

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА» ЗЫРЯНСКОГО РАЙОНА
(МАОУ ДО «СШ»)

СОГЛАСОВАНО:
педагогический совет
протокол

№ 6 от « 22 » 07 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:
директор МАОУ ДО «СШ»



**Дополнительная общеразвивающая программа
в области физической культуры и спорта**

ЦИКЛИЧЕСКИЙ ВИД СПОРТА

Лыжные гонки

Возраст обучающихся: 9-17 лет
Срок реализации программы: 3 года

Автор-составитель:
тренер – преподаватель
Тимков А.Д.

с. Зырянское 2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
2. Нормативная часть.....	7
2.1. Учебно-тематический план.....	7
2.2. Продолжительность и объемы реализации программы.....	9
2.3. Нормативы по ОФП и СФП.....	9
3. Методическая часть.....	11
3.1. Содержание программы.....	11
3.2. Восстановительные мероприятия.....	15
3.3. Сенситивные периоды развития.....	16
3.4. Требования техники безопасности.....	16
4. Организационно-педагогические условия реализации программы.....	19
5. Список литературы.....	23

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по лыжным гонкам (далее – Программа) разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

Федеральным Законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее — ФЗ);

Федеральным законом РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);

Стратегией развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);

Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее — СанПиН);

Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее — Порядок);

Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 года № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196»;

Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

Актуальность программы. Лыжные гонки – это циклический вид спорта, который входит в программу олимпийских игр с 1924 года. В большинстве районов нашей страны, где зима продолжительная и снежная, занятия лыжными гонками – один из самых доступных и массовых видов физической культуры и спорта.

Занятия лыжными гонками компенсируют недостаточную двигательную активность детей, в результате происходит предотвращение многих заболеваний, совершенствуются функциональные возможности организма, повышается работоспособность. Принести полное удовлетворение занятия лыжным гонками могут только тогда, когда лыжник в полной мере владеет техникой ходьбы на лыжах, техникой спуска с гор и поворотов. Наиболее быстро и хорошо осваивают технические приемы дети и подростки. Правильные и рациональные движения сохраняются впоследствии на всю жизнь. Продуманная и хорошо организованная тренировочная работа способствует успешной подготовке юных спортсменов лыжников. Доступность лыжного спорта делает его очень популярным среди школьников, взрослых. Поддержать интерес детей к лыжному спорту предполагает реализация данной Программы. Круглогодичные занятия лыжными гонками в самых различных метеорологических условиях способствуют физической закалке, повышают сопротивляемость организма к заболеваниям и усиливают его адаптационные возможности. Данная программа создает оптимальные условия для развития детско-юношеских лыжных гонок в спортивной школе.

В данной программе представлен примерный план построения тренировочной деятельности на спортивно-оздоровительном этапе, определена общая последовательность изучения программного материала, численный состав занимающихся, объем учебно-тренировочной работы.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки лыжников: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую.

Направленность программы. Программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Физическая культура, спорт с давних пор составляет неотъемлемую часть жизни человека. Спорт – организованная по определенным правилам деятельность людей, состоящая в сопоставлении интеллектуальных и физических возможностей, а также подготовка к этой деятельности и межличностные отношения, возникающие в ее процессе.

Спорт является составной частью физической культуры, в нем ярко проявляются нравственные, моральные установки подрастающего человека, воля, стремление к победе, умение мобилизовать физические, психические и нравственные качества.

Физическая культура – сфера массовой деятельности и представляет собой процесс и результат деятельности, средство и способ физического совершенствования человека, что является значимым условием выполнения социальных обязанностей.

Программа направлена на:

- выявление одаренных детей;
- создание условий для физического воспитания и физического развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Педагогическая целесообразность общеразвивающей программы по лыжным гонкам обусловлена следующими факторами:

1. Положительный оздоровительный эффект.
2. Компенсация недостаточной двигательной активности современных детей и подростков.
3. Формирование и совершенствование двигательных умений и навыков.
4. Оптимизация развития физических качеств.
5. Совершенствование функциональных возможностей организма.
6. Повышение работоспособности.

Совокупность перечисленных эффектов будет определять физическую дееспособность воспитанников в будущем.

Цель программы: создание благоприятных условий для укрепления здоровья и дальнейшего вовлечения в активные занятия лыжными гонками, формирование устойчивых качеств личности.

Для достижения этой цели в процессе освоения программы решаются следующие **задачи:**

1. Укрепление здоровья, физического развития и повышения работоспособности детей.
2. Формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни и потребности в систематических и самостоятельных занятиях лыжными гонками.

3. Воспитание таких черт характера, как активность, сила воли, настойчивость в достижении цели.
4. Формирование коллектива, воспитание чувства ответственности.
5. Освоение теоретических знаний о развитии лыжного спорта в стране и в мире.
6. Формирование представлений о функциях и строении организма, гигиенических знаниях, развитие навыков закаливания и самоконтроля.
7. Развитие навыков самостоятельного планирования и проведения занятий, соревнований.
8. Создание команды, способной защищать честь Зырянского района на соревнованиях различного уровня.

Особенности данной программы:

1. Направленность на овладение начальных основ техники передвижения на лыжах.
2. Реализация принципа вариативности, который позволяет подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и материально-технической оснащённостью учебного процесса.

Формы учебно-тренировочного процесса:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- теоретические занятия;
- тренировки по индивидуальным планам;
- оздоровительные мероприятия;
- тестирования;
- соревнования;
- медицинский контроль.

Ожидаемые результаты: формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; формирование широкого круга двигательных умений и навыков; освоение основ техники по виду спорта лыжные гонки; всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья спортсменов.

Способы определения результативности: сдача контрольных нормативов; участие в соревнованиях.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы, 9-17 лет. Срок реализации 3 года.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Учебно-тематический план

Учебный план тренировочной нагрузки составлен на 9 учебных месяцев, что составляет 36 учебных недель с нагрузкой 6 часов в неделю.

№	Разделы программы	Кол-во часов в год
1	Теоретическая подготовка	10
2	Общая физическая подготовка	92
3	Специальная физическая подготовка	68
4	Техническая подготовка	32
5	Участие в соревнованиях	6
6	Выполнение контрольных нормативов	4
7	Медицинское обследование	4
	Общее количество часов	216

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ ДЛЯ СПОРТИВНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ (36 УЧЕБНЫХ НЕДЕЛЬ)

№	Разделы программы	Кол-во часов в год	Месяцы								
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
1	Теоретическая подготовка	10	2	1	1	1	1		1	2	1
2	Общая физическая подготовка	92	12	13	12	2	2	4	5	20	22
3	Специальная физическая подготовка	68	6	10	11	12	10	10	9		
4	Техническая подготовка	32				8	9	9	6		
5	Участие в соревнованиях	6				1	2	1	2		
6	Выполнение контрольных нормативов	4	2						1		1
7	Медицинское обследование	4	2							2	
	Всего часов	216	24	24	24	24	24	24	24	24	24

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДЛЯ СПОРТИВНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ
(36 УЧЕБНЫХ НЕДЕЛЬ)**

№	Разделы программы	Кол-во часов в год	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май							
			1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4				
1	Теоретическая подготовка	10	1	1						1				1				1	1											1				1	1	1	1					
2	Общая физическая подготовка	92	4	4	2	2	4	4	3	2	3	3	3	3	1		1				1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	6	4	5	5	5	6	5	6				
3	Специальная физическая подготовка	68	1	1	1	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2												
4	Техническая подготовка	32													2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	1	1												
5	Участие в соревнованиях	6														1					1	1		1			1	1														
6	Выполнение контрольных нормативов	4			1	1																								1					1							
7	Медицинское обследование	4			2																									2												
	Всего часов	216	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
			24				24				24				24				24				24				24				24											

2.2. Продолжительность и объемы реализации программы

Режим учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке

Этапы подготовки	Период обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Годовая нагрузка (часов)
Спортивно-оздоровительный	Весь период	9	15	6	216

Соотношение объемов тренировочного процесса

(для СОГ с учебной нагрузкой 6 часов в неделю – три раза в неделю по 2 часа)

№	Разделы программы	Соотношение объёмов тренировочного процесса (%)	Кол-во часов в год
1	Теоретическая подготовка	5	10
2	Общая физическая подготовка	42	92
3	Специальная физическая подготовка	31	68
4	Техническая подготовка	15	32
5	Участие в соревнованиях	3	6
6	Выполнение контрольных нормативов	2	4
7	Медицинское обследование	2	4
	Общее количество часов	100	216

2.3. Нормативы по ОФП и СФП

Контрольные нормативы, предусмотренные учебным планом, принимаются с целью зачисления и перевода обучающихся на следующий год обучения дополнительной общеразвивающей программы по лыжным гонкам.

Нормативы по общей физической подготовке для приема в спортивно-оздоровительную группу

№	Физическое качество	Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
1	Быстрота	Бег 30 м	не более 6,8 с	не более 7,0 с
2	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	не менее 120 см	не менее 110 см
		Метание теннисного мяча с места	не менее 14 м	не менее 10 м

Контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовке

№	Контрольные упражнения	Девочки	Мальчики
1	Бег 30 м	не более 6,6	не более 6,4
2	Прыжок в длину с места	не менее 120	не менее 130
3	Классический стиль (1 км)	не более 9,30	-
	Классический стиль (2 км)	-	не более 15,10
	Свободный стиль (1 км)	не более 9,00	-
	Свободный стиль (2 км)	-	не более 14,40

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Содержание программы

Теоретическая подготовка

На спортивно-оздоровительном этапе основными методами теоретической подготовки являются: беседы, демонстрация простейших наглядных пособий (плакатов, стендов), просмотр учебных кинофильмов и видеофильмов. Целесообразно проводить просмотры и разбор тренировочных занятий, команд более высоких по классу. В конце занятий учащимся необходимо рекомендовать специальную литературу для самостоятельного изучения.

1. Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире.

Порядок и содержание работы отделения лыжных гонок. Возникновение, развитие и распространение лыж. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Российские лыжники на Олимпийских играх. Виды лыжного спорта.

2. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.

Поведение 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.

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. Основы техники способов передвижения на лыжах.

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.

5. Соревнования по лыжным гонкам.

Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Выбор мест соревнований, подготовка трасс, оборудование старта и финиша. Организационная работа по подготовке соревнований. Правила поведения на соревнованиях.

6. Оценка уровня знаний по теории лыжного спорта.

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

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.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук плечевого пояса. Сгибания и разгибания, круговые движения, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, круговые движения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных положениях – наклоны, повороты, круговые движения туловища. В положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседание на

обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах.

Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения в парах и в группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения с гантелями: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседание. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе. Упражнения с малыми мячами – броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стенку. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка вперед в движении.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию, преодолением полосы препятствий, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метание в цель. Бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 метров. Кроссы от 1000 до 3000 метров (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12-минутный бег. Прыжки в длину с места и с разбега. Многоскоки. Метание мяча на дальность.

Специальная физическая подготовка

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

Упражнения для развития быстроты. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 метров из

различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной или двух ногах с продвижением с преодолением препятствий, то же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку. Эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Подвижные игры типа «волк во рву», «челнок», «скакуны».

Упражнения для развития специальной выносливости. Кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения.

Упражнения для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса. 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.

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 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.

Участие в соревнованиях

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта лыжные гонки на спортивно-оздоровительном этапе – 2-3 контрольных соревнования.

Зачетные требования и контрольные испытания

- теоретические знания;
- посещение тренировочных занятий;
- участие в соревнованиях различного уровня в зависимости от возраста обучающихся и года обучения;
- участие в спортивно-массовых мероприятиях школы, района и т. д.
- выполнение контрольных нормативов, предусмотренных учебным планом.

Медицинское обследование

Медицинское обследование и контроль за состоянием спортсмена осуществляется врачом и специалистами врачебно – физкультурного диспансера. Медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год, как правило, в конце подготовительного (осень – сентябрь – октябрь) и начале восстановительного (весна – апрель – май) периодов.

Медицинское обследование включает: анамнез, врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания, электрокардиографическое исследование, клинический анализ крови и мочи, обследование у врачей-специалистов: хирурга, невропатолога, окулиста, дерматолога, стоматолога.

3.2. Восстановительные мероприятия

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

Основной путь оптимизации восстановительных процессов на спортивно-оздоровительном этапе подготовки – рациональная тренировка и режим юных

спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание.

Рациональное питание обеспечивается правильным распределением пищи в течение дня. Объем и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливают потребности организма спортсмена в пищевых веществах и энергии. Работа лыжника-гонщика характеризуется продолжительными мышечными усилиями большой и умеренной мощности с преобладанием аэробного и смешанного (аэробно-анаэробного) характера энергообеспечения. Энергетическими субстратами служат углеводы, свободные жирные кислоты и кетоновые тела, причем с увеличением длительности нагрузки мобилизация жирных кислот возрастает. Поэтому рацион лыжника должен быть высококалорийным. В общем количестве потребляемых калорий доля белков должна составлять 14-15%, жиров – 25%, углеводов – 60-61%.

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

3.3. Сенситивные периоды развития

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет								
	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост				+	+	+	+		
Мышечная масса				+	+	+	+		
Быстрота	+	+	+						
Скоростно-силовые качества		+	+	+	+	+			
Сила				+	+	+			
Выносливость	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности	+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+							
Координационные способности	+	+	+	+					
Равновесие		+	+	+	+	+			

3.4. Требования техники безопасности

Основными опасными факторами при занятиях лыжными гонками являются:

- обморожения при проведении занятий при ветре более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже 20 градусов;

- травмы при ненадежном креплении лыж к обуви;

- травмы при падении во время спуска с горы.

1. Общие требования безопасности:

- К тренировочным занятиям допускаются учащиеся только после ознакомления с правилами техники безопасности и имеющие медицинский допуск к занятиям лыжными гонками.

- При осуществлении тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивной школе, спортивном зале.

- При проведении занятий по лыжным гонкам должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

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

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

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

2. Требования безопасности перед началом занятий:

- Проверить подготовленность лыжни или трассы.

- Проверить исправность спортивного инвентаря и подогнать крепление лыж к обуви.

- Надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки и перчатки или варежки.

3. Требования безопасности во время занятий:

- Начинать тренировку, выходить на трассу только при участии и разрешении тренера-преподавателя.

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

- При спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки.

- После спуска с горы не останавливаться у подножия горы.

- Следить друг за другом и немедленно сообщать тренеру-преподавателю о первых же признаках обморожения.

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

4. Требования безопасности при аварийных ситуациях:

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

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

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

5. Требования техники безопасности по окончании занятий:

- Проверить по списку присутствие всех учащихся.

- Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

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

4. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Программа разработана с учетом следующих основных **принципов спортивной подготовки:**

- принцип комплексности, который предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технической, теоретической подготовок);

- принцип преемственности, который определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения для обеспечения в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технической подготовленности;

- принцип вариативности, который предусматривает вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенных задач спортивной подготовки.

Развитие способности управлять своими эмоциями связано с включением в тренировочные занятия эмоциональных и достаточно сложных для того или иного возраста упражнений с использованием игрового и соревновательного методов, добиваясь обязательного их выполнения и, таким образом, воспитывая у юных лыжников гонщиков уверенность в своих силах.

Подготовка лыжников гонщиков проводится в течение всего периода подготовки, которая имеет свои специфические особенности. Главным отличием является возраст и уровень физического развития детей, зачисляемых в группу подготовки. Для зачисления дети допускаются с разрешения врача (медицинская справка), заявления родителей, договора с родителями (законными представителями). После каждого года обучения обучающиеся сдают предусмотренные программой нормативы.

Основной принцип построения учебно-тренировочной работы – универсальность в постановке задач, выборе средств и методов по отношению ко всем занимающимся, соблюдения требований индивидуального подхода и изучения особенностей каждого занимающегося.

Основные средства тренировочных воздействий:

- общеразвивающие упражнения;

- подвижные игры и игровые упражнения;

- элементы гимнастики и акробатики (кувырки, повороты, упражнения на равновесие и др.);

- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;

- метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);

- силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

Основные методы выполнения упражнений: игровой, повторный, равномерный, круговой, соревновательный.

Основные средства и методы тренировки. Главное средство в занятиях с детьми – подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов следует применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы следует сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты, применяют в начале основной части занятия после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используют во второй половине занятия, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляют соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

В спортивно-оздоровительных группах по лыжным гонкам внимание необходимо уделять гимнастике, акробатике, легкой атлетике, направленные на координационные, специфические требования выполнения технических действий.

Обучение технике лыжного спорта на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам лыжных ходов.

Особенности обучения на спортивно-оздоровительном этапе. Обучение осуществляется на основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), методы выполнения упражнений – игровой, соревновательный и т.д.

При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение элементарным и простым.

Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, прыгнуть через препятствие.

Методика контроля включает использование комплекса методов, которые позволяют определить: а) состояние здоровья юного спортсмена; б) показатели телосложения; в) степень тренированности; г) уровень подготовленности.

Основной показатель образовательного процесса - динамика роста уровня физической подготовленности обучающихся и выполнение в конце учебного года программных требований по ОФП и СФП, выраженных в количественных величинах (показателях). На основе полученной информации тренер - преподаватель должен вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

По результатам обучения в спортивно-оздоровительной группе обучающиеся, овладевшие основами техники изучаемых видов спорта, определившиеся с выбором единой специализации и выполнившие контрольные нормативы, зачисляются в группы начальной подготовки. Обучающиеся, не прошедшие конкурсный отбор в группы НП, могут продолжать заниматься в спортивно-оздоровительной группе или быть рекомендованы к просмотру по другим видам спорта в учреждения дополнительного образования.

Для организации и ведения занятий в спортивно-оздоровительной группе могут быть использованы спортивные залы, открытые площадки, лыжные трассы.

В отдельных случаях в соответствии с конкретными условиями работы (наличие материальной базы, контингента учащихся и т. д.) тренер-преподаватель может вносить частичные изменения в содержание данной программы, сохраняя при этом ее основную часть.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование, спортивный инвентарь			
1	Лыжи гоночные	пар	16
2	Крепления лыжные	пар	16
3	Палки для лыжных гонок	пар	16
4	Термометр наружный	штук	4
5	Флажки для разметки лыжных трасс	комплект	1

Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
1	Весы медицинские	штук	2
2	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	2
3	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	комплект	5
4	Доска информационная	штук	2
5	Зеркало настенное (0,6 х 2 м)	комплект	4
6	Лыжероллеры	пар	16
7	Мат гимнастический	штук	6
8	Набивные мячи от 1 до 5 кг	комплект	2
9	Мяч баскетбольный	штук	1
10	Мяч волейбольный	штук	1
11	Мяч теннисный	штук	16
12	Мяч футбольный	штук	1
13	Палка гимнастическая	штук	12
14	Рулетка металлическая 50 м	штук	1
15	Секундомер	штук	4
16	Скакалка гимнастическая	штук	12
17	Скамейка гимнастическая	штук	2
18	Стенка гимнастическая	штук	4
19	Стол для подготовки лыж	комплект	2
20	Электромегафон	комплект	2
21	Эспандер лыжника	штук	12

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Богданов Г.П., Лыжный спорт в школе / Г.П. Богданов. – М.: Просвещение, 1975. – 192 с.
2. Верхошанский Ю.В., Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю.В. Верхошанский. – М.: Советский спорт, 2013. – 216 с.
3. Видякин М.В., Физкультура. Система лыжной подготовки детей и подростков: конспекты занятий / М.В. Видякин. – Волгоград: Учитель, 2008. – 172 с.
4. Волков В.М., Восстановительные процессы в спорте / В.М. Волков. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 143 с.
5. Гавричков Л.В., Лыжная подготовка / Л.В. Гавричков. – М.: Физкультура и спорт, 2012. – 112 с.
6. Гурский А.В., Современные средства и методы специальной подготовки лыжника – гонщика: монография / А.В. Гурский, В.В. Ермаков, В.С. Шевцов. – Смоленск: СГАФКСТ, 2012. – 146 с.
7. Квашук П.В., Пример. прогр. для системы доп. образования детей: детско-юношеских спортив. шк., специализир. детско-юношеских шк. олимпийского резерва / П.В. Квашук. – М.: Сов. Спорт, 2005. – 71 с.
8. Кобзева Л.Ф., Лыжный спорт: учеб. пособие / Л.Ф. Кобзева. – Смоленск: СГИФК, 2003. – 56 с.
9. Коробченко А.И., Скоростно – силовая подготовка лыжников – гонщиков: учеб. пособие / А.И. Коробченко, Р.С. Лыженкова. – Иркутск: ИрГУПС, 2014. – 60 с.
10. Манжосов В.Н., Тренировка лыжников – гонщиков / В.Н. Манжосов. – М.: Физкультура и спорт, 2006. – 265 с.
11. Мотылянская Р.Е., Выносливость у юных спортсменов / Р.Е. Мотылянская. – М.: Физкультура и спорт, 2011. – 133 с.
12. Огольцов И.Г., Тренировка лыжника – гонщика / И.Г. Огольцов. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 378 с.
13. Раменская Т.И., Лыжный спорт: Учебник / Т.И. Раменская, А.Г. Баталов. – М.: Физическая культура, 2005. – 320 с.
14. Раменская Т.И., Юный лыжник: учебно – популярная книга о многолетней тренировке лыжников – гонщиков / Т.И. Раменская. – М.: СпортАкадемПресс, 2004. – 204 с.
15. Семейкин А.И., Скоростно – силовая подготовка лыжников – гонщиков: учеб. пособие / А.И. Семейкин, Ю.П. Салова. – Омск: СГУФКИС, 2007. – 46 с.

16. Сергеев Г.А., Теория и методика обучения базовым видам спорта: Лыжный спорт / Г.А. Сергеев, Е.В. Мурашко, Г.В. Сергеева. – М.: Академия, 2013. – 176 с.