


ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ КЕМЕРОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
"ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И ЮНОШЕСТВА"  
БЕРЕЗОВСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА

Рассмотрена на методическом совете  
протокол № 1 от 07 сентября 2020 г  
Утверждена педагогическим советом  
протокол № 1 от 08 сентября 2020 г



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУДО «ЦРТДиЮ»  
  
Н.Н.Бек  
приказ № 81 от 08 сентября 2020 г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

# **«ЮНЫЙ ЛЫЖНИК»**

возраст учащихся: 6-12 лет

срок реализации: 1 год

Разработчик:

Северьянова Елена Валерьевна

педагог дополнительного образования

г. Берёзовский, 2020

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «ЮНЫЙ ЛЫЖНИК» составлена в соответствии с:

1. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 N 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (вместе с "СанПиН 2.4.4.3172-14. Санитарно - эпидемиологические правила и нормативы...") (Зарегистрировано в Минюсте России 20.08.2014 N 33660)

2. Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ . (Составители: Попова Ирина Николаевна – зам. руководителя Центра социализации, воспитания и неформального образования ФГАУ ФИРО, к.п.н., доцент Славин Семен Сергеевич – старший научный сотрудник ФГАУ ФИРО). – М.; 2015 –

3. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 З. Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 N 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

4. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.

### **Направленность программы – физкультурно-оздоровительная**

Лыжный спорт является одним из популярнейших занятий в мире. Занятия этим видом спорта являются важным средством физического воспитания, занимают одно из первых мест по своему характеру двигательных действий. Ходьба и бег на лыжах - вид физических упражнений, которым можно заниматься с дошкольного возраста. Основанный на естественных движениях (ходьбе, беге), лыжный спорт имеет перед каждым из них значительное преимущество, так как передвижение на лыжах требует участия гораздо большего количества мышц.

Свежий воздух, большая амплитуда движений, ритмичное чередование напряжения и расслабления способствуют развитию мышечной силы, создают благоприятные условия для работы сердечно-сосудистой системы: усиливается приток крови к работающим мышцам, увеличивается их объем, возрастает сила и выносливость сердечной мышцы, реже становится ритм сердечных сокращений, что приводит к более экономичной работе сердца.

Ходьба и бег на лыжах положительно влияют на дыхательную систему.

**Актуальность программы.** Занятия лыжным спортом компенсируют недостаточную двигательную активность современных подростков, играют большую роль в профилактике многих заболеваний, повышают функциональные возможности организма, его работоспособность. Принести полное удовлетворение занятия лыжным спортом 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 в последствии на всю жизнь. Продуманная и хорошо организованная учебно-тренировочная работа способствует успешной подготовке юных спортсменов - лыжников.

Лыжные гонки являются одним из самых массовых видов спорта.

Занятия лыжными гонками способствуют развитию всех физических качеств, а более всего общей выносливости, что актуально в современном мире.

Программа рассчитана на разновозрастную категорию обучающихся - 6-12 лет.

Программа составлена с учетом психологических и физических особенностей развития детей.

**Объем и срок освоения программы.** Программа рассчитана на 1 год обучения для детей 6-12 лет, по 4 часа в неделю. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа каждое. Дополнительная образовательная программа «юный лыжник» позволяет приобщить детей к регулярным занятиям лыжным спортом и физкультурой.

При создании программы учитывались все последние достижения в области теории, методики и практики проведения занятий по лыжной подготовке

**Форма обучения** – очная, в дневное внеурочное время.

**Особенности организации** образовательного процесса - основной формой обучения являются групповые занятия.

**Цель программы** – создать условия для развития двигательной активности обучающихся, путем вовлечения их в регулярные занятия по лыжной подготовке. Укрепить здоровье и повысить уровень физического развития обучающихся.

### **Задачи программы «Юный лыжник»:**

#### Обучающие:

- освоение и совершенствование техники и тактики лыжных ходов

#### Развивающие:

- развивать природный потенциал каждого ребенка;
- развивать мотивацию и положительное отношение ребенка к занятиям;
- развивать двигательные качества (выносливость, быстроту, ловкость, силу, координацию движений);
- способствовать укреплению здоровья, закаливанию организма и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды.

#### Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- воспитание спортивного резерва для занятия лыжными видами спорта.
- 

### **Ожидаемые результаты:**

Обучаясь по данной программе, учащиеся должны:

### **Знать / понимать:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и увеличение продолжительности жизни;
- формы занятий физической культуры и лыжным спортом, их целевое назначение и применение в обыденной жизни для достижения спортивного мастерства и высоких результатов;
- требования техники безопасности к занятиям лыжным спортом;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.

### **Уметь:**

- выполнять приемы страховки и само страховки;
- выполнять комплексы упражнений по ОФП и СФП;
- выполнять соревновательные упражнения и технико-тактические действия по избранному виду спорта;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки во время соревнований и при сдаче контрольных нормативов;
- владеть техникой основных лыжных ходов
- использовать полученные знания и навыки в повседневной жизни.

### **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

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

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

Основной формой практических занятий является урок, который строится по общепринятой схеме. Для поддержания постоянного интереса к занятиям их необходимо проводить таким образом, чтобы ребята по возможности быстрее могли увидеть результаты этих занятий. С этой целью они должны быть насыщены доступными, постепенно усложняющимися упражнениями по общей и специальной физической подготовке, выполняя которые учащиеся стремились бы добиться нового конкретного результата.

Большое значение в поддержании интереса к занятиям имеют соревнования, игры и игровые задания, применяемые на протяжении всего периода обучения.

Игры и игровые задания следует проводить целенаправленно. Выбор игры, ее организация зависят от подготовленности занимающихся, их организованности и педагогических задач конкретного урока.

В соответствии с поставленными задачами занятия по лыжной подготовке делятся на *вводные, учебные, контрольные и смешанные*.

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

*Учебные занятия*. На занятиях такого типа в первую очередь проводится первоначальное обучение технике лыжных ходов, спусков и поворотов.

*Смешанные занятия*. Помимо изучения нового материала, на них совершенствуется техника передвижения на лыжах, изученная ранее. В ходе

лыжной подготовки могут проводиться различные варианты смешанных занятий с включением упражнений для развития скорости и выносливости в сочетании с обучением и совершенствованием техники передвижения на лыжах, приемом учебных нормативов и подведение итогов обучения.

*Контрольные занятия.* На занятиях этого типа принимаются установленные программой учебные нормативы. Контрольные занятия иногда проводятся в форме соревнований.

В учебной работе по лыжной подготовке и лыжному спорту используются три основных метода обучения: *демонстрации, слова и упражнения (практического выполнения)*. Указанные методы имеют ряд разновидностей.

Методический прием – это часть целостного метода. Например, демонстрация (показ) поворота в движении из упора на лыжах – это метод, а замедленный показ только части поворота – подготовительных движений и входа в поворот – методический прием. Совокупность нескольких методов или разновидностей принято называть методикой обучения.

*Метод демонстрации.* При обучении способам передвижения на лыжах этот метод чаще всего применяется в виде показа всего способа в целом или отдельных его деталей. Показ способа передвижения должен быть образцовым по форме и характеру движений. В начале лучше продемонстрировать способ передвижения в целом, затем, если возможно, по частям, а потом вновь в целом. Желательно продемонстрировать способ передвижения в замедленном виде.

*Метод слова.* При обучении технике лыжного спорта широко используются объяснение приема, действия, а также замечания и пояснения непосредственно в процессе выполнения упражнений. Метод слова применяется с целью создания у обучающихся ясного представления о форме движений, для раскрытия их характера при показе упражнения и помощи ученику в анализе и исправлении ошибок во время непосредственного выполнения способа передвижения. Учитывая особенности лыжного спорта, когда показ и объяснение часто проходят в неблагоприятных метеорологических условиях, учитель должен избегать длительных объяснений. Необходимо кратко охарактеризовать изучаемый способ для всей группы, а остальные замечания по возможности делать в процессе передвижения. Речь учителя должна быть громкой и литературно правильной. Кроме этого, необходимо использовать принятую в лыжном спорте терминологию.

*Метод упражнения (практического выполнения)* позволяет полученные представления о технике перенести на практическое освоение движений. Основная цель данного метода – воспитать у учащихся умения и навыки, необходимые при занятиях лыжным спортом. Этот метод имеет две взаимосвязанные разновидности – метод целостного упражнения и метод расчлененного упражнения.

*Метод целостного упражнения* наиболее распространен в лыжном спорте. Он с успехом может быть использован для изучения самого сложного способа передвижения на лыжах, различных ходов, поворотов в движении и т. д. С этой целью можно использовать выполнения способа передвижения в целом, но в облегченных условиях (например, одновременные ходы изучаются под уклон). В этом случае ученики могут сосредоточить все внимание на правильном выполнении движений, а не на максимальных усилиях при отталкивании.

*Метод расчлененного упражнения* чаще всего применяется при изучении сложных движений или упражнений (например, попеременного четырехшажного хода), а также с учениками, которые не могут сразу освоить данный способ передвижения. При этом методе основное внимание обращается на изучение, совершенствование и закрепление отдельных частей и элементов способа.

Сочетание методов обучения является важным фактором, повышающим качество учебного процесса по лыжной подготовке и лыжному спорту.

Для организации деятельности учащихся применяются следующие методы: *фронтальный, посменный, поточный, поточно-групповой и групповой.*

## **Учебный план по лыжным гонкам в спортивно-оздоровительной группе**

Расписание тренировочных занятий составляется администрацией по представлению тренера-преподавателя с учётом расписания занятий в общеобразовательной школе. Продолжительность одного занятия в спортивно-оздоровительных группах не должна превышать 2 академических часов.

### **Режим учебно-тренировочной работы.**

Этап подготовки	Количество часов в неделю	Количество тренировок в неделю	Общее количество часов в год	Требования по физической подготовке	Наполняемость группы (чел)
Спортивно-оздоровительный	4	2	144	Выполнение нормативов по ОФП	15-20

### **Примерный годовой график расчёта учебных часов**

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
Вводное занятие	4												4
Теоретические занятия	2	1	2	2	2	2	1	1	1				14
Общая физическая подготовка	6	6	5	6	6	6	6	7	7				55
Специальная физическая подготовка	3	4	4	4	4	4	3	4	2				32
Техническая подготовка.	2	4	5	6	4	4	3	3	-				31
Контрольные упражнения	2								2				4
Углубленное медицинское обследование.	2								2				4
<b>Итого</b>	<b>21</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>13</b>	<b>15</b>	<b>14</b>				<b>144</b>

## Классификация интенсивности тренировочных нагрузок юных лыжников-гонщиков

Зона интенсивности	Интенсивность нагрузки	% от соревновательной скорости	ЧСС, уд/мин
4	максимальная	106 и больше	185 и более
3	высокая	91-105	175-184
2	средняя	76-90	145-174
1	низкая	75	144 и меньше

### Программный материал

№ п/п	Содержание материала
<b>1. ТЕОРИЯ</b>	
	Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыжного спорта. Лыжный спорт в России.
	Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах
	Лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ним. Лыжные мази, парафин.
	Основы техники способов передвижения на лыжах
	Правила соревнований по лыжным гонкам
	Основные средства восстановления
	Оценка уровня знаний по теории лыжного спорта
<b>2. ПРАКТИКА</b>	
2.1	<b><i>Общая физическая подготовка/ч</i></b>
	Строевые упражнения
	Комплексы общеразвивающихся упр.
	Бег с равномерной и переменной интенсивностью
	Спортивные игры / футбол, баскетбол, и т.д.
	Подвижные игры
	Эстафеты и прыжковые упражнения
	Упражнения для развития скоростных-силовых качеств
	Развитие быстроты и координации
	Развитие выносливости /циклические упраж./
2.2	<b><i>Специальная физическая подготовка/ч</i></b>
	Кроссовая подготовка, ходьба.
	Имитация лыжных ходов

	Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной мест.
	Спец упражнения на развитие волевых качеств.
	Комплексы специальных упражнений. Для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.
2.3	<b><i>Техническая подготовка/ч</i></b>
	Обучение технике классических лыжных ходов.
	Спец упражнения на овладение техникой скользящего шага, равновесия при одноопорном скольжении согласованную работу рук и ног.
	Совершенствование техники лыжных ходов в облегченных условиях.
	Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойке
	Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом
	Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, паданием
	Обучение поворотам на месте и в движении
	Обучение основным элементам конькового хода
2.4	<b><i>Контрольные упражнения и соревнования/ч</i></b>
	1-3 соревнований по ОФП
	1-3 соревнований по лыжным гонкам

## **Теоретическая подготовка.**

### **Тема 1.**

Вводное занятие. Знакомство с видом спорта, правила поведения в спортивной школе, на учебно-тренировочных занятиях.

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.**

Поведение на улице во время движений к месту занятия. Инструктаж по технике безопасности. Спортивная школа, ее задачи и содержание деятельности. Инструктаж по технике безопасности во время учебно-тренировочных занятий и соревнований.

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. Помощь при ушибах, растяжении, обморожении. Личная гигиена спортсмена.



### **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.

### **Тема 5.**

Правила соревнований по лыжным гонкам. Положение о соревнованиях. Обязанности и права участников.

### **Тема 6.**

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

### **Тема 7.**

Оценка уровня знаний по теории лыжного спорта. В спортивно-оздоровительной группе осваивается большое количество различных двигательных действий как из лыжного, так и из других видов спорта. Успешность овладения новыми двигательными действиями во многом будет зависеть от сформированности представления об изучаемом двигательном действии.

Для формирования и контроля специальных знаний по теоретико-методическим основам лыжного спорта рекомендуется использовать теоретические тесты, включающие вопросы истории лыжного спорта, гигиены, лыжного инвентаря, техники выполнения различных способов передвижения на лыжах (ходов, спусков, торможений, поворотов, подъёмов). На каждый вопрос теста приводится 2-3 варианта ответа, из которых один правильный. В качестве примера приводятся тесты на знание техники выполнения поворота переступанием в движении, одновременного бесшажного хода и торможения «плугом».

## ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

### 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 сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.

- **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.

**Упражнения для развитие силы** мышц рук, ног, туловища и шеи:

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

#### **Упражнения для развития быстроты:**

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

#### **Упражнения для развития выносливости:**

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

#### **Упражнения для развития ловкости:**

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

#### **Упражнения на гибкость:**

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

#### **Упражнения на расслабление:**

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

#### **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 пересечённой местности, езда на велосипеде на тренировочные занятия на лыжную трассу и возвращение обратно.

### **Специальная физическая подготовка.**

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

### **Техническая подготовка.**

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

### **Психологическая подготовка**

Специфика лыжных гонок прежде всего способствует формированию психологической выносливости, целеустремлённости, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

1. Вербальные (словесные) - лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка.

2. Комплексные - всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные.

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

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

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки.

Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение.

Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у спортсменов мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон учебно-тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости.

Проводить тренировки в любую погоду (оттепель, мороз, метель) на открытых для ветра участках трассы.

Наиболее благоприятные возможности для практического овладения приемами, помогающими преодолевать развивающееся утомление усилиями воли, дает участие в соревнованиях.

Для воспитания смелости и самообладания, решительности, способности преодолевать различные формы страха и неуверенности необходимо повышать степень риска при прохождении сложных участков дистанции (крутых и закрытых спусков и др.) с различным качеством снежного покрова.

Выполнение сложных тренировочных занятий и освоение трудных упражнений вызывает у спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, даёт уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определённый этап тренировки с выраженными положительными показателями.

### **Медико-педагогический контроль**

Осуществляется специалистами врачебно-физкультурного диспансера. Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят один раз в год, как правило, в начале подготовительного периода.

Углубленное медицинское обследование включает: анамнез, врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование; клинический анализ крови и мочи; обследование у врачей-специалистов. В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

## **Воспитательная работа**

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, эстетического и трудового воспитания с учётом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательной, тренировочной деятельности, влияние их на личность молодого человека. Воспитательное воздействие входит в тренировочно-соревновательную деятельность и жизнь спортивной школы.

В работе с юными спортсменами применяются различные средства и методы воспитания. В качестве средств используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания. В качестве методов нравственного воспитания применяются формирования нравственного сознания и общественного поведения, использование положительного примера, предупреждение и обсуждение отрицательных действий.

Важнейшим фактором воспитания юных спортсменов, является спортивный коллектив.

При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма, используются поездки на просмотр соревнований высокого уровня, встречи с знаменитыми спортсменами, «день именинника», экскурсии. Формируются и поддерживаются традиции.

Инициатива в реализации нравственного воспитания юных спортсменов принадлежит тренеру–преподавателю. В воспитательной работе тренера используется гибкая и многообразная система воздействия. Выполнение требований оценивается тренером с учётом возрастно-половых и индивидуальных особенностей ребёнка, в процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которое осуществляется в единстве с самоанализом, самоанализ завершается самооценкой личности.

Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности. Средствами и методами самовоспитания могут быть все формы активности воспитанников по преодолению трудностей.

При планировании воспитательной работы определяется цель, избираются средства и методы, разрабатываются тематические планы, определяется методическая последовательность. Эффективность тренировочного процесса, достижение образовательных целей во многом зависит от взаимодействия тренера с родителями, его умения сотрудничать с ними, опираться на их помощь и поддержку. Основными принципами работы с родителями являются:

- Принцип доверия и принятия ребёнка;
- принцип единства требований;
- принцип открытого диалога;
- принцип сотрудничества и сотворчества.

## **Контрольные упражнения.**

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.

**Контрольные упражнения для определения уровня подготовки лыжников-гонщиков по общей и специальной физической подготовке СОГ**

Контрольное упражнение	СОГ	
	м	д
<b>Общая физическая подготовка</b>		
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
<b>Специальная физическая подготовка</b>		
Бег на лыжах: 1 км (мин, сек)	15.00	16.00

**Условия реализации программы**

Для успешной реализации программы необходимо наличие материально-технической базы.

Наличие стадиона, спортивного зала и спортивного инвентаря (мячи, скакалки, гимнастические маты, гимнастические палки), для проведения занятий в холодную погоду, помещения лыжной базы, где хранится лыжный инвентарь в специально оборудованных стеллажах. Наличие необходимого количества комплектов исправного лыжного инвентаря (комплект включает в себя: лыжи, лыжные ботинки, палки.) Наличие комплекта лыжных мазей для различных температур.

Занятия проводятся в специально подготовленных местах. Имеется лыжная трасса, предназначена для обучения технике передвижения на лыжах, служит для закрепления и совершенствования техники изученных способов передвижения.



## **Список литературы.**

1. Аграновский М.А. Лыжный спорт: Учебник для ИФК.- М.: физкультура и спорт, 1980
2. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учебник для студентов педагогических институтов. - М: Просвещение,
3. Лыжная подготовка в школе: 1-11 кл.: Метод. пособие. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001
4. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта / Пер. с венгер.-М: Радуга, 1982
- 5.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.
6. Евстратов В.Д., Виролайнен П.М., Чукардии Г.Б. Коньковый ход? Не только... - М.: Физкультура и спорт, 1988.
7. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов. - Смоленск: СГИФК, 1989.
8. Лыжный спорт / Под ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чукардина, Б.И. Сергеева. - М.: Физкультура и спорт, 1989.
- 9.Манжосов ВН., Огольцов ИТ., Смирнов Г.А. Лыжный спорт. -М.: Высшая школа, 1979.
- 10.Манжосов ВН. Тренировка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и Спорт, 1986.
- 11.Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. -Киев: Здоровья, 1990.

### Календарный учебный график

№ п\п	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения
1	Тренировка	2	Инструктаж по Т\Б. Гигиена спортсмена. ОФП. Специальная физическая подготовка	Лыжный стадион
2	Тренировка	2	ОФП. Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.	Лыжный стадион
3	Тренировка	2	ОФП. Специальная физическая подготовка. Имитация техники лыжных ходов	Лыжный стадион
4	Тренировка	2	ОФП. Кросс. Игры. Специальная физическая подготовка. Имитация лыжных ходов	Лыжный стадион
5	Тренировка	2	ОФП. Медленный бег. Игры. Специальная физическая подготовка. Имитация лыжных ходов	Лыжный стадион
6	Тренировка	2	ОФП. Кросс. Специальная физическая подготовка. Развитие силовых качеств. Техника ходов.	Лыжный стадион
7	Тренировка	2	Контрольная тренировка. ОФП. Игры	Лыжный стадион
8	Тренировка	2	ОФП. Бег, беговые упражнения. Игра. Специальная физическая подготовка. Имитация	Лыжный стадион
9	Тренировка	2	ОФП. Кросс. Специальная физическая подготовка. Игра. Имитация.	Лыжный стадион
10	Тренировка	2	Теоретический материал «История лыжного спорта». ОФП. Специальная физическая подготовка.	Лыжный стадион
11	Тренировка	2	ОФП. Кросс. Специальная физическая подготовка. Развитие силовых качеств. Имитация.	Лыжный стадион
12	Тренировка	2	ОФП. Бег и беговые упражнения. СФП. Упражнения на силу. Имитация техники лыжных ходов.	Лыжный стадион
13	Тренировка	2	ОФП. Скоростной бег. СФП. Имитация лыжных ходов	Лыжный стадион
14	Тренировка	2	ОФП. Кросс. Бег по пересеченной местности. СФП. Техническая подготовка.	Лыжный стадион
15	Тренировка	2	ОФП. Бег. Игры. СФП.	Лыжный стадион

16	Тренировка	2	ОФП. Игры. СФП. Силовая подготовка. Имитация техники лыжных ходов.	Лыжный стадион
17	Тренировка	2	ОФП. Бег. СФП. Силовые упражнения. Имитация техники ходов	Лыжный стадион
18	Тренировка	2	ОФП. Беговые упражнения. СФП. Скоростно-силовая работа. Игры.	Лыжный стадион
19	Тренировка	2	ОФП. СФП. Имитация техники лыжных ходов	Лыжный стадион
20	Тренировка	2	ОФП. СФП. Имитация техники лыжных ходов	Лыжный стадион
21	Тренировка	2	Теория «Спортивный инвентарь и экипировка лыжника». ОФП. СФП, Игра.	Лыжный стадион
22	Тренировка	2	Техника лыжных ходов. ОФП. СФП.	Лыжный стадион
23	Тренировка	2	Техника лыжных ходов. ОФП. СФП.	Лыжный стадион
24	Тренировка	2	Техника лыжных ходов. ОФП. СФП.	Лыжный стадион
25	тренировка	2	Равномерная тренировка техники лыжных ходов. СФП. ОФП	Лыжный стадион
26	Тренировка	2	Равномерная тренировка техники лыжных ходов. СФП. ОФП	Лыжный стадион
27	Тренировка	2	Равномерная тренировка техники лыжных ходов. СФП. ОФП	Лыжный стадион
28	Тренировка	2	Теория «Правила соревнований по лыжным гонкам». Техника лыжных ходов. Скоростная работа. СФП.	Лыжный стадион
29	Тренировка	2	Техническая подготовка – повторная работа. Развитие выносливости. СФП.	Лыжный стадион
30	Тренировка	2	Преодоление спусков, подъемов. Техника лыжных ходов. ОФП	Лыжный стадион
31	Тренировка	2	Контрольная тренировка, соревнование.	Лыжный стадион
32	Тренировка	2	Повторная тренировка. Техника лыжных ходов. ОФП	Лыжный стадион
33	Тренировка	2	Техника лыжных ходов. Горнолыжная подготовка.	Лыжный стадион
34	Тренировка	2	Теория «Правила соревнований по лыжным гонкам». Техника лыжных ходов. Горнолыжная подготовка	Лыжный стадион

35	Тренировка	2	Техника лыжных ходов. Скоростно-силовая подготовка	Лыжный стадион
36	Тренировка	2	Контрольная тренировка, соревнование	Лыжный стадион
37	Тренировка	2	Техника лыжных ходов. Скоростная подготовка. ОФП.	Лыжный стадион
38	Тренировка	2	Техника лыжных ходов. Скоростная подготовка. ОФП.	Лыжный стадион
39	Тренировка	2	Равномерная тренировка – отработка техники лыжных ходов. ОФП	Лыжный стадион
40	Тренировка	2	Контрольная тренировка. Соревнование.	Лыжный стадион
41	Тренировка	2	Равномерная тренировка. Техника лыжных ходов.	Лыжный стадион
42	Тренировка	2	Техника лыжных ходов. Преодоление подъемов, спусков	Лыжный стадион
43	Тренировка	2	Техника лыжных ходов. Эстафеты. Скоростно-силовая подготовка	Лыжный стадион
44	Тренировка	2	Равномерная тренировка. Техника ходов. ОФП.	Лыжный стадион
45	Тренировка	2	Контрольная тренировка. соревнования	Лыжный стадион
46	Тренировка	2	Техника лыжных ходов. Равномерная тренировка. СФП	Лыжный стадион
47	Тренировка	2	Техника лыжных ходов. Интервальная работа. ОФП	Лыжный стадион
48	Тренировка	2	Контрольная тренировка. соревнования	Лыжный стадион
49	Тренировка	2	Теория «Смазка лыж». Равномерная тренировка. Техника лыжных ходов	Лыжный стадион
50	Тренировка	2	Техника лыжных ходов. Скоростно-силовая работа. ОФП.	Лыжный стадион
51	тренировка	2	Техника лыжных ходов. Скоростно-силовая работа. ОФП.	Лыжный стадион
52	Тренировка	2	Контрольная тренировка. соревнования	Лыжный стадион
53	тренировка	2	Техника лыжных ходов. Развитие выносливости. СФП	Лыжный стадион
54	Тренировка	2	Техника лыжных ходов. Отработка спуска и подъема в гору.	Лыжный стадион

55	Тренировка	2	Контрольная тренировка, соревнования	Лыжный стадион
56	Тренировка	2	Равномерная тренировка. Отработка техники лыжных ходов.	Лыжный стадион
57	Тренировка	2	ОФП. Игры. СФП.	Лыжный стадион
58	Тренировка	2	ОФП. Игры. СФП.	Лыжный стадион
59	Тренировка	2	ОФП. Игры. СФП.	Лыжный стадион
60	Тренировка	2	ОФП. Игры. СФП.	Лыжный стадион
61	Тренировка	2	ОФП. Игры. СФП.	Лыжный стадион
62	Тренировка	2	ОФП. Кросс. Имитация лыжных ходов. Игры.	Лыжный стадион
63	Тренировка	2	ОФП. Кросс. Имитация лыжных ходов. Игры.	Лыжный стадион
64	Тренировка	2	ОФП. Кросс. Имитация лыжных ходов. Игры.	Лыжный стадион
65	Тренировка	2	ОФП. Кросс. Имитация лыжных ходов. Игры.	Лыжный стадион
66	Тренировка	2	ОФП. Кросс. Игры. СФП. Силовая подготовка	Лыжный стадион
67	Тренировка	2	ОФП. Кросс. Игры. СФП. Силовая подготовка	Лыжный стадион
68	Тренировка	2	ОФП. Бег и беговые упражнения. Игры.	Лыжный стадион
69	Тренировка	2	Контрольная тренировка. соревнования	Лыжный стадион
70	Тренировка	2	ОФП. Игры.	Лыжный стадион