

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА НИЖНЕВАРТОВСКОГО РАЙОНА»**

УТВЕРЖДЕНО:

Заседанием Тренерского (методического)
совета МАУ ДО «СШ НВР»

« 25 » 04 2023 г.

Протокол № 4

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
МАУ ДО «СШ НВР»



А.В. Жарков

2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ВИДУ СПОРТА ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ**

Срок реализации программы: 1 год на весь период

Возраст: от 7-18 лет

Разработчик программы:

Постнова Т.Ю.

Журавлева Л.Ф.

пгт. Излучинск
2023г.

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Лыжные гонки - это циклический вид спорта, который входит в программу олимпийских игр и программу физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений.

В большинстве районов нашей страны, где зима продолжительная и снежная, занятия лыжами гонками - один из самых доступных и массовых видов физической культуры и спорта.

На учебных занятиях по лыжной подготовке в учебных заведениях, у учащихся воспитываются необходимые физические качества – выносливость, ловкость, быстрота, координация движений, а также морально – волевые качества - смелость, настойчивость и выдержка.

Передвижение на лыжах в условиях равнинной и пересеченной местности с преодолением подъемов и спусков различной крутизны вовлекает в работу большие группы мышц и оказывает положительное воздействие на развитие и укрепление функциональных систем организма и в первую очередь на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную.

Физическая нагрузка при занятиях на лыжах очень легко дозируется как по объему, так и по интенсивности. Это позволяет рекомендовать лыжи как средство физического воспитания для людей любого возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности.

Данная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности является дополнительной образовательной программой по развитию двигательных качеств у детей с 5 лет на весь период обучения с элементами передвижения на лыжах для спортивных школ.

Особенностями данной программы является направленность на овладение начальных основ техники передвижения на лыжах, а так же реализация принципа вариативности, задающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями занимающихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса. После обучения по данной программе возможно дальнейшее продолжение обучения в группах начальной подготовки, после успешной сдачи контрольно-переводных нормативов.

Новизна программы состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и приобретении навыков их реализации; сохранении и культивирование уникальности личности школьников, создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребенка посредством занятий в спортивно-оздоровительной группе «Лыжные гонки».

Данная программа усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации сил, знаний, полученных детьми в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению

опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля ребенка и помогает ребятам в профессиональном самоопределении.

Программный материал составлен в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами, методическими рекомендациями по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации (приказ Министерства спорта РФ от 24.10.2012 № 325).

Актуальность и педагогическая целесообразность программы «Лыжные гонки» обусловлена положительным оздоровительным эффектом, компенсацией недостаточной двигательной активности современных детей и подростков, формированием и совершенствованием двигательных умений и навыков наряду с оптимизацией развития физических качеств, совершенствованием функциональных возможностей организма и повышением работоспособности.

Совокупность перечисленных эффектов будет определять физическую дееспособность воспитанников в будущем. Главная ценность лыжного спорта в его массовости, в том, что он побуждает человека систематически готовиться, накапливать силы, выявлять свои возможности, управлять ими сознательно и целенаправленно, приучает постоянно работать над собой.

В основу программы положена возможность создания спортивно-оздоровительных групп при спортивных школах. Численный объем занимающихся, объем тренировочной работы устанавливается администрацией в соответствии с нормативно-правовыми документами, регулирующими деятельность спортивных школ.

Сроки реализации дополнительной общеразвивающей программы физкультурно - спортивной направленности «лыжные гонки» 1 год.

1.1. Задачи для групп, обучающихся по дополнительной общеразвивающей программе «Лыжные гонки»

Задачи:

- Укрепления здоровья и гармоничное развитие всех систем организма детей;
- Формирование стойкого интереса к занятиям лыжными гонками и спортом вообще;
- Овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
- Воспитание трудолюбия;
- Воспитание и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости);
- Отбор перспективных детей для дальнейших занятий лыжными гонками.

1.2. Условия работы программы

Для реализации данной программы необходимы:

- Раздевалки для девочек и для мальчиков с душевыми;
- Зал для подвижных игр, тренажёрный зал, лыжная трасса;
- Лыжи с креплениями, ботинками и палками на весь состав учащихся;
- Лыжная база для хранения лыжного инвентаря, инструменты для ремонта лыж и палок;
- Снегоход «Буран»-1 шт.;
- Инвентарь для подготовки лыж (станок, утюг электрический, скребки, щётки), лыжная мазь, парафины;
- Инвентарь для проведения занятий по ОФП и СФП (гимнастические маты, скамейки, скакалки, мячи, гантели 1-3 кг, эспандер лыжника и т.д);
- Свисток, секундомер, рулетка. термометр наружный-2 шт;
- Аптечка

1.3. Формы организации занятий

На теоретических занятиях учащиеся знакомятся с развитием физкультурного движения, историей лыжных гонок, получают знания по гигиене, теоретические сведения о технике выполнения упражнений.

На практических занятиях учащиеся овладевают техникой лыжных ходов, развивают свои физические качества, выполняют контрольные нормативы. Участие в соревнованиях организуется в соответствии с годовым календарным планом.

Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые тренировочные занятия;
- групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- восстановительные мероприятия;
- тестирование;
- конкурсы, массовые катания.

В спортивной школе на отделении лыжные гонки имеются следующие документы планирования и учёта работы.

- учебная программа
- учебный план
- тематический план-график
- расписание занятий
- календарный план спортивно-массовых мероприятий
- протоколы соревнований

1.4. Формы подведения итогов реализации Дополнительной общеразвивающей программы

Формы:

- сдача промежуточных и итоговых нормативов, общефизической подготовленности обучающихся;
- институциональные соревнования.

Промежуточная аттестация обучающихся (прием контрольных нормативов проводится 2 раза в год: текущая - в конце первого полугодия (декабрь) и годовая - в конце учебного года (май). Итоговая аттестация обучающихся проводится по окончании реализации программы.

1.5. Наполняемость групп и режим тренировочной работы

Дополнительная общеразвивающая программа «Лыжные гонки для спортивно-оздоровительных групп» рассчитана на 1 год обучения.

Занятия проводятся в групповой форме, продолжительностью 1 академический час, в зависимости от возрастной группы и задач на данном этапе обучения. Продолжительность академического часа – 45 минут.

Рекомендуемый режим занятий:

Весь период по 4 часа в неделю по 1 часу

Год обучения	Возраст обучающихся	Минимальное количество обучающихся в группе	Количество часов в неделю	Требования к подготовленности по итогам учебного года
1 год	5 лет и весь период	15	6	Выполнение

1.6. Ожидаемые результаты и способы их проверки

В области воспитания:

- адаптация ребенка к жизни в социуме, его самореализация;
- развитие коммуникативных качеств;
- приобретение уверенности в себе;
- привитие интереса к регулярным занятиям лыжными гонками, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.

Результат работы в данной деятельности, отслеживается в положительной динамике личностного роста обучающихся.

В области физического развития:

- потребность в здоровом образе жизни;
- стремление к физическому совершенствованию;
- стремление к овладению технически правильными базовыми элементами;

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

1.7. Контрольные нормативы по ОФП для групп, обучающихся по программе «лыжные гонки для спортивно-оздоровительных групп

№	Элементы	Количество попыток	Требование к выполнению	Оценка
1.	Бег 30 м	1	не более 9,0 с	зачет

2.	Бег 60 м	1	не более 16,0 с	зачет
3.	Прыжок в длину с места	2	70 см 110 см	низкая высока
4.	Метание теннисного мяча с места	3	8 м 12 м.	низкая высока

II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

2.1. Учебный план по лыжным гонкам в спортивно-оздоровительной группе

Этап подготовки	Год обучения	Объем учебно-тренировочной работы, часов в неделю	Годовая учебно-тренировочная нагрузка на 46 недель	Требования по физической подготовке
Спортивно-оздоровительный	1	6	276	Выполнение нормативов по ОФП

2.2. Примерный годовой тематический план Распределение учебных часов на теоретические занятия

№ п/п	Содержание материала
1. ТЕОРИЯ	
	Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыжного спорта. Лыжный спорт в России.
	Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах
	Лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ним. Лыжные мази, парафин.
	Основы техники способов передвижения на лыжах
	Правила соревнований по лыжным гонкам
	Основные средства восстановления
	Оценка уровня знаний по теории лыжного спорта
2. ПРАКТИКА	
2.1	Общая физическая подготовка/ч
	Строевые упражнения
	Комплексы общеразвивающихся упр.
	Бег с равномерной и переменной интенсивностью
	Спортивные игры / футбол, баскетбол, и т.д.
	Подвижные игры
	Эстафеты и прыжковые упражнения
	Упражнения для развития скоростных-силовых качеств
	Развитие быстроты и координации

	Развитие выносливости /циклические упраж./
2.2	Специальная физическая подготовка/ч
	Кроссовая подготовка, ходьба.
	Имитация лыжных ходов
	Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной мест.
	Спецупражнения на развитие волевых качеств.
	Комплексы специальных упражнений. Для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.
2.3	Техническая подготовка/ч
	Обучение технике классических лыжных ходов.
	Спецупражнения на овладение техникой скользящего шага, равновесия при одноопорном скольжении согласованную работу рук и ног.
	Совершенствование техники лыжных ходов в облегченных условиях.
	Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойке
	Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом
	Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, паданием
	Обучение поворотам на месте и в движении
	Обучение основным элементам конькового хода
2.4	Контрольные упражнения и соревнования/ч
	1-3 соревнований по ОФП
	1-3 соревнований по лыжным гонкам

2.3. Примерный план-график распределения учебных часов
(1 год обучения - 6 часов в неделю)

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
Теоритические занятия	2	1	2	2	2	2	1	1	1	2	1	-	17
Общая физическая подготовка	12	13	12	10	10	12	16	18	19	20	8	4	154
Специальная физическая подготовка	6	8	7	8	8	8	6	4	2	4	4	-	65
Техническая подготовка	2	4	5	6	4	4	3	3	-	-	1	-	32
Контрольные упражнения	2								2				4
Углубленное медицинское обследование	2								2				4
Итого	26	26	26	26	24	26	26	26	26	26	14	4	276

2.4. Организационно-воспитательные мероприятия

Целью воспитательной работы тренера является формирование целостной гармонически развитой личности юного спортсмена. В занятиях с юными спортсменами следует уделять большое внимание воспитанию высоких моральных качеств человека, таких как любовь к Родине, чувство интернационализма, коллективизма, честности, дисциплинированности и трудолюбия.

Важную роль в воспитательной работе играет нравственное воспитание, в котором спортивная деятельность представляет большие возможности для воспитания сознательной дисциплины, товарищества, коллективизма, патриотизма и других нравственных качеств.

Основным средством нравственного воспитания являются коллективные и групповые взаимодействия в процессе тренировки и соревнований, формирующие потребность в честном поведении, оказании помощи, контроля в решении задач, поставленных тренером.

Одна из необходимых задач в процессе занятий в спортивной школе состоит в том, чтобы юные спортсмены освоили нормы и правила поведения, предусматриваемые спортивной этикой, которая является одним из факторов формирования общественной морали. Нравственное сознание юных спортсменов воспитывается тренером с помощью методов убеждения, которое должно быть доказательным.

Формирование личности юного спортсмена происходит под влиянием педагогических воздействий не только тренером, но и семьи и общественности.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе в СШ является тренер. В деятельности тренера необходима гибкая и многогранная система воздействий, которая создает возможность эффективного влияния на личность юного спортсмена. Тренер, используя различные по форме и содержанию требования к юному спортсмену, достигает цели в том случае, если проявляет большой такт, учитывая конкретную ситуацию, особенности характера спортсмена.

Важное значение имеет самовоспитание юного спортсмена – его сознательная деятельность, направленная на изменение своей личности. На личность влияют спортивный коллектив, особое влияние оказывают родители, друзья, товарищи, пример педагога.

В процессе тренировочных занятий с юными спортсменами необходимо уделять внимание интеллектуальному (умственному) воспитанию, которое реализуется в приобретении специальных знаний в области теории и методики тренировки, гигиены, аутотренинга, медитации.

Необходимым компонентом формирования личности юного спортсмена является эстетическое воспитание.

2.4.1. Основные организационно-воспитательные мероприятия, проводимые в СШ «НВР»

Организационно-воспитательные мероприятия:

- беседа с обучающимися (об истории округа, истории спорта, истории становления лыжных гонок, о здоровом образе жизни и т.д.);
- анкетирование обучающихся и родителей;
- встречи с выдающимися спортсменами;
- проведение институциональных мероприятий;
- посещение спортивных праздников и соревнований городского, окружного и регионального уровней;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- организация для обучающихся конкурсов на спортивную тематику с привлечением родителей, викторин.

2.5. Распределение учебных часов на год в группах, обучающихся по программе «лыжные гонки для спортивно-оздоровительных групп»

Год обучения	Количество часов в неделю	Количество тренировок в неделю	Общее количество часов в год	Наполняемость группы (чел)
1	6	3	276	15-30

Основными задачами работы в группах являются:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех систем организма детей;
- формирование стойкого интереса к занятиям лыжными гонками и спортом вообще;
- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
- воспитание трудолюбия;

- воспитание и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости,);
- отбор перспективных детей для дальнейших занятий.

III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1. Учебный материал по теоретической подготовке

На спортивно-оздоровительном этапе необходимо ознакомить обучающихся с правилами гигиены, правилами поведения в спортивном зале и тренировочном занятии на лыжных трассах. Основное внимание при построении бесед и рассказов должно быть направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и формирование желания добиться высоких спортивных результатов.

Теоретические занятия органически связаны с физической и технической подготовками. Начинающих спортсменов необходимо приучать посещать спортивные соревнования, просматривать фильмы и спортивные репортажи по лыжному спорту.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме. На теоретических занятиях следует широко применять наглядные пособия (видеозаписи, плакаты, фотографии, макеты). Целесообразно проводить просмотры и разбор тренировочных занятий, команд более высоких по классу. В конце занятий учащимся необходимо рекомендовать специальную литературу для самостоятельного изучения.

№ п/п	Тема	Объем работы, ч
1. Теоретическая подготовка		
1	Вводные занятия. Краткие исторические сведения о возникновении лыжного спорта. Лыжный спорт в России.	2
2	Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах.	4
3	Лыжный инвентарь, выбор. Хранение, уход ха ним. Лыжные мази, парафины.	2
4	Основы техники способов передвижения на лыжах.	5
5	Правила соревнований по лыжным гонкам.	2
6	Основные средства восстановления.	1
7	Оценка уровня знаний по теории лыжного спорта.	1
	<i>Итого</i>	17

Тема 1.

Вводное занятие. Знакомство с видом спорта, правила поведения в спортивной школе, на учебно-тренировочных занятиях.

Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России. Эволюция лыж и снаряжение лыжников. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом.

Тема 2.

Поведение на улице во время движений к месту занятия. Инструктаж по технике безопасности. Спортивная школа, ее задачи и содержание деятельности. Инструктаж по технике безопасности во время учебно-тренировочных занятий и соревнований. Основы здорового образа жизни. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Режим дня школьников, занимающихся спортом.

Тема 3.

Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. Лыжный инвентарь. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Экипировка лыжников.

Тема 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.

Тема 5.

Правила соревнований по лыжным гонкам. Положение о соревнованиях. Обязанности и права участников.

Тема 6.

Основные средства восстановления. Основы спортивного массажа, и значение его в учебно-тренировочном процессе. Основные приемы самомассажа. Гидромассаж и его применение. Водные процедуры как средство восстановления. Баня.

Тема 7.

Оценка уровня знаний по теории лыжного спорта. В спортивно-оздоровительной группе осваивается большое количество различных двигательных действий как из лыжного, так и из других видов спорта. 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, подъёмов). На каждый вопрос теста приводится 2-3 варианта ответа, из которых один правильный. В качестве примера приводятся тесты на знание техники выполнения поворота переступанием в движении, одновременного бесшажного хода и торможения «плугом».

3.2. Программный материал по практической подготовке

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

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

• **Упражнения без предметов и с предметами:**

Для рук: движения руками в различных плоскостях и направлениях в различном темпе. В различных положениях (стоя, сидя, лежа) одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и запястных суставах (сгибание и разгибание, отведение и приведение, маховые и круговые движения). В упоре лежа сгибание рук, отталкивание и др. Упражнения с эспандером и эластичной резиной.

Для туловища: упражнения на формирование правильной осанки. В различных стойках наклоны вперед, в стороны, назад. Круговые движения

туловищем. В положении лежа лицом вниз прогибание с различными положениями и движениями руками и ногами. Из положения лежа на спине поднимание рук и ног поочередно и одновременно, поднимание и медленное опускание прямых ног, поднимание туловища, не отрывая ног от пола.

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

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

- **Упражнения для развития силы мышц рук, ног, туловища и шеи:**

выполняются на месте, стоя, сидя, лежа и в движении индивидуально или с партнером, без предмета и с различными предметами (гантелями, штангой, набивными мячами, скакалками) К ним также относятся упражнения в прыжках в длину с места тройные, пятерные, десятерные, прыжки в высоту.

- **Упражнения для развития быстроты:**

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

- **Упражнения для развития выносливости:**

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

- **Упражнения для развития ловкости:**

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

- **Упражнения на гибкость:**

одновременные и поочередные маховые движения руками вверх, вниз - назад, вращение руками в локтевых и плечевых суставах, вращения кистями;

одновременные и поочередные маховые движения ногами лежа, сидя и стоя вперед, назад и в стороны. Поочередные и одновременные сгибания ног лежа, сидя и стоя. Глубокие выпады вперед, назад, в стороны. Наклоны вперед, назад, в стороны и вращения туловища. Прыжки вверх, прогибаясь, с маховыми движениями рук вверх - назад и ног назад.

- **Упражнения на расслабление:**

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

- **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 техники спуска со склонов высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотом на месте и в движении.

IV. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ И ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ

4.1. Введение

Современный уровень спортивных достижений предъявляет исключительно высокие требования к организму занимающихся. Общепринято, что рациональная физическая тренировка, типичная для лыжных гонок, позволяет быстро и эффективно достичь многих признаков здоровья. Эффект занятий значительно повышается, если они сочетаются с правильным питанием, режимом дня, приемами психорегуляции, использованием гигиенических оздоравливающих мероприятий и врачебно-

педагогическим контролем. Все эти моменты в той или иной степени должны быть отражены и на тренировочных занятиях спортивно-оздоровительного этапа.

4.2. Педагогический контроль

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

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

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

Программа тестирования ОФП включает упражнения для определения уровня развития следующих качеств: быстроты, выносливости, гибкости, силы - бег 30 м, 1000 м, прыжок в длину с места, наклон.

При проведении тестирования следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений

1) Бег 30 м с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей) тестирование проводится на дорожке стадиона. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается две попытки. После 10-15 минутной разминки дается старт. Критерием, служит минимальное время.

2) Прыжок в длину с места (для оценки уровня скоростно-силовых и координационных способностей) выполняется толчком двух ног со взмахом рук от линии или края доски на покрытие, исключая жесткое приземление. Выполняется три попытки. Критерием служит максимальный результат.

3) Наклон вперед (см) (для оценки активной гибкости позвоночника и тазобедренных суставов). Обозначается центровая и перпендикулярные линии. Сидя на полу ступнями ног следует касаться центровой линии, ноги выпрямлены в коленях, ступни вертикальны, расстояние между ними составляет 30 см. Выполняется 3 наклона вперед, на 4-м фиксируется

результат, на перпендикулярной мерной линии, при касании её кончиками пальцев, при фиксации этого результата не менее 2-х секунд. Сгибание ног в коленках не допускается. Разрешается 3 попытки. Критерием служит лучший результат.

4) Бег 1000 метров (для определения общей выносливости) Проводится на ровной местности в спортивной обуви без шипов. Тестирование проводится после предварительной разминки. Разрешается переходить на ходьбу. Время фиксируется. Критерием, служит преодоление дистанции

5) Бег на лыжах: 1000 метров (для определения специальной выносливости). Проводится на учебно-тренировочном кругу. Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей): участие в 1–3 соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в 1–3 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 1 и более км в годичном цикле.

Контрольные упражнения для определения уровня подготовки лыжников-гонщиков по общей и специальной физической подготовке

Контрольное упражнение	СОГ	
	м	д
Общая физическая подготовка		
Прыжок в длину с места (см)	110	100
Бег 30 м, мин. сек	10,0	10,5
Бег 1000 м без учёта времени	+	+
Наклон вперёд	-5	-5
Специальная физическая подготовка		
Бег на лыжах: 1 км (мин, сек)	15.00	16.00

4.3. Врачебный контроль

В начале и в конце года все обучающиеся проходят медицинское обследование. Основными задачами медицинского обследования в группах, обучающихся по программе «Лыжные гонки для спортивно-

оздоровительных групп» является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача.

VI. ЛИТЕРАТУРА

1. Основы управления подготовкой юных спортсменов/ Под общ.ред. М.Я. Набатниковой. - М.: Физкультура и спорт, 1982.
2. Горбунова Г.М., Гишина М.В., Ляссотович С.И. и др. О методах и организации отбора в ДЮСШ. – Методическое письмо, М.: ВНИИФЕ, 1969.
3. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. – М.: Издательский центр «Академия», 2002.
4. Кофман А.Б. Воспитательная работа с юными спортсменами - М.: 1994.
5. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. - М.: ФиС, 1991 .
6. Манжосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и Спорт, 1986.
7. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988.
8. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустипа. - М.: Издательство «СААМ», 1995.
9. Поварницин Л.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и спорт, 1976.
10. Раменская Т.Н. Техническая подготовка лыжника. - М.: Физкультура и спорт, 1999.
11. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов. - Смоленск: СГИФК, 1989.
12. Лыжный спорт / Под ред. В.Д. Бвстратова, Г.Б. Чукардина, Б.И. Сергеева. - М.: Физкультура и спорт, 1989.
13. Манжосов В.Н., Огольцов И.Т., Смирнов Г.А. Лыжный спорт. - М.: Высшая школа, 1999.
14. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. - Киев: Здоровья, 1990.
15. Основы управления подготовкой юных спортсменов/ Под общ.ред. М.Я. Набатниковой. - М.: Физкультура и спорт, 1982.