

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»

«РЕКОМЕНДОВАНО»
Педагогическим советом
Протокол № 4
От 22 » 12 2020г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБУ ДО «Детско-
юношеская спортивная школа»
Е.Н.Кочеткова
Приказ № 40/1
От 22 » 12 2020г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ ДЕТЕЙ

«Лыжные гонки»

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень: стартовый

Возраст детей: 5 лет – 18 лет

Срок реализации программы:
с сентября по декабрь

Авторы – составители:
тренеры – преподаватели по лыжным гонкам
М.М. Селиверстова, О.В.Климанова

г. Зарайск

2020-2021 учебный год

Содержание

1.Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

1.1 Пояснительная записка.

1.2.Цель и задачи программы.

1.3.Содержание программы.

1.4.Планируемые результаты.

2. Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной программы.

2.1. Условия реализации программы.

2.2. Формы аттестации.

2.3. Контрольные упражнения для определения уровня подготовки лыжников-гонщиков по общей и специальной физической подготовке стартового уровня.

2.4. Методические материалы.

2.5. Организационно-педагогические основы обучения.

3.Список литературы

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа составлена в соответствии с ОП МБУ ДО «Детско – юношеская спортивная школа» и Положением о порядке разработки и утверждения дополнительных общеобразовательных программ по видам спорта в МБУ ДО «Детско – юношеская спортивная школа».

Направленность. Программа направлена на ознакомление и обучение основами техники лыжных ходов и других физических упражнений, укрепление здоровья и закаливание организма учащихся, воспитание интереса к занятиям лыжными гонками, создание необходимой базы разносторонней физической и функциональной подготовленности для перехода на базовый уровень обучения.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы «Лыжные гонки» обусловлены положительным оздоровительным эффектом, компенсацией недостаточной двигательной активности современных детей и подростков, формированием и совершенствованием двигательных умений и навыков наряду с оптимизацией развития физических качеств, совершенствованием функциональных возможностей организма и повышением работоспособности. Совокупность перечисленных эффектов будет определять физическую дееспособность воспитанников в будущем. Главная ценность лыжного спорта в его массовости, в том, что он, побуждает человека систематически готовиться, накапливать силы, выявлять свои возможности, управлять ими сознательно и целенаправленно, приучает постоянно работать над собой.

Новизна программы состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и приобретении навыков их реализации; сохранении и культивировании уникальности личности школьников, создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребенка посредством занятий в спортивно-оздоровительной группе «Лыжные гонки».

Программа содержит рекомендации по содержанию, построению и организации учебно-тренировочного процесса на стартовом этапе подготовки.

Отличительные особенности программы. Особенности данной программы является направленность на овладение начальных основ техники передвижения на лыжах, а так же реализация принципа вариативности, задающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса.

Характеристика вида спорта.

Лыжный спорт – один из самых массовых и привлекательных видов спорта в нашей стране. Это объясняется его большим прикладным значением. Занятия лыжными гонками имеют большое воспитательное значение: у подростков развиваются такие качества, как воля, смелость, ловкость, выносливость, сила и быстрота, выдержка и настойчивость, а также компенсируют недостаточную двигательную активность современных подростков, в результате происходит предотвращение многих заболеваний, совершенствуются функциональные возможности организма, повышается работоспособность. Принести полное удовлетворение занятиям лыжными гонками могут только тогда, когда 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 впоследствии на всю жизнь. Продуманная и хорошо организованная учебно-тренировочная работа способствует успешной подготовке юных спортсменов-лыжников.

Поддержать интерес детей к лыжному спорту предполагает реализация данной Программы. Физическая нагрузка при занятиях очень легко дозируется как средство физического воспитания для детей и подростков любого возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности. Круглогодичные занятия лыжными гонками в самых различных климатических и метеорологических условиях, способствуют физической закалке, повышают сопротивляемость организма к заболеваниям и усиливают его адаптационные возможности. При этом воспитываются важные привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов. Это во многом способствует формированию здорового образа жизни. Данная программа создает оптимальные условия для развития детско-юношеских лыжных гонок в спортивной школе.

Адресат программы – данная программа предназначена к реализации для обучающихся в возрасте 5-18 лет

Объём программы – 32 часа

Режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке для групп стартового уровня

Год обучения	Минимальный возраст зачисления	Количество человек в группе	Количество часов в неделю	Требования по физической и специальной подготовке
С 7 сентября по 25 декабря	5 лет	15	2	Выполнение требований по ОФП

Формы обучения и виды занятий по программе – форма обучения очная.

Виды занятий:

- групповые практические занятия;
- групповые теоретические занятия в виде бесед тренеров-преподавателей, врачей, лекций специалистов по темам, изложенным в программе;
- индивидуальные тренировки тренера с отдельными спортсменами;
- участие в спортивных соревнованиях и восстановительных мероприятиях;
- просмотр и методический разбор учебных видеофильмов, крупных спортивных соревнований и техники обучающихся.
- тестирование и контроль.

Срок реализации программы: 4 месяца.

Режим занятий – нагрузка 2 часа в неделю: занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 академических часа.

Учёт возрастных особенностей.

Перспективный план работы с юными лыжниками должен быть основан на возрастных особенностях их развития.

Лыжный спорт относится к циклическим видам спорта и поэтому основной акцент в нем делается на развитие выносливости. Это физическое качество считается основным (наряду с силой) качеством лыжников-гонщиков. Все остальные качества - быстрота, гибкость, ловкость, равновесие, координация - следует отнести к дополнительным, но тесно связанным с основными.

Возрастное развитие физических способностей школьников с учётом их индивидуальных различий свидетельствует о том, что возрастное развитие выносливости, как и других физических качеств, у детей разного физического развития подчинено общим закономерностям, которые характеризуются наличием «критических периодов» на отдельных этапах возрастного развития. Всё это необходимо учитывать при работе с детьми (подростками) спортивным преподавателям и тренерам. Без учёта индивидуальных различий в развитии выносливости подростков разного пола и возраста невозможен правильный и рациональный подбор средств и методов для развития общей и специальной выносливости.

Исходя из теории критического периода результатов исследований, можно выделить возрастные этапы, сформулировать конкретные задачи и определить

средства и методы для совершенствования двигательных качеств юных спортсменов.

Многолетняя подготовка спортсмена-лыжника строится на основе следующих методических положений:

- Единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности многолетней подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах.
 - Целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп.
 - Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки.
 - Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес средств общей подготовки.
 - Поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней подготовки. Каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годичного цикла.
 - Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми, подростками, юношами, девушками. Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней тренировки соответствует возрастным и индивидуальным особенностям спортсмена.
- Основу программы составляет развитие общих и специальных физических качеств. Именно их уровень развития на разных этапах спортивной тренировки позволяет достигать необходимый результат.
- По ходу реализации программы осуществляется мониторинг результативности образовательного процесса, текущий контроль и тестирование для определения необходимого уровня подготовки учащихся для будущего освоения программы «Лыжные гонки» базового уровня.

Проблема здорового образа жизни подрастающего поколения сегодня одна из актуальных задач государства и общества. В связи с этим, в данную программу включены спортивно-массовые мероприятия, спортивные соревнования и эстафеты, посвящённые данной теме, а также посещение спортивных

мероприятий и соревнований, проводимые другими отделениями спортивной школы.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы — создание условий для массового привлечения детей и подростков к занятиям лыжными гонками в спортивно-оздоровительных группах и для развития двигательной активности обучающихся, путем вовлечение их к регулярным занятиям физической культурой посредством организованных занятий лыжными гонками.

Задачи программы:

- привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям, формирование интереса к лыжному спорту;
- укрепление здоровья и закаливание организма, всестороннее физическое развитие;
- обучение основам техники передвижения на лыжах;
- повышение уровня всесторонней и специальной физической подготовленности;

1.3. Содержание программы

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Теоретическая подготовка	4	4	-	
1.1.	Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях., инструктаж по ПБ, БДД.	1	1	-	Опрос, наблюдение, вводное тестирование
1.2.	Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России	1	1	-	Беседа, опрос
1.3.	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Оказание первой помощи при	1	1	-	Беседа, опрос.

	травмах.				
1.4.	Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам	1	1	-	Беседа, опрос.
2.	Общая физическая подготовка	12	-	12	Опрос, тестирование
3.	Специальная физическая подготовка	8	2	6	Опрос, тестирование
4.	Технико-тактическая подготовка	4	2	2	Опрос, тестирование
5.	Участие в соревнованиях	2	-	2	Наблюдение, самоанализ
6.	Тестирование и участие в контрольно – переводных испытаниях	1	-	1	Тест, наблюдение
7.	Медико–восстановительные мероприятия и медицинский контроль	1	-	-	Опрос, тестирование
9.	Общее итоговое занятие	1	-	1	Эстафета, игра, анализ
	ИТОГО:	32	8	24	

Учебно-тематический план рассчитан на период с сентября по декабрь.

ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК
распределения учебного материала в учебном году

№ пп	Содержание материала	Всего час	Месяцы			
			9	10	11	12
1	Теоретическая подготовка	4	1	1	1	1
2	Общefизическая подготовка	12	3	3	3	3
3	Специальная физическая подготовка	8	2	2	2	2
4	Технико- тактическая подготовка	4	1	1	1	1
5	Тестирование и участие в контрольно- переводных испытаниях	1	1	-	-	-
6	Медико-восстановительные мероприятия и медицинский контроль	1	1	-	-	-
7	Участие в соревнованиях	2	1	-	-	1
9	Итоговое занятие	1				
	Количество часов	32	10	7	7	8

Содержание программы.

На спортивно-оздоровительном этапе необходимо ознакомить обучающихся 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. На теоретических занятиях следует широко применять наглядные пособия (видеозаписи, плакаты, фотографии, макеты). Целесообразно проводить просмотры и разбор тренировочных занятий, команд более высоких по классу. В конце занятий учащимся необходимо рекомендовать специальную литературу для самостоятельного изучения.

Теоретическая подготовка:

Исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. Основы техники лыжных ходов.

Соревнования по лыжным гонкам. Знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в лыжных гонках.

Соревнования по лыжным гонкам. Знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в лыжных гонках.

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.

Основные средства восстановления. Основы спортивного массажа, и значение его в учебно-тренировочном процессе. Водные процедуры как средство восстановления. Баня.

Общая физическая подготовка (ОФП)

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.

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

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

Упражнения для развития силы мышц рук, ног, туловища и шеи:

выполняются на месте, стоя, сидя, лежа и в движении индивидуально или с партнером, без предмета и с различными предметами (гантелями, штангой, набивными мячами, скакалками) К ним также относятся упражнения в прыжках в длину с места тройные, пятерные, десятерные, прыжки в высоту.

Упражнения для развития быстроты:

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

Упражнения для развития выносливости:

наиболее распространенными средствами, используемыми для развития выносливости, служат разнообразные движения циклического характера, т. е.

ходьба, бег, плавание, велосипедный спорт, туризм, спортивные игры.

Упражнения для развития ловкости:

одновременные разнохарактерные движения конечностями и туловищем;

упражнения с мячами, скакалками; спортивные игры и сложные эстафеты; тройной прыжок, метания.

Упражнения на гибкость:

одновременные и поочередные маховые движения руками вверх, вниз - назад,

вращение руками в локтевых и плечевых суставах, вращения кистями;

одновременные и поочередные маховые движения ногами лежа, сидя и стоя

вперед, назад и в стороны. Поочередные и одновременные сгибания ног лежа,

сидя и стоя. Глубокие выпады вперед, назад, в стороны. Наклоны вперед, назад, в стороны и вращения туловища. Прыжки вверх, прогибаясь, с маховыми

движениями рук вверх - назад и ног назад.

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

Специальная физическая подготовка.

СФП направлена на развитие специфических двигательных качеств и навыков, повышение функциональных возможностей организма, укрепление органов и систем применительно к требованиям лыжного спорта.

Основными средствами СФП являются, передвижение на лыжах и специально подготовленные упражнения. Специально подготовленные упражнения способствуют повышению уровня развития специфических качеств лыжника и совершенствованию элементов техники избранного вида лыжного спорта. К ним относятся разнообразные имитационные упражнения и упражнения на тренажерах (передвижение на лыжероллерах). При выполнении этих упражнений (в бесснежное время года) укрепляются группы мышц, непосредственно участвующие в передвижении на лыжах, а также совершенствуются элементы техники лыжного ходов. Ввиду того что эти упражнения сходны с передвижением на лыжах и по двигательным характеристикам, и по характеру усилий, здесь наблюдается положительный перенос физических качеств и двигательных навыков. В процессе специальной

технической подготовки спортсменов овладевает техникой избранного вида лыжного спорта: изучает биомеханические закономерности способов передвижения на лыжах и осваивает необходимые двигательные навыки, доводя их до высокой степени совершенства с учетом индивидуальных особенностей. Обучение и особенно совершенствование техники следует рассматривать в тесной связи с развитием физических качеств. Повышение уровня общей и особенно специальной физической подготовки позволяет и дальше совершенствовать технику, поднимая ее на новый уровень развития. Существует и обратная связь: новые варианты техники требуют, в свою очередь, повышения уровня специальной физической подготовки. В этом случае необходимо применение специальных упражнений, направленных на развитие именно тех групп мышц, которые больше участвуют в новом элементе или на повышение уровня каких-то качеств (скорости маха, силы отталкивания и т.д.).

1.4. Планируемые результаты

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими учебно-тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся;
- освоения техники лыжных гонок;
- освоения знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.
- переход с общеразвивающих программ, на предпрофессиональные.
- выполнение разрядных нормативов.

Программа предусматривает систематическое проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение тренировочного плана, контрольных нормативов; участие в соревнованиях и организации проведения контрольных игр; просмотр учебных фильмов, видеозаписей, соревнований квалифицированных занимающихся.

2. Комплекс организационно – педагогических условий

Календарный учебный график

N п/ п	Мес яц	Число	Время проведен ия занятий	Форма занятий	Кол иче ств о час ов	Тема занятий	Место проведе ния	Форма контроля
1	Сентябрь	08.09.20	Вторник 14:00-15:30	Групповая	2ч	Краткая характеристи ка о лыжных гонках	Спортивн ый зал	Беседа, рассказ
	Сентябрь	15.09.20	Вторник 14:00-15:30	Групповая	2ч	ОФП	Спортивн ый площадка	Беседа, рассказ, пок аз
	Сентябрь	22.09.20	Вторник 14:00-15:30	Групповая	2ч	Общее понятие о гигиене	Спортивн ый зал	Беседа, рассказ
	Сентябрь	29.09.20	Вторник 14:00-15:30	Групповая	2ч	СФП	Спортивн ая площадка	Беседа, рассказ, пок аз
2	Октябрь	06.10.20	Вторник 14:00-15:30	Групповая	2ч	ОФП	Спортивн ая площадка	Беседа, рассказ, показ
	Октябрь	13.10.20	Вторник 14:00-15:30	Групповая	2ч	Техническая	Спортивн ый площадка	Беседа, рассказ, показ
	Октябрь	20.10.20	Вторник 14:00-15:30	Групповая	2ч	Теория по виду спорта	Спортивн ый зал	Беседа, рассказ
	Октябрь	27.10.20	Вторник 14:00-15:30	Групповая	2ч	ОФП, гибкость	Спортивн ая площадка	Беседа, рассказ, показ
	Ноябрь	03.11.20	Вторник	Групповая	2ч	СФП	Спортивн	Беседа,

			14:00-15:30				ая площадка	рассказ, показ
	Ноябрь	10.11.20	Вторник 14:00-15:30	Групповая	2ч	Теория по виду спорта	Спортивн ый зал	Беседа, рассказ
	Ноябрь	17.11.20	Вторник 14:00-15:30	Групповая	2ч	ОФП	Спортивн ая площадка	Беседа, рассказ, показ
	Ноябрь	24.11.20	Вторник 14:00-15:30	Групповая	2ч	Техническая	Спортивн ая площадка	Беседа, рассказ, показ
4	Декабрь	01.12.20	Вторник 14:00-15:30	Групповая	2ч	СФП	Спортивн ая площадка	Беседа, рассказ, показ
	Декабрь	08.12.20	Вторник 14:00-15:30	Групповая	2ч	Теория по виду спорта	Спортивн ый зал	Беседа, рассказ
	Декабрь	15.12.20	Вторник 14:00-15:30	Групповая	2ч	ОФП	Спортивн ый зал	Беседа, рассказ, показ
	Декабрь	22.12.20	Вторник 14:00-15:30	Групповая	2ч	ОФП,гибкост ь	Спортивн ый зал	Показ, демонстрац -ия

2.1.Условия реализации программы

Материально – техническое обеспечение программы:

Лыжная база для хранения лыжного инвентаря, инструменты для ремонта лыж и палок;

Раздевалки для девочек и для мальчиков;

Лыжи с креплениями, ботинками и палками на весь состав учащихся;
снегоход «Буран»-1 шт.;

Зал для подвижных игр, тренажёрный зал, зал для просмотра спортивных передач, стадион, волейбольная площадка, лыжная трасса;

Инвентарь для подготовки лыж (станок, утюг электрический, скребки, щётки);

Лыжная мазь, парафины;

Гантели 1-3 кг, штанга;

Аптечка;

Инвентарь для проведения занятий по ОФП и СФП (гимнастические маты, скамейки, скакалки, обручи, мячи, эспандер лыжника и т.д);

Свисток, секундомер, рулетка;

Термометр наружный-2 шт

Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь:

Лыжероллеры

Мат гимнастический

Набивные мячи (1-5кг)

Баскетбольные мячи, волейбольные мячи, футбольные мячи и т.д. ·

Палка гимнастическая

Рулетка металлическая

Секундомер, свисток

Скакалка гимнастическая

Скамейка гимнастическая

Стол для подготовки лыж

Эспандер лыжника

Дидактическое обеспечение реализации программы:

Для наиболее успешного усвоения учебного материала на занятиях используются следующие методические пособия и дидактический материал:

Информационный стенд с «Правилами техники безопасности на занятиях по лыжной подготовке», с расписанием занятий, с инструкцией по применению лыжных мазей, подбору лыжного инвентаря;

Карточки-задания для развития двигательных качеств;

Карточки-задания для выполнения и запоминания элементов лыжной техники;

Подборка журналов о лыжном спорте;
Комплексы общеразвивающих упражнений;
Учебно-методическая литература для тренеров-преподавателей;
Материалы по основам знаний.

Общие требования к организации учебно-тренировочной работы.

На основании нормативной части программы в спортивной школе разрабатываются планы подготовки учебных групп и отдельных спортсменов с учетом имеющихся условий. Утверждение планов подготовки проводится на основании решения педагогического совета, директором спортивной школы. В основу комплектования учебных групп положено научно-обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства.

1. Увеличение недельной учебно-тренировочной нагрузки и перевод обучающихся в следующие группы обучения обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.
2. Возраст учащихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в учебные группы.
3. Установленная недельная учебно-тренировочная нагрузка является максимальной.
4. Количество установленных в отделении учебных групп является минимальным.
5. На период учебно-тренировочных сборов, оздоровительно-спортивного лагеря наполняемость учебных групп и режим учебно-тренировочной работы устанавливаются в соответствии с наполняемостью и режимами работы. При его разработке учитывался режим учебно-тренировочной работы в неделю для различных учебных групп с расчетом 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы. Тренер-преподаватель имеет право в зависимости от подготовленности группы изменять соотношение учебной нагрузки по разделам ОФП, СФП и ТП.

В группах СОГ распределение нагрузки по разделам ОФП, СФП, и ТП может изменяться в зависимости от состава группы.

Подготовка спортсмена строится на основе следующих методических положений:

- 1 Единая педагогическая система задач, средств, методов, организационных форм подготовки;
- 2 Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе тренировки;
- 3 Поступательное увеличение объёма и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок;
- 4 Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок в занятиях с детьми, подростками.

2.2. Формы аттестации/контроля.

Основные методы и способы оценки результатов:

- Наблюдение;
- Беседа, диалог;
- Контрольные задания, упражнения, технические нормативы;
- Метод экспертных оценок;
- Аналитическая запись тренировки;
- Соревновательная практика.

Основными формами также являются: теоретические занятия, медицинский контроль, восстановительные мероприятия.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности:

Ожидаемые результаты:

1. Проявление интереса к занятиям лыжными гонками, спортивной мотивации.
2. Приобретение знаний:
 - о физической подготовке и её связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
 - о физической нагрузке и способах её регулирования;
 - о способах закаливания;
 - о правилах безопасности на занятиях, дорожного движения;

- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;
 - о простейших правилах проведения соревнований по лыжным гонкам;
 - о правилах подвижных игр.
3. Укрепление здоровья, повышение адаптационных возможностей организма, его защитных свойств, физической подготовки.
 4. Укрепление опорно-двигательного аппарата.
 5. Овладение широким кругом двигательных умений и навыков.
 6. Развитие основных физических качеств (выносливости, силы, быстроты, ловкости, координации, гибкости)
 7. Проявление ценностного отношения к своему здоровью, потребности к здоровому образу жизни, безопасной жизнедеятельности.
 8. Проявление волевых качеств, самоорганизации, самодисциплины, трудолюбия.
 9. Проявление нравственных и ценностных ориентаций,
 10. Установление доброжелательных межличностных отношений, овладение навыками межличностной коммуникации и работы в команде.

Формы подведения итогов:

Наблюдения педагога за учащимися во время занятий: общая культура, аккуратность, содержание в порядке инвентаря и личных вещей, реакция на замечания и поощрения, выполнение санитарных норм и правил техники безопасности, трудолюбие, коммуникабельность.

Формы занятий при подведении итогов: соревнования, зачеты, игры, эстафеты. Выполнение норм по общей физической подготовке: внутренние соревнования, контрольные тесты.

Ведение документации при подведении итогов: протоколы контрольных нормативов, протоколы соревнований.

По завершении обучения в группах стартового уровня данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы для учащихся проявивших физические способности, двигательные умения, необходимые для продолжения обучения по предпрофессиональной программе (лыжные гонки) проводится индивидуальный отбор для приема в группы базового уровня.

2.3. Контрольные упражнения для определения уровня подготовки лыжников-гонщиков по общей и специальной физической подготовке стартового уровня.

Одним из важных вопросов в управлении тренировочным процессом является система педагогического контроля. Для оценки эффективности средств и методов тренировки контроль используется в соответствии с контрольными нормативами для выявления динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Оценка уровня развития физических качеств проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений.

Тестирование состоит из четырёх нормативов по общей физической подготовке (ОФП) и одного норматива по специальной физической подготовке (СФП).

Программа тестирования ОФП включает упражнения для определения уровня развития следующих качеств: быстроты, выносливости, гибкости, силы - *бег 30 м, 1000 м, прыжок в длину с места, наклон.*

При проведении тестирования следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений

1) Бег 30 м с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей) тестирование проводится на дорожке стадиона. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается две попытки. После 10-15 минутной разминки дается старт. *Критерием служит минимальное время.*

2) Прыжок в длину с места (для оценки уровня скоростно-силовых и координационных способностей) выполняется толчком двух ног со взмахом рук от линии или края доски на покрытие, исключая жесткое приземление. Выполняется три попытки. *Критерием служит максимальный результат.*

3) Наклон вперед (см) (для оценки активной гибкости позвоночника и тазобедренных суставов). Обозначается центровая и перпендикулярные линии. Сидя на полу ступнями ног следует касаться центровой линии, ноги выпрямлены в коленях, ступни вертикальны, расстояние между ними составляет 30 см. Выполняется 3 наклона вперед, на 4-м фиксируется результат, на перпендикулярной мерной линии, при касании её кончиками пальцев, при фиксации этого результата не менее 2-х секунд. Сгибание ног в коленках не допускается. Разрешается 3 попытки. *Критерием служит лучший результат.*

4) Бег 1000 метров (для определения общей выносливости) Проводится на ровной местности в спортивной обуви без шипов. Тестирование проводится после предварительной разминки. Разрешается переходить на ходьбу. Время фиксируется. *Критерием, служит преодоление дистанции*

5) Бег на лыжах: 1000 метров (для определения специальной выносливости). Проводится на учебно-тренировочном кругу. Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей): участие в 1–3 соревнованиях по

ОФП в годичном цикле; участие в 1–3 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 1 и более км в годичном цикле.

Контрольное упражнение	СОГ	
	м	д
Общая физическая подготовка		
Прыжок в длину с места (см)	110	100
Бег 30 м, мин. сек	10,0	10,5
Бег 1000 м без учёта времени	+	+
Наклон вперёд	-5	-5
Специальная физическая подготовка		
Бег на лыжах: 1 км (мин, сек)	15.00	16.00

2.4. Методические материалы.

Учебный курс включает теоретические и практические занятия.

Одним из основных методов обучения является квалифицированный показ и объяснение. При обучении используются наглядные пособия и технические средства. На занятиях с младшими подростками целесообразно применение

игрового метода. Помимо игровых заданий, подвижных игр, в тренировочных занятиях используются элементы спортивных игр на уменьшенных площадках по упрощенным правилам. Большое значение в тренировочном процессе имеет равномерный метод тренировок в восстанавливающем, поддерживающем и развивающем режиме. Для совершенствования скоростной выносливости чаще всего применяется повторный метод. Этим методом выполняются скоростно-силовые упражнения. Основные задачи теоретических занятий - дать необходимые знания по физической культуре и спорту в России, истории развития лыжного спорта, общей гигиене лыжника, о врачебном контроле и самоконтроле, о первой медицинской помощи при травмах и обморожениях, об инвентаре, лыжных мазях, технике и тактике лыжника, правилах соревнований.

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

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

Тренировочное занятие строится по типу, типовой структуры занятий.

Подготовительная часть включает подготовку инвентаря, построение и выход на рабочую дистанцию, разминку, в том числе различные общеразвивающие упражнения и бег. В основную часть входят изучение техники и тактики лыжных ходов, развитие и совершенствование необходимых физических качеств. Заключительная часть включает восстанавливающие упражнения и работу с инвентарем.

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

В данную программу включены спортивно-массовые мероприятия, спортивные соревнования, игры и эстафеты. В образовательном процессе

большое внимание уделяется общей физической подготовке, игровому методу разучивания, закрепления и совершенствования изучаемого материала. С учётом возраста, уровня физической подготовленности педагогом строго дозируется нагрузка.

В течение года тренировки проводятся следующим образом:

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

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

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

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

На учебных занятиях изучают различные элементы техники и тактической борьбы, исправляют ошибки, закрепляют знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми упражнениями. В тренировочных занятиях многократно повторяют хорошо освоенные элементы техники упражнений, совершенствуют их в условиях различного объема и интенсивности тренировочных нагрузок.

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

Контрольные занятия проводятся с конкретной задачей проверки оценки уровня подготовленности по разделам подготовки физической и морально-волевой.

На практических занятиях решаются вопросы обучения двигательным действиям и воспитанию необходимых физических качеств. В данном случае

разминка стоит на первом месте, включая различные упражнения -для разных групп мышц.

Основные методы тренировки подготовки для развития физических качеств, воспитания морально-волевых качеств и психологической подготовки:

- **Равномерный метод.** Характеризуется длительным и непрерывным выполнением тренировочной нагрузки в циклических упражнениях (в беге, в передвижении на лыжероллерах, лыжах) без изменения заданной интенсивности от начала до окончания работы.
- **Переменный метод.** Заключается в постепенном изменении интенсивности при прохождении заданной дистанции на лыжах в течение какого-либо времени.
- **Повторный метод.** Многократное прохождение заданных отрезков с установленной интенсивностью.
- **Интервальный метод.** Многократное прохождение отрезков дистанции со строго установленными интервалами отдыха.
- **Соревновательный метод**-это проведение занятий или контрольного соревнования в условиях, максимально приближенных к обстановке важнейших соревнований сезона.

Соревнования при достижении определенного уровня тренированности играют важную роль в развитии специальной подготовленности лыжников, дальнейшего совершенствования техники и тактики, в воспитании специальных волевых качеств, а главное, в достижении наивысшей спортивной формы.

- **Контрольный метод.** Применяется для проверки подготовленности лыжника-гонщика на различных этапах и в периодах годичного цикла. С этой целью проводятся заранее запланированные испытания по одному или целому комплексу упражнений. Контроль за ростом подготовленности и уровнем развития отдельных физических качеств проводится регулярно, в течение всего года, но чаще всего в конце месячных циклов подготовки или в конце этапов периодов.

Вместе с тем используются и разнообразные варианты и сочетания указанных основных методов: переменно-повторный, повторно-восходящий, повторно-убывающий и другие.

Основные компоненты содержания образовательного процесса обеспечивают целостное развитие физических, специальных способностей и нравственно-эмоционального потенциала личности воспитанников.

2.5.Организационно-педагогические основы обучения. Порядок приема детей на стартовый уровень.

Для приема на первый этап обучения (СОГ) необходимо предоставить:

- заявление от родителей или законных представителей;
- медицинская справка о возможности обучаться в спортивной школе - копия свидетельства о рождении, паспорта.

Минимальная наполняемость, для открытия учебной группы на спортивно - оздоровительном этапе подготовки по лыжным гонкам – 10 человек. Оптимальная наполняемость -16-20 человек. Максимальное количество обучающихся – 30 человек

3.Список литературы

Для тренера:

- Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988.
- Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1977.
- Детская спортивная медицина: Руководство для врачей / Под ред. С.Б. Тихвинского, С.В. Хрущева. 2-е изд. - М.: Медицина, 1991.
- Евстратов В.Д., Виролайнен П.М., Чукардин Г.Б. Коньковый ход? Не только... - М.: Физкультура и спорт, 1988.
- Ермаков В.В. Техника лыжных ходов. - Смоленск: СГИФК, 1989.
- Лыжный спорт / Под ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чукардина, Б.И. Сергеева. - М.: Физкультура и спорт, 1989.
- Манжосов В.Н., Огольцов И.Г., Смирнов Г.А. Лыжный спорт. - М.: Высшая школа, 1979.
- Манжосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и спорт, 1986.
- Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. - Киев: Здоровья, 1990.
- Основы управления подготовкой юных спортсменов/ Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. - М.:Физкультура и спорт, 1982.
- Поварницин А.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и спорт, 1976.
- Раменская Т.И. Техническая подготовка лыжника. - М.: Физкультура и спорт, 1999.
- Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М.: Издательство «СААМ», 1995.
- Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1980.
- Организация педагогического контроля деятельности спортивных школ: Методические рекомендации. М.: Советский спорт, 2003 16. Попов В.Б., Суслов Ф.П., Германов Г.Н. Легкая атлетика для юношества. - М.: 1999.
17. Типовой план-проспект учебной программы для ДЮСШ и СДЮШОР // Сборник официальных документов и материалов. - 2001. -№ 5. - С. 27-42.
- Физиология спорта / Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. – Киев. Олимпийская литература, 2001.
- Ширковец Е.А., Шустин Б.Н. общие принципы тренировки скоростно-силовых качеств в циклических видах спорта // Вестник спортивной науки. – М.: Советский спорт, № 1, 2003.

Для обучающихся:

И.М.Бутин Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 368 с.

С.К. Фомин, А.Б. Портнов «Применение лыжных мазей». Москва «ФиС» 1979г.

Д.Д.Донской, Х.Х. Гросс «Техника лыжника-гонщика» (техническое мастерство). Издат.-во «ФиС» 1991 г.

Н.И. Кузьмин «Лыжный спорт» Издат.-во «ФиС» Москва 2011г.

В.Д. Еврасратов, Б.И. Сергеев, Г.Б. Чукардин «Лыжный спорт» - учебник для институтов и техникумов физической культуры – Москва «ФиС» 2006г.