

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
города Костромы «Спортивная школа №5 имени выдающегося земляка
Анатолия Николаевича Герасимова»**

Принято на заседании
педагогического совета
Протокол № 4

от « 25 » 04 2023 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор СШ № 5 города
Костромы имени А.Н. Герасимова
(Л.С. Колчанова)

2023 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
по виду спорта «лыжные гонки»
Спортивно-оздоровительный этап.**

Срок реализации программы – 1 год.

Разработчики программы:
заместитель директора
А.А. Смирнова

г. Кострома, 2023 год

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
города Костромы «Спортивная школа №5 имени выдающегося земляка
Анатолия Николаевича Герасимова»**

Принято на заседании
педагогического совета
Протокол №

от «___» _____ 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор СШ № 5 города
Костромы имени А.Н. Герасимова
_____(Л.С. Колчанова)

«___» _____ 2023 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
по виду спорта «лыжные гонки»
Спортивно-оздоровительный этап.**

Срок реализации программы – 1 год.

Разработчики программы:
заместитель директора
А.А. Смирнова

г. Кострома, 2023 год

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
1.1. Нормативно-правовое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по виду спорта «Лыжные гонки».....	3
1.2. Условия реализации Программы.....	3
1.3. Направленность Программы.....	4
1.4. Цель и задачи программы	4
1.5. Ожидаемые результаты Программы.....	5
1.6. Порядок зачисления и перевода обучающихся	6
Раздел 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....	6
2.1. Примерный учебный план на 46 недель учебно-тренировочных занятий для спортивно-оздоровительной группы (6-8 лет).....	6
2.2. Примерный учебный план на 46 недель учебно-тренировочных занятий для спортивно-оздоровительной группы (9-18 лет).....	7
Раздел 3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....	8
3.1. Содержание Программы.....	8
3.2. Методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий.....	9
3.3. Методика организации воспитательной работы.....	1 6
3.4. Требования к технике безопасности при проведении занятий по лыжным гонкам.....	1 7
Раздел 4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.....	1 8
Раздел 5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.....	2 0
Приложение.....	2
...	1

Раздел 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Нормативно-правовое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по виду спорта «Лыжные гонки»

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по виду спорта «Лыжные гонки» (далее Программа) разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральным Законом «Об образовании в РФ», № 273-ФЗ от 29.12.2012;
- Приказом Минобрнауки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Распоряжением правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р «Об утверждении концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Распоряжением правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 года № 3894-р «Об утверждении концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

1.2. Условия реализации Программы

Программа рассчитана на обучение и воспитание детей и подростков в возрасте от 6 до 18 лет.

Срок реализации Программы – 1 учебный год.

Основными формами проведения учебно-тренировочной работы в Учреждении являются:

1. Групповые теоретические занятия в виде бесед тренеров-преподавателей, лекций специалистов по темам, изложенным в Программе.
2. Практические занятия и тренировки в соответствии с требованиями Программы для спортивно-оздоровительных групп по расписанию, утвержденному директором школы.
3. Участие обучающихся в спортивных соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях.

Начало учебного года - 1 мая. Продолжительность учебного года – 32 недели.

Занятия проводятся при 6 часовой нагрузке, 3 раза в неделю. Один час составляет – 45 минут.

Расписание занятий учебных групп утверждается директором спортивной школы с учетом наиболее благоприятного режима труда и отдыха учащихся, их возрастных особенностей, возможностей использования спортивных сооружений.

Для успешной реализации данной Программы необходимо иметь следующее материально-техническое обеспечение:

- спортивный зал;

- тренажерный зал;
- раздевалки, душевые;
- лыжи и лыжные палки, лыжные ботинки на каждого обучающегося (личный инвентарь);
- наличие смазочного материала (лыжные мази, парафины);
- наличие спортивного оборудования и спортивного инвентаря для проведения занятий по ОФП, СФП, спортивных и подвижных игр.

1.3. Направленность программы

Разработанная Программа предоставляет всем детям возможность занятий независимо от способностей и уровня общего развития. Программа учитывает разный уровень развития и разную степень освоенности содержания обучающимися. Программа характеризуется:

1. Физкультурно-спортивной направленностью.
2. Направленностью на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса, регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения.
3. Направленностью на реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся.
4. Направленностью на реализацию принципа комплексности, предусматривающего тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).
5. Направленностью на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности.
6. Направленностью на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня и самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

1.4. Цель и задачи Программы

Цель программы – формирование у обучающихся знаний, умений и навыков в лыжных гонках, вовлечение в систему регулярных занятий спортом; формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.

Задачи Программы:

Обучающие:

- формирование представления о лыжном спорте, его возникновении, развитии и правилах соревнований;
- приобретение теоретических знаний в области лыжного спорта и практических навыков;

- обучение основам техники передвижения на лыжах;
- формирование знаний о закаливающих процедурах и укреплении здоровья;
- формирование знаний о технике безопасности при занятиях лыжным спортом, приемах страховки и самостраховки.

Развивающие:

- развитие мотивации и положительного отношения ребенка к занятиям лыжным спортом;
- развитие всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- развитие волевых качеств - смелости, решительности, самообладания;
- развитие лидерских качеств, инициативы и социальной активности;
- развитие морально-волевых качеств;
- способствование укреплению здоровья, закаливанию организма и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;

Воспитательные:

- воспитание трудолюбия, сознательной дисциплины, внимания, настойчивости и волевых качеств;
- воспитание сознательного интереса к занятиям лыжным видом спорта;
- воспитание стремления к здоровому образу жизни;
- воспитание духовно-нравственных качеств поведения в коллективе.

1.5. Ожидаемые результаты Программы

Результатом освоения дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по виду спорта «Лыжные гонки» является приобретение обучающимися следующих знаний, умений, навыков:

1. Знать:

- историю развития лыжного спорта в мире и России;
- влияние физкультуры и спорта на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и увеличение продолжительности жизни;
- требования техники безопасности к занятиям лыжным спортом;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- характеристику техники лыжных ходов, правила соревнований по лыжным гонкам.

2. Уметь:

- выполнять приемы страховки и самостраховки;
- выполнять комплексы упражнений по общей физической и специальной физической подготовке;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки во время соревнований и при сдаче контрольных нормативов;
- использовать полученные знания и навыки в повседневной жизни.

3. Владеть:

- техникой основных лыжных ходов;
- знаниями о чувстве товарищества и нравственных правилах поведения в коллективе;
- иметь потребность в самообразовании в области физической культуры и спорта, здорового образа жизни.

1.6. Порядок зачисления и перевода обучающихся

В спортивно-оздоровительную группу зачисляются обучающиеся 6-17 лет, желающие заниматься лыжными гонками и имеющие письменное разрешение врача-педиатра.

В спортивно-оздоровительную группу могут быть переведены учащиеся из других учебных групп, не справившиеся с требованиями Программы на соответствующем этапе подготовки и не достигшие 18 лет. В случае если обучающийся успешно справляется с тренировочными нагрузками спортивно-оздоровительного этапа, он может быть переведен на обучение по дополнительной образовательным программам спортивной подготовки по виду спорта «Лыжные гонки» с решения педагогического совета.

Обучающиеся могут быть отчислены в случае: ухудшения состояния здоровья на основании заключения врачей-специалистов; прекращения занятий по собственной инициативе; грубых и неоднократных нарушениях дисциплины или положений Устава школы. Отчисление из школы оформляется приказом директора школы. В случае выбытия обучающегося из спортивно-оздоровительной группы тренер - преподаватель обязан доукомплектовать ее в месячный срок.

Таблица 1.

Минимальный возраст для зачисления и минимальное количество детей, проходящих подготовку в спортивно-оздоровительных группах

Этапы подготовки	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю
СОГ	1 год	6	12	6

Раздел 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2.1. Примерный учебный план на 32 недели учебно-тренировочных занятий для спортивно-оздоровительной группы

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел I. Теоретическая подготовка в процессе учебно-тренировочных занятий					
1.	Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире.				
2.	Техника безопасности. Профилактика травматизма.				
3.	Закаливание, режим дня, врачебный контроль и гигиена спортсмена.				
4.	Лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ним. Лыжные мази, парафин.				
5.	Общая и специальная физическая подготовка.				

6	Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.				
Раздел II. Практическая подготовка.					
1.	Общая физическая подготовка	115	-	115	Тестовые задания, соревнование
2.	Специальная физическая подготовка	58	-	58	Тестовые задания, соревнование
3.	Техническая подготовка	11	-	11	Зачёт, соревнование
4.	Контрольные упражнения и соревнования	8	-	8	Тестовые задания, соревнование
	Итого:	192	-	192	

Раздел 3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Содержание Программы

Раздел 1. Теоретическая подготовка

1. Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире. Эволюция лыж и снаряжения лыжника. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России.

Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

2. Техника безопасности. Профилактика травматизма.

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.

3. Закаливание, режим дня, врачебный контроль и гигиена спортсмена.

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

4. 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.

5. Общая и специальная физическая подготовка.

Понятие общая физическая подготовка (ОФП). Функции ОФП. Понятие специальная физическая подготовка (СФП). Функции СФП. Средства ОФП и СФП.

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

Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и

крутых подъемах, спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двухшажным и одновременными ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов.

Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Подготовка к соревнованиям, оформление стартового горodka, разметка дистанции. Правила поведения на соревнованиях.

Раздел 2. Практическая подготовка

1. Общая физическая подготовка.

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

2. Специальная физическая подготовка.

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

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 в высокой, средней, низкой стойках. Обучение преодолению подъёмов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении.

4. Контрольные упражнения и соревнования.

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в двух соревнованиях по ОФП и СФП в годичном цикле; участие в трех соревнованиях по лыжным гонкам в годичном цикле.

3.2. Методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий

Реализуя принципы индивидуализации и дифференциации для каждого учащегося, подбираются соответствующие методы и методические приемы обучения и воспитания. 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. Причем ставятся задачи по овладению не только отдельными способами передвижения, но и связками, т.е. переходами с одного способа на другой и овладение системой движений происходит 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 предоставляют 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 течении 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. Причем 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. Вначале 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.

Основной формой организации проведения занятий по обучению способу передвижения на лыжах и повышению тренированности являются тренировочные занятия или групповые уроки, на которых в соответствии с программой обучения и планом тренировки решают 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 взаимосвязывается с предыдущими и последующими уроками-тренировками.

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 у 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.

Методы обучения, используемые для быстрого и качественного овладения техникой на разных этапах обучения их применяются в разнообразных сочетаниях и соотношениях.

Словесные методы составляют основу обучения. 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.

Пересказ задания дает возможность мобилизовать мышление и мысленно воспроизвести то или иное движение. Этот методический прием применяется в тех случаях, когда какой-то элемент или упражнение в целом плохо или совсем не получается.

Наглядные методы включают показ и 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.**

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 мышц, 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 направлен на чередование усиления напряженности работы и ее снижением, для частичного восстановления организма ребенка. 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 частоты шагов, который зависит и от физической 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 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.

Круговой метод. Круговая тренировка предполагает на первом занятии комплектование групп и ознакомление их с комплексами упражнений на «станциях». На втором занятии определяется максимальное количество повторений с учётом и без учёта времени. В дальнейшем в зависимости от индивидуальных особенностей и конкретных задач занимающиеся проходят 1-3 круга при количестве повторений, равных $1/4$, $1/3$, $1/2$ от максимума.

3.3. Методика организации воспитательной работы

Личностное развитие детей - одна из основных задач в работе тренера-преподавателя. Специфика воспитательной работы на занятиях в спортивно-оздоровительных группах состоит в том, что тренер-преподаватель проводит ее во время тренировочных занятий и дополнительно на различных мероприятиях, проводимых в школе.

На протяжении всего периода занятий тренер-преподаватель формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства: личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя; высокая организация тренировочного процесса; атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества; дружный коллектив; система морального стимулирования; воспитательные мероприятия.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям в спорте (неспортивное поведение, взаимоотношения спортсменов, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать юных спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление морально-волевых качеств.

3.4. Требования к технике безопасности при проведении занятий по лыжным гонкам

1. Общие требования

- К занятиям лыжными гонками допускаются обучающиеся СШ, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
- При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены.
- Занятия лыжными гонками отменяются при температуре воздуха ниже -25 градусов без ветра и - 20 градусов с ветром.
- При проведении занятий по лыжным гонкам возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов: травмы при падении; травмы при столкновениях; обморожение или переохлаждение; потертости от лыжных ботинок; травмы при неправильном выполнении упражнений, падения ушибы при беге, подвижных играх выполнение упражнений без разминки.
- При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации школы. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
- Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

2. Требования безопасности перед началом занятия.

- Надеть спортивную форму в соответствии с погодными условиями.
- Проверить исправность спортивного инвентаря и смазку лыж.
- Провести разминку.
- Провести целевой инструктаж обучающихся по безопасным приемам проведения занятий на тренажерах.

3. Требования безопасности во время занятий.

- Четко выполнять все требования и распоряжения тренера-преподавателя.
- Не кататься на тесных или свободных лыжных ботинках.
- При сильном морозе и ветре следить за товарищами и сообщать о первых признаках обморожения.
- Выходить на лыжню и заходить в помещение только с разрешения тренера-

преподавателя.

- Кататься следует в одном направлении.
- Не бегать, не толкаться, соблюдать дисциплину на занятии.
- Соблюдать интервал движения (при медленном катании 2-3 м, при ускорении - 8-10 м, при спусках - не менее 30 м).
- Запрещается резко останавливаться, тормозить и падать.
- Обязательно предупредить тренера (лично или через товарища) о сходе с дистанции по каким-либо причинам.
- На спусках не выставлять лыжные палки вперед, не останавливаться у подножия горы.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

- При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
- При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренеру-преподавателю или администрации школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.
- При возникновении чрезвычайной ситуации немедленно прекратить занятия, провести эвакуацию, при этом четко выполнять распоряжения тренера-преподавателя, исключив панику.

5. Требования безопасности по окончании занятий

- Снять лыжи и спортивную форму.
- Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки мылом.
- Убрать спортивный инвентарь в отведенное для хранения место.

Раздел 4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Проверка знаний и умений обучающихся проводится на каждом занятии. Оценка уровня развития физических качеств и технической подготовленности оценивается по результатам тестирования на основе комплекса контрольных упражнений.

Тестирование состоит из трех – пяти нормативов по ОФП и СФП, проводимого в начале и конце учебного года. Критериями успешности обучения служат положительная динамика уровня общей и специальной физической подготовленности.

Программа тестирования ОФП и СФП включает упражнения для определения уровня развития следующих физических качеств: быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств – бег 30 м, 60 м, 100 м; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; прыжок в длину с места толчком двумя ногами, подтягивание из виса на высокой перекладине; бег на лыжах.

Уровень технической подготовленности оценивается во время участия в соревнованиях школьного уровня.

Методические особенности выполнения контрольных упражнений по ОФП и СФП

В целях контроля освоения обучающимися Программы в части практической подготовки используются следующие тестовые задания:

При проведении тестирования по ОФП И СФП следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создании условий для выполнения упражнений.

1. *Подтягивание из виса на высокой перекладине* (для оценки силы и силовой выносливости мышц плечевого пояса).

ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с ИП, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Ошибки:

- 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- 4) разновременное сгибание рук.

2. *Сгибание и разгибание рук в упоре лежа* (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц плечевого пояса, а также статической выносливости мышц спины, брюшного пресса, таза и ног) за 1 минуту. Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее.

ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжить выполнение тестирования.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

Ошибки:

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии «плечи - туловище – ноги»;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- 4) поочередное разгибание рук;
- 5) отсутствие касания грудью пола (платформы);
- 6) разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

3. *Бег на короткие дистанции* (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей) проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 30 м, 60 м и 100 м выполняется с высокого старта. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу.

4. *Прыжок в длину с места толчком двумя ногами* выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью.

ИП: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения.

Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

- 1) заступ за линию измерения или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) отталкивание ногами одновременно.

5. *Бег на лыжах 3 км, 5 км* (для определения общей и специальной выносливости). Бег на лыжах проводится свободным стилем на дистанциях, проложенных преимущественно на местности со слабо- и среднeperесеченным рельефом в закрытых от ветра местах.

Раздел 5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Список литературы

1. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 368 с.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988.
3. Квашук П.В., Бакланов Л.Н., Левочкина О.Е.; Федеральное агентство по физической культуре и спорту: Лыжные гонки. Программа.- М.: Советский спорт, 2009.
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «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 Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р «Об утверждении концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
7. - Распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 года № 3894-р «Об утверждении концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года»;
8. Приказ Министерства спорта России от 17 сентября 2022 года № 733 «Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки».
9. Раменская Т.Н. Техническая подготовка лыжника. - М.: Физкультура и спорт, 1999.
10. Раменская Т.Н. Специальная подготовка лыжника. Учебная книга «СпортАкадемПресс» - Москва, 2001.
11. Федеральный Закон «Об образовании в РФ», № 273-ФЗ от 29.12.2012.

Интернет-ресурсы

- Министерства спорта Российской Федерации: <http://www.minsport.gov.ru>
- Министерство образования и науки Российской Федерации: <http://минобрнауки.рф>
- Федерация лыжных гонок России: <http://www.flgr.ru>
- Журнал «Лыжный спорт»: <http://www.skisport.ru>