Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования

«Физкультурно-оздоровительный комплекс в р.п. Шатки Нижегородской области»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Рассмотрено:*  *протокол № 10 от 30.08.2021 г.*  *Председатель педагогического совета*  *\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.В.Ковыляев* | *Согласовано:*  *МАУ ДО «ФОК в р.п. Шатки Нижегородской области»*  *от 30.08.2021 г.*  *Заместитель директора*  *по учебно-воспитательной работе*  *\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.И.Агапова* | *Утверждено:*  *Приказ № 1 от 01.09.2021 г.*  *Директор МАУ ДО «ФОК в р.п. Шатки Нижегородской области»*  *\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.В.Ковыляев* |

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА - ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА»**

Возраст детей: от 8 лет

Срок реализации программы:1 год

Составители:

тренера-преподаватели

отделения циклических видов спорта

МАУ ДО «ФОК в р.п. Шатки

Нижегородской области»

*2021год*

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Пояснительная записка | Стр.3 |
| 1. Организационно – педагогические условия | Стр.6 |
| 1. Формы аттестации | Стр.7 |
| 1. Учебный план | Стр.8 |
| 1. Календарный учебный график | Стр.9 |
| 1. Рабочая программа | Стр.10 |
| 1. Оценочные материалы | Стр.22 |
| 1. Методические материалы | Стр.22 |

1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеразвивающая программа «Лыжная подготовка» содержит современные научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации спортивной подготовки лыжников. Данная программа разработана на основании следующих документов:

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

Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04. 09.2014 № 1726-Р)

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р)

Приказ Министерства просвещения России от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Постановление Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 № СП 2.4.3648-20, 28, 2.4.3648-20, Санитарно-эпидемиологические правила Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 № СП 2.4.3648-20, 28, 2.4.3648-20

Постановление Администрации Шатковского муниципального района Нижегородской области от 05.06.2020 г. №367 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Шатковском муниципальном районе Нижегородской области»

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242.

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

Основными показателями выполнения программных требований на

спортивно-оздоровительном этапе являются: - стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий; - динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся; - уровень освоения основ гигиены и самоконтроля. Лыжные гонки являются одним из самых массовых видов спорта. Занятия лыжными гонками способствуют развитию всех физических качеств, а более всего общей выносливости, что актуально в современном мире. Программа содержит следующие предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка, избранный вид спорта, другие виды спорта и подвижные игры. В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на спортивно-оздоровительном этапе.ХАРАКТЕРИСТИКА ЛЫЖНЫХ ГОНОК, ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ

Лыжные гонки – это циклический вид спорта, который входит в программу олимпийских игр с 1924 года. В большинстве районов нашей страны, где зима продолжительная и снежная, занятия лыжными гонками – один из самых доступных и массовых видов физической культуры и спорта. Передвижение на лыжах в условиях равнинной и пересеченной местности с преодолением подъемов и спусков различной крутизны вовлекает в работу большие группы мышц и оказывает положительное воздействие на развитие и укрепление функциональных систем организма и в первую очередь на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную. Физическая нагрузка при занятиях на лыжах очень легко дозируется как по объему, так и по интенсивности. Это позволяет рекомендовать лыжи как

средство физического воспитания для людей любого возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности.

Лыжные гонки представляют собой передвижение на скорость по местности на определенные дистанции различными способами. Все способы передвижения на лыжах в зависимости от целей, условий их применения и

способов выполнения разделяются на следующие группы: строевые упражнения с лыжами и на лыжах, лыжные ходы, переходы с хода на ход,

подъемы, спуски со склона, торможения, повороты на месте и в движении.

В классификации техники передвижения лыжника насчитывается более 50 способов, среди которых доминирующее положение как по количеству, так и

по значимости занимают лыжные ходы, которые подразделяются на две подгруппы: классические и коньковые.

Как классические, так и коньковые способы передвижения на лыжах технически сложны. Чтобы достичь высоких результатов в гонках, спортсмены должны овладеть всеми способами передвижения на лыжах и уметь рационально чередовать их при изменении рельефа трассы.

Основные виды лыжных гонок:

1. Соревнования с раздельным стартом.

При раздельном старте спортсмены стартуют с определённым интервалом в определённой последовательности. Как правило интервал составляет 30 сек

(реже — 15 сек или 1 мин). Последовательность определяется жеребьёвкой или

текущим положением спортсменом в рейтинге (сильнейшие стартуют последними). Возможен парный раздельный старт. Итоговый результат спортсмена вычисляется по формуле «финишное время» минус «стартовое время».

2. Соревнования с масс-стартом.

При масс-старте все спортсмены стартуют одновременно. При этом спортсмены с наилучшим рейтингом занимают наиболее выгодные места на

старте. Итоговый результат совпадает с финишным временем спортсмена.

3. Гонки преследования.

Гонки преследования (персьют, англ. pursuit — преследование) представляют собой совмещённые соревнования, состоящие из нескольких этапов. При этом стартовое положение спортсменов на всех этапах (кроме первого) определяется по результатам предыдущих этапов. Как правило в лыжных гонках преследование проходит в два этапа, один из которых спортсмены

бегут классическим стилем, а другой – коньковым стилем. Гонки преследования с перерывом проводятся в два дня, реже — с интервалом в несколько часов. Первая гонка проходит обычно с раздельным стартом. По её итоговым результатам определяется отставание от лидера для каждого из участников. Вторая гонка проходит с гандикапом, равным этому отставанию. Победитель первой гонки стартует первым. Итоговый результат гонки преследования совпадает с финишным временем второй гонки.

Гонка преследования без перерыва (дуатлон; в июне 2011 г. лыжебежный Комитет ФИС официально переименовал «дуатлон» в «скиатлон») начинается с

общего старта. После преодоления первой половины дистанции одним стилем спортсмены в специально оборудованной зоне меняют лыжи и сразу преодолевают вторую половину дистанции другим стилем. Итоговый результат гонки преследования без перерыва совпадает с финишным временем спортсмена.

4. Эстафеты.

В эстафетах соревнуются команды, состоящие из четырёх спортсменов (реже — трёх). Лыжные эстафеты состоят из четырёх этапов (реже — трёх). Эстафеты могут проходить одним стилем (все участники бегут свои этапы классическим или свободным стилем) или двумя стилями (1 и 2 этапы участники бегут классическим стилем, а 3 и 4 этапы — свободным стилем).

Эстафета начинается с масс-старта, при этом наиболее выгодные места на старте определяются жеребьёвкой, или же их получают команды, занявшие наиболее высокие места на предыдущих аналогичных соревнованиях. Передача эстафеты осуществляется касанием ладони любой части тела стартующего спортсмена своей команды, в то время как оба спортсмена находятся в зоне передачи эстафеты. Итоговый результат эстафетной команды вычисляется по формуле «финишное время последнего члена команды» минус «стартовое время первого члена команды» (обычно равное нулю).

5. Индивидуальный спринт.

Соревнования по индивидуальному спринту начинаются с квалификации (пролог), которая организуется в формате раздельного старта. После квалификации отобранные спортсмены соревнуются в финалах спринта, которые проходят в виде забегов разного формата с масс-стартом из четырёх человек (изменяется). Количество спортсменов, отбираемых в финальные забеги, не превышает 30. Сначала проводятся четвертьфиналы, затем полуфиналы и, наконец, финал А. Таблица итоговых результатов индивидуального спринта формируется в таком порядке: результаты финала А, участники полуфиналов, участники четвертьфиналов, не прошедшие квалификацию участники.

6. Командный спринт.

Командный спринт проводится как эстафета с командами, состоящими из двух спортсменов, которые поочередно сменяют друг друга, пробегая 3-6 кругов трассы каждый. При достаточно большом числе заявленных команд проводятся два полуфинала, из которых равное количество лучших команд отбирается в финал. Командный спринт начинается с масс-старта. Итоговый результат командного спринта вычисляется по правилам эстафеты. На официальных соревнованиях длина дистанции колеблется от 800 м до 50 км. При этом одна дистанция может состоять из нескольких кругов (для зрелищности).

**Направленность Программы.**

Осуществление образовательной деятельности по дополнительной общеразвивающей программе «Лыжная подготовка» ведется по физкультурно-спортивной направленности.

**Актуальность и педагогическая целесообразность.**

Лыжный спорт является одним из популярнейших занятий в мире. Занятия этим видом спорта являются важным средством физического воспитания, занимают одно из первых мест по своему характеру двигательных действий.

Занятия лыжным спортом компенсируют недостаточную двигательную активность современных подростков, играют большую роль в профилактике многих заболеваний, повышают функциональные возможности организма, повышают работоспособность.

Принести полное удовлетворение занятия лыжным спортом могут только тогда, когда лыжник в полной мере владеет техникой ходьбы на лыжах, техникой спуска с гор и поворотов. Наиболее быстро и хорошо осваивают технические приемы дети и подростки. Правильные и рациональные движения сохраняются в последствии на всю жизнь.

Данная программа педагогически целесообразна, т. к. продуманная и хорошо организованная учебно-тренировочная работа способствует успешной подготовке юных спортсменов- лыжников.

1. **ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

**Отличительные особенности** данной общеразвивающей программы от других уже существующих программ.

Общеразвивающая программа «Лыжная подготовка» составлена на основании

Примерной программы для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст] / П. В. Квашук и др. - М. : Советский спорт, 2005.

Данная программа составлена с учетом кадрового и материально-технического потенциала образовательного учреждения.

**Цель и задачи Программы**

*Целью программы* является укрепление психического и физического здоровья детей через занятия спортом.

*Основные задачи* занятий

- укрепление здоровья;

- улучшение физического развития;

- приобретение разносторонней физической подготовленности;

- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;

- воспитание черт спортивного характера;

- овладение основами техники передвижения на лыжах;

-приобретение навыков контроля состояния здоровья и физической работоспособности.

**Возраст детей и условия набора детей в объединение.**

Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы – 5 лет.

Максимальный возраст – не ограничен, если обучающийся удачно справляется с минимальными требованиями Программы.

В объединение зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача).

В объединении осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта.

Наполняемость тренировочных групп и объем тренировочной нагрузки

определяется с учетом техники безопасности (таблица 1).

Таблица 1 - Рекомендуемая наполняемость групп

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Минимальная  наполняемость  группы  (человек) | Оптимальный  (рекомендуемый)  количественный  состав группы  (человек) | Максимальный  количественный  состав группы  (человек) | Нормативный  объем  недельной  нагрузки в  академических  часах |
| 12 | 14-16 | 25 | 6 |

**Сроки реализации дополнительной общеобразовательной программы**

Программа рассчитана 46 учебных недель за 276 учебных часа, из них 92 часа по сертификатам персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Шатковском муниципальном районе Нижегородской области.

Срок реализации программы – 1 год.

Продолжительность одного занятия в спортивной группе не должна превышать 2-х часов.

**Формы и режим занятий**

1 год обучения - 3 раза в неделю по 2 учебных часа

Основные формы занятий:

- групповые практические занятия;

- индивидуальные тренировки с отдельными учащимися;

- беседы;

- инструкторско-методические занятия;

- участие в соревнованиях различного уровня.

Основной формой является учебно-тренировочное занятие.

Формы аттестации: участие в соревнованиях ФОКа, в районных и областных выездных соревнованиях не более 4 раз в учебный год..

**Ожидаемые результаты и способы определения их результативности**

* Укрепление здоровья обучающихся.
* Успешное выполнение контрольных нормативов.
* Умение передвигаться классическим и коньковым ходами.
* Умение применять лыжные мази и парафины.

**Формы подведения итогов реализации программы**

Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май) – тестирование

**Материально-техническое обеспечение**

1.Спортивный зал

2.Лыжная трасса – не менее 2 км

3.Лыжный инвентарь (комплект) - 15шт

4. Мячи баскетбольные-5 шт; мячи набивные-3 шт;скакалки-10 шт.

1. **ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ**

Целью проведения аттестации обучающихся является оценка уровня освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей программы по лыжным гонкам.

Задачи аттестации:

* анализ полноты реализации дополнительной общеобразовательной программы по лыжным гонкам.
* выявление уровня подготовки обучающихся по теоретической, общей физической, специальной физической и технико – тактической подготовке, участие в соревнованиях.
* внесение необходимых изменений в содержание и методику образовательной деятельности.

Сроки проведения аттестации обучающихся устанавливаются в соответствии с календарным учебным графиком. Промежуточная аттестация проводится в декабре - январе месяцах, итоговая аттестация проводится в конце учебного года по графику.

Для проведения аттестации обучающихся в учреждении создается аттестационная комиссия (не менее пяти человек). Состав комиссии утверждается приказом директора учреждения. Результаты проведения аттестации заносятся в протокол и заверяются членами аттестационной комиссии.

Формой проведения аттестации обучающихся является сдача контрольных нормативов и тестов, содержание которых определено в дополнительной общеразвивающей программе по лыжным гонкам.

В учреждении устанавливаются следующие формы аттестация обучающихся:

* теоретическая подготовка - в форме устного опроса;
* общая физическая подготовка – сдача контрольных нормативов;
* специальная физическая подготовка – сдача контрольных тестов;
* технико – тактическая подготовка – сдача контрольных нормативов;
* участие в соревнованиях - определяется по итогам учебного года (спортивного сезона).

1. **УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

Количество часов в неделю -6

Количество занятий в неделю -3

План рассчитан 46 учебных недель за 276 учебных часа, из них 92 часа по сертификатам персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Шатковском муниципальном районе Нижегородской области.

|  |  |
| --- | --- |
| **Теория и методика физической культуры и спорта, час** | **14** |
| **Физическая подготовка, час** | **100** |
| Общая физическая подготовка, час | 80 |
| Специальная физическая подготовка, час | 32 |
| **Избранный вид спорта, час**  Технико-тактическая подготовка, час | **124**  95 |
| Психологическая подготовка, час | 9 |
| Участие в соревнованиях, час | 14 |
| Восстановительные мероприятия и медицинское  обследование, час | 2 |
| Итоговая и промежуточная аттестация, час | 4 |
| **Другие виды спорта и подвижные игры, час** | **26** |
| **Всего часов на 46 недель** | **276** |
|  |  |

1. **КАЛЕНДАРНЫЙ – УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание занятий | ЧАСЫ сентябрь октябрь ноябрь декабрь январь февраль март апрель май июнь июль август Всего часов | | | | | | | | | | | | |
| *I Теоретическая подготовка* | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 18 |
| II Практическая подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Общая физическая подготовка | 15 | 14 | 15 | 16 | 11 | 13 | 16 | 13 | 15 | 15 | 7 | 10 | 145 |
| 2. Специальная физическая подготовка | 5 | 6 | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 5 | 6 | 5 | 2 | 4 | 54 |
| 3.Техническая подготовка | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 2 | 3 | 40 |
| **Всего часов** | 24 | 26 | 26 | 26 | 18 | 24 | 26 | 24 | 26 | 26 | 12 | 18 | 276 |

**Соотношение объемов тренировочного процесса**

В процессе реализации Программы предусмотрено следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

- оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся (в объеме от 60 до 90 % от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по велоспорту-шоссе);

- теоретическая подготовка в объеме от 5 до 10 % от общего объема учебного плана;

- общая и специальная физическая подготовка в объеме от 30 до 35 % от общего объема учебного плана;

- избранный вид спорта в объеме не менее 45 % от общего объема учебного плана;

- другие виды спорта и подвижные игры в объеме от 5 до 15 % от общего объема учебного плана;

-самостоятельная работа обучающихся в пределах до 10 % от общего объема учебного плана;

- возможность организации посещений обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и

международных, проводимых на территории Российской Федерации;

- организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями

**Навыки в других видах спорта**

Для подготовки обучающихся в лыжных гонках, используя навыки из других видов спорта, развиваются следующие виды качеств:

- силовые способности (преодоление собственного веса);

- скоростно-силовые способности;

- скоростные качества (быстрота реакции, частота шагов, быстрота начала

движения и быстрота набора скорости);

- координационные способности;

- гибкость;

-выносливость.

Большое значение для лыжников имеют навыки в других циклических видах спорта, таких как велоспорт, легкая атлетика, плавание. В подготовке лыжников присутствуют элементы различных спортивных и подвижных игр, таких как футбол, баскетбол, ручной мяч и т. д.

1. **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Теория и методика физической культуры и спорта (14 ч.)**

Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.

*1.Теоретическая подготовка*

1.Вводное занятие. История развития лыжного спорта. Российские лыжники на Олимпийских играх. Содержание работы секции. Возникновение, развитие и распространение лыж. Краткие исторические сведения об Олимпийских играх. Российские лыжники на Олимпийских играх. Виды лыжного спорта.

*2.Техника безопасности на занятиях лыжным спортом.* Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах. Поведение на улице во время движение к месту занятия. Выбор места для проведения занятий и соревнований. Особенности организаций занятий на склонах. Помощь при ушибах, растяжении, обморожении. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значения и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных нагрузок. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Недопустимость употребления алкоголя, курения при занятиях лыжным спортом. Значение и содержание самоконтроля в процессе занятия лыжным спортом. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Дневник самоконтроля.

3.*Лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ним*. Лыжные мази, парафин.

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.*Основы техники способов передвижения на лыжах*. Понятие о технике лыжного спорта. Квалификация способов передвижения на лыжах. Структура скользящего шага. Техника ходов, спусков, подъемов, торможений, поворотов на месте и в движении. Ошибки при выполнении способов передвижения на лыжах и их исправление.

5.*Правила соревнований по лыжным гонкам.Основные средства восстановления*

Положение о соревновании. Выбор мест соревнований, подготовка трасс, оборудование старта и финиша, Организационная работа по подготовке соревнований. Состав и обязанности и права участников. Система зачета в соревнованиях по лыжным гонкам.

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

6.*Оценка уровня занятий по теории лыжного спорта.*

В спортивно-оздоровительной группе осваивается большое количество различных двигательных действий как лыжного, так и из других видов спорта (легкая атлетика, спортивные игры, спортивная гимнастика). Успешность овладения новыми двигательными действиями во многом будет зависеть от сформированности представления об изучаемом двигательном действии. Для формирования и контроля специальных знаний по теоретико-методическим основам лыжного спорта рекомендуется использовать теоретические тесты, включающие вопросы истории лыжного спорта, гигиены, лыжного инвентаря, техники выполнения различных способов передвижения на лыжах(ходов, спусков, торможений, поворотов, подъемов). На каждый вопрос теста приводится 2-3 варианта ответа, из которых один правильный. В качестве примера приводятся тесты на знание техники выполнения поворота переступанием в движении, одновременного бесшажного хода и торможения«плугом».

ТЕСТ НА ЗНАНИЕ ТЕХНИКИ

ОДНОВРЕМЕННОГО БЕСШАЖНОГО ЛЫЖНОГО ХОДА

1. Цель отталкивания палками: а) увеличить скорость; б) сохранить скорость;

в) сохранить равновесие.

2.Цель свободного скольжения: а) увеличить скорость; б) сохранить скорость;

в) как можно меньше терять скорость.

3.При выносе рук и палок вперед.

3.1.Движение рук начинается:а) с плечевого сустава; б) с локтевого

сустава; в) с запястья.

3.2.Напряженность рук: а) руки расслабленны; б) руки напряжены; в)

руки расслабленны в конце выноса вперед.

3.3.Палки находятся в отношении лыж: а) под острым углом по ходу

движения; б) под тупым углом.

3.4.Тяжесть тела переносится: а) на пятки; б)на пальцы стоп; в)

распределяется равномерно по всей стопе.

3.5.При выносе рук вперед происходит: а) выдох; б) вдох; в) задержка

дыхания.

3.6.Руки поднимаются: а) выше головы; б) до уровня глаз; в) до уровня

груди.

4. Исходная поза отталкивания палками.

4.1.Постановка лыжных палок на опору: а) впереди креплений; б) на

уровне креплений; в) позади креплений.

4.2.Локтевые суставы: а) разогнуты; б) немного согнуты; в) находятся

внизу.

4.3.Палки наклонены: а) только вперед; б) вперед и наружу; в) вперед и

внутрь.

4.4.Тяжесть тела: а) на носках стоп; б) на пятках; распределяется

равномерно по всей стопе.

5.Отталкивание палками.

5.1.Отталкивание: а) только туловищем; б) туловищем и руками; только

руками.

5.2.Тяжесть тела переносится больше: а) на пятки; б) на носки стоп; в)

распределяется равномерно по всей стопе.

5.3.Кисти рук по отношению к коленным суставам: а) ниже; б) выше; в)

на уровне.

6.Поза окончания отталкивания палками.

6.1.Палки: а) составляют прямую с руками; б) не составляют прямую с

руками. 6.2.Держание палок: а) положение палок контролируется большим и

указательным пальцами; б) палки зажаты в «кулак».

6.3.Тяжесть тела распределения: а) равномерно по всей стопе; б) на

пятках.

6.4.Ноги находятся в отношении лыжни: а) вертикально; б) отклонены назад.

ТЕСТ НА ЗНАНИЕ ВЫПОЛНЕНИЯ ТОРМОЖЕНИЯ «ПЛУГОМ»

1. Применяется при спуске: а) прямо; б) наискось.

2. Носки лыж: а) на одном уровне; б) один носок лыжи вперед другого.

3. Пятки лыж: а) обе отводятся в сторону; б) только одно отводится в сторону.

4. Лыжи ставятся: а) на внутренние канты; б) на внешние канты; в) на всю

скользящую поверхность (не закантовываются).

5. Давление на лыжи: а) равномерное; б) неравномерное.

6. Неравномерность в давлении на лыжи: а) приводит к соскальзыванию в

сторону менее загруженной весом тела лыжи; б) приводит к соскальзыванию в

сторону более загруженной весом тела лыжи; в) не вызывает одностороннего

соскальзывания.

7. Неравномерность в кантовании лыж: а) приводит к соскальзыванию в

сторону менее закантованной лыжи; б) приводит к соскальзыванию в сторону

более закантованной лыжи; в) не вызывает одностороннего

соскальзывания.

8. Сгибание ног: а) ноги согнуты в коленях; б) ноги выпрямлены.

9. Колени: а) подаются вперед; б) не подаются вперед.

10. Положение рук: а) согнуты в локтях на уровне пояса; б)поднимаются выше

головы; в) отведены назад.

11. Кольца лыжных палок: а) вынесены вперед; б) отведены назад; в)

отведены в стороны.

12. Лыжные палки: а) прижаты к туловищу; б) не прижаты к туловищу.

ТЕСТ НА ЗНАНИЕ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ ПОВОРОТА ПЕРЕСТУПАНИЕМ В ДВИЖЕНИИ

1.Поворот переступанием в движении применяется (здесь и далее рассматривается только поворот переступанием с внутренней лыжи): а) на

равнине; б) на пологом склоне; в) на крутых склонах.

2.Скорость при выполнении поворота переступанием: а) увеличивается; б)

сохраняется; в) уменьшается.

3.Поворот выполняется на спуске: а) в низкой сойке; б) в средней стойке; в) в высокой стойке.

4.В начале выполнения поворота вес тела переносится: а) на внешнюю лыжу; б) на внутреннюю лыжу; в) распределяется равномерно на обеих лыжах.

5.Лыжа при отталкивании ставится: а) на внутренний кант; б) на внешний кант; в) всей поверхностью.

6.В начале отталкивания лыжей нога: а) согнута в коленном суставе; б) выпрямлена в коленном суставе.

7.В начале отталкивания ногой голень: а) вертикальна; б) наклонена вперед; в) отклонена назад.

8. В момент окончания отталкивания лыжей нога в коленном суставе: а) согнута; б) выпрямлена.

9.Внешняя лыжа приставляется к внутренней: а) вплотную; б) на расстоянии 30-40 см; в) на расстоянии 70-80 см.

10.Лыжные палки в момент постановки в снег: а) ставятся впереди креплений; б) на уровне креплений; в) сзади креплений.

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

Теоретические знания могут сообщаться лыжникам в ходе специально организованных лекций, бесед, теоретических занятий, тренировочных занятий. Необходимо также предусмотреть самостоятельное изучение специальной литературы по различным вопросам лыжного спорта и другим разделам теоретической подготовки.

Необходимо, чтобы лыжники хорошо знали правила соревнований, умели вести дневник тренировки и проводить анализ занятий и тренировочного процесса. Большое значение имеет изучение основ методики тренировки – планирование круглогодичной тренировки по циклам, этапам и периодам, перспективное планирование, а также методика развития физических качеств (выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости) применительно к избранному виду спорта. Кроме этого, лыжники изучают основы техники способов передвижения на лыжах с позиций биомеханики, что позволяет научно обоснованно подходить к анализу техники и к методике ее изучения и совершенствования. В юношеском возрасте из всего объема теории необходимо дать первые сведения по гигиене занятий и одежде лыжника, а также минимум знаний по технике, методике обучения и тренировке.

**Рекомендуемый перечень тематических разделов и объемы**

**программного материала по теории и методике физической культуры и спорта**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | темы |  |
| 1 | Вводное занятие.  История развития лыжного спорта. Российские лыжники на Олимпийских играх. | 1 |
| 2 | Техника безопасности на занятиях лыжным спортом.  Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха.  Питание, самоконтроль.  Оказание первой помощи при травмах. | 4 |
| 3 | Лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ним.  Лыжные мази, парафин | 2 |
| 4 | Основы техники передвижения на лыжах | 2 |
| 5 | Правила соревнований по лыжным гонкам  Основы средств восстановления | 3 |
| 6 | Оценка уровня знаний по теории лыжного спорта | 2 |
|  | ИТОГО | 14 |

**Физическая подготовка (100 ч.)**

Общая и специальная 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.

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, 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.

*Общая физическая подготовка (80 часов)*

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.

Общая физическая подготовка (ОФП) является необходимым звеном спортивной тренировки. Она решает следующие задачи: укрепление здоровья и гармоническое физическое развитие обучающегося; развитие и совершенствование силы, гибкости, быстроты, выносливости и ловкости; расширение круга двигательных навыков и повышение функциональных возможностей организма; использование физических упражнений с целью активного отдыха и профилактического лечения.

*Специальная физическая подготовка* (32 часа)

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

***Практические рекомендации по организации физической, технической подготовки и оценке контрольных упражнений.***

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.

Поскольку в спортивно-оздоровительных группах занимаются учащиеся разного паспортного и биологического возраста, с неодинаковой физической

подготовленностью, то при проведении всевозможных игр, эстафет, игровых

заданий возникает проблема уравнивания возможностей занимающихся.

**Избранный вид спорта (124 ч.)**

*Техническая подготовка (95 ч.)*

Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. 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 двухшажным ходом. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой

стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Знакомство с основными элементами конькового хода.

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства.

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 спортсмену красоту, выразительность и точность движений, обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий спортсмена в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

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

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 изучаемого движения;

- демонстрация плакатов, схем, кинограмм, записей;

- использование предметных и других ориентиров;

- звуко- и светолидирование;

- различные тренажеры, регистрирующие устройства, приборы срочной информации.

Средства и методы, в основе которых лежит выполнение спортсменом каких-либо физических упражнений. В этом случае применяются:

- общеподготовительные упражнения. Они позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися фундаментом для роста технического мастерства в избранном виде спорта;

- специально-подготовительные и соревновательные упражнения. Они направлены на овладение техникой своего вида спорта;

- методы целостного и расчлененного упражнения. Они направлены на овладение, исправление, закрепление и совершенствование 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.

Применение данных средств и методов зависит от особенностей техники избранного вида спорта, возраста и квалификации спортсмена, этапов технической подготовки в годичном и многолетних циклах тренировки.

*Тактическая подготовка*

Целенаправленные способы использования технических приемов в соревновательной деятельности для решения соревновательных задач с учетом

правил соревнований, положительных и отрицательных характеристик подготовленности, а также условий среды – называют спортивной тактикой.

Тактическая подготовка – это искусство ведения соревнования с противником.

Каждый вид спорта накладывает определенный отпечаток на тактику ведения соревновательной борьбы, поэтому трактовка и определения этого понятия в различных видах спорта могут в определенной мере отличаться друг от друга. Так, например, в игровых видах спорта тактику определяют как организацию индивидуальных и коллективных действий игроков, направленных на достижение победы над противником.

В целом, смысл тактики состоит в том, чтобы так использовать приемы соревновательной деятельности, чтобы они позволили спортсмену с наибольшей эффективностью реализовать свои возможности (физические, технические, психологические) с наименьшими издержками преодолеть сопротивление соперника. В основе спортивной тактики должно лежать соответствие тактического плана и поведения спортсмена во время состязания уровню развития его физических и психических качеств, технической подготовленности и теоретических знаний.

Помимо выбора способов, технических приемов и действий, она включает рациональное распределение сил в процессе выполнения соревновательных упражнений, применение приемов психологического воздействия на противника и маскировки намерений.

Победа в соревнованиях или достижение максимально высокого результата при прочих равных условиях во многом зависят от уровня тактического мастерства лыжника. Овладев тактикой ведения соревнования, спортсмен может лучше использовать свои технические возможности, физическую подготовленность, волевые качества, все свои знания и опыт для победы над противником или для достижения максимального результата. В лыжном спорте это особенно важно, так как соревнования проходят порой в необычайно переменных условиях скольжения и рельефа местности. Изучение условий позволяет широко применять самые различные тактические варианты. При тактической подготовке необходимо изучить опыт сильнейших лыжников, что позволит овладеть широким кругом тактических вариантов и использовать их с учетом своих возможностей. Непосредственная тактическая подготовка к определенным соревнованиям требует ознакомления с условиями и местом их проведения. Сюда относятся изучение рельефа, состояние и возможное изменение лыжни в ходе соревнований с учетом стартового номера и предполагаемых изменений погоды. Все это изучается накануне старта при просмотре дистанций и позволяет разработать тактику на предстоящие соревнования с учетом конкретных условий, перспектив противника и своих возможностей. По окончании соревнований тщательно анализируют эффективность применяемой тактики и делают выводы на будущее.

Тактическое мастерство лыжника базируется на большом запасе знаний, умений и навыков, а также его физической, технической, морально-волевой подготовленности, что позволяет точно выполнить задуманный план, принять правильное решение для достижения победы или высокого результата Главное средство обучения тактики – повторное выполнение упражнений по задуманному плану.

Тактическое мастерство, как известно, тесно связано с развитием физических и волевых качеств, с совершенствованием техники. Порой, прежде чем попытаться осуществить задуманную тактическую комбинацию, необходимо повысить функциональные возможности спортсмена и его техническое мастерство.

*Психологическая подготовка (9 ч.)*

Специфика лыжных гонок прежде всего способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитание воли. Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

1) вербальные (словесные) – лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка;

2) комплексные – всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряжение и специальные.

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

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

На этапах предварительной подготовки важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов.

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

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

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

Цель, которую тренер ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности спортсмена в том, что у него есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени, при осознании ее важности у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение. Тренер должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает

регулярную информацию тренера о достижениях юного спортсмена, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу. Проявление объективных трудностей. Связанных с нарастанием утомления и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием в процессе гонки, вызывает изменения в организме лыжника, выражающиеся в своеобразии психической деятельности, определенной динамике психических процессов, снижения интенсивности процессов сознания.

В учебно-тренировочной деятельности и в соревнованиях спортсмену приходится преодолевать трудности, которые, в отличие от объективных, обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании спортсмена в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний и психологических состояний в связи с необходимостью действовать в определенных условиях, и не могут быть поняты в отрыве от них.

В зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена субъективные трудности в одних и тех же условиях проявляются по-разному: от малозаметных сомнений в своих силах и незначительных волнений до почти аффектных состояний, сопровождающихся ослаблением, а иногда и потерей сознательного контроля за своими действиями. Это оказывает самое неблагоприятное влияние на моторные функции организма.

Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого

нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко

выраженной усталости. Проводить тренировки в любую погоду (оттепель, мороз, метель) на открытых для ветра участках трассы. Наиболее благоприятные возможности для практического овладения приемами, помогающими преодолевать развивающееся утомление усилиями воли, дает

участие в соревнованиях.

Для воспитания смелости и самообладания, решительности, способности преодолевать различные формы страха и неуверенности необходимо повышать степень риска при прохождении сложных участков дистанции (крутых и закрытых спусков и др.) с различным качеством снежного покрова. Готовность к преодолению неожиданных трудностей вырабатывается с помощью анализа возможных причин их возникновения. Иногда в процессе подготовки к соревнованиям следует специально создавать сложные ситуации, которые вынуждали бы спортсмена проявлять все волевые качества.

Если же трудности, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать на тренировке (болевые ощущения, поломка инвентаря и др.), то спортсмен должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении.

Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленные воздействия на укрепление у юных лыжников-гонщиков уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности. Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха и причин, которые привели к неудаче.

Выполнение сложных тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах.

Поэтому важно, чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями.

Восстановительные мероприятия и медицинское обследование Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок – неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных, и юных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного

процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.

1. Этап предварительной подготовки и начальной спортивной специализации.

Основной путь оптимизации восстановительных процессов на этапах подготовки – рациональная тренировка и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание.

Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение водных процедур гигиенического и закаливающего характера. Витаминизация с учетом сезонных изменений.

Релаксация и дыхательные упражнения.

*Участие в соревнованиях (14 ч.)*

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта лыжные гонки в спортивно-оздоровительном — 2-3 контрольных соревнований учреждения.

*Итоговая промежуточная аттестация* (4 часа)

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей);

участие в 3-6 соревнованиях по ОФП в годичном цикле;

участие в 3-6 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 1-2 км.

***Оценочные материалы***

|  |  |
| --- | --- |
| Критерии | Показатели |
| Тестирование | Выполнение нормативов |

**Другие виды спорта и спортивные игры (26 ч.)**

Бег — один из распространенных и доступнейших видов физических упражнений — служит прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма в целом, представляет возможность, варьируя различными дистанциями, добиваться более высоких уровней быстроты и выносливости.

Бег с места, ускорения с ходу по травянистым склонам вниз, вверх или траверсами и по песчаному грунту. Бесконечное разнообразие беговых упражнений делает бег одним из основных средств ОФП.

Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.

Гимнастика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Упражнения на кольцах и перекладине требуют смелости и решительности. Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в

короткое время полета прочувствовать положение отдельных частей тела в

безопорном положении. Батут и акробатика — отличные разновидности гимнастики для горнолыжника, развивающие координацию, вестибулярный аппарат, устойчивость, силу.

Спортивные игры — разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки — развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у занимающихся, дают возможность мобилизовать усилия занимающихся без

особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену.

Баскетбол пользуется заслуженной популярностью у всех спортсменов. Он развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость.

Волейбол — наиболее доступная, интересная и простая игра, которую можно рекомендовать для активного отдыха.

Футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Доступность и высокая эмоциональность этой игры не нуждаются в рекомендациях. Однако высокий травматизм, особенно в холодные осенние месяцы, ограничивает его использование как средства ОФП. Езда на велосипеде по своим двигательным характеристикам и воздействию на организм спортсмена весьма близка к движениям на горнолыжных трассах. Сгибания и разгибания ног, наклоненное, обтекаемое положение туловища и рук, затрудненное дыхание, идентичность нагрузок на мышцы шеи, спины и живота, необходимость сохранять равновесие, внимательность и быстрота реакции на меняющиеся условия — все это приближает велосипедный спорт к средствам специальной подготовки.

Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости, поддержание умственной и физической работоспособности, снятие эмоционального напряжения.

Занятия по спортивным и подвижным играм организуются зимой в спортивном зале, летом – на открытом воздухе.

Обучение приемам техники спортивных игр начинается с разучивания стоек и способов передвижения по площадке. Затем, изучаются способы держания и ведения мяча, способы передач, подач, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота, нападающие удары, блоки, заслоны.

Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приемов, в учебных двухсторонних играх, которые вначале проводятся по упрощенным правилам (увеличение или уменьшение игроков в командах, изменение размеров площадки, применение в некоторых случаях нестандартного оборудования и инвентаря, предъявление пониженных требований к соблюдению правил игры), а по мере овладения

занимающимися техническими приемами и тактическими действиями – по официальным правилам соревнований. При этом руководитель дает обучаемым определенную установку на игру.

ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ 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, время тренировок.

- При проведении 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 занятий учащиеся должны соблюдать установленный порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

- Тренировочные занятия должны проводиться в соответствии с расписанием учебных занятий, составленными с учетом режима занятий в общеобразовательных организациях и отдыха.

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.

- 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 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.

- проверить по списку присутствие всех учащихся.

- Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

- Тщательно вымыть лицо и руки с мылом или принять душ.

**7. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

Система и критерии оценок при проведении аттестации должны быть едиными для всех обучающихся учреждения. Критерии оценки определяются на основании программных требований и в соответствии с этапом подготовки.

Выполнение контрольного норматива определяется следующими оценками: положительное - «сдал», отрицательное – «не сдал».

Итоговый результат выполнения всех контрольных нормативов и тестов определяется в сводном протоколе «зачет» - «не зачет».

Для успешного прохождения аттестации обучающемуся необходимо набрать не менее 50% положительных оценок («сдал») и получить общий «зачет» по всем контрольным нормативам.

1. **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**
2. Верховский Ю.В. Основы специальной физической подготовки

спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988

2. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и

спорт, 1977

3. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов. - Смоленск: СГИФК, 1989

4. Лыжный спорт / Под ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чукардина, Б.И. Сергеева.

- М.: Физкультура и спорт, 1989

5. Манжосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика. М.: Физкультура и спорт,

1986

6. Раменская Т.И. Техническая подготовка лыжника. - М. Физкультура и

спорт, 1999

7. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Суслова,

В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М.: Издательство «СААМ», 1995