

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
АНГАРСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ЛЫЖНО – БИАТЛОННЫЙ КОМПЛЕКС
«АНГАРСКИЙ»

СОГЛАСОВАНО:

Педагогическим советом
МАУ ДО АГО «СПШ «ЛБК
«Ангарский»
Протокол от 28.04.2023 года № 1

УТВЕРЖДЕНО:

Приказом МАУ ДО АГО
«СПШ «ЛБК «Ангарский»
от 28.04.2023 г. № 22

 Р.В. Синьков

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА В
ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
ПО ВИДУ СПОРТА
«ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»
(спортивно-оздоровительный этап)**

Срок реализации: с 7 до 18 лет

Разработчик программы:

Коренева И.Р. – заместитель директора по спортивной работе

Ангарск, 2023

I.	Пояснительная записка	3
II.	Нормативная часть	4
2.1.	Основные показатели выполнения программных требований в спортивно-оздоровительной группе	4
2.2.	Режим учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке	4
2.3.	Содержание программы	5
III.	Методическая часть	20
3.1.	Календарный учебный график	20
3.2.	Условия реализации программы	24
3.3.	Кадровое обеспечение	28
IV.	Формы контроля	28
4.1.	Комплекс контрольных упражнений по общефизической и специальной физической подготовке для перевода обучающихся на следующий год обучения	31
4.2.	Комплекс контрольных упражнений по технической подготовке для перевода обучающихся на следующий год	32
4.3.	Методические материалы	33
V.	Список источников	34

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общеразвивающая программа по лыжным гонкам (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

Программа определяет основные направления и условия подготовки спортсменов по виду спорта «лыжные гонки» в период обучения и прохождения подготовки) в соответствии с Федеральными государственными требованиями к дополнительным предпрофессиональным программам по виду спорта «лыжные гонки».

Программа является основным документом при проведении занятий в спортивной школе и рассчитана на непрерывное обучение учащихся в течение 10 лет.

Направлена на:

- формирование стойкого интереса и сознательного отношения к занятиям физической культурой, спортом вообще, и лыжным гонкам, в частности;

- создание условий для физического воспитания детей, формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в лыжных гонках;

- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни;

- обеспечение разносторонней физической подготовки: координированности (движений и внутримышечной), ловкости, скоростных способностей, равновесия, произвольного мышечного расслабления;

- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки;

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;

- формирование стойкого интереса к занятиям спортом вообще; овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;

- воспитание трудолюбия;

- выявление спортивно одаренных детей.

Принцип комплексности выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон учебно-тренировочного процесса: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовок, педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала по этапам обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями возрастающего мастерства спортсменов, в постепенном, от этапа к этапу усложнении содержания тренировок, в росте объемов тренировочных и

соревновательных нагрузок, в единстве задач, средств и методов подготовки.

Принцип вариативности дает определенную свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки спортсменов.

Минимальный возраст для зачисления детей – 7 лет.

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

В настоящей программе выделен один этап спортивной подготовки – спортивно-оздоровительная работа по развитию физической культуры и спорта.

Численный состав занимающихся, объем учебно-тренировочной работы:

Максимальный состав спортивно-оздоровительных групп не должен превышать двух минимальных с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. Возраст занимающихся в спортивно-оздоровительных группах 7-18 лет.

2.1. Основные показатели выполнения программных требований в спортивно-оздоровительной группе

— стабильность состава занимающихся, посещаемость ими учебно-тренировочных занятий;

— динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся;

— уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Участники спортивно-оздоровительных групп допускаются к соревновательной практике только по личному желанию.

2.2. Режим учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке

Цель программы: Формирование здорового образа жизни обучающихся посредством занятий лыжными гонками.

Задачи программы:

Обучающие:

— приобретение знаний о лыжных гонках (правила, судейство), понимание его значения в жизнедеятельности человека.

— обучение технике передвижений на лыжах;

— овладение жизненно необходимыми двигательными навыками;

— повышение уровня технико-тактических умений с учетом индивидуальных особенностей обучающихся.

Развивающие:

— укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и повышению работоспособности;

— развитие основных физических качеств - силы, выносливость, быстроты, гибкости, координации движений.

— формирование и развитие психических процессов обучающихся (внимание, мышление, память);

— повышение резервных возможностей организма.

Воспитательные:

— воспитание нравственных и волевых качеств обучающихся (целеустремленность, выдержка, дисциплинированность);

— воспитание у детей устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

— повышение и воспитание у обучающихся устойчивой мотивации к занятиям по лыжным гонкам;

— воспитать стремление к победе, достижению цели.

Адресат программы:

Данная программа реализуется в спортивно-оздоровительных группах и имеет два этапа обучения:

— стартовый уровень;

— базовый уровень.

Количественный состав группы – 15 человек.

Программа предназначена для детей от 5-7 лет («стартовый уровень»), 7-18 лет (базовый уровень), желающих заниматься оздоровительными физическими упражнениями и спортом, не имеющих медицинских противопоказаний, проявивших способности к лыжным гонкам.

2.3. Содержание программы

Форма реализации программы – очная.

Систему форм учебно-тренировочной деятельности обучающихся на занятии составляют фронтальная, индивидуальная и групповая. Этим формам также присущи все компоненты процесса обучения. Они отличаются друг от друга количеством обучающихся и способами организации работы.

Фронтальной формой организации учебно-тренировочной деятельности обучающихся называют такой вид деятельности на тренировке, когда все обучающиеся под непосредственным руководством тренера-преподавателя выполняют общую задачу занятия. При этом тренер-преподаватель проводит во работу со всей группой одновременно, в едином темпе. В процессе рассказа, объяснения, показа он стремится одновременно воздействовать на всех обучающихся. Умение держать в поле зрения группу, видеть работу каждого спортсмена, атмосферу коллективной работы. Стимулировать активность обучающихся является важным условием эффективности этой формы организации учебно-тренировочной деятельности.

Чаще всего ее используют на этапе первичного усвоения теоретических, физических и технических разделов обучения. При информационной и объяснительно-иллюстративной работе, которая сопровождается техническими заданиями, физическими упражнениями различной сложности, эта форма позволяет привлечь к активной деятельности всех обучающихся.

Индивидуальная форма организации работы обучающихся предусматривает самостоятельное выполнение спортсменом одинаковых для всей группы заданий без контакта с другими обучающимися.

Индивидуальная форма работы используется на всех этапах учебно-тренировочного занятия, для решения различных поставленных задач:

усвоение новых знаний и их закрепление, формирование и закрепление умений и навыков,

Этой форма организации учебно-тренировочной работы позволяет каждому обучающемуся воспринимать и закреплять знания, вырабатывать необходимые умения и навыки, необходимые для его всестороннего физического развития.

Групповая форма организации учебно-тренировочной деятельности обучающихся предусматривает создание небольших по составу групп во время учебно-тренировочного занятия. Групповая форма используется для достижения задач учебно-тренировочного занятия: освоение техники передвижений на лыжах, поворотов, спусков, закрепление умений и навыков, приобретенных в ходе занятия, проверка теоретических знаний и т.д.

Так же тренер-преподаватель в ходе занятия и в зависимости от поставленных задач тренировки может объединить в группу трех, четырех и более человек.

Для организации работы групп с различным уровнем технической, физической, теоретической подготовленности применяется дифференцированная-групповая форма. Задачи учебно-тренировочного занятия дифференцируются по уровню сложности упражнений или по количеству повторений.

Методы обучения, в основе которых лежит форма организации занятий:

- словесный (устное объяснение, рассказ, беседа, анализ);
- наглядный (показ, демонстрация видеоматериалов, иллюстраций, показ тренером-преподавателем технических приемов);
- практический (упражнения, учебно-тренировочные упражнения, тренинг и др.).

Режим учебно-тренировочной работы

Период обучения	Год обучения	Наполняемость групп (человек)	Количество занятий в неделю	Объем учебно-тренировочной нагрузки (час/нед)
«Стартовый уровень»	1	15	2	2
«Базовый уровень»	3	15	3	5

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах (60 мин).

На «стартовом уровне» проводятся два занятия в неделю по 1 часу, на «базовом уровне» проводятся 3 занятия в неделю: два занятия по 2 часа и одно занятие 1 час.

Сроки реализации

Период обучения	Год обучения	Всего часов в год	Всего недель в год
«Стартовый уровень»	1	88	44
«Базовый уровень»	3	220	44

Программный материал

Организация учебно-тренировочного процесса по лыжным гонкам и его содержание на все периоды обучения существенных различий не имеет, в течение всего периода основные направления не меняются.

Постепенное повышение учебно-тренировочных требований решает задачи укрепления здоровья, развитие специфических качеств, необходимых в лыжных гонках, привитие любви к спорту и устойчивого интереса к занятиям.

На спортивно-оздоровительном этапе не ставится задача достижения высоких спортивных результатов. Необходимо тщательно спланировать количество соревнований и их сроки на весь год с тем, чтобы не допустить перегрузки юных спортсменов. Особое внимание уделяется воспитанию волевых качеств (дисциплинированности, трудолюбия, смелости и т. д.).

Теоретическая подготовка

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли.

В соответствующей возрасту форме обучающиеся должны ознакомиться с основными закономерностями спортивной тренировки, влиянием физических упражнений на организм. Одним из важнейших теоретических занятий является чувства патриотизма, любви к своей Родине и гордости за нее, формирование здорового образа жизни.

При проведении теоретической подготовки следует учитывать возраст спортсменов и излагать материал в доступной форме. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения об истории развития спорта, вспоминая известных спортсменов, начальной тренировке по лыжным гонкам, спортивные журналы и энциклопедии для детей и т.п.

Теоретическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах проводится в виде коротких сообщений, объяснений рассказов, и бесед.

Правила поведения и техники безопасности на занятии. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. Поведение на улице во время движения к месту тренировок и на учебно-тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.

Краткая характеристика техники лыжных ходов. 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, двушажным и одновременными ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двушажного и одновременных лыжных ходов. Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах. Правила поведения на соревнованиях.

Общая физическая подготовка

В этом разделе приводятся упражнения, знакомство с которыми начинается в группах спортивно-оздоровительных и продолжается на протяжении всех лет занятий лыжными гонками.

Одно из главных требований, которое учитывается в процессе планирования учебно-тренировочных занятий, заключается в том, чтобы средства, вводимые в тренировку, постепенно обновлялись и усложнялись. Это необходимо для того, чтобы обеспечить расширение и пополнения запаса двигательных координаций (умений и навыков), необходимых в лыжных гонках.

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

- укрепление здоровья и гармоническое физическое развитие спортсмена;
- 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.

Одна из задач ОФП - общее физическое воспитание и оздоровление будущих лыжников.

Общая физическая подготовка - направлена на всестороннее физическое развитие, укрепление здоровья, подъем функциональных возможностей организма, совершенствование важнейших физических и волевых качеств, приобретение жизненно необходимых навыков.

Такая подготовка содействует умственному, эстетическому развитию, создает базу для дальнейшего совершенствования.

Поэтому, на первых этапах подготовки лыжных гонок используется широкий комплекс общеразвивающих упражнений, отличающихся естественностью движений и не требующих специального разучивания: различные виды ходьбы, бега, прыжков, простейшие гимнастические упражнения, броски мячей, упражнения с набивными мячами, скакалками, палками, подвижные и спортивные игры, плавание.

Другая задача ОФП заключается в расширении функциональных, двигательных возможностей и укреплении опорно-двигательного аппарата будущих лыжников с учетом специфики лыжных гонок, как особого вида спорта.

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные 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.

Программный материал

Строевые упражнения. Разновидности ходьбы, бега, прыжков. Общеразвивающие упражнения.

Гимнастические упражнения для развития физических качеств (координации, ловкости, быстроты) без предметов и с использованием предметов и оборудования (набивные мячи, гимнастические скамейки и лестницы, скакалки, резиновые амортизаторы), на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат).

Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения: бег 30, 60, 100 метров, прыжки в длину, многоскоки, метание, бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10).

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные — от 3 до 5 видов.

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др.

основные приемы техники игры в нападении и защите Подвижные игры: «Гонка мячей»,

«Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов»,

«Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень».

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. Основными средствами СФП являются различные специальные и специально-подготовительные упражнения.

Ведущим методическим принципом при проведении СФП является принцип динамического соответствия, который включает следующие требования:

- соответствие траектории рабочих и подготовительных движений основному соревновательному движению;
- соответствие рабочих усилий, темпа (частоты движений) и ритма;
- соответствие временного интервала работы.

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.

Программный материал

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Имитационные упражнения.

Кроссовая подготовка.

Ходьба с заданным темпом и дистанцией (увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика).

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

Техническая подготовка

Спортивная техника – это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей.

Роль спортивной техники в различных видах спорта неодинакова, она позволяет развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, экономить расхода энергетических ресурсов в организме спортсмена, обеспечить обучающемуся красоту, выразительность и точность движений, обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий спортсмена в постоянно изменяющихся соревновательных условиях.

Техническая подготовленность обучающегося характеризуется тем, как он умеет выполнять, и, как владеет техникой.

В процессе технической подготовки используется комплекс средств и методов спортивной тренировки.

Условно их можно подразделить на две группы: средства и методы словесного, наглядного и сенсорно-коррекционного воздействия.

К ним относятся:

- беседы, объяснения, рассказ, описание и др.;
- показ техники движения;
- демонстрация плакатов, схем, фото и видео материалов;
- использование предметных и других ориентиров;
- различные тренажеры, регистрирующие устройства, приборы срочной информации.

Средства и методы, в основе которых лежит выполнение спортсменом каких-либо физических упражнений.

В этом случае применяются:

- обще подготовительные упражнения. Они позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися фундаментом для роста технического навыка;
- специально-подготовительные и соревновательные упражнения. Они направлены на овладение техникой вида спорта «лыжные гонки»;

— методы целостного и расчлененного упражнения. Они направлены на овладение, исправление и закрепление техники целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз, элементов;

— равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и другие методы, способствующие главным образом совершенствованию и стабилизации техники движений.

Задачи технической подготовки:

1. Освоение общей схемы передвижений классическими лыжными ходами.

2. 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 попеременным двушажным ходом.

3. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях.

4. Освоение техники спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках.

5. Освоение преодоления подъемов «елочкой», «полу ёлочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.

6. Освоение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.

7. Освоение поворотов на месте и в движении. Знакомство с основными элементами конькового хода.

Программный материал

Упражнения в бесснежный период:

— овладение техникой стойки лыжника;

— имитация попеременного двушажного хода без палок и с палками;

— подготовительные упражнения на снегу и на месте: Надевание и снятие лыж; прыжки на лыжах на месте; передвижение приставными шагами в стороны на лыжах;

— способы поворотов на месте: переступанием; махом через лыжу; прыжком; и в движении;

— спуски с горы;

— варианты подъемов в гору («елочкой», «полу ёлочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом);

— варианты торможения («плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением);

— передвижение классическим ходом;

— основные элементы конькового хода.

Примерные планы занятий по технической подготовке

1. Программное содержание. Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом.

Ход занятия. Взять лыжи из стойки, скрепить их, вынести на технический круг. Построение с лыжами в шеренгу возле технического круга (построение проводится на каждом занятии.)

Во время построения тренер-преподаватель проверяет соответствие лыж

росту обучающихся, наличие рукавиц, состояние лыжных креплений. Обучающиеся берут лыжи и идут к месту занятия.

Упражнения на лыжах: попеременное приподнимание то правой, то левой ноги с лыжей, сохраняя ее в горизонтальном положении. Эти упражнения помогают почувствовать отягощение ноги лыжей. Напомнить обучающимся о посадке лыжника (лыжи стоят параллельно, ноги слегка согнуты так, чтобы колено согнутой ноги находилось над носком ботинка, туловище немного наклонено вперед, руки свободно опущены).

Ходьба скользящим шагом по учебно-тренировочной лыжне. Тренер-преподаватель вместе с обучающимися проходит по извилистой лыжне.

Занятие заканчивается спокойной ходьбой без лыж.

2. Программное содержание. Закреплять навык спусков с пологих склонов при длине ската 8-10 м, скользящего шага, поворотов на лыжах.

Ход занятия. Обучающиеся берут лыжи и несут к месту занятий.

Упражнения на лыжах: «пружинка», подпрыгивания на лыжах, полные приседания. Ходьба по тренировочной лыжне.

Передвигаться скользящим шагом, размахивая руками с флажками. Тренер-преподаватель обращает внимание на длительность скольжения на одной ноге, на равномерность движения. Ходьба вокруг двух стоек («восьмерка»).

Спуститься со склона, делая пружинистые приседания. Занятие заканчивается спокойной ходьбой.

3. Программное содержание. Закреплять навыки скользящего шага, спуска со склона, подъемов, торможения.

Ход занятия. Обучающиеся строятся, берут лыжи и строем в колонне переходят к месту занятий.

Упражнения на лыжах: приседания с пружинистыми покачиваниями на всей стопе, с ритмичными взмахами рук вдоль туловища.

Передвижение в колонне по одному скользящим шагом по учебно-тренировочной лыжне, согласовывая движения рук и ног. Проходя отрезок 10 м, преодолеть его за возможно меньшее число шагов. Обратить внимание обучающихся на то, что при передвижении скользящим шагом ноги должны быть все время согнуты в коленях. В момент толчка нога выпрямляется.

Спуск в высокой стойке при длине склона 12-15 м. Во время спуска тренер-преподаватель проводит с обучающимися игру «Подними». Обучающиеся поднимают шишки, ветки, лежащие справа и слева от лыжни и друг от друга на расстоянии 1,5 м. Победителем считается тот, кто соберет больше предметов.

Спуск с торможением «упором». Тренер-преподаватель сначала показывает это движение. Затем обучающиеся выполняют его.

Занятие заканчивается спокойной ходьбой на лыжах.

4. Программное содержание. Освоение техники ходьбы на лыжах с палками. Показать, как разъединить лыжи и палки и положить их на снег.

Ход занятия. Тренер-преподаватель объясняет обучающимся, что теперь они будут заниматься на лыжах с палками, что с палками можно передвигаться значительно быстрее. Они помогают отталкиваться.

Показать обучающимся, как складывать и разъединять лыжные палки. Предложить последовательно выполнить все эти приемы. Показать, как скрепляются лыжные палки с лыжами.

Выход на учебно-тренировочную лыжню. Палки держать горизонтально за середину

«лапками» назад. Для безопасности обучающимся необходимо передвигаться по лыжне на расстоянии 4-5 шагов друг от друга. Ритмичные махи руками с палками. Ходьба по извилистой лыжне скользящим шагом.

Очистить лыжи и костюмы от снега. Скрепить лыжи. Отнести их в стойку.

5. Программное содержание. Освоение техники попеременного двушажного хода с палками.

Ход занятия. Игра без лыж «Сделать пять шагов с закрытыми глазами, повернуться и вернуться к своим лыжам».

Упражнения на лыжах: приседания, немного приподнять лыжу и двигать ею, то вправо, то влево, то вверх, то вниз.

Затем тренер-преподаватель предлагает обучающимся пройти на лыжах без палок и после этого говорит, что они уже научились отталкиваться и скользить на лыжах не теряя равновесия, но, для того чтобы двигаться на лыжах быстрее, скользить более длинными шагами, применяются лыжные палки.

Объяснить и показать обучающимся, как брать в руки лыжные палки (продев руку снизу в ременное крепление и обхватив палку сверху). Показать, как ставить палки на снег с небольшим наклоном вперед, объяснить, что нужно постепенно увеличивать силу давления на палки. При прохождении учебно-тренировочной лыжни с палками, воспитатель следит за правильностью перекрестной работы рук и ног.

Игра на лыжах (без палок) «Чем дальше, тем лучше». На разбеге обучающийся делает 5-6 шагов, с силой отталкиваясь на последнем шаге. Затем скользит на двух лыжах до полной остановки. Выигрывает тот, кто дольше и дальше скользит. Игра проводится на проложенной лыжне. Задание можно усложнить: после разбега во время скольжения присесть, а после полной остановки выпрямиться.

Занятие заканчивается спокойной ходьбой на лыжах.

6. Программное содержание. Продолжать освоение попеременного двушажного хода и спуска.

Ход занятия. Упражнения на лыжах: поочередное поднятие правой и левой ноги с лыжей, поворот переступанием «веер» и «солнышко».

На учебно-тренировочной лыжне пройти 100 м, сохраняя правильную посадку лыжника, отрабатывая правильную постановку палок на снег (около носка ботинка) с небольшим наклоном вперед. Тренер-преподаватель должен следить, чтобы обучающиеся при ходьбе на лыжах дышали через нос. Обучающимся дается задание пройти лыжню в 10 м. за наименьшее количество шагов.

Спуск с пологого склона без палок (С юными лыжниками спуск со склонов целесообразно проводить без палок). Спуститься со спуска с

поворотом вниз, свободный спуск 2-3 раза.

Занятие заканчивается спокойной ходьбой на лыжах попеременным двушажным ходом с палками.

7. Программное содержание. Овладение ходьбы попеременным двушажным ходом с палками, преодолевать препятствия на пути (канаву, бревно).

Ход занятия. Пробежка без лыж.

Упражнения на лыжах: «пружинка», подпрыгивание на двух лыжах, боковые шаги переступанием (5 шагов влево и 5 шагов вправо).

Передвижение попеременным двушажным ходом по снежной равнине. Обратить особое внимание на согласованность движений рук и ног, на более сильное отталкивание палками.

Передвижение по трое. Остальные обучающиеся наблюдают за передвижением лыжников, анализируют правильность их действий, оценивают, делают замечания и т. п.

Помочь преодолевать небольшие канавки. Показать способы преодоления препятствий перешагиванием и ступающим шагом с опорой на палки.

Свободное скольжение по снежной целине 10-15 минут. Снять лыжи. Очистить лыжи и костюмы от снега.

8. Программное содержание. Продолжать осваивать навык передвижения на лыжах попеременным двушажным ходом. Упражнять обучающихся в спуске и подъеме на пологий склон при длине ската 18 м.

Ход занятия. Занятие начинается игрой без лыж «След в след». Тренер-преподаватель идет по снежной целине. Обучающиеся строем идут за ним, стараясь попасть в след тренера-преподавателя.

Упражнения на лыжах: «пружинка», поочередное поднимание правой и левой ноги с лыжами, переступание и прыжки на лыжах.

Ходьба по учебно-тренировочной лыжне попеременным двушажным шагом. Обратить особое внимание на выполнение толчка за счет полного распрямления толчковой ноги, на перенос тяжести тела с одной ноги на другую. Тренер-преподаватель показывает обучающимся в медленном темпе, немного утрируя, перенос веса тела с одной ноги на другую.

Спуски со склона вдвоем, держась за руки. Сначала тренер-преподаватель показывает этот спуск с одним обучающимся, хорошо владеющим навыком передвижения на лыжах. После этого тренер-преподаватель объясняет, что при этом спуске следующая пара спускается только тогда, когда первая пара закончит спуск.

Игра «Спускаемся вместе». Группа 4-5 обучающихся стоит на склоне, взявшись за руки. По сигналу тренера-преподавателя все вместе начинают спуск.

Занятие заканчивается ходьбой по учебно-тренировочной лыжне спокойным скользящим шагом с постепенным замедлением темпа.

Игры на лыжах

Большая роль при освоении техники ходьбы на лыжах принадлежит играм. Они вызывают интерес к передвижению на лыжах, являются

своеобразными упражнениями, при которых совершенствуются двигательные навыки ходьбы, спусков, подъемов; развивается функция динамического равновесия. Игровые приемы способствуют выработке умений управлять своими движениями.

Кроме того, игры на лыжах формируют положительные черты характера, воспитывают настойчивость в достижении определенных целей (добежать до флажка, спуститься, не задевая лежащих веток, и т. п.). Развивают чувства товарищества, взаимопомощи.

При отборе игр необходимо также учитывать постепенное увеличение и снижение физиологической нагрузки. Если занятие включает 2-3 игры, то последняя из них должна быть менее подвижной.

В игры для юных лыжников необходимо внести элементы соревнования, но лишь тогда, когда сформирован двигательный навык передвижения на лыжах. В таком случае все внимание, обучающихся будет направлено на выполнение правил и развитие сюжета игры. Отбирая те или иные игры на лыжах, тренер-преподаватель должен учитывать качество снега, температуру и влажность воздуха, силу ветра, глубину снежного покрова и т. п. Заинтересованность тренера-преподавателя игрой повышает эмоциональное состояние у обучающихся, вызывает желание выполнить задание.

Игры на лыжах группируются по месту их проведения: игры на снежной целине, игры на спусках со склонов, игры в лесу (парк).

Игры на снежной целине

«Пройди и не задень»

Задача: Развитие пространственных ориентировок и развитие функции равновесия.

Описание: Шесть лыжных палок втыкаются в снег на расстоянии 2-2,5 м друг от друга. Обучающийся обходит стоящие палки, стараясь их не задеть.

Правила. Не пропускать палок, стараться не сбить их носками лыж, точно делать повороты.

«Трамвай»

Задача: закреплять пространственные ориентировки, упражнять в ходьбе на лыжах. Описание: тренер-преподаватель делит играющих лыжников на четыре равные подгруппы, каждая группа обучающихся из 5-7 человек держится за цветной шнур (это трамвай). Обучающиеся идут по снежной целине в любых направлениях, встречаясь, расходятся только вправо.

Правила: обходить идущий навстречу трамвай только справа, идти ритмично, согласовывая темп своего передвижения с темпом товарищей.

Ходьба парами, тройками

Задача: развивать функцию равновесия упражнять в согласованном ритме движения.

Описание: Обучающиеся, держась за руки (вдвоем, втроем), продвигаются по снежной равнине вперед.

Правила: Кто разорвет цепь рук, тот выбывает из игры.

Методические указания: Спортсмены должны уметь ходить парами, затем

тройками. Чтобы лыжники освоили чувство согласованного ритма движений; рекомендуется идти под счет тренера-преподавателя или ритмичный звук свистка.

«Попади в цель»

Задача: упражнять в устойчивом равновесии.

Описание: у каждого обучающегося в руках комочек снега. Проходя мимо щита для метаний или обручей, подвешенных на стойках, Обучающиеся должны на ходу попасть, в щит левой, а затем правой рукой.

Правила: выигрывает тот, у кого будет большее число попаданий из трех или пяти бросков правой и левой рукой.

Методические указания: Расстояние от обучающегося до щита должно быть не менее 5 м.

«Поменяй флажки»

Задача: упражнять Обучающихся в быстром темпе передвижения на лыжах.

Описание: Играющие делятся на две колонны. Каждый обучающийся должен пройти расстояние 10 м до флажка, взять флажок и, на его место поставить другой по цвету.

Правила: выигрывает та команда, которая раньше поменяла цветные флажки. Методические указания: Предлагая обучающимся быстрое скольжение, тренер-

преподаватель следит за качеством движения.

«Будь внимателен»

Задача: закреплять навык передвижения по равнине, развивать внимание.

Описание: Обучающиеся передвигаются по учебно-тренировочной лыжне. На сигнал тренера-преподавателя (поднимает разноцветные флажки) Обучающиеся меняют движение. Например, когда тренер-преподаватель поднимает зеленый флажок, все идут ступающим; шагом, желтый - скользящим шагом, красный флажок - все останавливаются.

Правила: Обучающиеся идут по учебно-тренировочной лыжне на расстоянии 2-3 м друг от друга. Тренер-преподаватель находится в центре круга.

Методические указания: Лыжникам можно предложить 4-5 вариантов сочетания движений.

«Идите за мной»

Задача. Закреплять навыки ходьбы на лыжах скользящим шагом в быстром темпе. Описание. Обучающиеся ходят по лыжне по кругу скользящим шагом. Тренер-

преподаватель находится за кругом. Проходя мимо лыжников, он выбирает двоих-троих, дотрагиваясь до них. Обучающиеся выходят из круга и идут на лыжах вслед за тренером- преподавателем.

«Через препятствие»

Задача. Закреплять навык передвижения на лыжах, преодолевать препятствия. Описание. На прямой лыжне располагаются препятствия: ворота из лыжных палок,

бревно и т. д. По сигналу тренера-преподавателя, обучающийся идет от черты до флажка. Пройдя препятствие, он берет флажок, размахивает им и

ставит на место.

Правила. Следующий лыжник начинает движение только тогда, когда впереди идущий пройдет первое препятствие.

Методические указания. В игру можно ввести элемент соревнования (кто лучше пройдет через препятствие), но в этом случае длина лыжни должна быть не более 25-30 м, а количество препятствий - не более двух.

«Сороконожки»

Задача. Закреплять навык скольжения в колонне.

Описание. Группа обучающихся делится на две команды и выстраивается в колонны, одна параллельно другой. Перед колоннами отмечается линия старта, а на расстоянии 30-50 м - линия финиша. Каждой команде дается по одному шнуру. Обучающиеся, стоящие справа, берут шнур (лыжную палку) левой рукой, а стоящие слева правой. По сигналу тренера-преподавателя колонны («сороконожки») бегут вперед к линии финиша, не выпуская шнур.

Правила. Если кто-либо из обучающихся случайно выпустит шнур, то ведущий колонны должен остановиться и подождать, пока все возьмут шнур. Игра считается законченной, когда последний лыжник пересечет линию финиша («когда сороконожка закончит путь»).

Методические указания. Игра проводится с детьми, хорошо владеющими навыками ходьбы на лыжах.

Игры во время спусков со склона

«Не урони»

Задание. Закреплять навык спуска.

Описание. Спускаясь, переключать из руки в руку перед собой и за спиной какой-нибудь предмет.

Правила. Если предмет упадет, поднимать его запрещается.

Методические указания. Задание выполняют только те обучающиеся, которые освоили навык спуска.

«Спуск по взмаху цветного флажка» **Задание.** Закреплять навык спуска.

Описание. Обучающиеся стоят на склоне, на курточке у каждого лыжника цветная ленточка. По взмаху цветного флажка, например, красного, съезжают обучающиеся, у которых ленточки красные.

Правила. Спускаются одновременно все обучающиеся, у которых цветная ленточка такого же цвета, как флажок.

«Посмотри в окошко»

Задача. Закреплять навык спуска

Описание. При спуске Обучающиеся держат в руках обруч. Приняв на месте правильную позу, обучающийся спускается, смотря в окошко (обруч).

Методические указания. Следить за правильной позой при спуске.

«Поймай предмет»

Задание. Закреплять навык спуска, развивать ловкость.

Описание. Спускаясь, обучающиеся перебрасывают друг другу предмет.

Правила. Если предмет упадет, поднимать его запрещается.

Методические указания. Предмет должен быть удлиненным и мягким,

лучше всего если это будет мягкий сверток из тряпок.

«Попади в цель»

Задание. Закреплять навык спуска, развивать ловкость.

Описание. При спуске попасть снежком в цель (щит, подвешенный обруч). Правила. Выигрывает тот, у кого из четырех бросков будет больше попаданий. Методические указания. Обучающийся бросает по два раза правой и левой рукой.

Общая физическая подготовка

В этом разделе приводятся упражнения, знакомство с которыми начинается в группах спортивно-оздоровительных и продолжается на протяжении всех лет занятий лыжными гонками.

Одно из главных требований, которое учитывается в процессе планирования учебно-тренировочных занятий, заключается в том, чтобы средства, вводимые в тренировку, постепенно обновлялись и усложнялись. Это необходимо для того, чтобы обеспечить расширение и пополнения запаса двигательных координаций (умений и навыков), необходимых в лыжных гонках.

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

- укрепление здоровья и гармоническое физическое развитие спортсмена;
- 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.

Одна из задач ОФП - общее физическое воспитание и оздоровление будущих лыжников.

Общая физическая подготовка - направлена на всестороннее физическое развитие, укрепление здоровья, подъем функциональных возможностей организма, совершенствование важнейших физических и волевых качеств, приобретение жизненно необходимых навыков.

Такая подготовка содействует умственному, эстетическому развитию, создает базу для дальнейшего совершенствования.

Поэтому, на первых этапах подготовки лыжных гонок используется широкий комплекс общеразвивающих упражнений, отличающихся естественностью движений и не требующих специального разучивания: различные виды ходьбы, бега, прыжков, простейшие гимнастические упражнения, броски мячей, упражнения с набивными мячами, скакалками, палками, подвижные и спортивные игры, плавание.

Другая задача ОФП заключается в расширении функциональных, двигательных возможностей и укреплении опорно-двигательного аппарата будущих лыжников с учетом специфики лыжных гонок, как особого вида спорта.

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные 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.

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. Основными средствами СФП являются различные специальные и специально-подготовительные упражнения.

Ведущим методическим принципом при проведении СФП является принцип динамического соответствия, который включает следующие требования:

- соответствие траектории рабочих и подготовительных движений основному соревновательному движению;
- соответствие рабочих усилий, темпа (частоты движений) и ритма;
- соответствие временного интервала работы.

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.

Диагностика и мониторинг

Тестирование. Тестирование по общей физической, специальной физической и технической подготовке проводится два раза в год – в первом полугодии (ноябрь-декабрь) и втором полугодии (итоговое тестирование – апрель-май) месяц, согласно разработанных тестов и комплексов контрольных упражнений. Итоговая аттестация проводится за две недели до окончания освоения программы.

Соревнования. Участие во внутришкольных соревнованиях в соответствии с календарным планом официальных спортивных соревнований и спортивных мероприятий учреждения.

Мониторинг

реализации дополнительной общеразвивающей программы

Вид контроля	Форма и содержание	Дата проведения
1. Вводный контроль	Собеседование, учебно-тренировочные занятия	сентябрь
2. Текущий контроль	Учебно-тренировочные занятия	сентябрь-май

3. Промежуточный контроль	Контрольные старты	ноябрь, февраль
4. Контрольно-оценочные и переводные испытания	Контрольные упражнения. Тестирование. Соревнования.	ноябрь-декабрь, апрель-май

Планируемые результаты

В результате освоения программы обучающиеся будут **знать**:

- правила поведения на занятиях в зале и на воздухе, технику безопасности;
- гигиенические правила при выполнении физических упражнений, гигиену спортсмена;
- историю возникновения лыжного спорта, понятие о лыжных гонках, как о виде спорта, правила соревнований по лыжным гонкам;
- влияние физической нагрузки на организм занимающихся, понятие о правильном дыхании, осанке;
- понятие о двигательном режиме в режиме дня.

Будут уметь:

- самостоятельно выполнять утреннюю гимнастику, основные культурно-гигиенические навыки;
- соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы;
- помогать друг другу и тренеру-преподавателю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты;
- быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других заданий.

Демонстрировать двигательные умения и навыки:

- основные способы передвижения на лыжах;
- выполнять основные технические элементы (подъемы, спуск, повороты и др.);
- в ходьбе, беге, прыжках, равновесиях: правильно выполнять основы движений в ходьбе, беге, прыжках;
- делать общеразвивающие упражнения с предметами и без, под счет, показ и самостоятельно.
- осуществлять соревновательную деятельность по виду спорта «лыжные гонки», участвовать в легкоатлетических кроссах, соревнованиях по ОФП, участвовать в массовых спортивных мероприятиях, во внутришкольных соревнованиях.

III. Методическая часть

3.1. Календарный учебный график

Учебно-тренировочный график рассчитан на 44 учебно-тренировочных недели. Распределение времени на основные разделы и виды подготовки происходит в соответствии с конкретными задачами и рассчитывается в астрономических часах.

Учебный график программы - «стартовый уровень»

№ п/п	Название раздела, блока, модуля, темы	Количество часов			Форма контроля
		1 год обучения			
		всего	теория	практика	
1.	Теоретическая подготовка	15	15	0	беседа, тестирование
1.1	История и пути развития лыжных гонок. Задачи спортивной секции. Техника безопасности.	5	5	-	
1.2	Основы спортивной тренировки, режим и личная гигиена.	3	3	-	
1.3	Использование спортивного инвентаря и оборудования	3	3	-	
1.4	Правила соревнований по лыжным гонкам. Основы спортивной классификации.	4	4	-	
2.	Общая физическая подготовка	37	0	37	тестирование
2.1	Комплексы общеразвивающих упражнений	12	-	12	
2.2	Подвижные игры, эстафеты	25	-	25	
3.	Специальная физическая подготовка	9	0	9	тестирование
3.1	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	2	-	2	
3.2	Упражнения для развития быстроты, ловкости, координации движений	2	-	2	
3.3	Упражнения для развития силы	1	-	1	
3.4	Упражнения для развития выносливости	2	-	2	
3.5	Упражнения для развития гибкости	2	-	2	
4.	Технико-тактическая подготовка	23	0	23	тестирование
4.1	Обучение основным элементам классического хода на лыжах (с палками и без палок)	5	-	5	
4.2	Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности	5	-	5	
4.3	Обучение поворотам на месте и в движении	4	-	4	
4.4	Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полу елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом				
4.5	Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, паданием	4	-	4	

5.	Соревнования	2	0	2	контрольные старты, соревнования
6.	Диагностика и мониторинг	2	0	2	контрольно-тестовые упражнения
Итого за год		88	15	73	

Учебный график программы - «базовый уровень»

№ п/п	Название раздела, блока, модуля, темы	Количество часов									Форма контроля
		1 год обучения			2 год обучения			3 год обучения			
		Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	15	15	0	15	15	0	15	15	0	беседа, тестирование
1.1	История и пути развития лыжных гонок. Задачи спортивной секции. Техника безопасности.	4	4	-	4	4	-	4	4	-	
1.2	Основы спортивной тренировки, режим и личная гигиена.	3	3	-	3	3	-	3	3	-	
1.3	Использование спортивного инвентаря и оборудования	4	4	-	4	4	-	4	4	-	
1.4	Правила соревнований по лыжным гонкам. Основы спортивной классификации.	4	4	-	4	4	-	4	4	-	
2.	Общая физическая подготовка	68	0	68	65	0	65	65	0	65	тестирование
2.1	Комплексы общеразвивающих упражнений	31	-	31	31	-	31	31	-	31	
2.2	Подвижные игры, эстафеты	37	-	37	34	-	34	34	-	34	
3.	Специальная физическая подготовка	49	0	49	49	0	49	49	0	49	тестирование
3.1	Упражнения для развития скоростно-силовых	10	-	10	10	-	10	10	-	10	

	качеств										
3.2	Упражнения для развития быстроты, ловкости, координации движений	10	-	10	10	-	10	10	-	10	
3.3	Упражнения для развития силы	10	-	10	10	-	10	10	-	10	
3.4	Упражнения для развития выносливости	10	-	10	10	-	10	10	-	10	
3.5	Упражнения для развития гибкости	9	-	9	9	-	9	9	-	9	
4.	Технико-тактическая подготовка	82	0	82	85	0	85	85	0	85	
4.1	Освоение техники классического хода на лыжах (с палками и без палок)	17	-	17	17	-	17	17	-	17	
4.2	Освоение техники передвижения на лыжах по равнинной и пересеченной местности	17	-	17	17	-	17	17	-	17	
4.3	Повороты на месте и в движении	6	-	6	7	-	7	7	-	7	тестир ование
4.4	Преодоление подъемов и спусков	16	-	16	17	-	17	17	-	17	
4.5	Игры на лыжах	26	-	26	27	-	27	27	-	27	
5.	Соревнования	4	0	4	4	0	4	4	0	4	
6.	Диагностика и мониторинг	2	0	2	2	0	2	2	0	2	контро льно- тестов ые упражн ения

Всего часов	220	15	205	200	15	205	220	15	205	
Общее количество часов за 3 года обучения	660									

3.2. Условия реализации программы Материально-техническое обеспечение Оборудование и спортивный инвентарь

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Велосипед спортивный	штук	12
2.	Весы медицинские	штук	1
3.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	2
4.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	1
5.	Держатель для утюга	штук	3
6.	Доска информационная	штук	2
7.	Зеркало настенное (0,6х2 м)	комплект	4
8.	Измеритель скорости ветра	штук	2
9.	Крепления лыжные	пар	12
10.	Лыжероллеры	пар	12
11.	Лыжи гоночные	пар	12
12.	Лыжные мази (на каждую температуру)	комплект	12
13.	Лыжные парафины (на каждую температуру)	комплект	12
14.	Мат гимнастический	штук	6
15.	Мяч баскетбольный	штук	1
16.	Мяч волейбольный	штук	1
17.	Мяч футбольный	штук	1
18.	Набивные мячи (от 1 до 5 кг)	комплект	2
19.	Накаточный инструмент с 3 роликами	штук	2
20.	Палка гимнастическая	штук	12
21.	Палки для лыжных гонок	пар	12
22.	Пробка синтетическая	штук	24
23.	Рулетка металлическая (50м)	штук	1
24.	Секундомер	штук	4
25.	Скакалка гимнастическая	штук	12
26.	Скамейка гимнастическая	штук	2
27.	Скребок для обработки лыж (3-5 мм)	штук	30
28.	Снегоход	штук	1
29.	Снегоход, укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс, либо ратрак (снегоуплотнительная машина для прокладки лыжных трасс)	штук	1
30.	Стальной скребок	штук	10
31.	Стенка гимнастическая	штук	4
32.	Стол для подготовки лыж	комплект	2
33.	Стол опорный для подготовки лыж	штук	4
34.	Термометр для измерения температуры снега	штук	4
35.	Термометр наружный	штук	4
36.	Утюг для смазки	штук	4

37.	Нетканый материал «Фибертекс»	штук	30
38.	Флажки для разметки лыжных трасс	комплект	1
39.	Шкурка шлифовальная (наждачная бумага)	упаковка	20
40.	Щетки для обработки лыж	штук	20
41.	Электромегателефон	комплект	2
42.	Электронный откатчик для установления скоростных характеристик лыж	комплект	1
43.	Эспандер лыжника	штук	12

Спортивная экипировка

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Ботинки лыжные для спортивной дисциплины «классический стиль» (классический ход)	пар	12
2.	Ботинки лыжные для спортивной дисциплины «свободный стиль» (коньковый ход)	пар	12
3.	Ботинки лыжные универсальные	пар	12
4.	Чехол для лыж	штук	12
5.	Очки солнцезащитные	штук	12
6.	Нагрудные номера	штук	200

К учебно-тренировочным занятиям допускаются обучающиеся только после прохождения инструктажа по санитарно-гигиенической, технической и пожарной безопасности и имеющие медицинское заключение (педиатра, спортивного врача здравоохранения Ангарского городского округа к занятиям лыжными гонками).

При осуществлении учебно-тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивной школе, спортивном зале, в раздевалках и во время тренировок.

Учебно-тренировочные занятия должны проводиться в соответствии с утвержденным учреждением расписанием учебно-тренировочных занятий, составленным, с учетом режима занятий в общеобразовательных организациях и отдыха.

Вся ответственность по технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований в спортивных залах, тренажерном зале и на лыжных трассах, возлагается на тренера-преподавателя.

Общие требования безопасности

1. Настоящие правила предусматривают основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма, обязательные для выполнения при осуществлении учебно-тренировочного процесса и проведении спортивно-массовых мероприятий.

2. Учебно-тренировочные занятия и спортивно-массовые мероприятия разрешается проводить:

— при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-

педагогического, медицинского и обслуживающего персонала;

— при наличии медицинского допуска у обучающихся к физкультурно-спортивным занятиям;

— при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиенических нормам, правилам соревнований и методике тренировки;

— при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, соревнований и спортивно-массовых мероприятий санитарным нормам;

— при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;

— при ознакомлении каждого обучающегося с данными Правилами безопасности;

— все учебно-тренировочные занятия должны проводиться только под руководством тренера-преподавателя и согласно утвержденному расписанию.

Требования безопасности во время проведения занятий

Тренер-преподаватель, на которого приказом руководителя (или утвержденным расписанием) возложена ответственность за проведение данного мероприятия, *обязан*:

— На протяжении всего учебно-тренировочного занятия, спортивного соревнования, спортивно-массового мероприятия находиться непосредственно на месте его проведения.

— Обеспечить безопасность жизни и здоровья обучающихся, освоение ими необходимых, обусловленных методикой тренировок, знаний, умений, навыков.

— Допускать к занятиям обучающихся, имеющих медицинскую справку или прошедших медицинский осмотр и прослушавших инструктаж по технике безопасности.

— Занятия проводить в соответствии с утвержденным расписанием занятий или графиком (положением, регламентом) проведения спортивных мероприятий.

— Обеспечить правильную и бережную эксплуатацию спортивного инвентаря и оборудования, перед учебно-тренировочным занятием проверить его надежность, функциональность, следить за соблюдением санитарных и других норм, безопасностью обучающихся, непосредственно на месте проведения учебно-тренировочного занятия или спортивного соревнования.

— В случае обнаружения неисправностей в личном инвентаре обучающихся или спортивном оборудовании зала немедленно прекратить выполнение упражнений, по возможности оградить место неисправности, если неисправность незначительная, устранить ее, в противном случае прекратить занятие, сообщить об этом администрации учреждения.

— Принимать строгие меры к лицам, нарушающим правила безопасности проведения учебно-тренировочного процесса, вплоть до отстранения от занятий, спортивных соревнований за систематическое или

грубое нарушение настоящих правил.

— В случае травмы, произошедшей на занятии, оказать доврачебную помощь пострадавшему; сообщить о случае администрации спортивной школы, медицинскому персоналу, в случае необходимости вызвать скорую медицинскую помощь.

Тренер-преподаватель обеспечивает начало, проведение и окончание учебно- тренировочного процесса в следующем порядке:

— тренер-преподаватель является в спортивный зал к началу тренировки. При отсутствии тренера-преподавателя группа к занятиям не допускается;

— производит построение и перекличку учебно-тренировочной группы перед занятием с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие обучающиеся к занятиям не допускаются;

— вход и выход обучающихся, проходящих спортивную подготовку из спортивного зала до конца занятий, допускается по разрешению тренера-преподавателя;

— тренер-преподаватель не допускает увеличение числа обучающихся в каждой группе сверх установленной нормы;

— тренер-преподаватель должен внимательно наблюдать за состоянием здоровья всех спортсменов. При выявлении плохого самочувствия спортсмена прекратить им выполнение заданий, организовать медицинскую помощь.

Обязанности обучающихся:

— являться на занятия без опоздания в дни и часы, указанные в утвержденном руководителем спортивной школы расписании;

— не оставлять без присмотра ценные вещи;

— своевременно, не реже двух раз в год, а также после перенесенного заболевания проходить медицинский осмотр и получать допуск к занятиям, при наличии медицинских ограничений или противопоказаний к занятиям физкультурой и спортом обязательно сообщить об этом тренеру-преподавателю;

— строго соблюдать инструкции, сохранять внимание и выполнять задания тренера- преподавателя, не осуществлять никаких посторонних действий на всем протяжении занятия или мероприятия;

— выходить за пределы места проведения занятия, уходить с занятия, мероприятия только с разрешения тренера-преподавателя;

— не толкаться, не кричать в спортивном зале, соблюдать дисциплину на тренировках и спортивных соревнованиях;

— в случае неисправности инвентаря или оборудования незамедлительно сообщить тренеру-преподавателю, не пытаться самостоятельно устранить неисправность, не приступать к выполнению упражнения до исправления неполадок;

— бережно пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием, применять строго по назначению, соблюдать чистоту во всех помещениях.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

— При возникновении неисправности спортивного оборудования и

инвентаря, прекратить учебно-тренировочный процесс и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

— Занятие продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования или инвентаря.

— При получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятие и поставить об этом в известность тренера-преподавателя.

— При получении спортсменом травмы, немедленно сообщить о произошедшем тренеру-преподавателю, при необходимости помочь, оказать первую помощь пострадавшему.

— При возникновении пожара или другой чрезвычайной ситуации в спортивном зале немедленно прекратить учебно-тренировочный процесс, организованно, под руководством тренера-преподавателя покинуть место проведения занятий через запасные выходы согласно плану эвакуации.

3.3. Кадровое обеспечение

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным:

— профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель».

IV. Формы контроля

Федеральный закон № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» не предусматривает проведение итоговой аттестации по дополнительным общеразвивающим программам (ст.75), но и не запрещает ее проведение (ст.60), однако допустима промежуточная аттестация (ст. 58) и итоговая аттестация (ст.59) с целью установления:

— соответствия результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы заявленным целям и планируемым результатам обучения;

— соответствия процесса организации и осуществления дополнительной общеразвивающей программы.

Аттестация по освоению программы проводится в форме тестирования теоретической и физической подготовленности обучающихся. Для этого используются тесты, контрольно-переводные нормативы и результаты участия в соревнованиях.

Итоговые контрольные испытания проводятся в конце учебно-тренировочного года и их результаты учитываются при комплектовании групп на следующий год.

Основными критериями оценки спортсменов на спортивно-оздоровительном этапе являются регулярность посещения занятий, положительная динамика развития физических качеств спортсменов, уровень освоения теоретических знаний и умений по основам физической культуры и спорта, гигиены и самоконтроля, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

По теоретической подготовке обучающийся должен знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий программе и уровню подготовки.

Тест для оценки теоретической подготовленности:

«стартовый уровень»	<p>1. Укажите не существующий вид техники лыжных ходов. А) попеременный двухшажный ход б) попеременный четырехшажный ход в) одновременный двухшажный ход г) попеременный бесшажный ход</p> <p>2. Подъемы в гору на лыжах выполняются различными способами. Укажите не существующий способ. А) скользящим шагом б) елочкой в) лесенкой г) ступающим бегом д) скользящим бегом</p> <p>3. Укажите не существующий вид торможения во время спусков с горы на лыжах:</p>
	<p>а) «Плугом» б) «Упором» в) «Крабом» г) «Полуплугом»</p> <p>4. По правилам лыжных соревнований участник, которого догнал соперник по первому требованию должен уступить лыжню. В каких случаях лыжню можно не уступать? А) во время движения в подъем б) во время спуска в) за 50 м до финиша г) за 100 м до финиша</p> <p>5. Во избежание столкновений, какова должна быть дистанция между лыжниками, во время учебно-тренировочных занятий, при передвижении по равнинным участкам? А) 1-2 м б) 3-4 м в) 8-10 м г) не менее 30 м</p>

<p>«базовый уровень» 1 год обучения</p>	<p>1. Какой из способов торможения на лыжах больше всего подходит для начинающего лыжника? А) плугом б) торможение падением в) боком</p> <p>2. Какой из подъемов в технике передвижения на лыжах имеет название одного из деревьев? А) ёлочкой б) лесенкой в) полуёлочкой</p> <p>3. Ступающий лыжный ход это? А) левая рука выносится вперед вместе с правой ногой, а правая рука – с левой ногой б) одновременная работа рук и ног в) левая рука выносится вперед вместе с левой ногой, а правая рука – с правой ногой</p> <p>4. Как должен поступить лыжник на дистанции, если соперник, догнавший его, просит уступить ему лыжню? А) может не уступать лыжню б) следует уступить лыжню, сойдя с нее обеими лыжами в) следует уступить лыжню, сойдя с нее хотя бы одной лыжей</p> <p>5. Как осуществляется подъем «лесенкой»? а) лицом к склону б) боком к склону, приставными шагами в) спиной к склону</p> <p>6. Как должен одеваться обучающийся на учебно-тренировочное занятие по лыжным гонкам? А) куртка, непромокаемые штаны, шапка, рукавицы б) шуба, рукавицы, шарф, шапка в) ветровка, без рукавиц, без шапки</p> <p>7. Во избежание столкновений, какова должна быть дистанция между лыжниками, во время учебно-тренировочных занятий, при передвижении по равнинным участкам?</p>
	<p>А) 1-2 м б) 3-4 м в) 8-10 м г) не менее 30 м</p> <p>5. Во избежание столкновений, какова должна быть дистанция между лыжниками, во время учебно-тренировочных занятий, при спусках с горы? А) 1-2 м б) 3-4 м в) 8-10 м г) не менее 30 м</p>

«базовый уровень» 2-3 год обучения	<p>1. Как правильно переносить лыжи? А) лыжи – вверх носками, палки – наконечниками вверх б) лыжи – вперед носками, палки – наконечниками вперед в) лыжи – вверх носками, палки – наконечниками вниз</p> <p>2. Как правильно выполняется торможение «плугом»? а) сведение пяток, разведение носков, лыжи на ребро б) сведение носков лыж, разведение пяток, лыжи на ребро в) сведение носков лыж друг на друга, разведение пяток</p> <p>3. Из чего состоит цикл попеременного двухшажного хода? А) из трёх скользящих шагов и трёх попеременных отталкиваний палками б) из одного скользящего шага и одного отталкивания палками в) из двух скользящих шагов и двух попеременных отталкиваний палками</p> <p>4. Какие первые признаки обморожения? А) красный нос б) побеление кожи в) красные щёки</p> <p>5. Как правильно подобрать лыжи? А) палки высотой по плечо, лыжи по кисть вытянутой вверх руки б) палки по пояс, лыжи по росту лыжника в) палки по пояс, лыжи на 50 см выше роста</p> <p>6. Как нужно правильно падать? А) на спину, палки вверх б) на бок, палки прижаты к туловищу в) вперёд, палки прижаты к туловищу</p> <p>7. Какое расстояние составляет зона передачи эстафеты в лыжных гонках? А) 10 м б) 15 м в) 20 м г) 30 м</p> <p>8. Разрешается ли в ходе соревнований по лыжным гонкам, бежать рядом со спортсменом на протяжении всей гонки? А) нет б) да в) да, если он является одним из лидеров зачёта кубка мира</p>
------------------------------------	---

4.1. Комплекс контрольных упражнений по общей физической и специальной физической подготовке для перевода обучающихся на следующий год обучения

Уровень на спортивно-оздоровительном этапе	Год обучения	Упражнения	Норматив	
			мальчики	девочки
«стартовый уровень»	1 год	Бег на 30 м (с)	не более	
			6,4	6,6
		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	не менее	
			7	5
		Подтягивания из виса на низкой перекладине (количество раз)	не менее	
			5	3

«базовый уровень»	1 год	Бег на 30 м (с)	6.2 не более 6.4	
		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	не менее	
			10	7
	Подтягивания из виса на низкой перекладине (количество раз)	не менее		
		7	4	
	2-3 год	Бег на 60 м (с)	11.5 не более 12.0	
		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее	
			140	130
		Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	не менее	
			30	25
Бег на 1000 м (мин, с)	6.30 не более 7.00			

Обучающиеся «базового уровня» на 2 и 3 году обучения в конце года сдают комплекс контрольно-переводных нормативов, соответствующих нормативам Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» для зачисления на этап начальной подготовки 1 года обучения и перехода на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки».

По технической подготовке обучающиеся должны уметь выполнять основные элементы техники в соответствии с программным материалом.

4.2. Комплекс контрольных упражнений по технической подготовке для перевода обучающихся на следующий год

Уровень программы	Год подготовки	Упражнения	Норматив	
			мальчики	девочки
«стартовый уровень»	1 год	Подъем в гору способом «елочка»	не менее	
		Спуск с горы в основной стойке и торможение «плугом»	3 раза	2 раза
			не менее	
Повороты переступанием на месте «солнышко»	не менее			
	2 раза	2 раза		
«базовый уровень»	1 год	Подъем в гору способом «елочка»	не менее	
		Спуск с горы в основной стойке и торможение «плугом»	5 раз	5 раз
			не менее	
	Повороты переступанием на месте «солнышко»	не менее		
		4 раза	4 раза	
	2-3 год	Попеременный двушажный ход без палок (скользящий шаг) по техническому кругу 400 м	не менее	
2			1	
Попеременный		не менее		

		двухшажный ход с палками (скользящий шаг) по техническому кругу 400 м	2	1
		Одновременный бесшажный ход по техническому кругу 400 м	не менее	
			2	1
		Одновременный одношажный ход по техническому кругу 400 м	не менее	
			2	1

По итогам прохождения аттестации результаты сдачи тестов и контрольных упражнений оформляются Протоколом сдачи контрольно-переводных нормативов.

Обучающимся, не выполнившим требования контрольно-переводных нормативов по окончании учебно-тренировочного процесса предоставляется возможность продолжить обучение на этом же уровне программы.

4.3. Методические материалы

Методика работы по программе характеризуется общим поиском эффективных технологий, позволяющих конструктивно воздействовать на развитие физических качеств обучающегося.

Особенности методики:

Первый этап - ознакомление с разучиваемыми приемами. Здесь используют рассказ, показ и объяснение. Личный показ тренера-преподавателя дополняет демонстрацией наглядных пособий: видеозаписей, схем, макетов площадки и т. д. Показ необходимо чередовать с объяснениями. Пробные попытки обучающихся формируют первые двигательные ощущения.

Второй этап - изучение техники передвижения на лыжах в упрощенных условиях. Успех обучения на данном этапе во многом зависит от правильного подбора подводящих упражнений: по своей структуре они должны быть близки к техническому и сильны для обучающихся.

При разучивании простых приемов и действий их выполняют в целом. При разучивании сложных по структуре технических приемов и действий разделяют на составные части, выделяя основное звено. По возможности, надо быстрее подвести обучающихся к выполнению приема в целом.

На этой стадии обучения используются методы управления (команды, распоряжение, зрительные и слуховые сигналы, зрительные ориентиры, технические средства и т.д.), двигательной наглядности (непосредственная помощь тренера-преподавателя, применение вспомогательного оборудования), информации.

Третий этап - изучение приема или действия в усложненных условиях.

Здесь применяются: повторный метод, метод усложнений условий выполняемого приема (действия), игровой и соревновательный методы, сопряженный метод, круговая тренировка.

Повторный метод на этом этапе является основным. Только

многократное повторение обеспечивает становление и закрепление умений и навыков. С целью формирования гибкого навыка повторность предполагает изменение условий (постепенное усложнение) выполнения приема (действия), включая выполнение его на фоне утомления. Сопряженный и игровой методы позволяют одновременно решать задачи по совершенствованию техники и развитию специальных физических качеств, а также технико-тактической подготовки и комплексной.

Четвертый этап - предполагает закрепление технического приема (действия). Здесь используется метод анализа выполнения движений (графические, условно-кодированные, видео), специальные задания по технико-тактической подготовке, игровой и соревновательный методы. Изучение каждого технического приема предполагает обязательное закрепление его в условиях подготовительных и учебно-тренировочных заданий. Высшим уровнем закрепления навыка является соревнование.

Большие возможности заложены в применении активных методов обучения. Среди этих методов - элементы проблемного обучения (постановка проблемных вопросов) и метод самооценки успеваемости.

Постановка проблемных вопросов ведет к созданию ситуации поискового решения, а самооценка - к активизации двигательной деятельности, что в целом содействует значительному повышению интереса и творческой активности обучающихся.

Применительно к лыжным гонкам сказанное играет особую роль. Учитывая, что процесс освоения технического арсенала передвижений на лыжах небыстротечный, существенное значение в формировании интереса обучающихся приобретают временные сроки достижения конечной цели.

V. Список источников

1. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
3. Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта (утв. ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» Москва, 2021.
5. Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеразвивающим программам»
6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 года № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической

культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года».

7. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 года № 3894 «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации».

8. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678

«О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».

9. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

10. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)».

11. Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844

«О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей.

Список литературы

1. Гаскил Стивен. Беговые лыжи для всех/Стивен Гаскил – Мурманск: Тулома, 2007. – 192 с.

2. Грачев Н.П. Интегральная оценка разносторонней подготовленности юных лыжников-гонщиков (методические рекомендации)/ Н.П. Грачев. - Москва: ВНИИФК, 2001.

3. Камаев О.И. Теоретические и методические основы оптимизации системы многолетней подготовки лыжников-гонщиков: Дисс. докт. пед. наук: 13.00.04 / О.И. Камаев. – Харьков, 2000. – 397 с.

4. Макарова Г.А. Справочник детского спортивного врача: клинические аспекты / Г.А. Макарова. - Москва: Советский спорт, 2008. – 440 с.

5. Мартынов В.С. Комплексный контроль в циклических видах спорта: Дисс. докт. пед. наук: 13.00.04 / В.С. Мартынов. Ин-т физичес. кул- ры им. П. Ф. Лесгафта.- Санкт- Петербург, 1992.- 70 с.

6. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: ООО Изд-во Астрель: ООО Изд-во АСТ, 2004.

7. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте/В.Н. Платонов. – Москва: Советский спорт, 2005. – 820 с.

8. Раменская Т.И. Лыжные гонки: учебник / Т.И. Раменская, А.Г. Баталов. – Москва:

«Буки Веди», 2015. – 564 с.

9. Хеммерсбах Арнд. Лыжные гонки / Арнд Хеммерсбах, Стефан Франке. - Мурманск: Тулома, 2012. – 172 с.

10. Шликенридер Петер. Лыжный спорт / Петер Шликенридер, Кристоф Элберн. – Мурманск: Тулома, 2008. 288с.

Перечень интернет – ресурсов

Официальные сайты

— Международный олимпийский комитет <http://www.olympic.org/>;

— Российский олимпийский комитет <http://www.olympic.ru/>;

— Министерство спорта Российской Федерации
<http://www.minsport.gov.ru/>;

— Федеральный центр подготовки спортивного резерва
<https://fcpsr.ru/>;

— Официальный интернет-портал правовой информации
<http://publication.pravo.gov.ru/>;

— Министерство спорта Сахалинской области
<https://sport.sakhalin.gov.ru/?m=tex>;

— Центр спортивной подготовки Сахалинской области
<https://csp.sakhalin.gov.ru/>;

— Официальный сайт федерации лыжных гонок России
[Электронный ресурс] URL: <http://www.flgr.ru/>;

— Официальный сайт международной федерации лыжных гонок (FIS)
[Электронный ресурс] URL: <http://www.fis-ski.com/>;

— Официальный сайт [РУСАДА | За честный и здоровый спорт \(rusada.ru\)](http://rusada.ru/);

— ВСЕМИРНЫЙ АНТИДОПИНГОВЫЙ КОДЕКС на русском языке http://lib.sportedu.by/internet/title/code_ru.pdf;

— Консультант Плюс <http://www.consultant.ru/>.