

Муниципальное казённое учреждение дополнительного образования  
«Мамонтовская спортивная школа»

**ПРИНЯТА:**

на заседании педагогического совета  
МКУДО «Мамонтовская СШ»  
Протокол от «01» сентября 2023г. №1

**УТВЕРЖДЕНА:**

Приказом директора  
МКУДО «Мамонтовская СШ»  
от «01» сентября 2023г. №19/1  
Директор \_\_\_\_\_ А.В Штоппель

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
дополнительной образовательной программы  
спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки»,  
этап начальной подготовки 2 года обучения  
(срок реализации – 1 год, возраст обучающихся 8 - 10 лет)

Автор - составитель:  
Сиротин Максим Анатольевич-  
Тренер–преподаватель по лыжным гонкам

с. Мамонтово  
2023 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Лыжные гонки» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по лыжным гонкам с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке и разработана в соответствии с:

- пунктом 21.1 статьи 6 Федерального закона от 4 декабря 2007 года №329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- частью 4 статьи 84 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- пунктом 11 порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 7 июля 2022 г. № 579;
- приказом Министерства спорта России от 24 октября 2022 г. № 851 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки»;
- приказом Министерства спорта РФ от 17 сентября 2022 года № 733 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки».

При разработке программы учитываются:

- федеральные государственные требования;
- требования федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки;
- возрастные, гендерные и индивидуальные особенности обучающихся при занятиях лыжными гонками;
- особенности педагогической и воспитательной деятельности в области физической культуры и спорта;
- направленность и специфика вида спорта лыжные гонки;
- организационные и методические требования к многолетним круглогодичным занятиям физической культурой и спортом;
- санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы.

### **Цель программы:**

Приобщение школьников к активным систематическим занятиям физической культурой и спортом, укрепление здоровья обучающихся и вовлечение большего количества детей в организованный учебно-тренировочный процесс на отделении лыжные гонки в СШ.

### **Задачи программы:**

1. Обучение основам техники и тактики передвижения на лыжах.
2. Осуществлять физкультурно-оздоровительную и воспитательную работу среди детей и подростков, направленную на укрепление их здоровья и всестороннее физическое развитие.
3. Укрепление здоровья и закаливание организма воспитанников.

4. Готовить резерв для пополнения команд, участвующих в первенстве района, области, РФ.
5. Повышать уровень общей и специальной физической подготовки с преимущественным совершенствованием двигательных качеств, наиболее важных для лыжников.
6. Освоить современную технику и тактику ведения лыжных гонок, уметь эффективно применять ее на соревнованиях.
7. Приобрести соревновательный опыт.

### **Воспитательные задачи программы:**

1. Воспитание устойчивого интереса к лыжному спорту.
2. Воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающим высоким уровнем социальной активности.

### **Ожидаемые конечные результаты:**

1. Улучшение состояния здоровья детей и подростков;
2. Обеспечение содержательного досуга детей и подростков;
3. Рост популярности лыжных гонок, как массового вида спорта;
4. Формирование детских коллективов с положительными жизненными установками и интересами;
5. Рост мастерства лыжников и обеспечение успешного выступления команд СШ в проводимых соревнованиях.

### **Практическая направленность:**

Подготовка команды воспитанников и её участие в районных и областных и российских соревнованиях по лыжным гонкам.

Подготовка лыжников это многолетний труд, она должна рассматриваться как управляемая система, нацеленная на достижение наивысших результатов в соответствии с динамикой возрастного развития, индивидуальными особенностями ребёнка и принципами и закономерностями становления спортивного мастерства. Вся многолетняя подготовка подростков начинается с проявления интереса к лыжным гонкам, отбора одаренных в спортивном отношении подростков и с изучения их индивидуальных особенностей и функциональных возможностей. После отбора и комплектации группы (школьной секции и СШ), воспитанники приступают к систематическим занятиям, основное внимание уделяется изучению индивидуальных особенностей юных лыжников: функциональных возможностей; переносимости различных по характеру, объему и интенсивности нагрузок; способности к быстрому восстановлению; волевых качеств и др. Кроме того, изучается и анализируются бытовые условия семьи воспитанников, материальную обеспеченность, отношение родителей к занятиям их ребенка лыжным спортом. Одновременно поддерживается тесный контакт с учителями общеобразовательных предметов и постоянно анализируются успехи в учебе школьников, занимающихся в группе лыжного спорта. На основании тщательного изучения учеников устанавливаются цели подготовки

и сроки их достижения.

## НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Учебный год в СШ начинается с 1 сентября. Учебно-тренировочные занятия в группах проводятся по данной программе, рассчитанной на 52 недели.

Рабочая программа этапа начальной подготовки 2 года обучения рассчитана на 1 год и предназначена для детей в возрасте от 8 до 10 лет. Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастными принципами комплектования группы и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Для занятий лыжными гонками по рабочей программе принимаются все желающие дети с 8 лет по письменному заявлению родителей или лиц их заменяющих, не имеющие медицинских противопоказаний.

Занятия проводятся в групповой и индивидуальной форме, продолжительностью не более 2-х академических часов. Продолжительность академического часа – 45 минут. Рекомендуемый режим занятий: 3 раза в неделю по 2 часа. Оптимальная наполняемость групп 12 человек.

Поступив в спортивную школу, обучающиеся сдают входные нормативы, определяющие уровень физической, технической подготовки по лыжным гонкам, в соответствии с которым выбирается ступень общей физической подготовки.

На учебно-тренировочных занятиях обучающиеся изучают основы техники конькового хода, получают теоретические сведения об истории возникновения лыж, гигиене, лыжного инвентаря, изучают теоретическую, общую физическую, специальную физическую, технико-тактическую подготовку, сдают контрольные нормативы.

На практических занятиях решаются вопросы обучения двигательным действиям и воспитанию необходимых физических качеств. В данном случае, важное значение имеет разминка, включающая различные упражнения - для разных групп мышц, акробатические элементы, бег, прыжки и имитационные упражнения техники передвижения на лыжах.

Обучение проводится в форме групповых учебно-тренировочных занятий, теоретических занятий, контрольных нормативов по ОФП, медико-восстановительных мероприятий, медицинского контроля. Занятия проходят, на лыжной базе, в свободное время от занятий в общеобразовательной школе. Недельная нагрузка составляет 6 часов.

### Тренировочные режимы и наполняемость групп

| <b>Год обучения</b> | <b>Возрастная группа(в/гр)</b> | <b>Оптимальное кол-во уч-ся в группе</b> | <b>Кол-во часов в неделю</b> | <b>Требования к подготовленности по итогам учебного года</b>                   |
|---------------------|--------------------------------|--|------------------------------|--|
| 2023-2024           | (8-10) лет                     | 12                                       | 6                            | Сдача контрольно-переводных нормативов программы.<br>Выполнение нормативов ОФП |

Основным документом, регламентирующим учебно-воспитательный процесс, является учебный план, составленный на год обучения.

**УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН**  
**на 52 недели тренировочных занятий по лыжным гонкам**  
**Этап начальной подготовки 2 года обучения**  
**Недельная нагрузка в часах – 6**

|          | Виды подготовки   | Максимальная продолжительность<br>одного учебно- тренировочного занятия в часах |                             |
|----------|---|---|-----------------------------|
|          |   | 2   |                             |
|          |   | Наполняемость групп (человек)   |                             |
|          |   | 12 человек  |                             |
|          |   | (час)   | (%)                         |
|          |   | 1   | Общая физическая подготовка |
| 2        | Специальная физическая подготовка   | 78  | 25                          |
| 3        | Спортивные соревнования   | 10  | 3                           |
| 4        | Техническая подготовка  | 31  | 10                          |
| 5        | Тактическая, теоретическая, психологическая   | 6   | 2                           |
| 6        | Инструкторская и судейская практика   | -   | -                           |
| 7        | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 6   | 2                           |
| 8        | Количество часов в неделю   | 6   |                             |
| <b>9</b> | <b>Количество часов в год</b>   | <b>312</b>  |                             |



Большое значение в практической деятельности уделяется общей физической подготовке, развитию навыков естественных видов движений, укреплению опорно-двигательного аппарата. Происходит ознакомление с простейшими элементами техники и тактики лыжных гонок.

## **1. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, показа презентаций и непосредственно на тренировке, она органически связана с физической, морально-волевой подготовкой как элемент практических занятий.

Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность. Выбатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий, постепенно приобретать знания по истории развития лыжных гонок, о месте и роли физической культуры и спорта в современном обществе, необходимые сведения о строении и функциях организма человека, гигиенические знания, умения и навыки, режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Практическая часть предусматривает начальное обучение технике и тактике, правилам лыжных гонок; развитие физических качеств в общем плане и с учетом специфики лыжных гонок, воспитание умений соревноваться индивидуально и коллективно.

На занятиях по общей физической подготовке решаются задачи развития физических качеств — быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости, а также преимущественного развития названных качеств в определенном сочетании применительно к специфике отдельных приемов гонок, тактических действий и в целом соревновательной гоночной деятельности. Большое место занимает скоростно-силовая подготовка, широко применяется различный специальный инвентарь.

Специальная физическая подготовка непосредственно направлена на обучение юных спортсменов технике и тактике лыжных гонок. Основным средством специальной физической подготовки являются специальные подготовительные упражнения.

Подготовительные упражнения направлены на развитие качеств, необходимых для овладения техникой и тактикой гонки: укрепление ног, развитие силы и быстроты сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, быстроты реакции и ориентировки, специальной выносливости (прыжковой, скоростной, скоростно-силовой), специальной гибкости. Систематическое применение разнообразных подводящих упражнений составляет отличительную особенность обучения детей технике гонок.

В систему спортивной подготовки обучающихся входят спортивные соревнования, и при умелом их использовании служат эффективным средством специальной подготовки. Соревнования имеют определенную специфику, воспитывающую необходимые специальные качества и навыки.



Основной целью соревнований на данном этапе подготовки является контроль за эффективностью данного тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта, повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса.

Для лучшего и более быстрого усвоения материала учащимся даются индивидуальные домашние задания по физической, технической подготовке и правилам гонок. По физической подготовке — упражнения для развития рук, туловища, ног (упоры, наклоны, приседания, упражнения с предметами и т. д.).

Медицинский контроль, за здоровьем обучающихся осуществляется дважды в течение года по месту жительства в районной поликлинике. В случае удачного прохождения медосмотра обучающиеся получают допуск к занятиям.

Система восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

Под психолого-педагогическими средствами подразумевают творческое использование учебных и соревновательных нагрузок; применение средств общей физической подготовки с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для восстановительного процесса.

К медико-биологическим средствам относятся: распорядок дня; спортивный массаж; водные процедуры. Применение восстанавливающих средств необходимо осуществлять на фоне гигиенически целесообразного распорядка дня юных спортсменов и рационального питания. Режим дня и питание могут иметь специальную восстанавливающую направленность.

Основы применения восстановительных мероприятий входят в теоретический курс данной программы.

Реализация воспитательных задач осуществляется в процессе систематических, регулярных, тренировочных занятий, в процессе спортивных соревнований, мероприятий. Волевые качества воспитываются на преодолении трудностей. При освоении техники, тактики гонок, в процессе физической подготовки необходимо предусматривать развитие личностных качеств обучающихся. Важная воспитательная работа тренера-преподавателя - создание дружного, сплоченного коллектива, воспитание их в духе коллективизма, дружбы и товарищества.

При всем многообразии нравственных привычек процесс их формирования сводится к следующим **правилам**:

- необходимо знать, какие привычки помогают ребенку проявить себя в тренировке и соревнованиях;
- ориентироваться на положительный образец;
- формирование нравственных привычек требует ежедневного упражнения в их применении;
- необходимо добиваться отрицательного отношения к дурной привычке.

**Основными условиями** воспитательной работы являются:

- комплексное использование индивидуальных, групповых и коллективных форм взаимодействия обучающихся;
- стимулирование самостоятельности обучающихся, их нравственно-

- олевой зрелости;
- создание субъект-субъектных отношений между обучающимися и тренерами-преподавателями;
- систематический анализ и моральная оценка тренером-преподавателем и обучающимся результатов и мотивов поступков и действий каждого;
- организационно-воспитательные мероприятия.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

### Теория и методика в области физической культуры и спорта

| № п/п | Название темы   | Краткое содержание темы   |
|-------|---|---|
| 1     | 2   | 3   |
| 1.    | Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в Мам., в России и мире. | Порядок и содержание работы секции. Значение лыж в жизни народов Севера. Эволюция лыж и снаряжения лыжника. Первые соревнования лыжников России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России, в Мамонтово. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.   |
| 2.    | Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.             | Поведение в транспорте, на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях. Правила безопасности при проведении занятий, оказание первой помощи. |
| 3.    | Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.                            | Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса.    |
| 4.    | 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 городка, разметка дистанции. Правила поведения на соревнованиях. |
|--|---|

## **ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Спортивная подготовка обучающихся имеет существенные особенности из-за ограниченности уровней их физической и психической подготовленности в каждом возрасте, которые определяют возможности к освоению вида спорта лыжные гонки.

Структура тренировочного занятия представляет собой три части: *подготовительная (разминка), основная и заключительная.*

В *подготовительной части* решается следующая задача - подготовка и подведение организма спортсмена (разогревание) к выполнению основной части. В подготовительной части применяют упражнения, способствующие повышению температуры тела и скелетных мышц, что приводит к усилению кровообращения и дыхания, подвижности в суставах, необходимых для выполнения заданий основной части, так же используют обще-подготовительные упражнения, бег, обще-развивающие упражнения. Количество упражнений, как и длительность этой части, во многом зависит от возрастных, антропометрических показателей спортсменов, этапа подготовки, места и условий проведения тренировочного занятия.

Во второй половине подготовительной части следует выполнять такие упражнения, которые способствуют настрою на выполнение задач основной части тренировки, которые во многом зависят от уровня подготовленности спортсменов.

В *основной части* тренировочного занятия решаются задачи конкретного тренировочного занятия: обучение техническим действиям, совершенствование технических и технико-тактических действий, воспитание физических качеств.

В *заключительной части* производится восстановление организма спортсмена после выполненной им работы в основной части занятия.

При составлении плана тренировочного занятия необходимо прописать цель, задачи занятия, инвентарь, сроки и место проведения тренировки. План должен включать: комплекс упражнений и последовательность их выполнения, интенсивность выполнения упражнения, продолжительность и характер пауз отдыха, возможные ошибки (методические указания) при выполнении упражнения и способы их устранения, моменты, на которые следует обратить внимание.

## **ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

### **Общая физическая подготовка**

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие

гибкости, координационных способностей, силовой выносливости; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

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.

**Гимнастические упражнения** подразделяются на три группы: первая – для мышц рук и плечевого пояса, вторая – для мышц туловища и шеи; третья – для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

**Акробатические упражнения** включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

#### **Легкоатлетические упражнения:**

Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20, 30, 60м, повторный бег – два-три отрезка по 20-30м (с 12 лет) и по 40м (с 14 лет), три отрезка по 50-60м (с 16 лет).

Бег с низкого старта 60м (с 13 лет), 100м (с 15 лет).

Эстафетный бег с этапами до 40м (10-12 лет), до 50-60м (с 13 лет).

Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10).

Бег или кросс 500-1000м.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты (250-700г) с места с разбега; толкание ядра весом 3кг (девочки 13-16 лет), 4кг (мальчики 13-15 лет), 5кг (юноши 16 лет); метание копья в цель и на дальность с места и с шага.

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные – от 3 до 5 видов.

#### **Спортивные и подвижные игры:**

Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень».

Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По

сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10, 15м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

### **Специальная физическая подготовка**

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

### **Техническая подготовка**

Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одновременном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом. Обучение технике спусков со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Знакомство с основными элементами конькового хода.

### **Морально-волевая (психологическая) подготовка**

*Психологической подготовкой* можно назвать организованный, управляемый процесс реализации его потенциальных психических возможностей в тренировочной и соревновательной деятельности. Специфика лыжных гонок прежде всего способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли. Эффективность морально-волевой подготовки достигается посредством умелого применения обширных средств и методов.

#### ***Морально-волевая подготовка включает:***

- беседы, диспуты;
- личный пример тренера-преподавателя;
- убеждение;
- побуждение к деятельности;
- поощрение;
- наказание;
- поручение;
- обсуждение в коллективе;
- приучение к условиям соревнований;
- соревновательный метод.

Грамотно спланированный учебно-тренировочный процесс помогает

добиваться быстрого и правильного овладения рациональной техникой и, в конечном счете, успеха на соревнованиях.

### **Восстановительные мероприятия**

К здоровью обучающихся предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочно-соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

#### **Восстановительные средства и мероприятия**

| <b>Предназначение</b>   | <b>Задачи</b>  | <b>Средства и мероприятия</b>   | <b>Методические указания</b>   |
|---|--|---|--|
| <b>1</b>  | <b>2</b>   | <b>3</b>  | <b>4</b>   |
| Развитие физических качеств с учетом специфики волейбола, физическая и техническая подготовка | Восстановление функционального состояния организма и работоспособности | Педагогические:<br>Рациональное чередование нагрузок на занятии в течение дня и в циклах подготовки.<br>Гигиенический душ ежедневно, водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание | Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме |

Для восстановления работоспособности обучающихся используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических и медико-гигиенических) с учетом возраста, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

Восстановительные мероприятия проводятся: в повседневном учебно-тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности; в условиях соревнований, когда необходимо обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление физической и психической готовности к следующему этапу; после тренировочного занятия, соревнования.

**Педагогические средства** восстановления включают:

- рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;
- построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудования и мест для занятий, упражнение для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;
- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;

**Психолого-педагогические средства** включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение,

восстановительного характера (плавание, настольный теннис), чередование средств ОФП и психорегуляции.

**Медико-гигиенические средства** восстановления включают: сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ), обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям.

**Психологические средства** восстановления включают: психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления.

## **Требования к технике безопасности**

### **Общие требования безопасности**

К занятиям по лыжным гонкам допускаются дети школьного возраста прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При проведении занятий по лыжным гонкам должны соблюдаться расписание учебных занятий, правила проведения, установленные режимы занятий и отдыха.

При проведении занятий по лыжным гонкам возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- обморожения при проведении занятий при ветре более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже  $-20^{\circ}\text{C}$ ;
- травмы при ненадежном креплении лыж к обуви;
- потертости ног при неправильной подгонке лыжных ботинок;
- травмы при падении во время спуска с горы.

При проведении занятий по лыжным гонкам должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить преподавателю, который сообщает об этом администрации учреждения.

При неисправности лыжного инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

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

Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

### **Требования безопасности перед началом занятий**

Надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки и перчатки или варежки. При температуре ниже  $-10^{\circ}\text{C}$  должна применяться специализированная одежда.

Проверить исправность лыжного инвентаря и подогнать крепление лыж к обуви. Лыжные ботинки должны быть подобраны по размеру ноги.

Проверить подготовленность лыжни или трассы, отсутствие в месте проведения занятий опасностей, которые могут привести к травме.

### **Требования безопасности во время занятий**

Соблюдать интервал при движениях на лыжах по дистанции 3-4 м, при спусках с гор – не менее 30 м.

При спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки.

После спуска с горы не останавливаться у подножия горы во избежание столкновений с другими лыжниками.

Следить друг за другом и немедленно сообщить преподавателю о первых же признаках обморожения.

Во избежание потертостей ног не ходить на лыжах в тесной или свободной обуви.

### **Требования безопасности по окончании занятий**

Проверить по списку наличие всех обучающихся.

Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

### **Требования безопасности во время соревнований**

Начинать и заканчивать соревнования только по сигналу (команде) судьи соревнований. Не нарушать правила проведения соревнований.

При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

### **Требования безопасности по окончании соревнований**

Проверить по списку наличие всех участников соревнований.

Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и оборудование.

Снять спортивную одежду и обувь и принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

### **Требование безопасности в аварийных ситуациях**

При поломке или порче лыжного снаряжения и невозможности починить его в пути, сообщить об этом тренеру-преподавателю и с его разрешения двигаться к месту расположения учреждения.

При первых же признаках обморожения, а также при плохом самочувствии сообщить об этом тренеру-преподавателю.

При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации учреждения.

### **Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию**

Для реализации данной программы необходимы спортивный инвентарь и аксессуары: крепления, лыжи гоночные, очки, палки, комбинезоны, костюмы гоночные, перчатки, лыжные ботинки.

### **Воспитательные мероприятия**

В основу воспитательной деятельности СШ лыжные гонки заложен принцип взаимодействия педагога и обучающегося, творческое содружество единомышленников. Учебно-воспитательный процесс выстраивается на основе всестороннего изучения личности занимающихся, создания соответствующих условий для удовлетворения его растущих потребностей и активного участия в



жизни социума.

**Воспитательные средства:**

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- система морального стимулирования;
- система наставничества опытных спортсменов.

**Основные организационно-воспитательные мероприятия, проводимые по лыжным гонкам:**

- беседы с обучающимися (о здоровом образе жизни, об спортивных достижениях Мамонтовского спорта и т.д.);
- анкетирование обучающихся и родителей;
- посещение спортивных праздников и соревнований муниципального и окружного уровней;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- организация чествования лучших спортсменов.

**Планируемые результаты обучения**

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков; всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- освоение основ техники конькового хода;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта лыжные гонки.

Результат работы в данной деятельности отслеживается в наблюдениях за работоспособностью, мотивацией, посещением занятий обучающихся, динамикой роста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся.

## 2. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

Цель контроля — оптимизировать процесс спортивной подготовки спортсмена на основе объективной оценки различных сторон его подготовленности.

Контролируется выполнение запланированного содержания спортивной подготовки на каждом ее этапе через выяснение состояния различных сторон подготовленности спортсменов (физической, технической, тактической).

Принято выделять три вида контроля: **этапный, текущий и оперативный.**

**Этапный контроль** позволяет подвести итоги учебно-тренировочной работы за определенный период: в течение нескольких лет, года, макро цикла или этапа.

**Текущий контроль** направлен на оценку текущих состояний, которые являются следствием нагрузок серии занятий тренировочных или соревновательных микроциклов.

**Оперативный контроль** предусматривает оценку оперативных состояний — срочных реакций организма спортсмена на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий или соревнований.

Самоконтроль также входит в систему контроля за эффективностью спортивной подготовки.

Средства и методы контроля могут носить педагогический, психологический и медико-биологический характер.

### **Комплекс контрольных упражнений**

Комплексы контрольных упражнений промежуточной и итоговой аттестации по ОФП и СФП необходимо принимать для учета и анализа работы, подготовки спортсмена по окончании года обучения. При организации и проведении итоговых аттестаций рекомендуется: осуществлять прием нормативов примерно в одно и то же время суток, при одинаковых погодных условиях.

Обучающиеся, освоившие курс дополнительной общеразвивающей программы допускаются для сдачи итоговой аттестации (комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической,). Оценка показателей общей физической подготовленности проводится в соответствии с контрольными нормативами по лыжным гонкам в соответствии с периодом обучения.

Сдача контрольных нормативов предусматривается два раза в год. В сентябре (входные) и марте (итоговые) учебного года.

Обучающиеся аттестуются по общей и специальной физической подготовке.

Сдача норм проводится в форме тестирования.

### **Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке**

| №  | Виды нормативов                   | 1 год              |                    |
|----|-----------------------------------|--------------------|--------------------|
|    |                                   | мальчики           | девочки            |
| 1. | Бег 30 м с хода (сек.)            | 5.4                | 5.7                |
| 2. | Бег 60 м (сек.)                   | 10.4               | 10.6               |
| 3. | Подтягивание                      | 2                  | -                  |
| 4. | Сгибание и разгибание рук в упоре | -                  | 10                 |
| 5. | Прыжок в длину с места            | не менее<br>160 см | не менее<br>155 см |

## 6. ПЕРЕЧЕНЬ ОБОРУДОВАНИЯ И ИНВЕНТАРЯ

### Перечень оборудования и инвентаря, необходимого для проведения учебно- тренировочного процесса

| №  | Спортивный инвентарь | Количество |
|----|----------------------|------------|
| 1. | Лыжи гоночные        | 20 пар     |
| 2. | Палки                | 40 штук    |
| 3. | Лыжные ботинки       | 20 пар     |
| 4. | Лыжные тренажеры     | 10 штук    |
| 5. | Мяч футбольный       | 2 штуки    |
| 6. | Мяч набивной         | 2 штуки    |
| 7. | Скакалка             | 10 штук    |

### Литература

1. Программа по лыжным гонкам для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Ред. кандидат педагогических наук П.В. Квашук, кандидат пед. наук И.Г. Сотскова, О.Е. Левочкина, В.В. Лоншаков., Москва «Просвещение» 1997 г.

2. Программа по лыжным гонкам для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Авторы-составители: Квашук П.В. - кандидат пед. наук., Бакланов Л.Н. – кандидат пед. наук., Левочкина О.Е.. Изд. Москва, «Советский спорт», 2003 г.

3. Сборник Нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность образовательных учреждений дополнительного образования детей, в том числе, ДЮСШ, ДЮКФП., Тюмень 2000 г.

4. Лыжный спорт. Учебное пособие, И.М. Бутин., Москва, 2000г.;

5. Техническая подготовка лыжника. Учебно-практическое пособие, Т.И.Раменская. Изд. «Физкультура и спорт», Москва, 1999г.;

6. Тренировка лыжника-гонщика. Очерки теории и методики, В.Н.Манжон

7. Силовая подготовка лыжника. В.К. Кузнецов, Изд. «Физкультура и спорт», 1982 г.

8. Организация педагогического контроля деятельности спортивных школ. Метод. Рекомендации, В.Г. Бауэр, Изд. «Советский спорт», Москва 2003 г.;

9. Методика тренировки лыжниц-гонщиц. Учебное пособие, В.М. Ковязин., Тюмень, 1996 г.

10. [www.skisport.ru](http://www.skisport.ru) – журнал «Лыжный спорт»