

Муниципальное бюджетное образовательное
учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»

Принято и согласовано
На педагогическом совете

Протокол № 4
От 28 августа 2019 г.



**Дополнительная предпрофессиональная программа
по виду спорта «Лыжные гонки»**

Физкультурно-спортивная направленность

Срок реализации: 8 лет

Для детей от 9 до 18 лет (включительно)

Разработчик:
Тренер-преподаватель-
Щипанова Анна Николаевна

ГО Дегтярск

2019

Содержание:

- 1. Пояснительная записка**
 - 1.1. Характеристика вида спорта, цели и задачи**
 - 1.2. Особенности реализации программы**
 - 1.3. Планируемый результат освоения программы**
- 2. Учебный план по образовательной программе**
 - 2.1. Календарный учебный график**
 - 2.2. План учебного процесса**
 - 2.3. Расписание учебных занятий**
- 3. Методическая часть**
 - 3.1. Теоретическая подготовка**
 - 3.2. Методика и содержание тренировочных занятий**
 - 3.2.1. Общая физическая подготовка**
 - 3.2.2. Специальная физическая подготовка**
 - 3.2.3. Техническая подготовка**
 - 3.2.4. Другие виды спорта**
 - 3.3. Методы выявления и отбора одаренных детей**
 - 3.4. Техника безопасности на занятиях и спортивных соревнованиях**
- 4. План воспитательной и профориентационной работы**
 - 4.1. Групповая работа с обучающимися**
 - 4.2. Профессиональная ориентация обучающихся**
 - 4.3. Проведение физкультурно-спортивных мероприятий**
- 5. Система контроля**
 - 5.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки**
 - 5.2. Порядок сдачи тестов по освоению теории**
 - 5.3. Медицинский контроль**
- 6. Перечень информационного обеспечения**
 - 6.1. Методические материалы**
 - 6.2. Информационные ресурсы**

1. Пояснительная записка

1.1. Характеристика вида спорта

Лыжный спорт является одним из наиболее популярных и массовых в нашей стране. Это объясняется его большим прикладным значением. Лыжные гонки входят в программу Зимних Олимпийских Игр с 1924 года. Широкая доступность (соревнования проводятся во всех возрастных группах), захватывающая борьба на трассе, азарт – все это способствует высокой популярности этого вида спорта.

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

Актуальность программы состоит в том, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Регулярные занятия лыжным спортом компенсируют недостаточную двигательную активность современных подростков, в результате происходит предотвращение многих заболеваний, совершенствуются функциональные возможности организма, повышается работоспособность. Принести полное удовлетворение занятию лыжным спортом могут только тогда, когда лыжник в полной мере овладеет 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 последствие на всю жизнь. Продуманная и хорошо организованная учебно-тренировочная работа способствует успешной подготовке юных спортсменов лыжников.

Дополнительная предпрофессиональная программа «Лыжные гонки» в области физической культуры и спорта составлена для МБОУ ДО «ДЮСШ» соответствии:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р).
3. Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»

4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"
5. Приказ Минспорта РФ от 20 марта 2019г. №250 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки
6. Приказ Министерства спорта Российской Федерации № 939 от 15.11.2018 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».

Реализация дополнительной предпрофессиональной образовательной программы «Лыжные гонки» **направлена** на физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Цели программы:

1. Укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
2. Воспитание спортивного резерва для занятия лыжными видами спорта.

Основные задачи программы:

- приобщение подростков к здоровому образу жизни;
- формирование и закрепления потребности в систематических занятиях спортом;
- развитие физических качеств, необходимых для занятий лыжным спортом;
- укрепление опорно-двигательного аппарата и дыхательной системы подростка;
- освоение и совершенствование техники и тактики лыжных ходов;
- формирование морально-волевых качеств юных спортсменов;

- отбор одаренных детей;
- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации высшего и среднего профессионального образования, реализующие программы подготовки в сфере педагогики и физической культуры и спорта.

В программе раскрывается содержание тренировочной и воспитательной работы, приводятся типовые планы по разделам подготовки (технической и физической, соревновательной и пр.), учебный материал по видам подготовки, система контрольных нормативов по специальной физической подготовке (СФП) и способы ее оценки, календарный план на каждый год подготовки.

Каждая этап подготовки юных спортсменов, наряду с общими задачами, имеет свои специфические задачи:

Этап базовой подготовки – приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексного применения из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, формирование должных норм общественного поведения, выявление задатков, способностей и спортивной одаренности.

Этап углубленной подготовки – углубленное изучение основных элементов техники лыжных ходов, приобретение соревновательного опыта, приобретение навыков в организации и проведении соревнований по общей и специальной физической подготовке, прохождение судейской и инструкторской практики.

Аннотация программы:

Дополнительная предпрофессиональная программа «Лыжные гонки» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа реализуется для групп Базового и Углубленного уровней подготовки. В реализации программы принимают участие мальчики и девочки в возрасте от 9 до 18 лет, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям лыжными гонками. Набор детей осуществляется согласно заявлению родителей, а так же при наличии медицинской справки о состоянии здоровья

Программа рассчитана на 8 лет и включает в себя 8 модулей. Каждый модуль рассчитан на 46 недель. Период реализации модуля с 01 сентября по 31 августа.

Занятия проходят по 2-3 академических часа. Академический час составляет 45 минут. После 45 минут занятия организуется перерыв 10 минут.

Общий учебный план реализации программы составляет: 3450 часа.

Планируемый результат:

На этапе базовой подготовки:

1. Прирост показателей по ОФП и СФП
2. Формирование дисциплины, ответственности, приобщение к регулярным занятиям физической культурой и спортом
3. Выявление задатков, отбор талантливых детей
4. Оздоровление детей: развитие опорно-двигательного аппарата и дыхательной системы
5. Сдача нормативов для получения спортивных разрядов
6. Овладение техникой скольжения.

На этапе углубленной подготовки:

1. Совершенствование техники и тактики лыжных ходов
2. Приобщение к участию в спортивных соревнованиях, развитие морально-волевых качеств
3. Получение опыта судейской и инструкторской практик
4. Профессиональная ориентация на педагогическую или инструкторскую деятельность.

1.2. Особенности реализации программы

Образовательная программа предусматривает два уровня сложности: базовый и углубленный.

Трудоемкость программы рассчитана на 8 летний курс обучения, из них:

- Для группы базового уровня – 6 лет подготовки по 46 недель
- Для групп углубленного уровня – 2 года по 46 недель
- В том числе в каникулярное время предусмотрена самостоятельная работа и восстановительные мероприятия сроком на 6 недель.

В реализации программы принимают участие мальчики и девочки в возрасте от 9 лет до 18 лет. Форма обучения – очная.

Основные формы организации образовательного процесса:

- групповые занятия;
- индивидуальные тренировочные занятия;
- участие в соревнованиях и иных мероприятиях;
- промежуточная и итоговая аттестация.

Тренировочные соревновательные нагрузки меняются в сторону увеличения в зависимости от этапа многолетней подготовки, а также возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.

В группы базового уровня зачисляются учащиеся общеобразовательных школ при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники лыжных ходов, выполнение контрольных нормативов для зачисления группы углубленного уровня.

Группы углубленного уровня формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее 3-лет и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке.

Перевод по годам обучения в группах осуществляется при условии выполнения контрольно-переводных нормативов по общей и физической и специальной подготовке.

Наполняемость группы:

Наполняемость, чел.	Этап подготовки, год							
	Базовый уровень						Углубленный уровень	
	1	2	3	4	5	6	7	8
Минимальная наполняемость групп, чел.	14	14	14	12	10	10	8	8
Максимальная наполняемость групп, чел.	20	20	20	20	16	16	12	12

Максимальный состав групп не должен превышать 2-х минимальных составов, с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

Количество групп зависит от количества обучающихся и условий, созданных для осуществления образовательного процесса, с учетом санитарно-гигиенических норм.

1.3. Планируемый результат освоения программы

На этапе начальной подготовки:

- воспитание у юных лыжников трудолюбия и целеустремленности на примере выдающихся Российских, в т.ч. уральских лыжников-гонщиков;
- стойкое усвоение техники классических ходов;
- выполнение 70-75% норм юношеских разрядов из общего количества занимающихся

На этапе учебно-тренировочном этапе:

- повышение физической работоспособности, скоростно-силовых качеств, специальной выносливости;
- положительная динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся;
- освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой;
- воспитание на примерах старшего поколения мужества и моральной чистоты;
- выполнение нормативов по ОФП и СФП;
- высокий стабильный спортивный результат;
- ориентация на педагогическую деятельность.

2. Учебный план по образовательной программе

Изучение обязательных программ позволяет получить:

- на базовом уровне - знания теории и основ физической культуры и спорта, получить общую физическую подготовку, изучить технику лыжных ходов и приобрести навыки в лыжных гонках;
- на углубленном уровне – знания основ физической культуры и спорта, пройти судейскую и инструкторскую подготовку, приобрести навыки техники лыжных ходов, пройти этап профессиональной ориентации в выборе профессии.

Изучение вариативных предметных областей дает возможность расширения и углубления подготовки обучающихся, получения навыков по избранному виду спорта за счет подвижных игр и сохранения собственной физической формы.

Планы образовательной программы предусматривают соотношение обучения по предметным областям к общему числу объема учебного плана в области физической культуры и спорта.

Календарно тематическое планирование

№ п/п	Наименование предметных областей	% соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана базового уровня сложности	% соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана углубленного уровня сложности программы
	Теоретические основы физической культуры и спорта	10-25	10-15
	ОФП	20-30	-

	СФП	-	10-15
	Вид спорта	15-30	15-30
	Основы самоопределения	-	15-30
Вариативные предметные области			
	Национальный региональный компонент	5-20	5-20
	Хореография	5-20	5-20
	Судейская подготовка	-	5-10

Учебная нагрузка устанавливается в соответствии с объемом образовательной программы и в зависимости от уровня ее сложности.

Образовательная программа	Предпрофессиональная							
	Базовый уровень						Углубленный уровень	
Этап образовательного процесса								
Год обучения	1	2	3	4	5	6	7	8
Продолжительность учебной нагрузки	6 дней							
Количество учебно-тренировочных занятий в неделю	3	4	4	4	5	5	5	5
Количество часов в неделю	6	8	8	9	10	10	12	12
Общее количество часов в год	276	368	368	414	460	460	552	552
Продолжительность учебно-тренировочного занятия (мин)	90 (45x2)	90 (45x2)	90 (45x2)	115 (45x2-2,5)	90 (45x2)	90 (45x2)	90-125 (45x2-3)	90-125 (45x2-3)
Перерывы между занятиями	10 мин. После каждых 45 минут							

Занятия проходят по 2-3 академических часа. Академический час составляет 45 минут. После 45 минут занятия организуется перерыв 10 минут.

2.1. Календарный учебный график

Базовый уровень – 1 год

	Название темы	месяцы												за год часов
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
1	Теоретическая подготовка	1,5	1	1	1,5	2	1	1	1	1,5	1	0,5	0	13
1.1	Вводное занятие. История возникновения лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России	1	1											2
1.2	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.									1	1	0,5		2,5
1.3	Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам					1	1	1	1					4
1.4	Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь			1	1	1								3
1.5	Правила поведения и техники безопасности на занятиях	0,5			0,5					0,5				1,5

2	Общая физическая подготовка	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	14		164
3	Специальная физическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3		53
4	Техническая подготовка (техника элементов)	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	2		37
5	Контрольные и переводные упражнения		2							2					4
6	Участие в соревнованиях				1	1	1		1		1				5
	Итого за год	25	27	25	26,5	27	26	24	25	26,5	25	19,5	0		276

Базовый уровень – 2-3 год

	Название темы	месяцы												за год часов
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
1	Теоретическая подготовка	1,5	1	1	2,5	2	2	2	2	2,5	1	1	0	18,5
1.1	Вводное занятие. История возникновения лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России	1	1											2
1.2	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.								1	1	1	1		4
1.3	Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам				2	2	2	2						8
1.4	Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь			1					1	1				3
1.5	Правила поведения и техники безопасности на занятиях	0,5			0,5					0,5				1,5
2	Общая физическая подготовка	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	10		200
3	Специальная физическая подготовка	7	7	7	8	8	7	7	7	7	8	7		80
4	Техническая подготовка (техника элементов)	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2		52
5	Контрольные и переводные упражнения		2							2				4
6	Участие в соревнованиях	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1		13
7	Подвижные игры (легкая атлетика, велосипедный спорт и др.)											0,5		0,5
	Итого за год	33,5	35	33	35,5	35	35	35	34	36,5	34	21,5	0	368

Базовый уровень – 4 год

	Название темы	месяцы												за год часов
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
	Теоретическая подготовка	1,5	1	1	2,5	2	2	2	2	2,5	1	1	0	18,5
1	Вводное занятие. История возникновения лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России	1	1											2
2	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.								1	1	1	1		4

3	Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам				2	2	2	2						8
4	Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь			1					1	1				3
5	Правила поведения и техники безопасности на занятиях	0,5			0,5					0,5				1,5
6	Общая физическая подготовка	20	19	20	19	19	20	20	20	20	20	16		213
7	Специальная физическая подготовка	9	8	9	9	9	9	9	9	8	8	6		93
8	Техническая подготовка (техника элементов)	6	6	6	7	7	7	6	6	6	6	4		67
9	Контрольные и переводные упражнения		2							2				4
10	Участие в соревнованиях		1	2	2	2	2	2	2	2	2	1		18
11	Подвижные игры (легкая атлетика, велосипедный спорт и др.)											0,5		0,5
	Итого за год	36,5	37	38	39,5	39	40	39	39	40,5	37	28,5	0	414

Базовый уровень – 5-6 год

	Название темы	месяцы												за год часов
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
	Теоретическая подготовка	1,5	1	1	2,5	2	2	2	2	2,5	1	1	0	18,5
1	Вводное занятие. История возникновения лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России	1	1											2
2	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.								1	1	1	1		4
3	Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам				2	2	2	2						8
4	Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь			1					1	1				3
5	Правила поведения и техники безопасности на занятиях	0,5			0,5					0,5				1,5
6	Общая физическая подготовка	20	19	19	19	19	19	19	19	19	20	20		212
7	Специальная физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10		110
8	Техническая подготовка (техника элементов)	8	8	9	9	9	8	8	6	8	8	8		91
9	Контрольные и переводные упражнения		2							2				4
10	Участие в соревнованиях		2	3	3	3	2	2	2	2	2	3		23
11	Подвижные игры (легкая атлетика, велосипедный спорт и др.)										1	0,5		1,5

	Итого за год	39,5	42	42	43,5	43	41	41	41	43,5	42	41,5	0	460
--	--------------	------	----	----	------	----	----	----	----	------	----	------	---	------------

Углубленный уровень – 1-2 год

	Название темы	месяцы												за год часов
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
	Теоретическая подготовка	4	5	5	6,5	5	5	5	3	3,5	2	2	0	46
1	Лыжные гонки в мире, России									1	1	1		3
2	Спорт и здоровье: медицинский контроль, функциональные возможности и состояние организма спортсмена. Антидопинг	1	1	1	1	1	1	1	1	1				9
3	Основы техники лыжных ходов				2	2	2	2						8
4	Правила судейства соревнований по лыжным гонкам			1	1	1	1	1	1					6
5	Перспективы подготовки юных лыжников	0,5			0,5					0,5				1,5
6	Лыжный инвентарь, мази и парафины		2	2	1									5
7	Основы методики тренировки лыжника-гонщика	1	1			1	1	1	1	1	1	1		9
8	Правила поведения и техники безопасности на занятиях	0,5			0,5					0,5				1,5
9	Основы профессионального самоопределения (ориентация на педагогическую и тренерскую деятельность)	0,5												0,5
10	Общая физическая подготовка	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18		198
11	Специальная физическая подготовка	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15		165
12	Техническая подготовка (техника элементов)	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8		88
13	Контрольные и переводные упражнения		2		2			2		2				8
14	Участие в соревнованиях	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		33
15	Инструкторская и судейская практика			2	2	2	2	2	2	2				14
	Итого за год	48	51	51	54,5	51	51	53	49	51,5	46	46		552

2.2. План учебного процесса

ПЛАН учебного процесса:

	Наименование предметных областей	Общий объем учебной нагрузки в часах	Учебные занятия в часах		Распределение по годам обучения							
			теоретические	практические	Базовый уровень						Углубленный уровень	
					1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	6-й	1-й	2-й
	Общий объем часов	3450	205,5	3244,5	276	368	368	414	460	460	552	552
1.	Теоретическая подготовка	197,5	197,5	0	13	18,5	18,5	18,5	18,5	18,5	46	46
2.	Вариативные предметы	32,5	0	32,5	0	0,5	0,5	0,5	1,5	1,5	14	14
2.1.	Подвижные игры	4,5	0	4,5	0	0,5	0,5	0,5	1,5	1,5	0	0
2.2.	Инструкторская и судейская практика	28	0	28	0	0	0	0	0	0	14	14
3.	Практические занятия	3180	0	3180	259	345	345	391	436	436	484	484
3.1	ОФП	1593	0	1593	164	200	200	213	212	212	198	198
3.2.	СФП	1026	0	1026	53	80	80	93	110	110	165	165
3.3.	Техническая подготовка	638	0	638	37	52	52	67	91	91	88	88
3.4.	Соревновательные мероприятия	161	0	161	5	13	13	18	23	23	33	33
4.	Аттестация	40	8	32	4	4	4	4	4	4	8	8
4.1.	Промежуточная аттестация	24	0	24	2	2	2	2	2	2	6	6
4.2.	Итоговая аттестация	16	8	8	2	2	2	2	2	2	2	2

Общий учебный план реализации программы составляет: 3450 часа.

2.2.3. План тренировочной и соревновательной нагрузки

Параметры нагрузок	Базовый уровень 1 года	Базовый уровень 2-3 года	Базовый уровень 4 года	Базовый уровень 5-6 года	Углубленный уровень 1-2 года
Количество соревнований в год	5	13	18	23	33
Количество тренировок в неделю	3	4	4	5	5-6
Количество тренировок в день	1	1	1	1	1-2

2.3. Расписание учебных занятий

Расписание учебных занятий утверждается приказом директора перед началом учебного года в зависимости от учебной нагрузки тренера-преподавателя.

Режим учебно-тренировочных занятий:

Для базового уровня:

1 год – 6 часов в неделю

2-3 - 8 часов в неделю

4 год – 9 часов в неделю

5-6 год – 10 часов в неделю

Для углубленного уровня:

1-2 года – 12 часов в неделю.

Занятия длятся 45 минут. Через каждые 45 минут делается перерыв по 10 минут.

3. Методическая часть

Реализуя принципы индивидуализации и дифференциации для каждого учащегося, подбираются соответствующие методы и методические приемы обучения и воспитания. Задачи в учебном процессе решаются только с использованием принципов педагогики сотрудничества.

Весь учебный материал разделён на теорию и методику тренировочных занятий, практику (физическая, техническая, психологическая, профессиональная подготовка), самостоятельную работу учащихся и аттестацию.

Основные формы образовательной деятельности:

- групповые занятия (теоретические, практические);
- тренировка по индивидуальному плану;
- выполнение домашних заданий;
- участие в соревнованиях;
- просмотр видеоматериалов с анализом выступлений;
- инструкторская и судейская практика;
- сдача контрольных нормативов.

Основные задачи теоретических занятий – дать необходимые знания по физической культуре и спорту в России, истории развития лыжного спорта, общей гигиене лыжника, о врачебном контроле и самоконтроле, о первой

медицинской помощи при травмах и обморожениях, об инвентаре, лыжных мазях, технике и тактике лыжника, правилах соревнований. На углубленном этапе – обучающиеся получают знания по основам и методикам тренировки лыжников-гонщиков.

Теоретические сведения взаимосвязаны с учебно-тренировочными (практическими) занятиями в процессе их проведения.

На практических занятиях приобретаются умения и навыки выбора оборудования, ремонта и хранения лыжного инвентаря, пользования лыжными мазями. На базе всесторонней физической подготовки и развития физических качеств, изучаются и совершенствуются техника и тактика лыжных ходов, изучаются различные элементы техники и тактической борьбы, исправляются ошибки, закрепляются знакомые двигательные действия, учащиеся знакомятся с новыми упражнениями, развивают специальные морально-волевые качества, необходимые лыжнику. В тренировочных занятиях многократно повторяют хорошо освоенные элементы техники упражнений, совершенствуют их в условиях различного объема и интенсивности тренировочных нагрузок.

Так как лыжные гонки – являются циклическим видом спорта, тренер-преподаватель организует учебно-тренировочную подготовку в течение года следующим образом:

- В зимний период много проводится различных эстафет, игр на лыжах, направленных на развитие быстроты, отрабатываются основные техники лыжных ходов.
- В весенний период проводятся беговые тренировки, игровые и прыжковые, а так же силовые тренировки.
- В осенний период проводятся беговые, силовые, прыжковые тренировки, кросс-походы, имитационные тренировки в движении и на месте, игровые тренировки, проводятся соревнования и контрольные испытания.

Тренер-преподаватель использует различные **методы обучения** для быстрого и качественного овладения техникой на разных этапах обучения и применяет в разнообразных сочетаниях и соотношениях:

Словесные методы составляют основу обучения. Наиболее широко используются объяснения, подсчет, указания, команды, оценка техники, разбор и анализ, пересказ задания, а также беседы и лекции. Яркие, выразительные словесные приемы стимулируют активность, повышают интерес, способствуют пониманию сути изучаемого движения.

При объяснении механизма выполнения упражнения разбирается самое главное, существенное, выделяется основное в упражнении и именно на этом сосредоточивается внимание обучающихся. В неблагоприятную погоду объяснения максимально краткие, доходчивые, чтобы до минимума сократить простой и не допустить переохлаждения.

Подсчет, особенно на начальных этапах обучения, помогает освоить ритм движения, мобилизует внимание на правильном сочетании махов и толчков руками и ногами, регламентирует соотношение интервалов между элементами в изучаемом упражнении. *Указания* делаются главным образом для предупреждения и устранения ошибок. Они особенно эффективны при непосредственном исполнении, полезны также до и после выполнения упражнений. Указания акцентируют внимание на ключевых деталях элемента или целостного движения. В работе с юными лыжниками для более глубокого понимания сущности задания указания даются в форме образных выражений.

Команды помогают, прежде всего, управлять группой обучающихся на начальном этапе обучения. Традиционно команда включает две части: предварительную и исполнительную. Предварительная часть подчеркивает, что предстоит сделать, а исполнительная - это сигнал к непосредственному действию. В передвижении на лыжах все исполнительные команды для изменения направления движения, остановки, перестроения, других действий подаются протяжно. Когда занимающиеся располагаются на большом пространстве, то для управления группой наряду с командами используются заранее обусловленные сигналы. Предпочтение сигналам отдается также при низкой температуре, сильном встречном ветре, других неблагоприятных природных условиях.

Оценка мобилизует внимание на качество выполнения отдельных элементов, звеньев или способом в целом. При этом соблюдается оптимальное сочетание положительных и отрицательных оценок, чтобы оценки не угнетали, а вдохновляли, стимулировали интерес к занятиям лыжами, вселяли уверенность в успешном решении двигательных задач и достижении поставленной цели, т.е. оценки в итоге должны давать положительный эффект.

Разбор и анализ позволяют расчленить движение на элементы, звенья, оценить значение и задачи различных структурных единиц. С учетом этого выявляются грубые ошибки, искажающие основную структуру движения, и второстепенные (частные, индивидуальные) ошибки, при которых основа сохраняется, но снижается эффективность и экономичность двигательного

действия. Корректируется не только свои, но и чужие ошибки, а также сопоставляются свои движения с образцом. Причем, чем сложнее способ передвижения, тем больше проводится теоретический разбор и анализ для выделения главных составляющих в данном упражнении.

Беседы и лекции стимулируют вдумчивый и творческий подход к обучению, раскрывают соотношение механики, биологии и психологии в биомеханики движения. Предпочтение отдается вопросно-ответной форме, которая значительно активизирует мышление. Специальные знания и на их основе понимания являются фундаментальной основой обучения.

Наглядные методы включают показ в наглядные пособия.

Показ - основное средство наглядности. Образцовый показ способа в целом, затем его элементов с разделением движения на части, выделением периодов и фаз, остановками в граничных позах и является наиболее эффективным методом наглядного обучения. Для показа используется также лыжник, технично исполняющий изучаемые способы. Движение в целом и наиболее существенные детали техники показываются в обычном, затем замедленном и после этого в ускоренном соревновательном темпе, с демонстрацией моментов максимально усиленного напряжения и, наоборот, наибольшего расслабления.

Наглядные пособия знакомят с техникой высококвалифицированных лыжников и собственным исполнением (видеозапись), позволяют многократно показывать и анализировать элементы изучаемого способа, последовательность смены периодов и фаз движения (кинограммы), акцентируют внимание занимающихся на ключевых деталях двигательного действия (плакаты). Достоинством наглядных пособий является уникальная возможность отобразить теоретические положения и детали техники, которые трудно показать и объяснить.

Видеозаписи, кинограммы, рисунки, схемы, таблицы показывают технику в разных плоскостях, с остановками на отдельных деталях, с акцентом на существенных элементах, с возможностью видеть движения сбоку, впереди и сзади. Все это позволяет понять причины ошибок, помогает их устранению и способствует в итоге повышению технического мастерства.

Практические методы предусматривают непосредственное выполнение обучающимися изучаемого движения либо в целом, либо по частям, в зависимости от сложности. Повороты на месте, стойки спусков, подъем «лесенкой», «елочкой» и «полуелочкой», одновременный бесшажный ход относятся к группе простых упражнений, их изучают, как правило, целостным методом. Все остальные способы передвижения на лыжах

составляют группу сложных упражнений. Если движение удастся выполнить, оно изучается сразу в полной координации. Когда возникают трудности в овладении, применяется расчлененный метод, при котором способ делится на относительно самостоятельные элементы, детали. Причем вначале овладевают элементами, составляющими основу движения, затем менее существенными деталями, и после этого переходят к освоению способа в целом. При разучивании по частям широко используются более легкие подводящие, имитационные упражнения, которые имеют значительное сходство с основным действием или отдельными его частями. Упражнения, имитирующие положение туловища, махи и толчки руками и ногами сначала на месте, а потом в движении, значительно ускоряют обучение. Имитация наиболее широко используется на начальных этапах обучения. В процессе совершенствования техники предпочтение отдается целостному выполнению способа с полной координацией движения.

На практике для решения разнообразных двигательных задач **словесные, наглядные и практические методы** обучения используются в комплексе. Сначала называется упражнение и кратко, лаконично, понятно объясняется механизм движения, акцентируя внимание на основных элементах. После этого образцово показывается, демонстрируется это упражнение, и затем занимающиеся пробуют выполнить задание, стремясь как можно точнее воспроизвести (скопировать) увиденное и мышечно зафиксировать основу движения. Далее идет работа по выявлению и исправлению ошибок. В сжатой форме последовательность обучения осуществляется по схеме: **объяснение – показ – опробование – исправление ошибок.**

3.1. Теоретическая подготовка

Теоретический материал для базового уровня подготовки

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. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

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

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

Понятие о технике лыжного спорта. Классификация 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. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Подготовка к соревнованиям, оформление стартового городка, разметка дистанции, правила поведения на соревнованиях. Положение о соревнованиях. Выбор мест соревнований, подготовка трасс, оборудование старта и финиша. Организационная работа по подготовке соревнований. Состав и обязанности судейских бригад. Обязанности и права участников. Система зачета в соревнованиях по лыжным гонкам.

4. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.

Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Значение лыжных мазей и парафинов, их свойства, факторы влияющие на выбор мази. Способы обработки скользящей поверхности лыж. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях. Обувь, одежда и снаряжение для лыжных гонок. Выбор лыжных палок.

5 Правила поведения и техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Оказание первой помощи при травмах.

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

Теоретический материал для этапа углубленной подготовки:

1. Лыжные гонки в мире, России, ДЮСШ.

Лыжные гонки в программе Олимпийских игр. Чемпионаты мира и Европы по лыжным гонкам. Результаты выступлений российских лыжников на международной арене. Всероссийские, региональные, городские соревнования юных лыжников-гонщиков. История спортивной школы, достижения и традиции.

2. Спорт и здоровье: медицинский контроль, функциональные возможности и состояние организма спортсмена. Антидопинг.

Задачи и порядок прохождения медицинского контроля. Поведение, техника безопасности, оказание первой помощи при травмах, потертостях и обморожениях. Питание спортсмена. Личная гигиена. Особенности одежды лыжника в различных погодных условиях. Самоконтроль и ведение дневника. Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности.

Законодательство в области Антидопинга. РУСАДА. Запрещенные препараты.

3. Основные техники лыжных ходов.

Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. Классификация классических лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов. Типичные ошибки при передвижении классическими лыжными ходами. Классификация коньковых лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений.

4. Правила соревнований по лыжным гонкам.

Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников соревнований. Правила поведения на старте. Правила прохождения дистанции лыжных гонок. Финиш. Определение времени и результатов индивидуальных гонок.

5. Перспективы подготовки юных лыжников.

Анализ и путь к повышению мастерства. Индивидуализация целей и задач на спортивный сезон. Анализ недостатков подготовленности и путей повышения спортивного мастерства лыжников учебно-тренировочной группы.

6. Основы методики тренировки лыжника-гонщика (может здесь включить подпункт - ориентация на педагогическую деятельность?)

Основные средства и методы физической подготовки лыжника-гонщика. Общая и специальная физическая подготовка. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок. Периодизация годичного тренировочного цикла. Динамика тренировочных нагрузок различной интенсивности в годичном цикле подготовки. Особенности тренировки в подготовительном, соревновательном и переходном периодах годичного цикла.

7. Инструкторская и судейская практика.

Состав и обязанности судейских бригад. Обязанности и права участников. Система зачета в соревнованиях по лыжным гонкам.

8. Основы профессионального самоопределения.

Беседы, встречи с выдающимися спортсменами города, области; мастер-классы.

9. Подвижные игры и другие виды спорта

Умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными в подвижных играх правилами. Умение развивать профессионально необходимые физические качества в лыжных гонках средствами других видов спорта и подвижных игр. Навыки сохранения собственной физической формы.

По окончании учебного года обучающиеся сдают тесты на знание теоретической части.

3.2. Методика и содержание тренировочных занятий

Образовательные задачи в учебно-тренировочном процессе решаются при сочетании обучения двигательным действиям и развитию физических качеств с формированием у обучающихся определенных знаний.

Овладению правильными основами техники на начальном этапе уделяется особое внимание. Хорошая техническая подготовка позволит в дальнейшем и без форсирования тренировочных нагрузок успешно выступать на соревнованиях. В классической схеме формирования двигательного навыка условно выделяют три фазы: *обучение, закрепление и совершенствование*. А в процессе обучения способам передвижения на лыжах, соответственно три взаимосвязанных этапа обучения.

На первом этапе формируется общее представление об обучаемом движении, происходит ознакомление с элементами техники и первоначальное овладение лыжами и палками как инвентарем, освоение со снежной средой. Тормозная активность мышц антагонистов внешне проявляется в лишних, ненужных движениях, в отсутствии согласованности, в скованном и неуверенном выполнении упражнения. Движения выполняются медленно, напряженно, неточно.

На втором этапе обучения происходит уточнение и закрепление элементов, связок и общей координации работы рук, ног, туловища в избранном способе передвижения. В результате постепенного устранения излишней напряженности мышц - антагонистов повышается межмышечная

координация, точность, скорость, исчезает несогласованность в маховых и толчковых движениях рук и ног.

На третьем этапе обучения осуществляется совершенствование техники передвижения на лыжах. В выполнении движения снижается доля участия активных мышечных усилий, но увеличивается удельный вес использования «пассивных» сил тяжести, инерции, реактивных, центробежных и др.

Эти три этапа обучения составляют единое целое и исключают иную последовательность выполнения, т.е. осуществить второй и затем третий этап невозможно без первого. Более того, в формировании стабильной и рациональной, но в то же время вариативной и эффективной техники передвижения на лыжах определяющее значение имеют первые этапы.

На всех этапах обучения от занимающихся требуется правильное выполнение движений. Поправляются ошибки, чтобы при дальнейшем повторении не образовался и не закрепился стереотип неправильного движения, который будет мешать достижению высоких результатов. Потому, контроль за правильностью выполнения упражнений ведется непрерывно на всех этапах обучения.

При планировании учебного материала учитываются особенности образования навыков передвижения на лыжах у детей. Обусловлено это тем, что продолжительность овладения любым способом передвижения целиком и полностью зависит от умения сохранять динамическое равновесие при скольжении на лыжах. Принимая во внимание отсутствие стандартных условий при передвижении на лыжах, применяется определенная последовательность в обучении и усложнении учебного материала, что позволяет одновременно решать задачу овладения устойчивым равновесием и задачу освоения нескольких способов передвижения. Применение методики одновременного обучения способом передвижения на лыжах, предполагает по мере овладения одним способом переходить к изучению другого, совмещая обучение новому способу с дальнейшим совершенствованием предыдущего. Такая методика полностью соответствует и специфике передвижения на лыжах. Связанно это с тем, что передвижение на лыжах совершается в течение всего занятия, не только во время обучения тому или иному способу, но и при передвижении к месту занятий, к учебному склону, при возвращении на лыжную базу. Как правило, рельеф местности при этом бывает разнообразным. И если учащиеся не изучают длительное время отдельные способы передвижения и не имеют от них необходимых знаний, то для передвижения вперед часто вынуждены

выполнять такие движения руками и ногами, которые не соответствуют ни одному из способов лыжных ходов. Продолжительное применение подобных движений в итоге приводит к закреплению неправильных навыков, трудно поддающихся в дальнейшем исправлению, и чтобы избежать этого уже на первом этапе начинается одновременное обучение детей доступным для овладения способам передвижения. Подобная методика применяется с самого раннего возраста. При этом ставятся задачи по овладению не только отдельными способами передвижения, но и связками, т.е. переходами с одного способа на другой и овладение системой движений проходит осознано, что обеспечивает более успешное формирование двигательных навыков, а также освоение детьми основ рациональной техники различных способов передвижения с самого начала обучения.

Так как способы передвижения на лыжах представляют собой сложные системы движений, состоящие из отдельных подсистем и элементов техники, овладение отдельными способами происходит в течение нескольких лет. С целью повышения эффективности обучения на одном уроке-тренировке планируется изучение не более одного - двух элементов техники лыжного хода. А при выполнении хода в целом внимание учащихся всегда сосредотачивается только на одном движении, которое необходимо правильно освоить. Обучение одному элементу техники в течение нескольких тренировок способствует лучшему запоминанию лыжной терминологии, повышению знаний техники хода в целом и отдельных его элементов, более быстрому освоению правильной координации движений, рациональному приложению усилий, формированию высокой мышечно-суставной чувствительности при различных движениях туловища, рук и ног.

Подбор упражнений при обучении конкретным способом передвижения на лыжах осуществляется с учетом поставленных задач, возраста и физической подготовленности. Обучение технике начинается с подготовленных упражнений. И только после выполнения комплекса простейших упражнений на овладение лыжным инвентарем, основами ступающего шага на лыжах, спецификой скольжения на лыжах и сцепления лыж со снегом, координацией маховых и толчковых движений ногами и руками с использованием лыж и палок начинается обучение технике способов передвижения на лыжах.

Научиться технично ходить на лыжах можно только на снегу. Однако техническая подготовка лыжника осуществляется и в бесснежный период. При этом бесснежная подготовка является базой для работы над техникой на

снегу, она занимает 5-8 месяцев в году. В бесснежный период решают следующие основные задачи:

1. Обеспечивать предварительную подготовку к овладению способами передвижения на лыжах по снегу.

2. Подготовить опорно-двигательный аппарат (мышцы, суставы, связки) к продолжительному выполнению характерных для лыжников двигательных действий и с достаточно высокой мощностью.

3. Начать формирование двигательных, вестибулярных, зрительных слуховых, дыхательных рефлексов, соответствующих условиям снежной среды.

4. Создать умозрительные и двигательные представления о технике согласования движений ногами, руками, туловищем, координационной и ритмо-темповой структуре.

5. Овладеть требованиями к выполнению элементов и способа в целом на месте и в движении.

6. Освоить общее согласование движений в разных способах по элементам, в связках и в общей координации.

Для решения этих задач используют подводящие, имитационные упражнения, в том числе с применением лыжероллеров и других специальных тренажеров. Причем упражнения на лыжероллерах усложняют условия - необходимо сохранить равновесие на подвижной опоре, привыкать к необычным отягощениям на ногах. Поэтому применение лыжероллеров представляет собой более высокий этап обучения технике в бесснежный период. С учетом этого переход на лыжероллеры осуществляется после овладения основными элементами и способом в целом в имитационных упражнениях.

Разучиваются имитационные упражнения после разминки в начале основной части занятия. В одно занятие включается не более трех таких упражнений. В начале они выполняются медленно, иногда даже с 2-4 остановками, чтобы проконтролировать положение рук, ног и туловища, а затем слитно, одно за другим, в среднем темпе (на этапе начальной подготовки) и более высоком (на учебно-тренировочном этапе). В начале обучения многие упражнения выполняются под счет, в дальнейшем преобладает произвольная корректировка ритмо-темповых параметров упражнения.

Последовательность обучения способами передвижения на лыжах определяется с учетом взаимодействия навыков, чтобы преобладал, так называемый положительный перенос, когда освоенный навык не

препятствует образованию нового. Этот подход и положен в основу последовательности подбора упражнений для овладения техникой.

На всех этапах обучения четко наблюдается взаимосвязь технической подготовки юных лыжников и их физической подготовленностью. Известно, что невозможно повышать техническое мастерство, не развивая физические качества. Совершенствуя лыжную технику в динамических упражнениях, учащиеся повышают свою физическую подготовленность. А развивая, к примеру, такое физическое качество, как выносливость в передвижении по различному рельефу и с различной интенсивностью, совершенствуются в технике. И здесь огромную роль в подготовке будут играть **методы тренировки**. От правильности выбора метода во многом будет зависеть показатель роста функционального состояния юного лыжника и его техническое мастерство.

Основными методами тренировки являются:

Равномерный метод. Чем дольше применяется этот метод, тем до большей степени утомления надо тренироваться. Но напряженность работы при этом не более $1/2 - 2/3$ от максимально возможной. Данный метод способствует укреплению всех мускулов, в том числе и мышцы сердца. Одновременно укрепляются и суставы, особенно ног, которые требуют пристального внимания, чтобы не перегрузить их. Однако при этом методе не выработать механизм обеспечения энергией для большого напряжения.

Переменный метод. По идее он прост: то усилит напряженность работы, то, не прекращая ее, дать передышку, возможность частично восстановиться. Постепенно, а для начинающих и очень осторожно прибавляется скорость бега или хода на лыжах. Увеличивать напряженность, можно изменяя скорость для этих передвижений двумя вариантами: либо сильнее отталкиваясь, тогда шаг станет длиннее, но темп понизится, либо чаще шагая, тогда сила толчка снизится, а темп повысится. Варьируя этими способами регулирования скорости, а следовательно, и интенсивности работы, отыскивается наиболее экономичный, выгодный вариант сочетание длины и чистоты шагов, который зависит и от физических сил и от степени владения техникой, и от скорости передвижения.

Интервальный метод. Применяется наиболее часто перед соревнованиями и характеризуется разными интервалами работы и отдыха. Величина этих интервалов устанавливается с индивидуальными особенностями организма занимающихся, а также их работоспособности. Даются интервалы интенсивной нагрузки и сниженной (для отдыха) равной длительности (по времени) или же равной протяженности (по дистанции).

При этом сумма всех более напряженных отрезков должна составить дистанцию, которую намерен преодолеть занимающийся.

Повторный метод. Данный метод основан на передвижении со скоростью почти равной соревновательной. Подбирается небольшое количество повторений, при которых обучающийся идет практически в полную силу. После каждого, такого отрезка дается длительный отдых – спокойное передвижение на лыжах. Сумма отрезков пути, пройденных на соревновательной скорости примерно в 1,5-2 раза меньше намеченной всей длины дистанции.

Для проверки готовности к соревнованиям организуются контрольные тренировки («прикидки») зависимости от длины дистанции:

- при коротких дистанциях – на всю длину дистанции;
- при более длинных дистанциях – на более короткий отрезок ее длины.

Дистанции определяются в зависимости от этапа подготовки занимающегося.

Особое место в учебно-тренировочном процессе отводится **спортивно-игровому методу**. Игра – очень эмоциональная деятельность, поэтому она представляет большую ценность и имеет особенно высокую эффективность в воспитании и развитии детей. Характерной особенностью является включение в содержание игр разных способов передвижения на лыжах, что мотивированно сюжетом и направленностью их на решение двигательных задач в достижении поставленных целей. Двигательные действия устанавливаются правилами игры, от сложности и количества которых зависит и сама сложность игры. Правила подвижных игр не имеют жесткого регламента и могут варьироваться в зависимости от конкретных условий проведения игры.

Спортивно-игровой метод - отличная школа закалки воли и характера. Во-первых, поточу, что в этих условиях надо уметь реализовать свои двигательные возможности (а детей этому тоже надо учить). И во-вторых, спортивно-игровая ситуация занятий вносит обилие эмоций. Однако игровые эмоции на ранних стадиях формирования двигательного навыка значительно затрудняют обучение. Поэтому навыки, используемые во время игры должны быть достаточно устойчивыми и стабильными, чтобы с помощью игры они становились гибкими и вариативными. Поэтому сначала в игре дается задание «кто выполнит правильное, точнее», только после этого используются игры с заданием «кто быстрее, продолжительнее» и т.п. Такой подход применяется на начальном этапе обучения. Повышения в игре

интенсивности физических нагрузок, это проверка степени усвоения упражнений в условиях «скоростной техники» и на фоне сбивающих факторов. А моделирование соревновательных условий, решает и такую задачу, как усвоение необходимых специальных знаний широкого круга умений и навыков по правилам соревнований, их организации и оценки, тактики личной и командной борьбы, управлению эмоциями. Такой подход применяется на этапе начальной спортивной специализации. Личностное развитие детей одна из основных задач учреждений дополнительного образования. На протяжении всех этапов подготовки у обучающихся формируется нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие). Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что проводить ее можно во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно и на тренировочных сборах и спортивно-оздоровительных лагерях, где используется свободное время.

С учетом общих закономерностей физиологических сдвигов при мышечной работе в общей структуре всех типов тренировок по лыжной подготовке условно выделяют три части: *подготовительную, основную и заключительную*.

Подготовительная часть занимает 10-15% времени тренировки и нацелена на организацию занимающихся и подготовку их организма к выполнению задач основной части. Организация включает проверку готовности лыжного инвентаря, соответствие одежды погодным условиям, построение, расчет, проверку присутствующих, объяснение задач и порядка проведения урока. Далее, как правило, назначают замыкающего и идет передвижение на лыжах или с лыжами в руках к месту занятий, подготовка учебной площадки и, если есть необходимость, тренировочной лыжни, выполнение комплекса общеразвивающих и специальных упражнений.

Основная часть направлена на решение главных задач тренировки и занимает 70-80% его времени. Здесь чаще всего вначале повторяется материал предыдущего урока, затем осваивают и совершенствуют новые способы передвижения на лыжах и проводят тренировку. При этом обеспечивается соответствие применяемых средств и методов основным задачам урока и уровню подготовленности занимающихся.

Чтобы повысить эмоциональность тренировки, создать мотивационные предпосылки к систематическим занятиям, развить интерес у обучающихся используются игры, игровые упражнения, развлечения, различные эстафеты.

В соревновательно - игровой форме закрепляются техника ходов и переходов, подъемов, спусков, поворотов, торможений, повышается работоспособность, уровень овладения тактикой, активизируется формирование волевых качеств обучающихся.

Заключительная часть, занимающая оставшиеся 10-15% времени, предусматривает организованное завершение и подведение итогов тренировки, постепенное снижение физической нагрузки и напряжения организма. Обычно занимающиеся медленно возвращаются на лыжах или без лыж на базу и выполняют комплекс упражнений на расслабление, развитие гибкости с акцентом на разгибание туловища.

Тренировка заканчивается обязательно поименной проверкой-перекличкой занимающихся, что особенно важно в связи с проведением занятий в естественных природных условиях, зачастую вдали от лыжной базы.

При подведении итогов отмечаются успехи и недостатки в освоении учебного материала, как отдельными учениками, так и группой в целом.

3.2.1. Общая физическая подготовка.

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

- **Строевые упражнения** применяются в целях организации занимающихся, воспитания дисциплины, хорошей осанки, целесообразного размещения занимающихся во время разминки и в подготовительной части урока.

- **Общеразвивающие упражнения.** Они должны быть направлены на всестороннее физическое развитие занимающихся: равномерное развитие мышечной системы, укрепление опорно-двигательного аппарата координации движений и умения сохранять равновесие, а также улучшение функции сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.

- **Упражнения без предметов и с предметами**

Для рук. Движения руками в различных плоскостях и направлениях в различном темпе. В различных положениях (стоя, сидя, лежа) одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и запястных суставах (сгибание и разгибание, отведение и

приведение, маховые и круговые движения). В упоре лежа сгибание рук, отталкивание и др. Упражнения с эспандером и эластичной резиной.

Для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных стойках наклоны вперед, в стороны, назад. Круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз прогибание с различными положениями и движениями руками и ногами. Из положения лежа на спине поднимание рук и ног поочередно и одновременно, поднимание и медленное опускание прямых ног, поднимание туловища, не отрывая ног от пола.

В различных стойках наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями руками, с использованием отягощений (предметов). Круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз прогибание с использованием отягощений. Из положения лежа на спине, ноги закреплены, поднимание туловища.

Для ног. Из основной стойки — различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на двух и одной ноге. Маховые движения, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями, поднимание на носки. Различные прыжки и многоскоки на месте и в движении на одной и двух ногах. Прыжки через гимнастическую скамейку на месте и с продвижением вперед в равномерном и переменном темпе.

Упражнения для развитие силы мышц рук, ног, туловища и шеи: выполняются на месте, стоя, сидя, лежа и в движении индивидуально или с партнером, без предмета и с различными предметами (гантелями, штангой, набивными мячами, скакалками) К ним также относятся упражнения в прыжках в длину с места тройные, пятерные, десятерные, прыжки в высоту.

Упражнения для развития быстроты: подвижные и спортивные игры, эстафеты, акробатические и гимнастические прыжки, легкоатлетические виды: бег на короткие дистанции (старты, ускорения и рывки), прыжки с разбега в длину и высоту и различные метания, спринтерская тренировка на велосипеде.

Упражнения для развития выносливости: наиболее распространенными средствами, используемыми для развития выносливости, служат разнообразные движения циклического характера, т. е. ходьба, бег, плавание, велосипедный спорт, туризм, спортивные игры.

Упражнения для развития ловкости: одновременные разнохарактерные движения конечностями и туловищем; упражнения с мячами, скакалками; спортивные игры и сложные эстафеты; тройной прыжок, метания.

Упражнения на гибкость:

одновременные и поочередные маховые движения руками вверх, вниз - назад, вращение руками в локтевых и плечевых суставах, вращения кистями; одновременные и поочередные маховые движения ногами лежа, сидя и стоя вперед, назад и в стороны. Поочередные и одновременные сгибания ног лежа, сидя и стоя. Глубокие выпады вперед, назад, в стороны. Наклоны вперед, назад, в стороны и вращения туловища. Прыжки вверх, прогибаясь, с маховыми движениями рук вверх - назад и ног назад.

Упражнения на расслабление:

стоя в полунаклоне вперед, приподнимать и опускать плечи, полностью расслабляя руки, свободно ими покачивая и встряхивая; поднять руки в стороны или вверх, затем свободно их опустить и покачать расслабленными руками. Размахивание свободно опущенными руками, одновременно поворачивая туловище. Лежа на спине, полностью расслабить мышцы ног, встряхивание их. Стоя на одной ноге, делать свободные маховые движения другой ногой, полностью расслабив ее.

3.2.2. Специальная физическая подготовка.

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

Подготовительные упражнения для начинающего лыжника, передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, упражнения для развития быстроты, гибкости, координации, силы, выносливости. Имитационные упражнения для овладения техникой лыжных гонок, кроссовая подготовка, 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.

3.2.3. Техническая подготовка.

Обучение общей схеме выполнения классических и коньковых способов передвижения на лыжах. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной

техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении на лыжах различными способами. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотом на месте и в движении.

В первый год обучения освоение способов передвижения на лыжах скользящим и ступающим шагом. Обучение поворотам на месте и в движении; обучение спускам в «высокой, средней, низкой» стойке; обучение подъемам «елочкой, полуелочкой», беговым шагом. Во 2 и 3 годы обучения продолжение обучения 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. Знакомство с основными элементами конькового хода.

3.2.4. Другие виды спорта

Из других видов спорта необходимо применять следующие упражнения:

Легкая атлетика: бег на короткие дистанции, средние дистанции, кроссы от 500 до 2000 м

Гимнастика: подтягивания на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа, различные висы на перекладине.

Спортивные игры: обучение технике, ознакомление с тактикой и правилами игр волейбол, футбол, мини-футбол, настольный теннис. Участие в товарищеских встречах.
Подвижные игры: «День и ночь», «Догонялки», «Лапта», «Чехарда» и т.д.; эстафеты с предметами, лазанием и перелезанием.

Велосипедный спорт-езда на велосипеде по пересечённой местности, езда на велосипеде на тренировочные занятия на лыжную трассу и возвращение обратно.

3.3. Методы выявления и отбора одаренных детей

В основу идеи физкультурного образования детей с признаками спортивной одаренности положено семь принципов, разработанных в соответствии с отечественными традициями обучения одаренных детей:

1) Принцип учета потенциальных возможностей ребенка. В педагогическом и социальном плане более важным является не те физические возможности, которые демонстрирует ребенок на сегодняшний день, а то, что следует ожидать от него в будущем.

2) Принцип комплексного оценивания. Вывод об одаренности ребенка может быть сделан на основе оценки целого спектра способностей (умственных, творческих, двигательных).

3) Принцип долговременности. Обследование детей должно быть длительным, а его организация - поэтапной.

4) Принцип участия различных специалистов. В диагностическом обследовании одаренных детей должны участвовать педагоги, психологи, врачи, кроме того, родители и дети. Только сопоставление всех полученных данных может дать объективную картину.

5) Принцип использования тренинговых методов и заданий. Тренинговые методики (в отличие от диагностических методик) в обучении детей со спортивной одаренностью призваны решать, прежде всего, задачи физического развития ребенка, а также способствуют снятию психологических барьеров между исследователем и испытуемым. Для детей дошкольного возраста и младшего школьного возраста целесообразна разработка и применение игровых тренинговых методик, построенных на основе подвижных игр и игровых упражнений.

6) Принцип участия детей в оценке собственной спортивной одаренности. Реализация этого принципа в работе с детьми может включать в себя рефлексию и анализ ребенком собственного двигательного опыта, оценку выполненных им двигательных заданий.

7) Спортивный отбор — это комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности (одаренность) ребенка к тому или иному роду спортивной деятельности (виду спорта). Спортивный отбор — длительный, многоступенчатый процесс, который может быть

эффективным лишь в том случае, если на всех этапах многолетней подготовки спортсмена обеспечена комплексная методика оценки его личности, предполагающая использование различных методов исследования (педагогических, медико-биологических, психологических, социологических и др.).

Спортивная ориентация — система организационно-методических мероприятий, позволяющих наметить направление специализации юного спортсмена в определенном виде спорта. Спортивная ориентация исходит из оценки возможностей конкретного человека, на основе которой производится выбор наиболее подходящей для него спортивной деятельности.

Выбрать для каждого занимающегося вид спортивной деятельности — задача спортивной ориентации; отобрать наиболее пригодных, исходя из требований вида спорта, — задача спортивного отбора.

3.4. Техника безопасности на занятиях и спортивных соревнованиях.

Безопасная организация тренировочных занятий:

Тренер обязан обеспечить безопасную организацию спортивного зала: каждый раз проверять состояние спортивных снарядов и инвентаря; использовать инвентарь и снаряды в надлежащем состоянии; использовать маты на уроках акробатики, а также при изучении трюков на полу; организовывать рациональное построение и перемещение учащихся, чтобы учащиеся не сталкивались друг с другом, не мешали друг другу при выполнении упражнений; подбирать упражнения в соответствии с возрастом и физическими способностями учащихся; соблюдать принципы последовательности. Тренеру запрещается оставлять детей во время занятий.

Тренер обязан соблюдать требования к своему внешнему виду: не допускается ношение наручных часов, браслетов и прочих украшений, которые могут травмировать учащихся при контактной работе; не допускается использование духов и прочих косметических средств, имеющих резкий запах; не допускается использование обуви на каблуках а также неподобающей одежды. Тренеру следует носить спортивный костюм и кроссовки, либо чешки. Не допускается прическа с распущенными волосами.

4. Воспитательная и профориентационная работа

Одной из основных задач учреждений дополнительного образования детей является обеспечение необходимых условий для личностного развития.

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, эстетического и трудового воспитания с учётом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательной, тренировочной деятельности, влияние их на личность молодого человека. Воспитательное воздействие входит в тренировочно-соревновательную деятельность и жизнь спортивной школы.

В работе с юными спортсменами применяются различные средства и методы воспитания. В качестве средств используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания. В качестве методов нравственного воспитания применяются формирования нравственного сознания и общественного поведения, использование положительного примера, предупреждение и обсуждение отрицательных действий.

Важнейшим фактором воспитания юных спортсменов, является спортивный коллектив.

При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма, используются поездки на просмотр соревнований высокого уровня, встречи с знаменитыми спортсменами, «день именинника», экскурсии. Формируются и поддерживаются традиции.

Инициатива в реализации нравственного воспитания юных спортсменов принадлежит тренеру–преподавателю. В воспитательной работе тренера используется гибкая и многообразная система воздействия. Выполнение требований оценивается тренером с учётом возрастно-половых и индивидуальных особенностей ребёнка, в процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которое осуществляется в единстве с самоанализом, самоанализ завершается самооценкой личности.

Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности. Средствами и методами самовоспитания могут быть все формы активности воспитанников по преодолению трудностей.

При планировании воспитательной работы определяется цель, избираются средства и методы, разрабатываются тематические планы, определяется методическая последовательность. Эффективность тренировочного процесса, достижение образовательных целей во многом зависит от взаимодействия тренера с родителями, его умения сотрудничать с ними, опираться на их помощь и поддержку. Основными принципами работы с родителями являются:

- принцип доверия и принятия ребёнка;
- принцип единства требований;
- принцип открытого диалога;
- принцип сотрудничества и сотворчества.

4.1. Групповая работа с обучающимися

Основной формой организации проведения занятий по обучению способа передвижения на лыжах и повышению тренированности являются тренировочные занятия или групповые уроки, на которых в соответствии с программой обучения и планом тренировки решаются конкретные воспитательные, образовательные и оздоровительные задачи. Задачи и содержание каждой тренировки определяются, прежде всего, подготовленностью воспитанников. При этом по очередности решаемых задач, подбора упражнений, последовательности их изучения, и дозировки каждое очередное занятие тесно взаимосвязано с предыдущими и последующими уроками-тренировками.

4.2. Профессиональная ориентация обучающихся

Организацию профессиональной ориентации в спортивной школе следует разделить на три этапа, каждый из которых имеет свои задачи, средства и методы:

1 этап – дети возраста 9-12 лет. Задачи этого этапа заключаются в следующем: формирование положительного отношения к физической культуре и спорту, труду тренера, преподавателя; выявление первоначальных профессиональных намерений, склонностей и интересов у юных спортсменов; воспитание основ нравственного, идейного и трудового характера при выборе школьниками-спортсменами профессионального жизненного пути.

Для решения этих задач рекомендуется проведение уроков физической культуры на высоком методическом уровне; экскурсии в институт физической культуры; встречи с ветеранами спорта; заслуженными тренерами, учителями физической культуры, лучшими спортсменами школы, города, страны; обсуждение прочитанных книг, просмотренных фильмов, телепередач о спорте; беседы о значении физической культуры и др.

2 этап – дети 13-14 лет. Задачи: оказание помощи школьникам-спортсменам в поиске своего призвания; содействие учащимся в углубленном знакомстве с будущей профессией; формирование профессионального идеала, правильной самооценки.

Это достигается проведением индивидуальных бесед, диспутов, встреч со студентами и преподавателями института физической культуры, выпускниками школы; шефской помощью в работе с младшими школьниками; изучение специальной литературы по избранной профессии и др.

3 этап – дети 15-18 лет - это этап профессионального самоопределения школьников. На данном этапе решаются следующие задачи: организация

практической деятельности в избранной профессии; проверка склонностей и способностей и дальнейшее их развитие; формирование устойчивого профессионального интереса; стимулирование учащихся к самостоятельной работе над собой по формированию необходимых профессиональных умений; формирование личностных профессиональных ценностей.

Для решения поставленных задач рекомендуются следующие формы и методы: индивидуальные беседы; консультации с акцентированием внимания не только на положительных сторонах профессии, но и на ее трудностях; конкурсы по "защите" будущей профессии; написание рефератов, сочинений по избранной специальности.

4.3. Проведение физкультурно-спортивных мероприятий

Начальный этап первого года обучения: учащиеся групп базового уровня первого года обучения могут принять участие в соревнованиях уровня первенств ДЮСШ, во второй половине учебного года. К этому времени обучающиеся осваивают основные базовые элементы.

Группа базового уровня 2-3-4-5-6 года обучения: обучающиеся групп начальной подготовки второго и третьего годов обучения могут принимать участие во внутришкольных первенствах, а так же должны участвовать в соревнованиях муниципального уровня (не менее двух соревнований). Это необходимо для приобретения соревновательного опыта, выполнения разрядных требований и перевода обучающихся на следующий этап подготовки.

Группы углубленного уровня: обучающиеся групп углубленного уровня участвуют в качестве судей в соревнованиях на уровне школы (ДЮСШ) или муниципалитета.

5. Система контроля

Одним из важных вопросов в управлении тренировочным процессом является система педагогического контроля. Цель контроля в процессе спортивной подготовки – отслеживание прогресса спортивного результата. Для оценки эффективности средств и методов тренировки контроль используется в соответствии с контрольными нормативами для выявления динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

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

Тестирование состоит из нормативов по общей физической подготовке (ОФП) и нормативов по специальной физической подготовке (СФП).

Нормативы по общей и специальной физической подготовке проводятся не менее двух раз в год: в августе при формировании групп и в мае, по окончании учебного года.

5.1. Нормативы общей и специальной физической подготовки

на этапе базовой подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,8 с)	Бег 30 м (не более 6,0 с)
	Бег 60 м (не более 10,7 с)	-
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)
	Метание теннисного мяча с места (не менее 18м)	Метание теннисного мяча с места (не менее 14 м)

на учебно-тренировочном этапе

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 100 м (не более 15,3)	Бег 60 м (не более 10,8)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 167 см)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 3 мин.45 с)	Бег 800 м (не более 3 мин. 35 с)
	Лыжи, классический стиль 5 км (не более 21 мин. 00 с)	Лыжи, классический стиль 3 км (не более 15 мин. 20 с)
	Лыжи, классический стиль 10 км	Лыжи, классический стиль 5 км

	(не более 44 мин. 00 с)	(не более 24 мин. 00 с)
	Лыжи, свободный стиль 5 км (не более 20 мин. 00с)	Лыжи, свободный стиль 3 км (не более 14 мин. 30 с)
	Лыжи, свободный стиль 10 км (не более 42 мин. 00 с)	Лыжи, свободный стиль 5 км (не более 23 мин. 30 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Выполнение указанных контрольных нормативов дает основание для перевода на следующий этап спортивной подготовки.

5.2. Порядок сдачи тестов по освоению теории

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 расслаблены; б) руки напряжены; в) руки расслаблены 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) отведены в сторону; г) 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; в) распределяется равномерно по всей стопе.
- 5. Отталкивание палками.**
 - 5.1. *Отталкивание:* а) только туловищем; б) туловищем и руками; в) 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 распределяется*: 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 впереди другого.
- 3. Пятки лыж**: а) обе отводятся в сторону; б) только одна 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 стойке; 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.

5.3. Медицинский контроль.

Медицинские противопоказания для занятий спортивной аэробикой:

В группы принимаются дети, относящиеся к основной группе физического здоровья.

Основной целью первичного медицинского обследования является оценка при допуске к занятиям лыжными гонками, состояния здоровья, уровня физического развития, функциональных возможностей ведущих систем организма и общей физической работоспособности. Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача.

Для зачисления в группу базового уровня первого года обучения необходимо предоставить медицинскую справку о допуске к занятиям лыжными гонками от врача по месту жительства. Принимаются дети в возрасте от 9 лет и не имеющие медицинских противопоказаний.

Группы базового уровня 2-3-4-5-6 года обучения и углубленного уровня проходят плановый медосмотр и полное обследование, необходимое для данного периода подготовки с последующей выдачей медицинского заключения и допуска к соревнованиям. Зачисление (перевод) в группы базового и углубленного уровня осуществляется при достижении детьми возраста 9 лет, а также не имеющих медицинские противопоказания и выполнившим контрольные нормативы.

6. Перечень информационного обеспечения

6.1. Список литературы

1. Квашук П.В., Бакланов Л.Н., Левочкина О.Е. Лыжные гонки: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва М.: Советский спорт, 2009 – 72 с.

2. *Верхошанский Ю.В.* Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988.

3. *Волков В.М.* Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1977.

4. Детская спортивная медицина: Руководство для врачей / Под ред. С. Б. Тихвинского, С. В. Хрущева. 2-е изд. - М.: Медицина, 1991.

5. *Евстратов В.Д., Виролайнен П.М., Чукардин Г.Б.* Коньковый ход? Не только... - М.: Физкультура и спорт, 1988.

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

7. Лыжный спорт / Под ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чукардина, Б. И. Сергеева. - М.: Физкультура и спорт, 1989.
8. Манжосов В.Н., Огольцов И.Г., Смирнов Г.А. Лыжный спорт. -М.: Высшая школа, 1979.
9. Манжосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и спорт, 1986.
10. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. -Киев: Здоровья, 1990.
11. Основы управления подготовкой юных спортсменов/ Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. - М.: Физкультура и спорт, 1982.
12. Поварницин АЛ. Волевая подготовка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и спорт, 1976.
13. Раменская Т.И. Техническая подготовка лыжника. - М.: Физкультура и спорт, 1999.
14. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М.: Издательство «СААМ», 1995.
15. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1980.

6.2. интернет-ресурсы:

1. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru/>)
2. Официальный интернет-сайт Федерации лыжных гонок России (<http://www.flgr.ru/>)

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575793

Владелец Попов Вячеслав Валерьевич

Действителен с 22.03.2021 по 22.03.2022