

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ
ШКОЛА «ШИЛОВО» МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
- ШИЛОВСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН РЯЗАНСКОЙ
ОБЛАСТИ**

СОГЛАСОВАНО

На заседании педагогического совета
МБУ ДО «СПШ «Шилово»
протокол № 4 от «31» мая 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО «СПШ «Шилово»
В.В. Чикин
приказ № 131 от «31» мая 2023 г.



**Дополнительная общеразвивающая программа
по виду спорта «лыжные гонки»**

Срок реализации программы: 1 год

Разработчики программы:
Волкова Е.В. - тренер-преподаватель
второй квалификационной категории

р.п. Шилово 2023 год

СОДЕРЖАНИЕ

I.	Пояснительная записка.	3
II.	Тренировочный план.	5
	Методические рекомендации по организации тренировочного процесса.	6
III.	Методическая часть.	8
	1. Содержание работы по предметным областям.	8
	1.1. Теоретическая подготовка.	8
	1.2. ОФП и СФП.	9
	1.3. Избранный вид спорта.	12
	2. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы.	13
	3. Медико-биологический контроль.	15
	4. Воспитательная работа.	16
IV.	Система контроля и зачетные требования.	17
V.	Перечень информационного обеспечения.	20

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

В настоящее время в Российской Федерации сохраняются негативные тенденции в состоянии здоровья населения.

Неслучайно забота о сохранении здоровья детей и подростков становится предметом особого внимания. Программа физической подготовки «Лыжные гонки» ориентирована на сохранение здоровья и формирование здорового образа жизни обучающихся.

Одним из основополагающих условий, обеспечивающих здоровье, является рациональная двигательная активность. Двигательные действия - это мощные факторы, повышающие адаптационные возможности организма, расширяющие функциональные резервы.

Одной из основных задач физического воспитания - является формирование у обучающихся двигательных навыков и умений. Двигательная деятельность весьма разнообразна. Выбор конкретных видов физических упражнений во многом зависит от склонностей каждого обучающегося, его индивидуальных особенностей.

Ходьба и бег на лыжах - вид физических упражнений, которым можно заниматься со школьного возраста. Основанный на естественных движениях (ходьбе, беге), лыжный спорт имеет перед каждым из них значительное преимущество, так как передвижение на лыжах требует участия гораздо большего количества мышц.

Свежий воздух, большая амплитуда движений, ритмичное чередование напряжения и расслабления способствуют развитию мышечной силы, создают благоприятные условия для работы сердечно - сосудистой системы.

Ходьба и бег на лыжах положительно влияют на дыхательную систему. В процессе систематических занятий хорошо развивается грудная клетка, увеличивается сила дыхательных мышц и, соответственно, возрастает жизненная емкость легких.

Передвижения на лыжах благотворно воздействуют на центральную нервную систему, корригируя двигательные координации через импульсы, поступающие от периферических отделов зрительного, вестибулярного анализаторов.

Занятия лыжами имеют очень важную особенность: они проходят в холодное время года, всегда на свежем воздухе, что усиливает окислительные процессы в организме. Известно, что кислород при низкой температуре активнее взаимодействует с гемоглобином крови.

Передвижения на лыжах улучшают обмен веществ. Определенное количество энергии, поступающей с пищей, удаляется из организма вместе с теплым и влажным воздухом, предотвращая накопление излишнего жира. Кроме того, организм активно очищается от шлаков. Во время передвижения на лыжах выделительные системы особенно активизируются.

При правильной организации и методике обучения ходьбе на лыжах занятия обладают большим оздоровительным эффектом, высокой эмоциональностью, стимулируют познавательные способности, служат прекрасным средством восстановления душевных и физических сил, а также сплочению в коллективе.

ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ:

- формирование и развитие спортивных способностей обучающихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;

НАПРАВЛЕННОСТЬ ПРОГРАММЫ.

- создание условий для физического развития и воспитания обучающихся;
- формирование знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

ОСНОВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ВЫПОЛНЕНИЯ ПРОГРАММНЫХ ТРЕБОВАНИЙ.

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими учебно-тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающегося;
- уровень освоения основ техники лыжных гонок;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Наполняемость групп и максимальный объем недельной учебно-тренировочной нагрузки на спортивно - оздоровительном этапе (в астрономических часах).

Вид деятельности	Период	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (чел.)	Максимальный количественный состав группы (чел.)	Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки в неделю
Общеразвивающая подготовка	Весь период	10	15-20	30	6

*в группах общеразвивающей подготовки, с целью большего охвата обучающихся, максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более чем на 10% от годового объема и не более чем на 2 часа в неделю с возможностью увеличения в каникулярный период, но не более чем на 25% от годового учебно-тренировочного объема.

Учебно-тренировочный процесс в группах общеразвивающей подготовки ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Программа общеразвивающей подготовки рассчитана на обучающихся от 7 лет.

Минимальный возраст для зачисления в группы общеразвивающей подготовки - 7 лет.

Расписание занятий составляется администрацией МБУ ДО «СШ «Шилово» и утверждается директором в целях установления более благоприятного режима тренировок, с учетом возрастных особенностей обучающихся. Количество учебно-тренировочных занятий в неделю - не менее 3-х, продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в группах общеразвивающей подготовки - не менее 60 минут, но не более 120 минут в зависимости от возраста и физических навыков обучающегося.

II. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН.

Продолжительность и объемы реализации программы по предметным областям.

№ п/п	Предметные области	Количество часов
I.	Теоретические занятия	6
	1) История развития лыжных гонок. Лыжные гонки в России.	2
	2) Правила поведения и техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. Оказание первой помощи при травмах.	2
	3) Инвентарь и спортивная экипировка.	1
	4) Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.	1
II.	ОФП и СФП	196
	1) Общая физическая подготовка	130
	2) Специальная физическая подготовка	66
III.	Избранный вид спорта	44
	1) Техничко-тактическое мастерство	36
	2) Участие в соревнованиях	8
IV.	Выполнение КНТ	4
V.	Другие виды спорта и подвижные игры	68
Итого часов в год		312

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются тренировочные и теоретические занятия, тестирования общего развития и специальной подготовки обучающихся, участие в соревнованиях.

Основной принцип построения учебно-тренировочного процесса - универсальность в постановке задач, выборе средств и методов в организации тренировок, в целях наибольшей сохранности контингента, глубокого изучения особенности каждого обучающегося, в воспитании стойкого интереса к регулярным учебно-тренировочным занятиям, содействие правильному физическому развитию и укреплению здоровья обучающегося, начала формирования спортивной команды.

Основным документом, регламентирующим учебно-тренировочный процесс, является учебно-тренировочный план.

При планировании подготовки обучающихся тренер-преподаватель может варьировать распределение нагрузки как ежемесячно, так и за спортивный год, но количество часов должно соответствовать учебно-тренировочному плану.

Годичное планирование имеет свою специфическую культуру, которая должна совпадать с фазами развития спортивной формы. Исходя из этого, в учебно-тренировочном процессе выделяются три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

В соответствии с календарем соревнований основные состязания приходятся на период с декабря по март, апрель-июнь является переходным периодом, сентябрь-ноябрь - подготовительный. Распределение учебно-тренировочной нагрузки меняется в соответствии с выполнением различных учебно-тренировочных задач определенного периода.

Подготовительный период.

Подготовительный период включает в себя три этапа: общей подготовки (сентябрь), специальной подготовки (октябрь), предсоревновательной подготовки (ноябрь).

Этап общей подготовки предусматривает создание прочного фундамента физической подготовки для достижения в последующем высокой работоспособности организма.

Этап специальной подготовки направлен на повышение тренированности лыжников, обеспечение развития специальных качеств. Физическая подготовка предусматривает сохранение уровня тренированности лыжников, акцентируя внимание на развитие специальных качеств (скоростно-силовых, скоростных, специальной выносливости, координации и ловкости), согласно возрастным особенностям обучающихся.

Этап предсоревновательной подготовки направлен на достижение обучающимися хорошей спортивной формы. Специальная физическая подготовка доминирует над общей. Уменьшается объем физической нагрузки и увеличивается ее интенсивность. Все задания выполняются на высокой скорости в соревновательном режиме. Теоретическая подготовка предусматривает под собой технологию подготовки лыж к соревнованиям и учебно-тренировочным занятиям.

Соревновательный период.

Соревновательный период длится с декабря по март, так как согласно плану спортивных мероприятий все соревнования по лыжным гонкам проводятся в этот период.

Обучающиеся, начинают участвовать во внутришкольных соревнованиях по мере освоения базовых элементов технической и тактической подготовки.

Особенно важно при планировании недельных микроциклов предусмотреть уменьшении недельной нагрузки перед соревнованиями, а также разгрузочные микроциклы и восстановительные мероприятия после соревнований.

Переходный период.

Переходный период длится два с половиной месяца (апрель-июнь). Основная задача этого этапа подготовки постепенное снижение нагрузки и переход к активному отдыху. В это время рекомендуется переключение на учебно-тренировочные занятия другими видами спорта, участие в соревнованиях по общеразвивающей подготовке, использование природных факторов в закаливании организма обучающихся.

В ходе обучения юные лыжники должны овладеть основами техники способов передвижения на лыжах, приобрести необходимые теоретические знания и практические навыки в области спорта, гигиены занятий на лыжах и самоконтроля.

В процессе подготовки лыжника для развития физических качеств, обучения технике и тактике, применяется необычайно широкий круг различных учебно-тренировочных упражнений, которые заимствуются из других видов спорта.

Эти упражнения применяются в основном в бесснежное время года для развития физических качеств, необходимых лыжнику. Упражнения подбираются так, чтобы наблюдался наибольший положительный перенос физических качеств с применяемого вида на основной вид — лыжные гонки. Навыки из других видов спорта (легкая атлетика, плавание, велоспорт и др.) применяются для развития скоростных, скоростно-силовых, координационных и других качеств обучающихся.

В подготовке лыжников присутствуют элементы различных спортивных и подвижных игр, таких как футбол, баскетбол, ручной мяч и т.д.

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.

1. Содержание работы по предметным областям.

1.1. Теоретическая подготовка.

1. Вводное учебно-тренировочное занятие. История развития лыжного спорта. Лыжный спорт в России.

Содержание работы секции. Возникновение, развитие и распространение лыж. Краткие исторические сведения об Олимпийских играх. Победы Российских лыжников на Олимпийских играх. Виды лыжного спорта.

2. Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях лыжным спортом. Оказание первой помощи при травмах.

Поведение на улице во время движения к месту учебно-тренировочных занятий. Выбор места для проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований. Особенности организации учебно-тренировочных занятий на склонах. Помощь при ушибах, растяжении, обморожении.

3. Лыжный инвентарь и спортивная экипировка.

Выбор лыж. Способы обработки скользящей поверхности лыж. Выбор лыжных палок. Уход за лыжным инвентарем. Свойства и назначение лыжных мазей и парафинов. Факторы, влияющие на выбор мази. Обувь, одежда и снаряжение для лыжных гонок.

4. Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.

Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Стойка лыжник, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двухшажным и одновременными ходами. Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения. Подготовка к соревнованиям, разметка дистанции.

Методические рекомендации. Цель и основное содержание данной предметной области Программы определяются необходимостью приобретения обучающимися определенного минимума знаний для понимания сущности спорта, учебно-тренировочного процесса, требований для безопасного его осуществления.

Теоретические знания могут сообщаться лыжникам в ходе специально организованных лекций, бесед, теоретических занятий, учебно-тренировочных занятий.

Необходимо также предусмотреть самостоятельное изучение специальной литературы по различным вопросам лыжного спорта и другим разделам теоретической подготовки.

Для обучающихся младшего возраста теоретическая подготовка осуществляется в ходе учебно-тренировочного процесса. Она проводится в виде коротких бесед по 3-5 минут. Если сообщение довольно емкое, его можно разбить на несколько коротких эпизодов и рассказывать намеченное последовательно по частям.

Эффективность бесед во многом определяется их умелым построением, содержательностью, увлекательностью, и краткостью рассказа. Использование слайдов, презентаций, видео материалов способствуют лучшему усвоению обучающимися теоретических знаний.

1.2. ОФП и СФП.

Общая физическая подготовка.

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.

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

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

Для развития выносливости применяются:

Бег на средние и длинные дистанции (по дорожке и кроссе).

Смешанное передвижение по пересеченной местности (чередование ходьбы и бега, бега и имитации в подъемы).

Гребля (байдарочная, народная, академическая).

Плавание на средние и длинные дистанции.

Езда на велосипеде (по шоссе и кросс) и др.

Все упражнения на развитие выносливости выполняются с умеренной интенсивностью и длительностью в зависимости от этапа, периода, возраста и подготовленности.

Для развития силы применяются:

Упражнения с отягощением собственным весом: а) сгибание и разгибание рук в упоре лежа и на брусьях; б) подтягивание на перекладине и кольцах; в) переход из виса в упор на перекладине и кольцах (силой); г) лазание по канату без помощи ног; д) приседание на одной и двух ногах; е) поднимание ног в положении лежа или в висе на гимнастической стенке — в угол и, наоборот, поднимание туловища в положении лежа, ноги закреплены.

С внешними отягощениями (штанга, гири, гантели, набивные мячи, камни и другие подсобные предметы): а) броски, рывки, толчки и жимы указанных предметов одной или двумя руками в различных направлениях; б) вращательные движения руками и туловищем (с предметами) и наклоны (с предметами).

Упражнения в сопротивлении с партнером (различные движения руками, туловищем и т.д.), передвижение на руках в упоре, партнер поддерживает за ноги, скачки в таком же положении и т.п.

Упражнение с сопротивлением упругих предметов (резиновыми амортизаторами и бинтами, эспандерами) в различных положениях, разнообразные движения для всех групп мышц.

Упражнения на тренажерах. Используются разнообразные тренажеры с тягами через блоки и отягощениями для всех частей тела и групп мышц в различных положениях.

Величина отягощений, количество повторений, интервалы отдыха и сочетание упражнений подбираются в зависимости от пола, возраста, подготовленности и квалификации лыжников и уровня развития силы отдельных групп мышц (для ликвидации недостатков в развитии у каждого лыжника индивидуально).

Для развития быстроты применяются: бег на короткие дистанции, бег под уклон, прыжковые упражнения с отягощением, упражнения, выполняемые в затрудненных условиях, на мягком грунте, из более низкого приседа или после соскока с высоты и т.д., с отягощениями, прыжки, многоскоки с места, повторный бег на короткие отрезки. Длину отрезков и количество их повторений подбирают с таким расчетом, чтобы спортсмен мог их пробегать с одинаковой максимальной скоростью, спортивные игры.

Упражнения для развития быстроты, выполняемые с отягощением малого веса и возможно большей скоростью движения, способствуют развитию скоростно-силовой подготовки лыжника. Это упражнения с легкой штангой в быстром темпе, сериями, метания и бросания различных снарядов (гирь, набивных мячей, камней, кирпичей, чурок и др.) всевозможными способами.

Для развития ловкости применяются:

Спортивные игры.

Элементы акробатики.

Прыжки и прыжковые упражнения с дополнительными движениями, поворотами и вращениями.

Специальные упражнения для развития координации движений.

При развитии ловкости необходимо постоянно обновлять комплексы упражнений, так как они оказывают необходимый эффект лишь до тех пор, пока являются для обучающегося новыми. Применение освоенных упражнений не способствует развитию ловкости и координации движений.

Для развития гибкости применяются:

Маховые и пружинистые упражнения с увеличивающейся амплитудой (для рук, ног и туловища).

То же с помощью партнера (для увеличения амплитуды).

Для развития гибкости должны даваться домашние задания, включаемые в индивидуальные занятия и в утреннюю зарядку.

Для развития равновесия применяются:

Маховые и вращательные движения (для рук, ног и туловища), а также приседания на уменьшенной опоре.

То же на повышенной опоре.

То же на неустойчивой (качающейся) опоре.

Ходьба, бег и прыжки на тех же видах опор.

Специальные упражнения для развития вестибулярного аппарата.

Для развития скоростно-силовых качеств применяются различные прыжки и прыжковые упражнения — многократные прыжки с места, на одной и двух ногах из различных исходных положений (из глубокого приседа на всей ступне или на носках) в различных направлениях (вверх, вперед, вверх по склону или по лестнице, впрыгивание на препятствие, через невысокие барьеры, в глубину с тумбы или обрыва и т.п.). Все прыжковые упражнения можно выполнять с отягощением.

Для развития скоростно-силовых качеств мышц рук и плечевого пояса применяются разнообразные упражнения с внешними отягощениями (набивными мячами, ядрами, гантелями), а также с отягощением собственным весом. Возможно применение различных амортизаторов и эспандеров, приближающих упражнение к характеру движений в лыжных ходах. Но величина усилий и скорость движений при развитии и скоростно-силовых качеств

в этих упражнениях должна превышать привычную для передвижения на лыжах. Скоростно-силовым упражнением можно считать и имитацию в подъем с палками и без палок, но выполняемую в высоком темпе. Кроме этого, возможно выполнение имитационных упражнений с отягощениями. В этом случае повторные упражнения должны чередоваться с имитацией обычной, без отягощений.

Из перечисленных групп и примерных упражнений составляются комплексы. При этом необходимо учитывать, что условия выполнения упражнения могут изменить его направленность и конечный эффект от применения. Так, бег с высокой скоростью по ровному участку (по дорожке) развивает скорость, а бег в гору способствует развитию силы мышц.

В работе с обучающимися младшего возраста для развития физических качеств активно используют подвижные игры «Держи спину прямо», «Три медведя», «Лапта», «Волк в лесу», «Совушка» и др.

Используются ациклические подвижные игры (спортивные игры по упрощенным правилам), которые являются подводящими для обучения спортивным играм: баскетболу, волейболу, гандболу («Ручной мяч», «Пионербол»), русские народные игры («Лапта»).

1.3. Избранный вид спорта.

Обучение общей схеме выполнения классических и коньковых способов передвижения на лыжах.

Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении на лыжах различными способами.

Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях.

Обучение технике спуска со склонов в высокой, низкой и средней стойках.

Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.

Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении.

Методические рекомендации. Техническая подготовка направлена на обучение обучающегося технике движений и доведение их до совершенства. Спортивная техника – это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью

эффективности иррациональности использования обучающимся 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 обучающегося, обеспечить обучающемуся красоту, выразительность и точность движений, обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий обучающегося в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

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

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

К ним относятся:

- беседы, объяснения, рассказ, описание и др.;
- показ техники изучаемого движения;
- демонстрация плакатов, схем, слайдов, презентаций, видеозаписей;
- использование предметных и других ориентиров.

2. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы.

Основными опасными факторами при учебно-тренировочных занятиях лыжными гонками являются:

- обморожения при проведении занятий при ветре более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже 20 градусов;
- травмы при ненадежном креплении лыж к обуви;
- травмы при падении во время спуска с горы.

1. Общие требования безопасности:

- К учебно-тренировочным занятиям допускаются обучающиеся только после ознакомления с правилами техники безопасности и имеющие медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям лыжными гонками.
- При осуществлении учебно-тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивной школе, спортивном зале, время учебно-тренировочных занятий.
- При проведении учебно-тренировочных занятий по лыжам должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

- При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации учреждения.
- В процессе учебно-тренировочных занятий обучающиеся должны соблюдать установленный порядок проведения учебно-тренировочных занятий и правила личной гигиены.
- Учебно-тренировочные занятия должны проводиться в соответствии с расписанием учебно-тренировочных занятий, составленным с учетом режима занятий в общеобразовательных организациях и отдыха.

2. Требования безопасности перед началом учебно-тренировочных занятий:

- Проверить подготовленность лыжни или трассы.
- Проверить исправность спортивного инвентаря и подогнать крепление лыж к обуви.
- Надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки и перчатки или варежки.

3. Требования безопасности во время учебно-тренировочных занятий:

- Начинать тренировку, выходить на трассу только при участии и разрешении тренера-преподавателя.
- Соблюдать интервал при движении на лыжах по дистанции 3–4 м, при спусках с горы – не менее 30 м.
- При спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки.
- После спуска с горы не останавливаться у подножия горы.
- Следить друг за другом и немедленно сообщать тренеру-преподавателю о первых же признаках обморожения.
- Во избежание потертостей не ходить на лыжах в тесной или слишком свободной обуви.

4. Требования безопасности при аварийных ситуациях:

- При поломке или порче лыжного снаряжения и невозможности починить его в пути, сообщить об этом тренеру-преподавателю и с его разрешения двигаться к лыжной базе.
- При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии, сообщить об этом тренеру-преподавателю.
- При получении обучающимся травмы оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования техники безопасности по окончании учебно-тренировочных занятий.

- Проверить по списку присутствие всех обучающихся.
- Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
- Тщательно вымыть лицо и руки с мылом или принять душ.

3. Медико-биологический контроль.

Оздоровительная работа строится по трем направлениям:

1. Теоретический раздел.

Задачи:

- формирование привычек здорового образа жизни;
- овладение знаниями по гигиене, рациональному питанию;
- возможности функциональных систем организма при занятиях физкультурой и спортом;
- профилактика вредных привычек и асоциальных поступков.

Для правильного применения восстановительных средств, умения грамотно использовать ресурсы своего организма, получения знаний по гигиене, используются занятия по теоретической подготовке. Эти занятия проходят как часть комплексного урока.

2. Практический раздел.

Задачи:

- наблюдение за здоровьем обучающихся;
- изучение влияние нагрузок на обучающихся во время учебно-тренировочного процесса;
- применение восстановительных средств.

3. Профилактика заболеваний.

Задачи:

- прохождение медицинского обследования при поступлении в СШ;
- закаливание организма;
- оздоровление в летний период.

К учебно-тренировочным занятиям лыжным спортом допускаются дети и подростки, имеющие допуск врача-педиатра.

Кроме болезней и патологии, являющихся противопоказанием для занятий всеми циклическими видами спорта, к лыжным гонкам не допускаются дети с доброкачественными новообразованиями носовой полости (полипы и др.), гнойными и смешанными формами

заболевания придаточных полостей носа (гаймориты и др.), с хроническими гнойными и негнойными воспалениями среднего уха.

На учебно-тренировочных занятиях постоянно присутствует педагогический контроль (измерение ЧСС). При соблюдении нормативных сроков реабилитации после перенесенных заболеваний составляется индивидуальный план распределения нагрузки на период реабилитации ребенка.

В процессе учебно-тренировочных занятий используют средства восстановления путем правильного чередования физических нагрузок и отдыха, правильной установки интервалов отдыха, рационального чередования различных упражнений, использования игровых форм и влияния на психику ребенка положительных эмоций.

Примерная схема внешних признаков утомления в процессе учебно-тренировочного занятия.

Признак	Степень и признаки утомления		
	Небольшая (физиологическая)	Средняя	Большая (недопустимая)
Окраска кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Редкое покраснение, побледнение или синюшность.
Потливость	Небольшая	Большая	Особо резкая ниже пояса, выступание солей.
Дыхание	Учащенное (до 20-26 дыханий в мин) - на равнине и до 36 - на подъеме	Сильно учащенное (38-46 дыханий в мин.), поверхностное	Резкое (более 50-60 дыханий в мин.), поверхностное, дыхание через рот с отдельными глубокими вдохами, сменяющимися беспорядочным дыханием.
Движения	Бодрая походка	Неуверенный шаг, покачивание	Резкое покачивание, дрожание, вынужденная поза с опорой, падение.
Речь	Отчетливая	Затрудненная	Крайне затрудненная или невозможная.
Внимание	Хорошее, безошибочное выполнение указаний	Неточность в выполнении команд, ошибки при перемене направления	Замедленное, неправильное выполнение команд, воспринимается только громкая команда
Самочувствие	Жалоб нет	Жалобы на усталость, боль в мышцах, сердцебиение, одышку, шум в ушах.	Жалобы на головокружение, боль в правом подреберье, головная боль, тошнота, иногда икота, рвота
Пульс, уд./мин	110-150	160-180	180-200 и более

4. Воспитательная работа.

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

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

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

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

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

IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.

Осуществление комплексного контроля учебно-тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся по предметным областям на всех этапах является обязательным разделом Программы.

Цель контроля – в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействий учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок на организм обучающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам и в зависимости от целевой направленности этапа подготовки.

Задача спортивного контроля – на основе объективных данных о состоянии обучающегося обосновать и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию учебно-тренировочного процесса.

Основными нормативами в подготовке обучающихся являются:

- общая посещаемость тренировок;
- уровень и динамика спортивных результатов;
- участие в соревнованиях;
- нормативные требования спортивной квалификации;
- теоретические учебно-тренировочные знания лыжного спорта, спортивной тренировки, гигиены, здоровья человека, антидопингового образования.

Поступающий, набравший не менее 60 % по ОФП, считается успешно сдавшим вступительные нормативные требования.

Освоение программы физической подготовки завершается обязательной итоговой аттестацией.

Итоговая аттестация по технико-тактическому мастерству проводится в марте, по ОФП и СФП – в июне.

Форма итоговой аттестации – сдача контрольных нормативов (зачет/не зачет).

Для зачисления в СШ поступающие сдают вступительные нормативы по общефизической подготовке.

Приемные и итоговые нормативы по ОФП.

Норматив	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30м, сек	5.8	5.3	6.0	6.0	6.4	6.8
Сгибание рук в упоре лежа, раз	12	10	7	8	7	6
Прыжок в длину с места, см	180	175	165	175	170	165

Итоговые нормативы по СФП.

Норматив	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3

Бег 30м, сек		-		5.6	6.7	7.3
Бег 60м, сек	10.4	10.6	10,8		-	
Челночный бег 3 x10 м, сек	9.8	10.0	10.2	10.2	10.4	10.6
Сгибание рук в упоре лежа, раз	4	2	8	10	8	7
Прыжок в длину с места, см	160	150	130	140	130	110
Лыжи 100м, сек (свободный стиль)	26	28	30	28	30	32

Обучающийся, набравший не менее 60% по ОФП и технической подготовке, считается успешно сдавшим контрольные нормативные требования.

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

1) **Бег 30 м (60 м) с высокого старта** (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей) тестирование проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается две попытки. После 10-15 минутной разминки дается старт. *Критерием служит минимальное время.*

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

3) **Челночный бег 3x10 метров.** Выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и поворота. Ширина линии старта и поворота входит в отрезок 10 м. По команде «МАРШ» пробежать 10 м, коснуться земли за линией поворота лобой частью тела, повернуться кругом, пробежать таким образом еще два отрезка по 10 м. Запрещается использовать в качестве опоры при повороте какие-либо естественные или искусственные предметы, неровности, выступающие над поверхностью дорожки. Тестирование проводится после предварительной разминки. Время фиксируется с точностью до 0,1 с. *Критерием, служит минимальное время.*

4) **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа** (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц верхнего плечевого пояса, а также статической выносливости мышц спины, брюшного пресса, таза и ног). Туловище и ноги составляют

прямую линию (т.е. не прогибаясь в поясничном отделе и в тазобедренном, коленном суставах с опорой на носках ног). *Критерием служит максимальное число отжиманий.*

V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.

1. Литература:

1. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация учебно-тренировочного процесса. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки обучающихся – М.: Физкультура и спорт, 1988.
3. Лыжный спорт / Под. Ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чугардина, Б.И. Сергеева. – М.: Физкультура и спорт, 1989.
4. Грачев Н.П. Интегральная оценка разносторонней подготовленности юных лыжников-гонщиков (методические рекомендации). – М.: ВНИИФК, 2001.
5. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов. - Смоленск: СГИФК, 1989.
6. Манжосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
7. Мартынов В.С. Комплексный контроль в лыжных видах спорта - М., 1990.
8. Основы управления подготовкой юных спортсменов/ Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 1982.
9. Раменская Т.И. Лыжный спорт. – М., 2000.
10. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М., 1982.

2. Материалы Интернет сайтов:

- Спортивная электронная библиотека [htt://libsport.ru](http://libsport.ru)
- Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [htt://libspotedu.ru](http://libspotedu.ru)
- Журнал теория и практика физической культуры [htt://lib.spotedu.ru/press/tpfk](http://lib.spotedu.ru/press/tpfk)