

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

«МОТЫГИНСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

ПРИНЯТА

на заседании педагогического совета
МБУ ДО «Мотыгинская ДЮСШ»
протокол № 2 от 30 июня 2020

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО
«Мотыгинская ДЮСШ»

А.В. Пономарёв
приказ № 27 от 20 июля 2020

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
ПО ВИДУ СПОРТА «ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»**

Возраст обучающихся: 9 - 15 лет

Срок реализации: 1 год

Уровень программы: ознакомительный

Разработчики:

Пономарёв Алексей Вениаминович -
тренер-преподаватель МБУ ДО
«Мотыгинская ДЮСШ»;

Доронин Владимир Владимирович -
тренер-преподаватель МБУ ДО
«Мотыгинская ДЮСШ».

пгт. Мотыгино
2020

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка.....	3
1.1.	Цель и задачи программы.....	3
1.2.	Характеристика вида спорта, его отличительные особенности.....	4
1.3.	Планируемые результаты.....	5
2.	Учебный план.....	6
2.1.	Календарный учебный график.....	6
3.	Методическая часть образовательной программы	7
3.1.	Содержание программного материала.....	7
3.2.	Материально-техническое обеспечение.....	12
3.3.	Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы.....	13
4.	Воспитательная работа.....	15
5.	Формы аттестации и оценочные материалы.....	17
6.	Список литературы	20

1. Пояснительная записка.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность. Традиционная система физического воспитания в общеобразовательных организациях на современном этапе требует увеличения двигательной активности обучающихся, а лыжный спорт является одним из самых доступных и массовых видов спорта для детей с самого раннего возраста. При передвижении на лыжах в работу включаются все группы мышц, что благотворно воздействует на сердечнососудистую, дыхательную и нервную систему. А длительная мышечная работа на свежем воздухе в условиях низких температур способствует закаливанию организма, повышая его сопротивляемость к различным заболеваниям.

Уровень программы – ознакомительный уровень сложности.

Адресат программы – девочки и мальчики, девушки и юноши в возрасте от 9 до 15 лет, интересующиеся лыжными гонками.

Объем и срок реализации программы. Программа рассчитана на 1 год обучения, 39 учебных недель с сентября по май включительно, 234 учебных часа за весь период обучения.

Форма обучения – очная.

Режим занятий – 3 раза в неделю по 2 академических часа (2x45 мин.).

Особенности организации образовательного процесса. Оптимальная наполняемость группы до 15 человек. Группа формируется с учетом индивидуального физического развития и подготовленности каждого участника образовательной деятельности. Группы возможны смешанные, девочки и мальчики могут обучаться вместе. Программа рассчитана на год обучения, в течение которого детям разного возраста следует усвоить определенный минимум знаний, умений, навыков и сведений по избранному виду спорта.

Зачисление на обучение по программе осуществляется по личному желанию ребенка и заявлению родителя (законного представителя), при наличии медицинских документов, подтверждающих отсутствие у поступающего противопоказаний к занятиям избранным видом физкультурно-спортивной деятельности. При этом сдача контрольно-тестовых упражнений по ОФП и/или СФП не предусмотрена.

1.1. Цель и задачи программы.

Цель программы - формирование и сохранение физического здоровья подрастающего поколения, социальная адаптация каждого ребенка в коллективе сверстников и в обществе в целом средствами лыжного спорта.

Задачи:

обучающие:

- создать представления о лыжном спорте, истории возникновения, пути развития
- обучить терминологии дисциплины «лыжные гонки» лыжного спорта;

- обучить техническим элементам и передвижения на лыжах классическими видами ходов;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- обучить правильно использовать средства лыжного спорта в досуговой деятельности;
- научить правилам безопасности во время занятий лыжным спортом;

развивающие:

- способствовать развитию физических и специальных качеств;
- укрепить здоровье;
- расширить функциональные возможности организма;
- способствовать развитию познавательных процессов в области лыжного спорта;

воспитательные:

- воспитать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;
- воспитание черт спортивного характера;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни;
- формировать организаторские навыки и умения действовать в коллективе.

1.2. Характеристика вида спорта, его отличительные особенности

Лыжные гонки – один из самых доступных и массовых видов спорта, культивируемых в нашей стране. Его значение определяется воздействием на здоровье занимающихся, развитием физических, моральных и волевых качеств.

Лыжные гонки — циклический зимний вид спорта, в котором соревнуются в скорости прохождения дистанции по специально подготовленной снежной трассе с использованием беговых лыж и лыжных палок.

Существует большое количество способов передвижения на лыжах. Выбор способа передвижения и применение его в конкретных условиях рельефа и трассы определяются тактической задачей. Для овладения техническим мастерством необходимо знание основ техники, овладение способами передвижения и умение применять их в соревнованиях.

Преодолевая соревновательную или тренировочную дистанцию, лыжник-гонщик выполняет циклическую скоростно-силовую работу различной мощности. У него должна быть хорошо развита специальная выносливость, сила, быстрота, ловкость, гибкость. Поэтому система подготовки лыжника-гонщика будет включать в себя наряду с технической подготовкой функциональную подготовку, т.е. развитие физических качеств, необходимых для получения высокого спортивно-технического результата.

Официальные соревнования проводятся на дистанциях длиной от 800 м до 70 км, в спортивных дисциплинах в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта и в возрастных категориях в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией. Спортсмены, в зависимости от

регламента соревнований, могут проходить дистанцию классическим или свободным стилем.

Лыжные гонки входят в программу Зимних Олимпийских игр с 1924 года.

1.3. Планируемые результаты.

По окончании обучения по программе обучающиеся будут знать:

- историю развития лыжного спорта;
- выдающихся лыжников современности, отечественных и зарубежных спортсменов;
- место лыжных гонок в системе зимних Олимпийских игр;
- названия и термины элементов техники лыжных ходов;
- правила ухода за лыжным инвентарем и их хранение;
- значение медицинского контроля;
- основы спортивной тренировки по лыжным гонкам;
- правила личной гигиены и правила безопасности во время занятий лыжным спортом;
- правила организации и проведения соревнований по лыжным гонкам;
- значение занятий лыжными гонками для всестороннего гармоничного и физического развития

обучающиеся будут уметь:

- владеть техникой передвижения попеременно двухшажного хода;
- выполнять спуски и подъемы;
- передвигаться на лыжах по пересеченной местности;
- правильно сочетать лыжные хода, в зависимости от внешних факторов;
- самостоятельно составлять рациональный режим дня с учетом тренировочных занятий;
- владеть приемами решения тактических задач во время гонки на различные дистанции;
- тактически правильно рассчитывать и проектировать прохождение дистанции;
- участвовать в соревновательной деятельности по лыжным гонкам;
- проявлять положительные черты характера: настойчивость, терпеливость к трудностям, упорство, ответственность, дисциплинированность, смелость, трудолюбие, стремление и волю к победе.

2. Учебный план

№ п/п	Название раздела	количество часов		Формы аттестации/ контроля
		в год	в неделю (примерно)	
1.	Теория и методика лыжных гонок	22	1	Беседа
2.	Общая физическая подготовка	100	3	Тестирование
3.	Специальная физическая подготовка	44	1	Тестирование
4.	Технико-тактическая подготовка	44	1	Тестирование
5.	Соревновательная деятельность	16	*	Соревнования
6.	Контрольные мероприятия	8	*	Промежуточная и итоговая аттестации
	Всего часов	234	6	

* Участие в соревнованиях согласно календарному плану спортивно-массовых мероприятий МБУ ДО «Мотыгинская ДЮСШ».

* Промежуточная аттестация: 2-3 неделя декабря текущего учебного года.
Итоговая аттестация: 2-3 неделя мая текущего учебного года.

2.1. Календарный учебный график

Раздел программы	Всего часов в год	Учебные месяцы									
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	
Теоретическая подготовка	22	4	6	4	1			3	4		
Общая физическая подготовка	100	12	12	12	11	10	10	11	12	10	
Специальная физическая подготовка	44	6	6	4	4	4	4	4	6	6	
Технико-тактическая подготовка	44	4	4	6	4	6	6	6	4	4	
Соревновательная деятельность	16				4	4	4	4			
Контрольные мероприятия	8				4					4	
Всего часов	234	26	28	26	28	24	24	28	26	24	
Количество учебных недель	39	4,5	4,5	4,5	4,5	4	4	4,5	4,5	4	
Кол-во занятий	117	13	14	13	14	12	12	14	13	12	

3. Методическая часть образовательной программы

3.1. Содержание программного материала

Теоретическая подготовка.

Тема: Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире. Значение лыж в жизни народов Севера. Эволюция лыж и снаряжения лыжника. Первые лыжные клубы; спортивные соревнования. Лыжные переходы на большие расстояния. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом.

Тема: Популярность лыжных гонок в России. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников. Лыжный спорт составляющая Зимних Олимпийских игр. Выдающиеся отечественные и зарубежные спортсмены представители дисциплины «лыжные гонки». Современные тенденции развития лыжного спорта в регионе, России, за рубежом. Традиции Российской Олимпийской державы в лыжном спорте. Всероссийская система присвоения разрядов и спортивных званий по лыжным гонкам. Место лыжного спорта в системе физического воспитания; задачи лыжного спорта для физического воспитания спортсменов разного возраста. Участие советских лыжников в зимних Олимпийских играх и первенствах мира. Порядок и содержание работы группы.

Тема: Правила поведения и техники безопасности на занятиях лыжными гонками. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. Поведение на улице во время движения к месту занятия и на тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Температурный режим для занятий лыжными гонками. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Причины, вызывающие травматизм, потертости, переохлаждение и обморожения на занятиях. Профилактика травматизма: требования к местам проведения занятий. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям.

Тема: Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечнососудистую системы организма обучающегося.

Тема: Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса. Понятие об основном обмене и энергетических тратах при физических нагрузках. Питательный режим. Контроль за весом тела.

Тема: Краткая характеристика техники лыжных ходов. Классификация лыжных ходов по способу отталкивания руками и количеству скользящих шагов в цикле.

Система организации и проведения соревнования по лыжным гонкам. Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двухшажным и одновременными ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов. Условия для выполнения отталкивания ногой. Способы поворотов на месте и в движении, способы спусков, способы торможений, подъемов, преодолений неровностей.

Тема: Самостоятельные занятия лыжными гонками. Правила организации самостоятельных занятий. Методика регулирования физической нагрузки во время занятий лыжными гонками. Разработка и составление физкультурно-оздоровительных комплексов с учетом индивидуальных показателей физического развития. Обзор тренажеров различных конструкций, используемых спортсменами в тренировке.

Тема: Подготовка к соревнованиям. Режим дня и режим питания перед соревнованиями и в период соревновательной деятельности. Психологическая подготовка к соревнованиям. Выстраивания стратегии соревновательной борьбы на различных дистанциях в лыжных гонках. Решения тактических задач во время гонки на различные дистанции. Тактическая подготовка. Средства восстановления после физической нагрузки. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Просмотр учебных фильмов, соревнований. Анализ техники сильнейших российских и зарубежных спортсменов.

Тема: Профилактика вредных привычек. О вреде табакокурения и употреблении алкогольных напитков. Наркотикам – нет. Допинг контроль в спорте. Профилактика асоциального поведения во время участия на соревнованиях в качестве зрителя – болельщика, участника - спортсмена. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Двигательный аппарат человека. Пассивный и активный двигательные аппараты. Динамическая, статическая и смешанная работа мышц. Работа мышц по поддержанию устойчивой позы. Статика человеческого тела (равновесие, устойчивость, внешние и внутренние силы).

Тема: Текущий, промежуточный контроль. Итоговая аттестация. Методика выполнения контрольно-тестовых упражнений. Анализ результатов текущего контроля, итоговой аттестации.

Общая физическая подготовка.

Теоретическая часть: Методика выполнения общеразвивающих упражнений, с предметом, без предмета, стоя на месте, в движении, в парах. Значение и разновидности разминки. 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. Гибкость. Воспитание гибкости. Методы контроля гибкости и ее оценка. Средства и методы воспитания гибкости. Равновесие и ловкость. Средства и методы совершенствования динамического, статического равновесия и воспитания ловкости.

Практическая часть:

ходьба: в различных направлениях, с изменением частоты шагов и темпа, в полуприседе, на различных поверхностях стопы, с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, в чередование с бегом; *бег:* с различными ОРУ, непрерывно до 5 мин, с ускорением, в разных направлениях; *висы:* на перекладине, канате, шесте, передвижение в висе; *упоры:* стоя, лежа, на перекладине и другом спортивном оборудовании, из различных исходных положений, различными способами; *лазание:* вверх по гимнастической стенке, различным хватом, с разными заданиями; *упражнения для развития гибкости:* наклоны, прогибы, махи, седы, выпады, скручивания, шпагат продольный и поперечный, «мостик» и другие гимнастические упражнения; *упражнения для мышц шеи и туловища:* наклоны, вращения и повороты головы, наклоны, повороты, круговые движения туловищем, поднятие ног в положении лёжа на спине.

Упражнения для развития силовых способностей:

- прыжки и прыжковые упражнения со скакалкой; в длину, в высоту, выпрыгивание из различных исходных положений, на одной, двух ногах, в чередовании с ходьбой, через предмет, спрыгивание;

- подтягивание: в висе, различным хватом, с помощью партнера, отталкиваясь ногами от пола; ходьба глубокими выпадами, пружинистые покачивания в выпадах; тоже с дополнительным отягощением, приседания на одной ноге — «пистолет», выпрыгивание из глубокого седа, упражнения с сопротивлением партнера;

- сгибание и разгибание рук в упоре: в упоре лежа на полу, стоя в наклоне от стены, из различных исходных положений, на ладонях и кулаках и пальцах;

- приседание: глубокие, полуприсед, в стойке высокой, средней, низкой с различным расстоянием между стопами ног, с фиксацией положения на определенной фазе движения до 10 сек; пружинистые покачивания в выпадах, приседания на одной ноге — «пистолет»;

- челночный бег: елочкой, зигзагом, 3x10м, 3x6м, отрезками 5-10-15-10-5 м.;

- упражнения с набивными мячами весом до 1 кг (для обучающихся до 12 лет, мальчики и девочки), до 3 кг (для обучающихся с 12 до 15 лет, мальчики), девушки до 1 кг, до 5 кг (юноши с 16 лет), девушки до 3 кг.; метание из различных исходных положений в вертикальную и

горизонтальную плоскость, выталкивание мяча двумя руками от груди вверх из полуприседа, приседания с мячами, ходьба, бег, повороты корпуса, различные парные упражнения на динамику, статику, координацию движений, упражнения с гантелями и резиновыми амортизаторами.

Упражнения для развития быстроты, ловкости и координации движений. Лёгкая атлетика: бег на короткие дистанции – 10, 15, 30, 60м, кроссы от 500 до 3 км, бег с ускорением в горку и с горки, по пересеченной местности, с выполнением дополнительных заданий.

Спортивные игры: «Футбол», «Волейбол», «Регби».

Подвижные игры: «Мышеловка», «Перебежки», «Кто лучше прыгает», «защита укрепления», «лапта».

Комбинированные эстафеты, включающие бег, прыжки, переноску предметов (мяч, кубик, обруч).

Игры, в которых надо соблюдать равновесие и одновременно выполнять заданные движения.

Специальная физическая подготовка.

Теоретическая часть: характеристика средств специальной физической подготовки; методика проектирования и выполнения комплексов специальной физической подготовки целевой направленности; взаимосвязь специальной подготовки с формированием двигательных умений; самостоятельное проектирование комплексов с учетом индивидуальных характеристик физических кондиций. Общая характеристика имитационных упражнений. Особенности техники в специальных средствах, используемых в бесснежный период подготовки. Совершенствование техники классических ходов с помощью имитационных упражнений.

Практическая часть: Имитация ходов в подъемы (попеременно двухшажного без палок и с палками, одновременных с палками); одновременных и попеременных движений рук с гантелями; имитация движений рук с резиновым амортизатором; передвижение на лыжах без палок по льду и целине; преодоление некрутого подъема на лыжах без палок; прохождение коротких отрезков на скорость (200, 300 м); передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности до 5 км; имитационные упражнения; кроссовая подготовка; ходьба в среднем и быстром темпе; комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса; повторное прохождение имитациями лыжных ходов коротких отрезков 30-50 м. на время; повторное прохождение подъемов длиной от 30-50 м.; упражнения на гибкость, расслабление, равновесие; повторный бег по стадиону на 100, 150, 200, 300, и 400 м.; повторный бег по стадиону и пересеченной местности на 600, 800, 1000м.; повторное пробегание затяжного подъема 100-200 м.; упражнения на расслабление мышц в положении посадки: смена положения посадки; имитация попеременного хода без палок, с палками, имитация одновременного бесшажного хода, имитация одновременного двухшажного хода, имитация подъема елочкой.

Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса. Использование тренажеров различных конструкций, резиновых амортизаторов.

Технико-тактическая подготовка.

Теоретическая часть: Терминология и характеристика базовых технических элементов лыжных гонок. Разновидности лыжных ходов. Цикл попеременного двухшажного хода.

Отталкивание, торможение, скольжение, повороты, спуски и подъемы. Особенности дыхания во время скольжения и бега на лыжах. Стойки лыжника. Анализ техники одновременного и двухшажного ходов. Одновременный одношажный ход. Одновременный бесшажный ход. Преодоление бугров и впадин. Основы техники спусков. Переход от попеременного двухшажного к одновременным ходам.

Понятие о тактике. Анализ результатов проведенных соревнований. Совершенствование тактики в передвижении на лыжах в процессе тренировочных занятий и соревнований. Тактика прохождения дистанции различной длины в зависимости от профиля местности, метеорологических условий, состояния лыжни, целевой установки, состава участников соревнований, степени подготовленности и т.д.

Практическая часть: построения и перестроения на лыжах; перестроение на лыжах из шеренги в колонну; перестроение на лыжах из колонны по одному в колонну по два передвижение ступающим шагом; повороты ступающим шагом, повороты вокруг пяток лыж; передвижение скользящим шагом на лыжне под уклон; движение скользящим шагом по горизонтальной лыжне; имитационные упражнения на месте, скольжение на дальность проката; передвижение скользящим шагом до 1 км; приседание на лыжах; подъемы ступающим шагом; спуск в основной стойке; передвижение с равномерной скоростью 300-400 м.; передвижение с переменной интенсивностью до 500 м.; попеременный ход, повороты переступанием в движении, подъем «лесенкой»; попеременный двухшажный ход по слабопересеченной местности до 1 км.; спуски с коротких крутых склонов; повторное прохождение скоростных отрезков на 40-50 м.; ходьба короткими шагами на полусогнутых ногах 300-500 м.; ходьба короткими шагами на полусогнутых ногах, без лыж на небольшом подъеме в гору; торможение плугом, торможение одной лыжей «полуплугом», подъем «полуелочкой»; одновременный бесшажный ход; прохождение дистанции до 2 км.; эстафетный бег по 500 м.; переход от попеременного двухшажного к одновременным ходам; передвижение по слабо и среднепересеченной местности до 2 км с учетом времени и до 3-4 км без учета времени; парные старты, общие старты на 1000, 1500 м; игры с ориентировкой на местности; преодоление препятствий на местности; перешагивание канавы прямо и в сторону, равномерное прохождение дистанции юноши 5 км, девушки 3 км.

Тактика гонки на старте, при движении в плотной группе, преследование, финиширование. Сочетание лыжных ходов.

Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Игры: «Эстафета биатлон», «Встречная эстафета на горе», «Лыжники на месте», «День и ночь на лыжах», «Салки маршем», «Эстафета с передачей лыжных палок» отрезки по 40-50-60м., «Змеелов».

Соревновательная деятельность.

Теоретическая часть: Подготовка лыж, снаряжения, спортивной формы (костюм лыжника) к соревнованиям. Просмотр видеоматериалов об особенностях дистанции. Режим дня в период соревнований. Психологическая подготовка к соревнованиям. Подготовка к соревнованиям, оформление стартового городка, разметка дистанции. Правила поведения на соревнованиях.

Практическая часть: участие в 2-3 соревнованиях по ОФП, участие в 2-3 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 1-2 км.

Контрольные мероприятия

Теоретическая часть: методика выполнения контрольно тестовых упражнений. Правила техники безопасности во время выполнения контрольно-тестовых упражнений. Методика определения уровня физической подготовленности обучающихся. Интегральный способ оценивания уровня физической подготовленности.

Практическая часть: выполнение контрольно-тестовых упражнений.

3.2. Материально-техническое обеспечение.

Материально-техническая база образовательного учреждения соответствует санитарным и противопожарным нормам. Материально-техническое обеспечение является одним из условий успешной организации занятий по лыжным гонкам. Для реализации данной программы необходимы:

№ п/п	Наименование	Количество
1.	Лыжи	2 пары на человека
2.	Ботинки	1 пара на человека
3.	Палки	2 пары на человека
4.	Резиновые экспандеры	5-10 на группу
5.	Мячи	4 штуки
6.	Секундомер	2
7.	Скакалки	10-15 штук
8.	Гимнастические палки	15 штук
9.	Резак для прокладки лыжной трассы	1

Количество материального обеспечения приведено исходя из его необходимого минимума. При наличии соответствующих возможностей учреждение может изменять это количество в сторону увеличения

Кадровое обеспечение программы. Данная программа реализуется тренерами-преподавателями, имеющими профессиональное образование в

области физической культуры и спорта и постоянно повышающими уровень профессионального мастерства.

3.3 Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения физкультурных и спортивных мероприятий, все учебно-тренировочные занятия и мероприятия по виду спорта «лыжные гонки» проводятся с обязательным соблюдением необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих обучение по образовательной программе.

Общие требования техники безопасности

Для предупреждения травматизма на учебно-тренировочных занятиях необходимо соблюдать определенные требования:

1. Учебно-тренировочные занятия проводятся организовано под руководством тренера-преподавателя в соответствии с расписанием учебно-тренировочных занятий.
2. До выхода на занятие необходимо проверить форму одежды (в соответствии с погодными условиями при занятиях на открытом воздухе), обувь (должна быть спортивной, на нескользкой подошве), исправность спортивного инвентаря.
3. Не допускается самовольный уход спортсменов с занятия.
4. Если спортсмена необходимо вернуть на базу (по причине неисправности инвентаря или травмы), обязательно сопровождение одного или двух спортсменов.
5. При выборе трассы для тренировок, проведения соревнований, приема контрольных нормативов необходимо предусмотреть все меры безопасности. Крутизна трассы должна соответствовать уровню технической подготовленности обучающихся.
6. Необходимо соблюдать правила поведения на склонах и обеспечение техники безопасности при прохождении спусков.
7. Обязательное соблюдение требований врачебного контроля к состоянию здоровья обучающихся со стороны медицинских работников.

Основные мероприятия по профилактике травматизма:

- правильная организация учебно-тренировочных занятий, соревнований;
- учет и анализ несчастных случаев, принятие мер для их предупреждения;
- обучение правилам безопасного поведения на лыжах, при работе на тренажерах;
- соблюдение техники безопасности на занятиях в соответствии с инструкциями.

Примерная Инструкция по технике безопасности

Основными опасными факторами при 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 тренировочным занятиям допускаются учащиеся только после ознакомления с правилами техники безопасности и имеющие медицинский допуск к занятиям лыжными гонками.

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

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который в свою очередь сообщает администрации учреждения.

В процессе занятий учащиеся должны соблюдать установленный порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

2. Требования безопасности перед началом 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 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.

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 учащимся 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 занятий.

Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

Тщательно вымыть лицо и руки с мылом или принять душ.

4. Воспитательная работа.

Правильное использование методов воспитания заключается в организации сознательных и целесообразных действий обучающихся. При этом тренер-преподаватель должен понимать, что направленное влияние на развитие личности спортсмена лишь тогда эффективно, когда оно согласуется с законами воспитания личности.

Эффективное использование средств воспитания, правильное применение воспитательно-методических мер зависит от многих условий. Важнейшее субъективное условие – это знание воспитательной ситуации и существующих в данной ситуации компонентов воздействия, а также педагогическое мастерство. Отсюда ясно, что педагогические и теоретико-воспитательные знания и умения преподавателя составляют необходимую основу его эффективной воспитательной работы.

Правильный выбор и успешное применение методов воспитания в спорте зависят:

- от знаний и умений преподавателя, от его педагогических способностей и методических навыков, отношения к спортсмену;
- от основных идеологических убеждений, возраста, опыта, характера, темперамента и положения в коллективе;
- от общественного мнения в коллективе, развития критики и самокритики, традиций и коллективных форм поведения;

При систематизации многообразных методов воспитания необходимо исходить из двух основных моментов воспитательного процесса.

Во-первых, в процессе воспитания формируются убеждения и установки личности, которые в значительной мере влияют на поступки, действия. Они формируются на базе знаний и опыта и в то же время становятся мотивами действий, принципами деятельности, правилами поведения и основой для суждений и оценок.

Во-вторых, в процессе воспитания многие формы и черты поведения повторяются так часто, что становятся привычками личности. Из упроченных таким путём форм поведения постепенно складываются качества личности. С учетом этого методы воспитания можно сгруппировать в систему методов убеждения и методов приучения. Методическая работа воспитателя ориентируется на то, чтобы оптимально объединить в процессе воспитания обе группы методов и обеспечить им совместную оптимальную деятельность. Это достигается через:

- сообщение учащимся и усвоения ими важных для воспитания знаний;
- развитие положительных черт поведения и исправления отрицательных.

Используя методы убеждения и приучения, необходимо соблюдать следующие правила:

- требование должно предъявляться на основе взаимного уважения;
- требование должно быть ясным и недвусмысленным;
- требование должно соответствовать уровню развития учащегося и коллектива;
- требование должно быть предметным и понятным учащемуся и коллективу, поэтому требование нужно объяснять;

- контроль должен не только регистрировать, но и вносить изменения в аспекты поставленной цели; его не следует превращать в выискивание ошибок;
- контроль не должен ограничиваться внешней картиной поведения, он должен вскрывать ошибки;
- контроль должен побуждать учащегося к самоконтролю, становясь неотъемлемой составной частью самовоспитания.

В суждениях всегда присутствует оценка. Поведение спортсмена сопоставляется с воспитательной целью и подвергается оценке. Таким образом, суждение и оценка неразрывно связаны между собой. Управление процессом воспитания не должно останавливаться на стадии суждения. Нужно постоянно давать оценку моральных качеств поведения учащегося. Это является необходимой составной частью педагогических действий.

Педагогические правила этических суждений и оценки:

- судить и оценивать в процессе воспитания необходимо, ориентируясь на цель воспитания;
- суждение и оценка должны охватывать отдельные воспитательные явления в их взаимосвязи;
- нельзя делать опрометчивых и легкомысленных суждений и оценок; их необходимо строить на достоверных результатах контроля;
- суждение и оценки должны быть понятны учащимся и коллективу, должны получить их признание;
- следует воспитывать так, чтобы они приучались сами судить о своём поведении и давать оценку;

Методы убеждения нацелены на изменение сознания. В результате использования данных методов спортсмен должен действовать, руководствуясь знанием и благоразумием.

Он должен быть убеждён в необходимости и правильности своих установок и форм поведения в свете общественных требований. Отсюда ясно, что в группе воспитательных методов, доминирующее место принадлежит сообщению и усвоению важного в воспитательном отношении образовательного материала. В единстве с развитием способностей и навыков, а также с накоплением социального опыта учащийся приобретает такие познания, которые образуют основу стойких общественных убеждений и установок.

В спорте используются различные методические формы убеждения. Одна из них - беседа со спортсменом. Беседы следует тщательно планировать и проводить целенаправленно. Их содержание определяется проблемами воспитания и намерениями преподавателя. Ведущий беседу должен принимать во внимание:

- соответствие воспитательной беседы воспитательной задаче;
- характер беседы в конкретной воспитательной ситуации (внезапно возникшая в связи с воспитательным конфликтом или заблаговременно запланированная беседа), состав и количество участников;
- тему беседы и активное участие спортсмена в беседе.

Тесно связана с беседой дискуссия в коллективе, которая может служить эффективной методической формой развития убеждений спортсменов. Дискуссия даёт широкие возможности организации воспитательного влияния коллектива, проверки индивидуальных точек зрения, коррекции и упрочения их. Воспитатель, направляя дискуссию, руководя ею, должен как можно больше вовлекать в неё самих спортсменов.

Методы приучения тесно связаны с методами убеждения. Все мы стремимся к тому, чтобы необходимость соблюдать основные правила человеческого общежития стала привычкой каждого члена общества. Поэтому в центре методов приучения находится соблюдение заданных норм и правил, выражающих социально обязательные требования. Они весьма многообразны, но наиболее проявляются в сознательной дисциплине.

Следующий метод - поручения. Тренер может дать спортсмену срочные и долгосрочные задания, которые относятся как к тренировочной деятельности, так и к не тренировочной деятельности. Но поручения всегда должны быть такими, чтобы результат выполнения поддавался проверке. В ходе воспитания каждый спортсмен должен приучиться выполнять поручения своих педагогов и коллектива как нечто само разумеющееся. Успешность применения методов убеждения и приучения решающим образом зависит от влияния личного примера тренера, степени выраженности его убеждений, моральных качеств, психических свойств и привычек. Подлинный успех даёт единство действий тренера и спортсменов, единство воспитания и самовоспитания. Спортсмен должен быть убеждён, что тренер справедлив, предъявляет высокие требования к самому себе и всегда стремится к совершенствованию.

5. Формы аттестации и оценочные материалы.

Контроль за освоением учебного материала осуществляется дважды в год. В конце первого полугодия – промежуточный контроль и в конце учебного года – итоговая аттестация (диагностика уровня подготовленности). Промежуточный контроль проходит в форме тестирования ОФП, СФП и ТП (при достаточном снежном покрове). Средством промежуточного контроля является контрольно-тестовые упражнения, разработанные с учетом возрастной категории обучающихся.

Итоговая аттестация проводится по контрольно-тестовым упражнениям, и с обязательным учетом выступления на соревнованиях. Итоговая аттестация проводится с целью определения соответствия результатов освоения программы заявленным задачам и планируемыми результатам.

Оценка уровня физической подготовленности проводится по трем уровням: «высокий», «средний», «низкий». Результаты оценки уровня физической подготовленности занимающихся заносятся в протокол промежуточной (итоговой аттестации).

Шкала оценки уровня физической подготовленности обучающихся по программе «Лыжные гонки».

Общая физическая подготовка

		Бег 30 м. (сек.)		дев. : сгибание и разгибание рук в упоре лежа; юн.: подтягивание (кол-во раз)		Прыжок в длину с места (см)	
		юн	дев	юн	дев	юн	дев
9	<i>Высокий</i>	6.1	6.7	6	8	158	140
	<i>Средний</i>	6.2	6.8	4	7	144	126
	<i>Низкий</i>	6.3	7.0	2	5	131	113
10	<i>Высокий</i>	6.0	6.5	7	11	166	157
	<i>Средний</i>	6.1	6.7	5	9 7	152	141
	<i>Низкий</i>	6.2	6.9	3		139	126
11	<i>Высокий</i>	5.9	6.3	8	12	177	164
	<i>Средний</i>	6.0	6.4	6	11	163	149
	<i>Низкий</i>	6.1	6.7	4	10	150	135
12	<i>Высокий</i>	5.8	6.1	9	13	187	168
	<i>Средний</i>	5.9	6.3	7	12	173	154
	<i>Низкий</i>	6.0	6.5	5	11	160	141
13	<i>Высокий</i>	5.7	5.9	10	14	198	176
	<i>Средний</i>	5.8	6.1	8	13	184	164
	<i>Низкий</i>	5.9	6.3	6	12	171	153
14	<i>Высокий</i>	5.6	5.8	11	16	208	184
	<i>Средний</i>	5.7	5.9	9	14	194	170
15	<i>Высокий</i>	5.5	5.7	12	18	217	192
	<i>Средний</i>	5.6	5.8	10	17	203	177
	<i>Низкий</i>	5.7	5.9	8	15	190	163

Специальная физическая подготовка.

		Челночный бег 3x10м (сек)		Бросок мяча 1кг из-за головы двумя руками сидя (см)		Равномерный бег 6 мин (м.)	
		юн	дев	юн	дев	юн	дев
9	<i>Высокий</i>	8.7	8.8	310	270	1200	1000
	<i>Средний</i>	8.8	8.9	280	250	850	900
	<i>Низкий</i>	8.9	9.0	250	210	800	750
10	<i>Высокий</i>	8.6	8.7	380	310	1250	1050
	<i>Средний</i>	8.8.	8.8	350	270	1050	950
	<i>Низкий</i>	9.1	9.0	320	230	850	800
11	<i>Высокий</i>	8.4	8.5	440	380	1300	1100
	<i>Средний</i>	8.6	8.7	380	320	1050	1000
	<i>Низкий</i>	8.8	8.9	340	290	900	850

12	<i>Высокий</i>	8.3	8.4	490	450	1350	1150
	<i>Средний</i>	8.4	8.6	465	400	1200	1050
	<i>Низкий</i>	8.5	8.8	410	370	1050	900
13	<i>Высокий</i>	8.2	8.3	550	480	1400	1200
	<i>Средний</i>	8.3	8.4	480	460	1250	1100
	<i>Низкий</i>	8.4	8.5	430	400	1100	950
14	<i>Высокий</i>	8.0	8.2	590	510	1450	1250
	<i>Средний</i>	8.1	8.3	550	470	1300	1150
	<i>Низкий</i>	8.2	8.4	500	420	1150	1000
15	<i>Высокий</i>	7.9	8.1	645	560	1500	1300
	<i>Средний</i>	8.0	8.2	590	500	1350	1200
	<i>Низкий</i>	8.1	8.3	530	460	1200	1100

Технико-тактическая подготовка

возраст	уровень	До 12 лет -1000 м свободным стилем (мин, сек.); С 13 лет -2000 м свободным стилем (мин, сек)	
		юн	дев
9	<i>Высокий</i>	8.00	8.30
	<i>Средний</i>	8.30	9.00
	<i>Низкий</i>	9.00	9.30
10	<i>Высокий</i>	7.00	7.30
	<i>Средний</i>	7.30	8.00
	<i>Низкий</i>	8.00	8.30
11	<i>Высокий</i>	6.30	7.00
	<i>Средний</i>	7.00	7.30
	<i>Низкий</i>	7.30	8.10
12	<i>Высокий</i>	6.00	6.30
	<i>Средний</i>	6.30	7.00
	<i>Низкий</i>	7.30	8.00
13	<i>Высокий</i>	13.00	14.00
	<i>Средний</i>	14.00	14.30
	<i>Низкий</i>	14.30	15.00
14	<i>Высокий</i>	12.00	13.00
	<i>Средний</i>	12.30	13.30
	<i>Низкий</i>	13.30	14.30
15	<i>Высокий</i>	11.30	12.30
	<i>Средний</i>	12.00	13.00
	<i>Низкий</i>	13.00	14.00

6. Список литературы.

Нормативно-правовые акты и документы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
2. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 г. № 1726-р.);
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разно уровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.15 № 09-3242;
5. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей». (СанПиН 2.4.4.3172-14);

Литература:

1. Баталов А.Г. Краткий курс дисциплины «Лыжный спорт» / А.Г. Баталов, Т.Н. Раменская, П.В. Головкин и др. - М.: РиО. РГАФК, 2002.
2. Багин Н.А. Лыжный спорт (гонки): Учебное пособие / Под ред. Н.А. Багина. - В.Луки, 1999.
3. Бутин И.М. Лыжный спорт. Учебное пособие / И.М. Бутин. - М.: Академия, 2000.
4. Дворецкий В.А. Смазка лыж для коньковых и классических способов передвижения / В.А. Дворецкий. - Смоленск: Р и О СГИФК, 2002.
5. Ермаков В.В. Обоснование структуры двигательных действий и эффективности применения поворота переступанием на лыжах в движении / В.В. Ермаков, В.С. Шевцов, С.В. Уточкин // Сборник статей / Под общ. ред. А.И. Павлова. - Смоленск: СГАФКСТ, 2005.
6. Кобзева Л.Ф. Возрастные особенности адаптации детского организма на примере занятий лыжным спортом / Л.Ф. Кобзева, Р.Н. Дорохов // Сборник статей/ Под общ. ред. А.И. Павлова. - Смоленск: СГАФКСТ, 2005.
7. Кобзева Л.Ф. Лыжный спорт как средство оздоровления и профилактики наркомании среди молодежи: Учебно-методическое пособие. / Л.Ф. Кобзева, И.К. Шашкевич. – Смоленск: СГИФК, 2005.
8. Кобзева Л.Ф. Основы методики обучения в лыжном спорте. Учебное пособие / Л.Ф. Кобзева, Л.А. Гурская. - Смоленск: СГИФК. 2003.
9. Кальюсто Ю.-Х.А. Основы техники лыжных ходов. Учебное пособие / Ю.-Х.А. Кальюсто. - Тарту. 1990.
10. Осинцев В.В. Лыжная подготовка в школе. - М.: Владос-Пресс, 20011 г.