

«РАССМОТРЕНО»:  
Педагогическим советом  
МБОУ ДО ДЮСШ  
Протокол № 2  
от «19» сентября 2018 г.

«УТВЕРЖДЕНО»:  
Директор МБОУ ДО ДЮСШ  
А.Н. Багин  
Приказ № 99/2  
от «28» сентября 2018 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

# **ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ**

(спортивно-оздоровительный этап)  
Срок реализации программы: весь период

**Авторы разработчики:**  
Заместитель директора по воспитательной работе  
Баёва Полина Сергеевна  
Тренер-преподаватель по лыжным гонкам  
Усов Александр Алексеевич

с. Еткуль, 2018 г.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Содержание	стр.
<b>1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b>	<b>3</b>
<b>2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН</b>	<b>4</b>
2.1. Организация образовательной деятельности и режим тренировочной работы	4
2.2. Порядок зачисления обучающихся в спортивно-оздоровительные группы	5
2.3. Особенности обучения на спортивно-оздоровительном этапе	5
<b>3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК</b>	<b>7</b>
<b>4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ</b>	<b>8</b>
4.1. Теоретическая часть программы	9
4.2. Общая физическая подготовка	10
4.3. Специальная физическая подготовка	11
4.4. Техническая подготовка	12
4.5. Тактическая подготовка	13
<b>5. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА</b>	<b>13</b>
<b>6. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ</b>	<b>14</b>
ПРИЛОЖЕНИЕ 1	16
ПРИЛОЖЕНИЕ 2	17
<b>7. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ</b>	<b>18</b>

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа по лыжным гонкам для групп спортивно-оздоровительного этапа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года 273-ФЗ;
- Федеральным законом "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (СанПин 2.4.4.3172-14);
- Приказом Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. N 1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта;
- Уставом Учреждения.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса лыжников - гонщиков на спортивно-оздоровительном этапе.

**Актуальность** и педагогическая целесообразность программы «Лыжные гонки» обусловлена 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.

Направленность программы «Лыжные гонки» - спортивно-оздоровительная.

Срок реализации программы весь период.

**Цель программы** - создание условий для развития двигательной активности обучающихся, путем вовлечение их к регулярным занятиям физической культурой посредством организованных занятий лыжным спортом.

В ходе реализации учебного плана педагогический коллектив ставит следующие задачи:

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни,
- укрепление здоровья обучающихся и улучшение физического развития;
- приобретение разносторонней физической подготовленности;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- воспитание черт спортивного характера;
- овладение основами техники передвижения на лыжах;
- приобретение навыков контроля состояния здоровья и физической работоспособности.

Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических и теоретических занятий, контрольных упражнений, восстановительных мероприятий, регулярное участие в соревнованиях.

**Программа направлена на:**

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Основными показателями выполнения программных требований на спортивно-оздоровительном этапе являются:

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий по лыжным гонкам в Учреждении и содержит следующие предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка, избранный вид спорта, другие виды спорта и подвижные игры. В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на спортивно-оздоровительном этапе подготовки.

## **2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

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

Тренировочная деятельность организуется в течение всего календарного года включая каникулярное время, в соответствии с календарным учебным графиком, годовым учебным планом и календарём спортивно-массовых мероприятий. Годовой учебный план рассчитан на 52 учебные недели: 46 недель в условиях ДЮСШ, 6 недель - в условиях оздоровительного лагеря или по индивидуальным планам на период их активного отдыха.

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 обучающимся с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Расписание занятий в группах составляется тренером-преподавателем, с учетом того, что они являются дополнительной нагрузкой к обязательной учебной работе детей и подростков в общеобразовательном учреждении.

Изучение программного материала по всем разделам программы, проводится в форме теоретических, тренировочных занятий и соревнований.

Теоретические занятия могут проводиться в форме лекций и бесед с демонстрацией наглядных пособий и показом учебных фильмов. Для спортсменов младшего возраста теоретический материал следует преподносить в популярной и доступной форме в виде бесед (не более 15-20 мин). Следует так же принимать меры для самостоятельного ознакомления указанных групп спортсменов с литературой по лыжным гонкам и общим вопросам спортивной тренировки. Беседы по вопросам гигиены, строению и функциям организма, о врачебном контроле и первой медицинской помощи должны проводиться специалистами по данным дисциплинам.

При проведении тренировочных занятий важно соблюдать последовательность в нарастании объема и интенсивности физических нагрузок, сложности и трудности упражнений. Главное внимание в занятиях с группами подростков и новичков должно уделяться разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья, изучению отдельных технико-тактических приёмов.

Особенно важно уделять особое внимание общей физической подготовке в тренировочных занятиях с юными лыжниками, так как она лежит в основе специальной физической подготовки и создаёт базу для наиболее быстрого овладения технико-тактическим

мастерством. Всесторонняя физическая подготовка не должна терять своего значения на протяжении всех лет тренировки, являясь важным аспектом тренировочного процесса.

Необходимо чтобы занятия по разделу «ОФП» носили направленный характер и спортсмены стремились получить массовые разряды.

Такое построение тренировочного процесса будет способствовать постоянному подъёму уровня функциональной подготовки и росту (хотя и косвенно) технического мастерства что, в конечном счёте, отразится на результате.

При планировании тренировочных нагрузок рекомендуется придерживаться определённой последовательности во владении техническими приёмами и в распределении нагрузки.

Эмоциональное построение тренировочного процесса с широким использованием подвижных и спортивных игр, эстафет, а так же введение элементов игры, соревнования в основной части занятий способствует снижению влияния астенических эмоций. Целесообразно изучать и закреплять навыки отдельных (2-3) приёмов и затем переходить к изучению и совершенствованию других. Вместе с тем занятия должны, строится так, чтобы на каждом из них занимающиеся осваивали что-то новое.

#### **Наполняемость учебных групп и режим работы**

Этап подготовки	Миним. возраст зачисления	Наполняемость в группах	Максимальное количество учебных часов в неделю	Количество учебных часов в год	Минимальные требования к спортивной подготовке на конец учебного года
СОГ	6	12-15	6	312	Овладение основами техники лыжных гонок. Нормативы по ОФП

#### **2.2. Порядок зачисления обучающихся в спортивно-оздоровительные группы**

В спортивно-оздоровительные группы (СОГ) зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ в возрасте от 6 лет, имеющие медицинский допуск к занятиям в спортивной школе, заявление от родителей законных представителей), желание заниматься избранным видом спорта.

Учебные группы формируются из числа желающих заниматься лыжными гонками и не имеющих медицинских противопоказаний. По желанию могут быть однополые группы и смешанные.

При формировании в одну учебную группу обучающихся, разных по возрасту и спортивной подготовленности выполняется условие – разница в возрасте у обучающихся не должна превышать 2-3-х лет.

#### **2.3. Особенности обучения на спортивно-оздоровительном этапе**

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

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

Основной показатель образовательного процесса - динамика роста уровня физической подготовленности обучающихся и выполнение в конце учебного года программных требований по ОФП, выраженных в количественных величинах (показателях).

На основе полученной информации тренер - преподаватель должен вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

По результатам обучения в спортивно-оздоровительной группе, обучающиеся, овладевшие основами техники изучаемых видов спорта, определившиеся с выбором единой специализации и выполнившие контрольные нормативы, переводятся на следующий год обучения.

Для организации и ведения занятий в спортивно-оздоровительной группе могут быть использованы спортивные залы, открытые площадки, лыжные трассы. В отдельных случаях в соответствии с конкретными условиями работы педагога (наличие материальной базы, контингента обучающихся и т. д.), он может вносить частичные изменения в содержание данной программы, сохраняя при этом ее основную часть.

**Основными формами** тренировочного процесса являются теоретические и групповые практические занятия, тренировки по индивидуальным планам, календарные соревнования, тренировочные занятия в спортивно-оздоровительном лагере, занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов, воспитательно-профилактические и оздоровительные мероприятия.

Основной принцип построения учебно-тренировочной работы - универсальность в постановке задач, выборе средств и методов по отношению ко всем занимающимся, соблюдения требований индивидуального подхода и изучения особенностей каждого занимающегося.

В основу методики проведения занятий в спортивно-оздоровительных группах, направленных на развитие двигательных качеств: быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости и на выработку представлений об основных видах спорта, снарядах, инвентаре, заложен игровой и соревновательный метод посредством подвижных и спортивных игр по упрощенным правилам.

#### **Основные средства тренировочных воздействий:**

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

**Основные методы выполнения упражнений:** игровой, повторный, равномерный, круговой, соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

#### **Основные средства и методы тренировок.**

Главное средство в занятиях с детьми этого возраста - подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить

#### **Основные средства и методы тренировок.**

Главное средство в занятиях с детьми этого возраста - подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений. Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты, применяют в начале основной части занятия после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используют во второй половине занятия, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений

силовой направленности подкрепляют соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

В спортивно-оздоровительных группах с ориентацией на лыжные гонки внимание необходимо уделять гимнастике, акробатике, легкой атлетике, направленные на координационные, специфические требования выполнения технических действий.

Обучение технике лыжного спорта на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам лыжных ходов.

Применение названных средств при преимущественном использовании упражнений, направленных на развитие быстроты, позволяет достигнуть более высокого уровня физической подготовленности.

**Учебный план  
(на 312 часов)**

Содержание занятий	Этап подготовки - СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ		
	ГОД ОБУЧЕНИЯ		
	1 год	2 год	3 год и более...
Теоретическая подготовка	16	16	16
Общая физическая подготовка	93	87	81
Специальная физическая подготовка	31	44	50
Избранный вид спорта	78	84	93
Техническая подготовка	62	62	62
Тактическая подготовка	16	22	31
Подвижные игры	47	40	31
Другие виды спорта	37	31	31
Зачетные требования	10	10	10
<b>Всего часов в год</b>	<b>312</b>	<b>312</b>	<b>312</b>

### 3. КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК

В спортивно-оздоровительных группах основной акцент в тренировочном процессе делается на развитие общей физической подготовки. Теоретическая подготовка составляет лишь небольшой фрагмент ознакомительной программы о понятиях о лыжном спорте, его правилах, обоснованных терминах (техника и тактика), о личной гигиене и самоконтроле.

Специальной физической подготовке отводится так же немало времени: воспитание таких качеств, как быстрота, сила и скоростная выносливость, вырабатываются в подвижных играх, в эстафетах. Пройдя ознакомление этого материала перейти к специализированным упражнениям на развитие скоростно-силовой подготовки.

В техническом оснащении применяются упражнения для овладения навыками техники лыжных ходов, которые постепенно усложняются.

Тактическая и игровая подготовка взаимосвязаны и требуют не меньше внимание. Игровая подготовка служит для закрепления тренировочных упражнений в технико-тактическом варианте.

Соревнования представляют собой лыжные гонки, эстафеты, которые проводятся в рамках района и области.

Для видимых результатов спортивного роста следует использовать задачу контрольно-переводных нормативов, роль которых, безусловно, очень важна для дальнейшего исследования индивидуальной тренированности обучающихся.

Так же уделено внимание работе с родителями и совместным мероприятиям.

На втором году часы увеличиваются, но принципы тренировки сохраняются. Меняются лишь качество и требовательность к выполнению упражнений.

Соотношение времени отводимого на отдельные виды подготовки может изменяться в зависимости от конкретных обстоятельств и главным образом от погодных условий и наличия материальной и тренировочной базы. Однако при этом должна сохраняться общая направленность тренировочного процесса, предполагающая большой удельный вес на физическую подготовку в начале годового цикла и увеличение объема технической подготовки в дальнейшем.

**Календарный учебный график**

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего
<b>Теоретическая подготовка</b>	2	2	2	2	2	2	-	2	1	1	-	-	16
Общая физическая подготовка	8	7	6	5	6	5	8	10	6	12	10	10	93
Специальная физическая подготовка	2	2	3	3	3	3	4	2	3	2	4	-	31
Технико-тактическая подготовка	7	8	8	8	7	8	9	7	8	8	-	-	78
Подвижные игры	4	2	3	3		3	-	-	4	-	12	16	47
Зачетные требования	3		-	-	3	-	-	-	4	-	-	-	10
Другие виды спорта	-	5	4	5	5	5	5	5	-	3	-	-	37
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>312</b>

Построение годового цикла подготовки лыжников в ДЮСШ является одним из важных компонентов программы. Основная суть сводится к рациональному распределению программного материала.

При построении подготовки изначально весь учебный материал конкретного года обучения целесообразно распределить по месяцам, а затем по недельным циклам, в которых проводятся занятия комплексного характера с преимущественной направленностью на те, или иные виды подготовки.

В рабочем журнале тренера-преподавателя допустимы разногласия между годовым учебным планом и месячным планом работы в связи с изменениями в календаре городских, областных, региональных, Всероссийских спортивно - массовых мероприятиях, изменениями в расписании тренировочных занятий, климатическими условиями.

#### **4. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

##### **4.1. Теоретическая подготовка.**

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.

**ТЕМА 1.** История развития лыжного спорта. Виды лыжного спорта.

Содержание работы группы и расписание учебно-тренировочных занятий. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и их использовании в быту, на охоте и в военном деле у различных народов нашей страны. История развития лыжного спорта в России и за рубежом. Виды лыжного спорта – лыжные гонки, биатлон, прыжки с трамплина, северное двоеборье, горнолыжный спорт, фристайл, сноубординг.

**ТЕМА 2.** Правила поведения и техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Самоконтроль и оказание первой помощи при травмах.

Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками во время занятия.

Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Особенности организации занятий на склонах.

Понятие о личной гигиене. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви обучающихся. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях. Значение и естественные способы закаливания. Значение и содержание самоконтроля в процессе занятия лыжным спортом. Объективные и субъективные показатели самоконтроля, подсчет пульса. Помощь при ушибах, растяжениях, порезах, обморожении.

**ТЕМА 3.** Лыжный инвентарь и уход за ним. Лыжные мази и парафины.

Выбор лыж и лыжных палок. Способы обработки скользящей поверхности лыж. Подготовка лыжного инвентаря к занятиям и соревнованиям. Правила транспортировки лыжного инвентаря. Свойства и назначение лыжных мазей и парафинов.

**ТЕМА 4.** Краткая характеристика техники лыжных ходов. Правила соревнований по лыжным гонкам.

Классификация способов передвижения на лыжах. Структура скользящего шага. Техника основных классических ходов, спусков, подъемов, торможений, поворотов на месте и в движении. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов. Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах. Деление участников по возрасту и полу. Обязанности и права участников. Правила поведения на старте. Правила прохождения дистанции лыжных гонок.

**ТЕМА 5.** Гигиена, закаливания, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса.

## ТЕМА 6. Основные средства восстановления.

Спортивный массаж, самомассаж и их применение в учебно-тренировочном процессе. Основные приемы самомассажа. Гидромассаж и его применение. Водные процедуры как средство восстановления.

**4.2. Общая физическая подготовка (ОФП)** является необходимым звеном спортивной тренировки. Она решает следующие задачи:

- укрепление здоровья и гармоническое физическое развитие обучающегося;
- развитие и совершенствование силы, гибкости, быстроты, выносливости и ловкости;
- расширение круга двигательных навыков и повышение функциональных возможностей организма;
- использование физических упражнений с целью активного отдыха и профилактического лечения.

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленных на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

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

*Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие гибкости* – упражнения у гимнастической стенки, упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой, гимнастические упражнения с элементами акробатики, упражнения с увеличением амплитуды движений.

*Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие координационных и скоростных способностей* – прыжки через скакалку различной длины на месте и в движении, челночный бег, бег с изменением скорости и направления движения, бег из различных исходных положений; бег 30, 60 и 100 м с максимальной скоростью, бег с гандикапом, прыжки с использованием короткой и длинной гимнастической скамейки.

*Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие силовой выносливости* – многократно повторяющиеся серии упражнений с набивными мячами, с отягощениями (гантелями, штангой, блинами от штанги, с партнером на плечах или спине), упражнения на тренажерах и гимнастических снарядах, упражнения с преодолением собственного веса (подтягивание из виса и на гимнастической скамейке, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах; передвижения в висах на руках на гимнастической стенке и на «рукоходе»); комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки, силовые упражнения в парах.

*Спортивные игры* – баскетбол, футбол и мини-футбол, пионербол, русская лапта, настольный теннис. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.

Подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости – «Колдунчики», «Вызов номеров», «День и ночь», «Третий лишний», «Невод», «Мяч капитану» и др.

*Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты* – многоскоки, прыжки на одной и обеих ногах с продвижением вперед, выпрыгивания вверх из положения сидя, прыжки через гимнастическую скамейку, дорожку матов и через шины: эстафеты с элементами челночного бега, эстафеты без предметов и с предметами (мячами разных размеров, гимнастическими палочками, скакалками, клюшками), эстафеты с элементами баскетбола, бадминтона и др.

*Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости* - равномерный и попеременный бег в условиях пересеченной местности; повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха и повторный бег в горку и с горки; бег по песку, по кочкам; бег с преодолением препятствий; езда на велосипеде в различных условиях местности; соревнования по спортивному ориентированию по младшим возрастным группам, походы выходного дня вместе с родителями. Отличительной особенностью бега с преодолением препятствий является согласование техники бега с техникой различных способов преодоления препятствий – преодоление препятствия наступанием, преодоление препятствия прыжковым бегом. В связи с этим сначала осваивают технику преодоления препятствий, выполняя подводящие упражнения, а потом технику преодоления препятствий в сочетании с бегом.

#### **4.3. Специальная физическая подготовка.**

Специальная физическая подготовка (СФП) - процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. СФП включает воздействия на те мышечные группы, системы организма и механизмы энергообеспечения, которые определяют успех на конкретной дистанции.

Специальные упражнения разделяются на две подгруппы:

- специально подготовительные;
- специально подводящие.

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

способов передвижения на лыжах используются имитационные упражнения и передвижение на лыжероллерах.

В настоящее время одним из основных средств специальной физической подготовки лыжника-гонщика является передвижение на лыжероллерах. Расширение его применения вполне справедливо, однако одностороннее увлечение лыжероллерами и полное исключение из тренировок упражнений не в состоянии полностью решить все задачи СФП. Поэтому в тренировке лыжника-гонщика смешанное передвижение по пересеченной местности с чередованием бега и имитации в подъемы различной крутизны и длины должно постоянно включаться в подготовку, наравне с другими упражнениями.

Соотношение этих средств зависит от уровня подготовленности юных лыжников и отдельных групп мышц. В зимнее время основным средством СФП является передвижение на лыжах в разнообразных условиях. Специальная физическая подготовка в годичном цикле тренировки лыжника тесно связана с другими видами подготовки - технической, тактической и специальной психической. Одно из основных условий достижения высоких результатов единство общей и специальной физической подготовки спортсмена, а также их рациональное соотношение. Принцип неразрывности ОФП и СФП: ни одну из них нельзя исключить из содержания тренировки без ущерба для достижения высокого спортивного результата

#### **4.4. 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 овладение техникой перехода с одного лыжного хода на другой, 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 условиях учебной трассы. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом». Обучение поворотам на месте и в движении.

Подвижные игры и эстафеты, направленные на закрепление техники различных способов передвижения на лыжах – «Чей веер лучше», «Смелее с горки», «Пройди в ворота», «Подними предмет», «Кто самый быстрый», «Технические лыжники», «Гонка с гандикапом», встречная эстафета с этапом 100 м и др.

##### **Способы передвижения классическим стилем:**

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

##### **Способы торможений:**

- упором;
- «плугом»;
- боковым соскальзыванием.

##### **Способы подъема:**

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

- «лесенкой».

#### **Стойки при спуске:**

- основная;
- передняя;
- задняя.

#### **4.5. Тактическая подготовка.**

Целенаправленные способы использования технических приемов в соревновательной деятельности для решения соревновательных задач с учетом правил соревнований, положительных и отрицательных характеристик подготовленности, а также условий среды называют спортивной тактикой. Тактическая подготовка это искусство ведения соревнования с противником. Каждый вид спорта накладывает определенный отпечаток на тактику ведения соревновательной борьбы, поэтому трактовка и определения этого понятия в различных видах спорта могут в определенной мере отличаться друг от друга. Победа в соревнованиях или достижение максимально высокого результата при прочих равных условиях во многом зависят от уровня тактического мастерства лыжника. Овладев тактикой ведения соревнования, спортсмен может лучше использовать свои технические возможности, физическую подготовленность, волевые качества, все свои знания и опыт для победы над противником или для достижения максимального результата. В лыжном спорте это особенно важно, так как соревнования проходят порой в необычайно переменных условиях скольжения и рельефа местности.

### **5. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

Главной задачей при занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе, дома – на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий. Волевые качества спортсмена – настойчивость, инициативность, целеустремленность, выдержка, уверенность в своих силах, смелость и решительность – в основном развиваются непосредственно в тренировочном процессе, при выполнении различных требований данной спортивной деятельности.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и спортивно-оздоровительных лагерях.

#### Воспитательные средства:

- Личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- Высокая организация тренировочного процесса;
- Система стимулирования (морального);
- Атмосфера в коллективе (взаимопомощь, дружба, трудолюбие).

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Большое внимание следует уделять этике спортивной борьбы на площадке и вне ее. Здесь важно сформировать у обучающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям в избранном виде спорта (неспортивное поведение, взаимоотношение на лыжной трассе, тренеров-преподавателей, судей и зрителей). Перед соревнованиями, лыжников необходимо настраивать не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-

волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде.

## **6. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

Одним из важных вопросов в управлении тренировочным процессом лыжников 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.

С целью определения уровня общей физической подготовленности обучающихся спортивно-оздоровительных групп организуется приём контрольно-переводных нормативов ежегодно, 2 раза в год — в начале и конце учебного года. Оценивается индивидуальная динамика уровня физической подготовленности.

Контроль за технической и физической подготовленностью осуществляется тренером-преподавателем. Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

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

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

### **1. Челночный бег 4Х9м. (сек.)**

Выполняется с места от стартовой линии в спортивном зале (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. Подтягивание на перекладине.**

Выполняется из виса хватом сверху непрерывным движением, до положения подбородка выше уровня перекладины и опусканием в вис до полного выпрямления рук. Не допускается поочередное сгибание рук, рывки ногами, туловищем, раскачивания, неполное выпрямление рук в положение виса. Пауза между подтягиваниями не более 5 сек.

### **4. Упражнение на гибкость.**

Выполняется наклон из положения стоя на возвышении (до 30 см) с фиксацией не менее 2 сек. Измеряется расстояние от линии опоры до уровня средних пальцев обеих рук. Дается 3 попытки. Результат не учитывается при сгибании ног в коленях.

### **5. Вставание в сед из положения, лежа на полу за 1 мин.**

Лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Обучающиеся выполняют максимальное количество подниманий туловища за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Еще одним из методов контроля эффективности занятий в секции является участие обучающихся в учебных, контрольных и календарных играх. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях. Календарные игры проводятся согласно календарному плану игр районного и областного уровня.

Время и сроки проведения испытаний:

Контрольные испытания по ОФП обучающиеся отделения сдают в октябре-ноябре и в конце учебного года в мае на учебно-тренировочных занятиях, согласно учебно-тематического плана.

Упражнения оцениваются по бальной системе: 5,4,3 балла, все результаты ниже 3-х баллов оцениваются 2 балла.

Текущий контроль, имеет большое значение, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как происходит овладение техническими и тактическими приемами, как обучающиеся применяют их в игре.

Контроль за состоянием здоровья, допуск к занятиям и участия в соревнованиях осуществляется медицинскими работниками - врачами медицинских учреждений.

Разрядные требования выполняются на квалификационных соревнованиях (первенство отделения, ДЮСШ, др. официальные соревнования). Результаты соревнований фиксируются в протоколах соревнований и в классификационной книжке и являются основанием для учета спортивных результатов.

ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ  
ТАБЛИЦА ВОЗРАСТНЫХ ОЦЕНОЧНЫХ НОРМАТИВОВ  
ТАБЛИЦА

ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТИРОВАНИЯ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ (ЮНОШЕЙ)

ВОЗРАСТ	ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 4x9 М (СЕК.)			ПОДТЯГИВАНИЕ (КОЛ- ВО РАЗ)					ВСТАВАНИЕ В СЕД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА НА ПОЛУ ЗА 1 МИН. (КОЛ-ВО РАЗ)					НАКЛОН ВПЕРЕД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СИДЯ НА ПОЛУ (СМ.)					ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА (СМ.)				
	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5		
6	14,0	13,1	12,0	1	2	4	5	19	29	39	1	3	125	130	140	125	130	140	125	130	140		
7	13,6	12,7	11,5	1	3	6	6	22	33	40	1	3	130	140	150	130	140	150	130	140	150		
8	12,7	12,2	10,9	2	4	6	6	27	35	43	1	4	140	150	160	140	150	160	140	150	160		
9	12,4	11,7	10,7	2	4	7	7	27	37	45	1	5	145	155	165	145	155	165	145	155	165		
10	11,7	11,2	10,5	2	5	7	7	28	40	45	1	5	155	160	170	155	160	170	155	160	170		
11	11,6	11,1	10,5	2	5	8	8	30	41	46	1	6	160	170	185	160	170	185	160	170	185		
12	11,6	11,2	10,5	3	5	8	8	33	37	47	2	6	155	175	195	155	175	195	155	175	195		
13	11,4	10,6	10,0	3	6	9	9	34	42	50	4	8	165	175	200	165	175	200	165	175	200		
14	11,2	10,6	10,1	3	7	11	11	34	44	50	5	11	170	190	210	170	190	210	170	190	210		
15	11,0	10,4	9,6	4	9	13	13	35	43	49	6	11	180	210	220	180	210	220	180	210	220		
16-18	10,5	10,1	9,6	7	11	15	15	40	45	50	7	12	190	220	230	190	220	230	190	220	230		



ТАБЛИЦА

ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТИРОВАНИЯ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ (ДЕВУШЕК)

ВОЗРАСТ	ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 4x9 М (СЕК.)					ПОДТЯГИВАНИЕ (КОЛ- ВО РАЗ)					ВСТАВАНИЕ В СЕД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА НА ПОЛУ ЗА 1 МИН. (КОЛ-ВО РАЗ)					НАКЛОН ВПЕРЕД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СИДЯ НА ПОЛУ (СМ.)					ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА (СМ.)				
	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5				
6	14,1	13,6	12,4	3	8	10	22	28	31	4	8	10	4	8	10	115	125	135	125	135	135				
7	13,6	13,0	12,0	3	10	12	25	28	32	4	6	10	4	6	10	120	130	140	120	130	140				
8	12,3	12,2	11,5	3	7	11	26	31	37	5	8	12	5	8	12	125	140	150	125	140	150				
9	12,7	12,0	11,0	4	8	10	27	32	35	6	8	12	6	8	12	130	145	155	130	145	155				
10	11,8	11,1	10,6	4	8	11	25	30	35	6	11	15	6	11	15	135	150	160	135	150	160				
11	11,6	10,8	10,4	4	9	13	26	34	39	6	11	15	6	11	15	140	160	170	140	160	170				
12	12,0	11,1	10,5	7	13	19	27	37	44	6	14	18	6	14	18	145	165	180	145	165	180				
13	11,6	10,8	10,4	4	14	19	27	39	46	7	18	24	7	18	24	155	175	185	155	175	185				
14	11,8	10,8	10,3	6	14	17	25	37	45	7	16	20	7	16	20	125	160	180	125	160	180				
15	11,8	10,8	10,3	6	14	18	25	38	46	8	19	23	8	19	23	130	160	180	130	160	180				
16-18	11,8	10,8	10,3	4	10	15	22	35	42	8	18	20	8	18	20	150	170	185	150	170	185				

## 7. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года 273-ФЗ.
2. Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ.
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".
4. Приказ Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. N 1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта.
5. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений.- М.:Издательский центр "Академия", 2000. С. 240-265.
6. Раменская Т.И. Лыжный спорт. – М., 2000.
7. Грачев Н.П. Интегральная оценка разносторонней подготовленности юных лыжников-гонщиков (методические рекомендации). – М.: ВНИИФК, 2001.

### Электронные ресурсы:

8. Российская федерация лыжных гонок - режим доступа: <http://flgr.ru>.
9. Министерство по физической культуре, спорту и туризму Челябинской области – режим доступа: <http://www.chelsport.ru>
10. Областная детско-юношеская спортивная школа – режим доступа: <http://оdjоcш74.ru>.
11. Областная федерация лыжных гонок – режим доступа: <http://info-ski 74.ru>.
12. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru>.
13. Официальный сайт Министерства образования и науки Челябинской области. Режим доступа: <http://minobr74.ru/ru/>.