки», П.В. Квашук Программа предназначена для детей 7 - 18 лет. Срок реализации программы 1 год.

Программа предусматривает осуществление физкультурно-оздоровительной работы, направленной на физическое образование, разностороннюю физическую подготовку, овладение начальными основами техники передвижения на лыжах, выполнение контрольных нормативов для зачисления в группу начальной подготовки и учебно- тренировочного этапа по избранному виду спорта.

Программа является актуальной в силу того, что позволяет удовлетворить запросы родителей и детей в организации занятий лыжным спортом начального школьного возраста, а так же всех учащихся, желающих заниматься данным видом спорта.

Таким образом, программа имеет физкультурно-спортивную направленность и является педагогически целесообразной.

**Цель программы:** привлечение детей к регулярным занятиям физической культурой посредством организованных занятий лыжным спортом.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих **основных задач:**

- укрепление здоровья, содействие физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- обучение основам техники передвижения на лыжах,
- развитие двигательных и координационных способностей;
- выявление задатков и способностей детей.

Особенностями данной программы является направленность на овладение начальными основами техники передвижения на лыжах, а так же реализация принципа вариативности, задающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса.

### **Основополагающие принципы программы:**

-Комплексность - для всестороннего развития занимающихся предусматривает тесную взаимосвязь всех видов подготовки (общей и специальной физической подготовки, технической, теоретической), воспитательной работы и педагогического контроля.

-Преемственность - определяет последовательность изложения программного материала по годам обучения, для обеспечения в многолетнем процессе спортивной подготовки преемственности задач, средств и методов, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

-Вариативность - предусматривает, в зависимости от индивидуальных особенностей включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок.

### **Ожидаемые результаты.**

В результате обучения по программе, обучающиеся должны **знать:**

- 1.Основные понятия, термины лыжных гонок,
- 2.Историю развития лыжного спорта,
- 3.Основы правил соревнований в избранном виде спорта

### **уметь:**

1. Применять правила безопасности на занятиях,
2. Владеть основами гигиены,
3. Соблюдать режим дня,
4. Владеть техникой передвижения на лыжах

В результате освоения программы ожидается повышение уровня общей физической подготовленности

### **Способы определения результативности.**

Проверка знаний и умений проводится на каждом занятии. Уровень развития физических качеств и технической подготовленности оценивается по результатам участия в групповых и школьных соревнованиях.

Уровень общей физической подготовленности определяется при сдаче контрольных нормативов по ОФП, проводимых в начале и конце учебного года.

Критериями успешности обучения служат положительная динамика

уровня общей физической подготовленности, определяемая по результатам контрольных нормативов по ОФП и СФП и желание продолжить дальнейшие занятия данным видом спорта.

Настоящая программа состоит из трех частей:

Первая часть – нормативная, определяет возрастной диапазон зачисления детей в спортивно-оздоровительные группы, численный состав занимающихся, режим работы и объем нагрузки по видам подготовки.

Вторая часть — программный материал, который содержит теоретическую и практическую подготовки. Практическая подготовка распределена по основным видам подготовки и годам обучения.

Третья часть – методическая, которая включает рекомендации по объему тренировочных и соревновательных нагрузок, методические рекомендации по проведению тренировочных занятий, проведению контрольно-переводных испытаний с целью определения уровня общей физической подготовленности, по организации педагогического контроля и воспитательной работы.

## **2.Нормативная часть**

### **2.1 Порядок зачисления в группы.**

Зачисляются учащиеся общеобразовательных школ в возрасте от 7 до 18 лет имеющие медицинский допуск к занятиям в спортивной школе, желающие заниматься лыжными гонками.

### **2.2 Организация образовательной деятельности и режим тренировочной работы.**

Годовой учебно-тематический план охватывает 39 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях «ЦСиЭВД» .

**План учебно-тренировочных занятий  
для СОГ первого года обучения**

<b>№ п/п</b>	<b>Разделы подготовки</b>	<b>сентябрь</b>	<b>октябрь</b>	<b>ноябрь</b>	<b>декабрь</b>	<b>январь</b>	<b>февраль</b>	<b>март</b>	<b>апрель</b>	<b>май</b>	<b>Всего</b>
1	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	1	1	1	15
2	ОФП	13	13	14	13	14	14	14	14	14	123
3	СФП	5	5	5	5	5	5	6	6	6	48
4	Техническая	4	4	4	4	4	4	4	3	3	34
5	Участие в соревнованиях (интегральная подготовка)	-	-	-	-	1	2	2	2	3	10
6	Медицинское обследование	2	-	-	-	-	-	-	-	2	4
<b>Итого:</b>		<b>26</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>26</b>	<b>29</b>	<b>234</b>

**План учебно-тренировочных занятий  
для СОГ второго года обучения**

<b>№ п/п</b>	<b>Разделы подготовки</b>	<b>сентябрь</b>	<b>октябрь</b>	<b>ноябрь</b>	<b>декабрь</b>	<b>январь</b>	<b>февраль</b>	<b>март</b>	<b>апрель</b>	<b>май</b>	<b>Всего</b>
1	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	1	1	1	15
2	ОФП	13	13	14	13	14	14	14	14	14	123
3	СФП	5	5	5	5	5	5	6	6	6	48
4	Техническая	4	4	4	4	4	4	4	3	3	34
5	Участие в соревнованиях (интегральная подготовка)	-	-	-	-	1	2	2	2	3	10
6	Медицинское обследование	2	-	-	-	-	-	-	-	2	4
<b>Итого:</b>		<b>26</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>26</b>	<b>29</b>	<b>234</b>

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН  
ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

№ п\п	Разделы подготовки										Все го
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	
1	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
5	ОФП	12	13	13	15	15	15	15	13	12	123
6	СФП	5	5	6	7	7	7	6	6	5	54
7	Техническая подготовка	3	3	4	4	4	4	4	3	3	32
8	Контрольные нормативы и соревнования	-	-	-	2	2	2	2	2	2	12
6	Медицинское обследование	2	-	-	-	-	-	-	-	2	4
<b>Итого:</b>		<b>23</b>	<b>22</b>	<b>24</b>	<b>29</b>	<b>29</b>	<b>29</b>	<b>28</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>234</b>

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН  
ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

№ п\п	Разделы подготовки										Все го
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	
1	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
5	ОФП	10	10	10	10	10	10	10	10	10	90
6	СФП	9	9	9	9	9	9	9	9	8	80
7	Техническая подготовка	4	4	4	4	4	5	5	5	4	39
8	Контрольные нормативы и соревнования	-	-	-	2	2	2	2	2	2	12
6	Медицинское обследование	2	-	-	-	-	-	-	-	2	4
<b>Итого:</b>		<b>26</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>234</b>

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН  
ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

№ п\п	Разделы подготовки										Все го
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	
1	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
5	ОФП	7	8	8	8	8	8	8	8	6	69
6	СФП	10	10	10	11	11	11	11	10	10	94
7	Техническая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	45
8	Контрольные нормативы и соревнования	-	-	-	2	2	2	2	2	2	12
6	Медицинское обследование	2	-	-	-	-	-	-	-	2	4

<b>Итого:</b>	25	24	24	27	27	27	27	27	26	234
---------------	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН  
ДЛЯ ГРУПП УЧЕБНО ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

№ п\п	Разделы подготовки										Все го
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	
1	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
5	ОФП	6	6	6	6	6	6	6	6	6	54
6	СФП	12	12	12	12	12	12	12	12	12	108
7	Техническая подготовка	5	5	5	5	6	6	5	5	5	45
8	Контрольные нормативы и соревнования	-	-	-	2	2	2	2	2	2	12
6	Медицинское обследование	2	-	-	-	-	-	-	-	2	4
<b>Итого:</b>		<b>26</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>234</b>

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН  
ДЛЯ ГРУПП УЧЕБНО ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

№ п\п	Разделы подготовки										Все го
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	
1	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
5	ОФП	6	6	6	6	6	6	6	6	6	54
6	СФП	12	12	12	12	12	12	12	12	12	108
7	Техническая подготовка	5	5	5	5	6	6	5	5	5	45
8	Контрольные нормативы и соревнования	-	-	-	2	2	2	2	2	2	12
6	Медицинское обследование	2	-	-	-	-	-	-	-	2	4
<b>Итого:</b>		<b>26</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>234</b>

Основными формами тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные занятия, теоретические занятия и участие в групповых и школьных соревнованиях.

Расписание тренировок составляется администрацией по представлению тренера - преподавателя с учетом расписания занятий в общеобразовательной школе.

Продолжительность одного занятия в спортивно-оздоровительных группах не должна превышать 2-х академических часов.



## Режим учебно-тренировочной работы.

Этап подготовки	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальная наполняемость групп (человек)	Максимальное кол-во учебных часов в неделю	Требования по физической, технической подготовке
Спортивно-оздоровительный	2 года	7	15	6	-
Начальной подготовки	3 года	9	15	6	-
Учебно-тренировочный	2 года	9	15	6	-

### 2.3 Контрольные нормативы по ОФП и СФП.

С целью определения уровня общей физической подготовленности учащихся за основу контрольно переводных нормативов по ОФП и СФП принимаются следующие упражнения, отражающие уровень развития физических качеств:

Физическое качество	Контрольные упражнения(тесты)	Нормативы			
		7 лет		8 лет и старше	
		м	д	м	д
Быстрота	Бег 30 метров (девочки)		+		6,1
	Бег 60 метров (мальчики)	+		10,9	
Выносливость	Бег 500 метров	Б/у времени		Б/у времени	
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	+	+	13	10
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	+	+	155 см	150 см

"+" - выполнение упражнения и определение начального уровня физической подготовленности.

Контрольные упражнения выполняются в начале и конце учебного года и по результатам оценивается индивидуальная динамика изменений уровня физической подготовленности каждого обучающегося. Результаты выполнения тестов для детей 7 лет и старше засчитываются в качестве приемных нормативов для перевода на обучение в группы начальной подготовки.

## 3. Программный материал

### 3.1 Теоретическая подготовка

На спортивно-оздоровительном этапе необходимо ознакомить учащихся с

правилами гигиены, правилами поведения в спортивном зале и тренировочном занятии на лыжных трассах. Основное внимание при построении бесед и рассказов должно быть направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и формирование желания добиться высоких спортивных результатов.

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

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

Для оценки качества усвоения теоретического материала применяется текущий и итоговый контроль. Формы проверки: тестирование, собеседование, творческие задания.

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

#### План теоретической подготовки

№	Темы
	<b>Вводное занятие.</b>
1	Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России.
2	Основы здорового образа жизни
3	Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь
4	Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.

Вводное занятие.

Знакомство с видом спорта, правила поведения в спортивной школе, на учебно-тренировочных занятиях. Инструктаж по технике безопасности.

**Тема 1. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России.**

Эволюция лыж и снаряжение лыжников. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

**Тема 2. Основы здорового образа жизни**

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Режим дня школьников, занимающихся спортом. Роль

закаливания при занятиях лыжами. Рациональное питание. Основы профилактики инфекционных заболеваний. Вредные привычки и их профилактика.

### **Тема 3. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.**

Лыжный инвентарь. 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. Экипировка лыжников. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.

### **Тема 4. Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам**

Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двухшажным и одновременными ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов.

Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах. Правила поведения на соревнованиях.

## **4. Практическая подготовка**

### **Общая физическая подготовка (ОФП)**

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

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

#### ***2.1 Упражнения без предметов и с предметами***

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

Упражнения с эспандером и эластичной резиной.

**Для туловища.** Упражнения на формирование правильной осанки. В различных стойках наклоны вперед, в стороны, назад. Круговые движения

туловищем. В положении лежа лицом вниз — прогибание с различными положениями и движениями руками и ногами. Из положения лежа на спине — поднятие рук и ног поочередно и одновременно, поднятие и медленное опускание прямых ног, поднятие 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, поднятие туловища.

**Для ног.** Из основной стойки — различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на двух и одной ноге. Маховые движения, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями, поднятие на носки. Различные прыжки и многоскоки на месте и в движении на одной и двух ногах.

Прыжки через гимнастическую скамейку на месте и с продвижением вперед в равномерном и переменном темпе

**3. 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.

**4. 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.

**5. 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.

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

**7. Упражнения на гибкость:** одновременные и поочередные маховые движения руками вверх, вниз - назад, вращение руками в локтевых и плечевых суставах, вращения кистями; одновременные и поочередные маховые движения ногами лежа, сидя и стоя — вперед, назад и в стороны.

Поочередные и одновременные сгибания ног лежа, сидя и стоя. Глубокие выпады вперед, назад, в стороны. Наклоны вперед, назад, в стороны и вращения туловища. Прыжки вверх, прогибаясь, с маховыми движениями рук вверх - назад и ног назад.

**8. Упражнения на расслабление:** стоя в полунаклоне вперед, приподнимать и опускать плечи, полностью расслабляя руки, свободно ими покачивая и встряхивая; поднять руки в стороны или вверх, затем свободно их опустить и покачать расслабленными руками.

Размахивание свободно опущенными руками, одновременно поворачивая туловище. Лежа на спине, полностью расслабить мышцы ног, встряхивание их. Стоя на одной ноге, делать свободные маховые движения другой ногой, полностью расслабив ее.

### **9. 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, поднимание 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.

## **5. Специальная физическая подготовка**

Кроссовая подготовка, имитационные упражнения. Ходьба, преимущественно направленная на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжников-гонщиков. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности.

Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

## **6. Техническая подготовка**

Основной задачей технической подготовки является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений.

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

основных элементов техники классических лыжных походов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодоления подъемов «елочкой», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении.

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

## **7.Методические рекомендации Организация тренировочного процесса**

Тренировочные занятия проводятся в течении всего календарного года, включая каникулярное время.

На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. Оздоровительные и воспитательные задачи проходят через весь процесс физического образования и решаются на каждом занятии.

Каждое занятие является звеном системы тренировочного процесса, увязанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы.

Важнейшим требованием тренировочного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

### **7.1. Педагогический мониторинг эффективности тренировочного процесса**

Для оценки эффективности тренировочного процесса, качества освоения программного материала и уровня физической подготовленности используют метод педагогического наблюдения.

Важнейшие требования к педагогическому наблюдению:

- планомерность;
- целенаправленность;
- систематичность.

Количественные показатели освоения программы оценивается по журналу учета посещения тренировочных занятий. Качественные показатели определяются по результатам выполнения контрольных нормативов по ОФП и результатам участия в групповых и школьных соревнованиях по лыжным гонкам.

## **7.2. Методические указания к проведению контрольно-переводных нормативов по ОФП.**

С целью определения уровня общей физической подготовленности учащихся спортивно-оздоровительных групп организуется ежегодный прием контрольных нормативов - в начале и конце учебного года. Оценивается индивидуальная динамика уровня физической подготовленности.

Сдача контрольных нормативов проводится во время тренировочного занятия, содержание которого полностью посвящено определению уровня физической подготовленности.

Методика выполнения и приема контрольно-переводных нормативов

### **1. Бег на 30, 60, 500 метров**

выполняется по беговой дорожке (старт произвольный) Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды

### **2. Прыжок в длину с места**

Выполняется с места от стартовой линии толчком двух ног со взмахом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближайшей точки касания в момент приземления любой точки тела. Дается 2 попытки, засчитывается лучший результат. При «заступе» попытка засчитывается при нулевом результате.

### **3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)**

Выполняется из упора лежа, голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Ширина постановки рук — ширина плеч. Сгибание рук выполняется до положения прямого угла в локтевых суставах, разгибание производится одновременно двумя руками до полного выпрямления рук без нарушения прямой линии тела. Дается 1 попытка. Пауза между повторами не более 3 сек. Фиксируется количество отжиманий при условии соблюдения техники выполнения упражнения.

## **8. Воспитательная работа**

Главной задачей в занятии с юными спортсменами является воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства ответственности и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, хорошее поведение в школе и дома - на все это должен обращать внимание тренер. Большое воспитательное значение имеет

личный пример и авторитет тренера-преподавателя. Тренер, работающий с юными спортсменами, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательными и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца.

Воспитательная работа в процессе тренировочной деятельности должна быть направлена на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Она включает мероприятия, которые обеспечивают решение задач по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, воспитания гражданственности и патриотизма.

Психологическая подготовка на данном этапе выступает как воспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением юных спортсменов во время учебно-тренировочных занятий и соревнований. На спортивно-оздоровительном этапе важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, дисциплины, самооценки. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных занятий. На конкретных примерах нужно убеждать юных спортсменов, что успех в современном спорте во многом зависит от трудолюбия. Психологическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах направлена на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость.

Тренер-преподаватель должен успешно сочетать задачи физического и общего воспитания.

## **9. Медико- биологический контроль**

Осуществляется врачом «ЦСиЭВД». Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год, как правило, в конце подготовительного (осень) и соревновательного (весна) периодов.

К занятиям лыжным спортом допускаются дети и подростки, имеющие разрешение врача.

## **10. Ожидаемые результаты**

По итогам обучения по программе воспитанники:

**Должны знать:**

- Способы передвижения на лыжах;



- Технику ходов, спусков, подъемов, торможений, поворотов на месте и в движении;
- Подготовку соревнований, оформление старта и финиша, разметка дистанции;
- Правила поведения на соревнованиях;
- Требования техники безопасности и правила личной гигиены, самоконтроль.

**Должны уметь:**

- Передвигаться скользящим шагом;
- Освоение техники ходов, спусков, подъемов, торможений, поворотов на месте и в движении;

## **11. Литература**

1. Квашук П.В., Бакланов Л. Н., Левочкина О. Е. Лыжные гонки . Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. «Советский спорт» Москва, 2003
2. Д.И. Нестеровский. Теория и методика обучения «Академия» Москва, 2008
3. Т.И. Раменская. Специальная подготовка лыжника. Учебная книга «СпортАкадемПресс» Москва, 2001
4. З. Кожевникова. Тренировка ловкости и быстроты лыжника (специальные упражнения) «Физкультура и спорт» Москва, 1971
5. Лыжные гонки : Правила соревнований, - М.: Советский спорт, 1994

## **Техника безопасности при занятиях лыжным спортом**

Основными опасными факторами при занятиях лыжным спортом 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.

### **1. Общие требования безопасности**

1.1 К тренировочным занятиям допускаются учащиеся только после ознакомления с правилами техники безопасности и имеющие медицинский допуск к занятиям лыжными гонками.

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

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

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

1.5 В процессе занятий учащиеся должны соблюдать установленный порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены

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

### **2. Требования безопасности перед началом занятий**

2.1 Проверить подготовленность лыжни или трассы.

2.2 Проверить исправность спортивного инвентаря и подогнать крепление лыж к обуви.

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

### **3. Требования безопасности во время занятий**

3.1. Начинать тренировку только, выходить на трассу только при участии и разрешении тренера-преподавателя.

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

3.3. При спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки.

3.4. После спуска с горы не останавливаться у подножия горы.

3.5. Следить друг за другом и немедленно сообщать тренеру-преподавателю о первых же признаках обморожения.

3.6. Во избежании потертостей не ходить на лыжах в тесной или слишком свободной обуви.

#### **4. Требования безопасности при аварийных ситуациях**

4.1. 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.

4.2. При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии, сообщить об этом тренеру-преподавателю.

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

#### **5. Требования техники безопасности по окончании занятий.**

5.1. Проверить по списку наличие всех учащихся.

5.2. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.3. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом или принять душ.