

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Слободо-Туринская детско-юношеская спортивная школа»

Принято на  
Педагогическом совете  
Протокол № 3 от 28.05.2021

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАУ ДО  
«Слободо-Туринская ДЮСШ»  
*С.Г. Захарова*  
приказ от 28.05.2021 № 44-д



## ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

### ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА

#### Базового, углубленного уровня

**Срок реализации программы: 8 лет**

**Программу составили:**

*Крутикова Светлана Витальевна*-  
заместитель директора по спортивной  
работе МАУ ДО «Слободо-Туринская  
детско-юношеская спортивная школа»

*Захаров Геннадий Аркадьевич*-тренер-  
преподаватель

*Потапова Светлана Михайловна*-  
тренер-преподаватель

с.Туринская Слобода, 2021г.

## Содержание

I	<b>Пояснительная записка</b>	3
II	<b>Учебный план</b>	11
2.1.	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям.	11
2.2	Календарный учебный график	14
2.3.	Учебный план	15
III	<b>Методическая часть</b>	16
3.1	Основы планирования годовых циклов в многолетней подготовке лыжников	16
3.2.	Методика содержание работы по предметным областям	19
3.3	Методы выявления и отбора одаренных детей	36
3.4.	Техника безопасности в процессе реализации образовательной программы	38
IV	<b>Воспитательная и профориентационная работа</b>	39
V	<b>Система контроля и зачетные требования</b>	40
5.1.	Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы	41
5.2.	Методические указания по организации промежуточной аттестации обучающихся	43
5.3.	Критерии оценки промежуточной аттестации по предметным областям: «Общая физическая подготовка» и «Вид спорта».	44
5.4.	Критерии оценки уровня знаний по предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта»	44
6.	<b>Перечень информационного обеспечения, интернет -ресурсов.</b>	45
	Приложение 1. Календарный план спортивных мероприятий по виду спорта	47
	Приложение 2. Подвижные игры	48
	Приложение 3. План воспитательной работы	63
	Приложение 4. План-схема годового цикла подготовки и примерного распределения материала подготовки	65
	Приложение 5. Тест по предметной области «Теория ФКиС»	68

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта лыжные гонки (далее – Программа) разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273 – ФЗ (ред. от 13.07.2015) «Об образовании в Российской Федерации»,
- Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»,
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
- Приказ Министерства спорта РФ от 15 ноября 2018 г. №939 «Об утверждении Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»,
- Приказ Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. №731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»,
- Приказ Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. №1125 «Об утверждении Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

**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.

Направлена не только на достижение высоких спортивных результатов обучающихся, но и на обеспечение занятости детей и подростков, приобщение к активным занятиям спортом, а самое главное - на получение максимально полного социально-педагогического и культурного эффекта от этих занятий. Включение различных специальных упражнений, подвижных игр, разнообразных форм занятий в учебно-тренировочный процесс позволит разнообразить процесс обучения, избежать схематичности, монотонности и повысить эффективность занятий, что в дальнейшем приведет к определенным результатам.

**Основная цель программы:** подготовка физически крепких, гармонично развитых спортсменов высокой квалификации, достижения максимально возможного результата технико-тактической, физической подготовленности посредством организации целенаправленных занятий лыжными гонками.

**Основные задачи:**

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании,
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся,
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации,
- удовлетворение потребностей в двигательной активности,
- получение обучающимися начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта,
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

### **Характеристика вида спорта**

Лыжные гонки – это циклический вид спорта. В большинстве районов нашей страны, где зима продолжительная и снежная, занятия лыжными гонками – один из самых доступных и массовых видов физической культуры и спорта.

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.

Лыжные гонки представляют собой передвижение на скорость по местности на определенные дистанции различными способами. Все способы передвижения на лыжах в зависимости от целей, условий их применения и способов выполнения разделяются на следующие группы: строевые упражнения с лыжами и на лыжах, лыжные ходы, переходы с хода на ход, подъемы, спуски со склона, торможения, повороты на месте и в движении.

#### Основные виды лыжных гонок:

1. *Соревнования с раздельным стартом.* При раздельном старте спортсмены стартуют с определенным интервалом в определенной последовательности. Как правило интервал составляет 30 сек (реже — 15 сек или 1 мин).

Последовательность определяется жеребьевкой или текущим положением спортсменом в рейтинге (сильнейшие стартуют последними). Возможен парный раздельный старт. Итоговый результат спортсмена вычисляется по формуле «финишное время» минус «стартовое время».

2. *Соревнования с масс-стартом.* При масс-старте все спортсмены стартуют одновременно. При этом спортсмены с наилучшим рейтингом занимают наиболее выгодные места на старте. Итоговый результат совпадает с финишным временем спортсмена.

3. *Гонки преследования.* Гонки преследования (персьют, англ. pursuit —

преследование) представляют собой совмещенные соревнования, состоящие из нескольких этапов. При этом стартовое положение спортсменов на всех этапах (кроме первого) определяется по результатам предыдущих этапов. Как правило в лыжных гонках пересьют проходит в два этапа, один из которых спортсмены бегут классическим стилем, а другой - коньковым стилем. Гонки преследования с перерывом проводятся в два дня, реже — с интервалом в несколько часов. Первая гонка проходит обычно с отдельным стартом. По ее итоговым результатам определяется отставание от лидера для каждого из участников. Вторая гонка проходит с гандикапом, равным этому отставанию. Победитель первой гонки стартует первым. Итоговый результат гонки преследования совпадает с финишным временем второй гонки.

4. *Эстафеты.* В эстафетах соревнуются команды, состоящие из четырех спортсменов (реже — трех). Лыжные эстафеты состоят из четырех этапов (реже — трех). Эстафеты могут проходить одним стилем (все участники бегут свои этапы классическим или свободным стилем) или двумя стилями (1 и 2 этапы участники бегут классическим стилем, а 3 и 4 этапы — свободным стилем). Эстафета начинается с масс-старта, при этом наиболее выгодные места на старте определяются жеребьевкой, или же их получают команды, занявшие наиболее высокие места на предыдущих аналогичных соревнованиях. Передача эстафеты осуществляется касанием ладони любой части тела стартующего спортсмена своей команды, в то время как оба спортсмена находятся в зоне передачи эстафеты. Итоговый результат эстафетной команды вычисляется по формуле «финишное время последнего члена команды» минус «стартовое время первого члена команды» (обычно равное нулю).

5. *Индивидуальный спринт.* Соревнования по индивидуальному спринту начинаются с квалификации (пролог), которая организуется в формате отдельного старта. После квалификации отобранные спортсмены соревнуются в финалах спринта, которые проходят в виде забегов разного формата с масс-стартом из четырех человек (изменяется). Количество спортсменов, отбираемых в финальные забеги, не превышает 30. Сначала проводятся четвертьфиналы, затем полуфиналы и, наконец, финал А. Таблица итоговых результатов индивидуального спринта формируется в таком порядке: результаты финала А, участники полуфиналов, участники четвертьфиналов, не прошедшие квалификацию участники.

6. *Командный спринт.* Командный спринт проводится как эстафета с командами, состоящими из двух спортсменов, которые поочередно сменяют друг друга, пробегая 3-6 кругов трассы каждый. При достаточно большом числе заявленных команд проводятся два полуфинала, из которых равное количество лучших команд отбирается в финал. Командный спринт начинается с масс-старта. Итоговый результат командного спринта вычисляется по правилам эстафеты. На официальных соревнованиях длина дистанции колеблется от 800 м до 50 км. При этом одна дистанция может состоять из нескольких кругов (для зрелищности).

**Структура многолетней подготовки** включает в себя следующие уровни сложности:

- Базовый уровень сложности - систематические занятия спортом максимально возможного числа детей и подростков, направленное на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, определение специализации.

- Углубленный уровень сложности - улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований Программы.

**Срок обучения** по образовательной программе составляет 8 лет:

- Базовый уровень – 6 лет
- Углубленный уровень – 2 года

**Продолжительность обучения, минимальный возраст для зачисления, наполняемость групп, количество часов в неделю**

Уровень сложности	Продолжительность обучения	Количество часов в неделю	Минимальный возраст зачисления в группы	Наполняемость группы	
				min	max
Базовый уровень сложности	1 год обучения	6	9-10	12	20
	2 год обучения	6	10-11	12	20
	3 год обучения	8	11-12	12	20
	4 год обучения	8	12-13	12	20
	5 год обучения	10	13-14	10	16
	6 год обучения	10	14-15	10	16
Углубленный уровень сложности	1 год обучения	12	15-16	8	12
	2 год обучения	12	16-17	8	12

**Особенности формирования групп**

На обучение по программе принимаются мальчики и юноши, девочки и девушки не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям, данным видом физкультурно-спортивной деятельности, сдавшие тестовые упражнения по общей физической и специальной физической подготовке, набрав минимальное количество баллов. Минимальное количество баллов рассчитывается по формуле:  $Min = \text{количество тестовых упражнений} * 1 \text{ бал}$ .

**Нормативы**

**общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу первого года обучения**

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

### система оценки показателей:

0 баллов	невыполнение;
1 балл	выполнение минимальных показателей физической подготовки по каждому нормативу

В течение учебного года возможен дополнительный прием обучающихся на обучения при наличии свободных мест и успешных результатах тестирования для определения уровня готовности к обучению по дополнительной предпрофессиональной программе по лыжным гонкам.

### Планируемые результаты освоения Программы обучающимися

**Базовый уровень** Программы предусматривает изучение и освоение следующих обязательных и вариативных предметных областей:

Обязательные предметные области базового уровня: теоретические основы физической культуры и спорта; общая физическая подготовка; вид спорта.

Вариативные предметные области базового уровня: различные виды спорта и подвижные игры; спортивное и специальное оборудование.

**Углубленный уровень** Программы должен предусматривает изучение и освоение следующих обязательных и вариативных предметных областей:

обязательные предметные области углубленного уровня: теоретические основы физической культуры и спорта; основы профессионального самоопределения; общая и специальная физическая подготовка; вид спорта.

Вариативные предметные области углубленного уровня: судейская подготовка; спортивное и специальное оборудование.

**Результатом освоения Программы является:**

В предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» для базового уровня:

- знание истории развития спорта;
- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;
- знания, умения и навыки гигиены;
- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- знание основ здорового питания;
- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

В предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» для углубленного уровня:

- знание истории развития избранного вида спорта;
- знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;
- знание этических вопросов спорта;
- знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;

- знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения
- соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований;
- знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта;
- знание основ спортивного питания.

В предметной области «общая физическая подготовка» для базового уровня:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- формирование двигательных умений и навыков;
- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- формирование социально-значимых качеств личности;
- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);
- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

В предметной области «общая и специальная физическая подготовка» для углубленного уровня:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;
- развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта;
- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.

В предметной области «основы профессионального самоопределения» для углубленного уровня:

- формирование социально-значимых качеств личности;
- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);



- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;
- приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;
- приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

В предметной области «вид спорта» для базового уровня:

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;
- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;
- знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- знание основ судейства по избранному виду спорта.

В предметной области «вид спорта» для углубленного уровня:

- обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта;
- освоение комплексов специальных физических упражнений;
- повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;
- знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;
- формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;
- знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства;
- опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

В предметной области «различные виды спорта и подвижные игры» для базового уровня:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;
- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

В предметной области «судейская подготовка» для углубленного уровня:

- освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и

- правильного ее применения на практике;
- знание этики поведения спортивных судей;
- освоение квалификационных требований спортивного судьи предъявляемых
- квалификационной категории «юный спортивный судья» по избранному виду спорта.

В предметной области «спортивное и специальное оборудование» для базового и углубленного уровней:

- знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;
- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

В предметной области «спортивное и специальное оборудование» для базового и углубленного уровней:

- развитие изобретательности и логического мышления;
- развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;
- развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

**Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:**

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- теоретические занятия;
- контрольные испытания;
- самостоятельная подготовка.

**Дополнительные формы учебно-тренировочного процесса:**

- учебно-тренировочные сборы;
- показательные выступления;
- участие в спортивно-массовых мероприятиях (эстафеты, игры, конкурсы, викторины и др.)

**Формы промежуточной аттестации обучающихся:**

- зачёт, беседа по теоретической подготовке;
- прохождение практических контрольных испытаний по ОФП и СФП;
- участие в соревнованиях различного уровня.

## 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план определяет объем учебной нагрузки и ее распределение по этапам (годам) обучения. Учебный план составлен на основе Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта, утвержденные Министерством спорта Российской Федерации № 939 от 15 ноября 2018 года.

С учетом изложенных выше задач в таблице ниже представлен примерный учебный план с расчетом на 42 недели учебного процесса непосредственно в условиях Учреждения и 10 недель на период активного отдыха.

В каникулярное время обучающиеся МАУ ДО «Слободо-Туринская ДЮСШ» продолжают учебно-тренировочные занятия согласно расписанию.

Тренировочные занятия проводятся с 12.30 ч до 20.00 ч, согласно расписанию, утвержденному руководителем.

Суббота, воскресенье, кроме основных занятий по расписанию, проводятся соревнования, организуются выездные соревнования, воспитательно-образовательные мероприятия.

Академический час учебно-тренировочного занятия – 40 мин.

Максимальная недельная учебно-тренировочная нагрузка в неделю составляет:

Базовый уровень сложности:

- 1-2 год обучения – 6 академических часов;
- 3-4 год обучения – 8 академических часов;
- 5-6 год обучения – 10 академических часов.

Углубленный уровень сложности:

- 1-2 год обучения – 12 академических часов.

В учебном плане часы распределены не только по годам обучения, но и по времени на изучение по предметным областям:

### 2.1.. Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана базового уровня сложности

№ п/п	Наименование предметных областей	Год обучения					
		1	2	3	4	5	6
1.	Обязательные предметные области						
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	10%	10%	10%	10%	10%	10%
1.2.	Общая физическая подготовка	30%	30%	30%	30%	30%	30%
1.3.	Вид спорта – лыжные гонки	30%	30%	30%	30%	30%	30%
2.	Вариативные предметные области						
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	13%	13%	5%	5%	5%	5%
2.2.	Спортивное и специальное оборудование	5%	5%	5%	5%	5%	5%
2.3.	Специальные навыки	7%	7%	15%	15%	15%	15%
2.4.	Развитие творческого мышления	5%	5%	5%	5%	5%	5%

**Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям  
по отношению к общему объему учебного плана  
углубленного уровня сложности**

№ п/п	Наименование предметных областей	Год обучения	
		1	2
1.	<b>Обязательные предметные области</b>		
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	10%	10%
1.2.	Общая и специальная физическая подготовка	15%	15%
1.3.	Вид спорта - лыжные гонки	30%	30%
1.4.	Основы профессионального самоопределения	15%	15%
2.	<b>Вариативные предметные области</b>		
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	10%	10%
2.2.	Развитие творческого мышления	5%	5%
2.3.	Судейская подготовка	5%	5%
2.4.	Спортивное и специальное оборудование	5%	5%
2.5.	Специальные навыки		

Изучение и освоение предметных областей образовательной программы осуществляется в рамках проведения теоретических и практических занятий, включая тренировочные, физкультурные и спортивные мероприятия.

Вариативные предметные области дают возможность расширения и углубления подготовки обучающихся, определяемой содержанием обязательных предметных областей образовательной программы, получения обучающимися дополнительных знаний, умений и навыков.

При изучении обязательной и вариативной предметных областей уровней образовательной программы учебным планом предусматривается объем времени, выделяемый на самостоятельную работу обучающихся по каждой предметной области (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий).

*Задачи самостоятельной работы:*

1) формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей (решение поставленных задач, выполнение индивидуального задания);

2) формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации (работа с литературой, протоколами, положениями соревнований, посещение спортивных мероприятий, соревнований разного уровня);

3) усиление работы по овладению индивидуальной техникой и совершенствованию навыков выполнения технических приемов и их способов.

Данная работа контролируется тренером-преподавателем по средствам наблюдения, бесед и другими способами.

**Формы аттестации**

	<b>Предметные области</b>	<b>Форма аттестации</b>
1.	<b>Обязательные предметные области</b>	
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	Тест
1.2.	Общая физическая подготовка	КПН
1.3.	Вид спорта – лыжные гонки	КПН, соревнования

**Текущий контроль** успеваемости - форма педагогического контроля спортивной формы учащихся, выполнения ими учебных программ по видам спорта в период обучения.

Текущий контроль осуществляется тренером-преподавателем, реализующим дополнительные предпрофессиональные программы:

- в рамках одного тренировочного занятия;
- в рамках нескольких тренировочных занятий (при тематическом контроле);
- в течение года (при осуществлении мониторинга - отслеживания динамики развития физических качеств и/или технических, технико-тактических умений и навыков).

**Промежуточная аттестация** – форма педагогического контроля динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений учащихся. Промежуточная аттестация осуществляется 2 раза в год в конце каждого полугодия, для перевода на следующий год обучения и для допуска обучающегося к итоговой аттестации.

**Итоговая аттестация** - форма оценки степени и уровня освоения учащимися образовательной программы.



### 2.3. Учебный план по образовательной программе в области физической культуры и спорта по виду спорта «Лыжные гонки» ( базовый уровень )

	Предметные области/ формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения					
				теоретические	практические	промежуточная	итоговая	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год
<b>Общий объем часов</b>		<b>2016</b>	<b>191</b>	<b>344,5</b>	<b>1460,5</b>	<b>16</b>	<b>4</b>	<b>252</b>	<b>252</b>	<b>336</b>	<b>336</b>	<b>420</b>	<b>420</b>
<b>1. Обязательные предметные области</b>													
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	202	19	179,5	-	3	0,5	25	25	34	34	42	42
1.2.	Общая физическая подготовка	604	58	-	538,5	6	1,5	76	76	100	100	126	126
1.3.	Вид спорта – лыжные гонки	604	58	103	434	7	2	76	76	100	100	126	126
<b>2. Вариативные предметные области</b>													
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	142	14	14	114	-	-	33	33	17	17	21	21
2.2.	Спортивное и специальное оборудование	100	10	25	65	-	-	12	12	17	17	21	21
2.3.	Специальные навыки	262	20	13	229	-	-	18	18	50	50	63	63
2.4.	Развитие творческого мышления	102	12	10	80	-	-	12	12	18	18	21	21
3	Теоретические занятия	344,5						43	43	57	57	71	73.5
4	Практические занятия	1460,5						184	184	244	243	303	302.5
4.1.	Тренировочные мероприятия	В соответствии с расписанием											
4.2.	Физкультурные и спортивные мероприятия	По календарному плану											
5.	Самостоятельная работа	191						22	22	32	33	42	40
6.	Аттестация	20						3	3	3	3	4	4

**2.4. Учебный план по образовательной программе  
в области физической культуры и спорта по виду спорта «Лыжные гонки»  
(углубленный уровень)**

	Предметные области/ формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения (в часах)	
				теоретические	практические	промежуточная	итоговая	1 год	2 год
<b>Общий объем часов</b>		<b>1008</b>	<b>102</b>	<b>199,5</b>	<b>694,5</b>	<b>7</b>	<b>5</b>	<b>504</b>	<b>504</b>
<b>1. Обязательные предметные области</b>									
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	100	10	87,5	-	1,5	1	50	50
1.2.	Общая и специальная физическая подготовка	151	15	15	115,5	3,5	2	76	75
1.3.	Вид спорта – лыжные гонки	306	32	32	238	2	2	153	153
1.4.	Основы профессионального самоопределения	151	15	15	121	-	-	75	76
<b>2. Вариативные предметные области</b>									
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	100	10	10	80	-	-	50	50
2.2.	Спортивное и специальное оборудование	50	5	10	35	-	-	25	25
2.3.	Специальные навыки	50	5	10	35	-	-	25	25
2.4.	Развитие творческого мышления	50	5	10	35	-	-	25	25
2.5.	Судейская подготовка	50	5	10	35	-	-	25	25
3	Теоретические занятия	199,5						99	100,5
4	Практические занятия	694,5						347	347,5
4.1.	Тренировочные мероприятия	В соответствии с расписанием							
4.2.	Физкультурные и спортивные мероприятия	По календарному плану							
5.	Самостоятельная работа	102						51	51
6.	Аттестация	12						7	5



### **3.. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

Методическая часть Программы включает учебный материал по предметным областям, его распределение по годам обучения в годовом цикле; рекомендуемые объемы тренировочных нагрузок, а также содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий.

#### **3.1. Основы планирования годичных циклов в многолетней подготовке лыжников.**

В лыжных гонках, как и в любом другом виде спорта, существуют свои этапы подготовки спортсменов как в годичном макроцикле, так и в многолетнем процессе подготовки. Весь годичный цикл подготовки делится на 3 этапа: летне-осенний, зимний и весенний.

Каждый из вышеперечисленных этапов соответствует определенному периоду подготовки лыжников-гонщиков. Так, летне-осенний этап соответствует подготовительному периоду; зимний этап - соревновательному, весенний – переходному.

**Летне-осенний этап** в свою очередь делится на следующие циклы:

1. середина мая – июнь – втягивающий цикл.

Основной задачей цикла является: подготовить организм лыжника-гонщика к предстоящему (следующему) циклу с выполнением высоких по объему тренировочных нагрузок.

2. июль – август – базовый цикл. В этом цикле происходит дальнейшее повышение объема тренировочных нагрузок и увеличение числа тренировочных занятий скоростной и скоростно-силовой направленности.

3. сентябрь – середина ноября – цикл, в ходе которого стабилизируются объемы тренировочных нагрузок и повышается количество тренировочных занятий скоростной направленности, т.е. повышается интенсивность выполнения тренировочных нагрузок.

**Зимний этап** делится на следующие циклы:

1. середина ноября – декабрь – цикл ранних стартов и развития состояния спортивной формы. Данный цикл характеризуется повышением уровня специальной подготовленности, а также выхода спортсменом (лыжником-гонщиком) в состояние спортивной формы, за счет скоростных, скоростно-силовых тренировочных занятий и соревновательной работы, т.е. участия в соревнованиях. В ходе этого цикла проходят основные отборочные соревнования.

2. январь – середина апреля – соревновательный цикл. Характеризуется большим количеством стартов. В данном цикле лыжники-гонщики участвуют в 15-20 соревнованиях, их число может достигать до 35 в зависимости от квалификации спортсмена.

**Весенний этап:**

середина апреля – середина мая – цикл, на котором происходит полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего сезона, а также поддержания тренированности на определенном уровне для обеспечения оптимальной готовности лыжника-гонщика к началу очередного сезона.

Преимущественная направленность тренировочного процесса определяется с учетом сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств. Вместе с тем необходимо уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных способностей и силы, т.е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы.

Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств.

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост.						*	*		*		
Мышечная масса.						*	*	*	*		
Быстрота.			*	*	*						
Скоростно-силовые качества.				*	*	*	*	*			
Силовые способности.						*	*				
Выносливость (аэробные возможности).		*	*	*					*	*	*
Анаэробные возможности.			*	*	*				*		*
Гибкость.	*	*	*	*							
Координационные способности.			*	*		*					
Равновесие	*	*		*	*	*		*			

### Структура занятия.

Подготовительная часть. Данная часть тренировочного занятия вводит детей в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между детьми и преподавателем.

Организм спортсмена подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т. е. к выполнению более сложных упражнений основной части занятия. Для содержания первой части занятия характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие.

*Главная задача этой части занятия* - четкая организация детей, приобретение ими навыков коллективного действия; эти упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание. Не стоит в одно занятие включать много строевых упражнений и нельзя давать все время одни и те же движения.

Основная часть. Задача основной части занятия - овладение главными, жизненно необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению спортивного вида лыжные гонки. Также предусматривает развитие, и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации

движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части урока не только такие традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, упражнения для развития быстроты и точности, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения.

Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, применяются упражнения, развивающие творческое мышление.

Заключительная часть. Задачи этой части занятия - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Основные средства - медленная ходьба, упражнения на восстановления дыхания.

### **3.2. Методика содержание работы по предметным областям**

#### **3.2.1. Обязательная предметная область «теоретические основы физической культуры и спорта» (для базового и углубленного уровней сложности)**

В подготовке спортсменов исключительно важную роль играет их теоретическая подготовка. Теоретическая подготовка спортсменов осуществляется в течение всех лет обучения в спортивной школе. Базовый и углубленный уровни сложности Программы предусматривают свои специфические средства и методы подготовки.

На базовом уровне сложности основными методами теоретической подготовки являются: беседы, демонстрация простейших наглядных пособий (плакатов, стендов).

На углубленном уровне сложности используются: изучение методической литературы по вопросам обучения и тренировки занимающихся, разбор и анализ техники лыжных ходов, методов обучения и тренировки, прослушивание лекций по вопросам тренировки и обучения.

Программа теоретической подготовки должна быть достаточно широкой и глубокой. Она должна отражать общие понятия системы физического воспитания, перспективы развития физической культуры и спорта в стране и воспитания спортсмена. В процессе специальной теоретической подготовки спортсменов необходимо дать научные обоснования и анализ техники и тактики в избранном виде спорта; нужно ознакомить спортсменов с методикой обучения спортивной технике и путями совершенствования в ней; полно раскрыть систему спортивной тренировки и ее общие основы.

Спортсмен должен:

- знать задачи, стоящие перед ним;
- уметь разбираться в средствах и методах воспитания силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости, в формах тренировочных занятий и планирования их, периодизации круглогодичной тренировки, ее содержании, планировании перспективной многолетней тренировки;
- знать роль спортивных соревнований и их варианты, особенности непосредственной подготовки к ним и участия в них;

- анализировать спортивные и функциональные показатели.

Само определение индивидуальных особенностей спортсмена, выявление слабых и сильных сторон в подготовленности и перевод их на конкретные цифры показателей силы, выносливости, быстроты, гибкости, переносимости нагрузки. Продолжительности процессов восстановления и т.п. также требуют больших знаний. Необходимо, чтобы вопросы гигиенического режима спортсмена (режим дня, питания, сна, зарядка, водные процедуры, закаливание, самомассаж и массаж) также вошли в программу теоретической подготовки. Кроме того, спортсмены должны быть ознакомлены с основами врачебного контроля и самоконтроля, а также травматизма и его профилактики в специализируемом виде спорта.

Для теоретической подготовки спортсменов используются специально организованные лекции и беседы по отдельным вопросам техники, тактики и т.п., изучение занимающимися специальной литературы по вопросам теории и методики спорта, чтение спортивных газет и журналов, беседы с другими спортсменами, наблюдение за содержанием их тренировки, техникой и тактикой во время соревнований.

### **Темы для изучения по предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта»**

**Тема № 1.** Физическая культура – важное средство воспитания и укрепления здоровья нации. Здоровый образ жизни. (Понятие о физической культуре. Место физической культуры в жизни общества.)

**Тема № 2.** Единая Всероссийская спортивная классификация. (Место и значение спортивной классификация в системе физического воспитания. Основные понятия спортивной классификации. Содержания разрядных норм и требований спортивной классификации. Присвоение спортивных разрядов и званий).

**Тема № 3.** Костно-мышечная система, ее строение и функции. (Костная система. Мышечная система).

**Тема № 4.** Основные сведения о кровообращении, состав и функции крови. Сердце и сосуды. (Понятие о кровообращении, значение крови. Количество и состав крови. Сердце и сосуды).

**Методические указания.** При изучении этой темы необходимо использовать наглядные пособия. Научить считать ЧСС (по пульсу).

**Тема № 5.** Дыхание. Потребление кислорода. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. (Дыхание, его виды и роль в жизнедеятельности организма человека. Потребление кислорода. Понятие о кислородном запросе и долге).

**Методические указания.** В результате изучения данной темы учащиеся должны хорошо представлять себе, что такое аэробные и анаэробные возможности человека и какую роль они играют в достижении высоких результатов в избранном виде спорта. При помощи спирометра следует научить учащихся определять ЖЕЛ.

**Тема № 6.** Физиологические основы спортивной тренировки. (Физиологическое представление о спортивной тренировке. Физиологические механизмы формирования двигательных навыков. Характерные физиологические изменения в организме при занятиях избранными видами спорта).

**Методические указания.** Юные спортсмены должны узнать, какие физиологические процессы лежат в основе роста работоспособности и формирования двигательных навыков. Изучение этой темы следует связывать с педагогическими вопросами спортивной тренировки.

**Тема № 7.** Физиологические методы определения тренированности юных спортсменов. (Понятие о тренированности, ее критерии и оценка. Некоторые физические методы оценки физической работоспособности человека. Некоторые физиологические методы оценки нервно-мышечной системы спортсмена).

**Методические указания.** При изучении этой темы особое внимание необходимо обратить на многокомпонентность факторов, определяющих тренированность спортсменов. В тоже время необходимо показать, что тренированность как свойство организма является все же категорией биологической. Желательно изучение тестов для определения тренированности и физической работоспособности провести на всех учащихся.

**Тема № 8.** Личная и общественная гигиена, гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Значение правильного режима дня для юного спортсмена. Основные элементы режима дня и их выполнение.

**Методические указания.** Особое внимание учащихся надо обратить на необходимость ухода за кожей, которая выполняет ряд важных физиологических функций. В режиме дня каждого юного спортсмена должно быть предусмотрено достаточно времени на проведение мероприятий по уходу за телом. Нарушение требований личной гигиены может привести к заболеваниям и снижению работоспособности. Юным спортсменам желательно более подробно рассказать о значении соблюдения режима дня в течение всего года.

**Тема № 9.** Закаливание организма юного спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. (Значение и основные правила закаливания. Основные средства и методика применения закаливания. Закаливание в спортивной практике. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекций и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях физической культурой и спортом. Меры личной и общественной профилактики инфекционных заболеваний).

**Методические указания.** Закаливание является неотъемлемой частью физического воспитания. Поэтому учащиеся должны знать о значении закаливания организма, основных правилах и методике применения отдельных закаливающих средств. Особое внимание следует обратить на вопросы закаливания в процессе занятий физической культурой и спортом. Дать общее понятие об инфекционных заболеваниях, источниках и путях распространения. Более подробно остановиться на эпидермофитии и гельминтозах, рассказать об их источниках и мерах профилактики.

**Тема № 10.** Самоконтроль в процессе занятий спортом. Понятие об утомлении и переутомлении. (Дневник самоконтроля: вес, самочувствие,

настроение, сон, аппетит, общая работоспособность, успеваемость в школе, показатели морфологического развития. Основные понятия об утомлении, его сущность и характерные признаки. Утомление. Переутомление).

**Методические указания.** Следует привести примеры дневников самоконтроля ведущих спортсменов страны и показать, какую роль они сыграли в организации тренировочной работы, восстановительных мероприятиях, профилактики переутомлений и патологических состояний. Юным спортсменам необходимо описать признаки утомления и рассказать о возможностях организма человека при физических нагрузках различной мощности.

**Тема № 11.** Восстановительные мероприятия в спорте. (Общее представление о восстановительных мероприятиях. Виды восстановительных мероприятий. Общие сведения о спортивном массаже. Основные приемы и виды спортивного массажа. Баня).

**Методические указания.** Тема излагается подготовленным спортсменам. Восстановительные мероприятия дополняют, а не заменяют спортивную тренировку. Отметить значимость труда психологов, гигиенистов, спортивных врачей, массажистов.

**Тема № 12.** Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом. Оказания первой помощи при несчастных случаях. (Виды и причины спортивного травматизма. Оказания первой помощи при несчастных случаях: ушибах, ранах, отморожениях, переломах. Патологические состояния в спорте. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям).

**Методические указания.** Спорт не должен приводить к травмам и болезням. Сознательное отношение к тренировке, организованность, уважение к сопернику, подчинение спортивным правилам, указания тренера и спортивного врача, борьба с вредными привычками – активные средства профилактики в спорте. Познакомить с первой помощью: вызов врача, накладывание повязки, транспортировка.

**Тема № 13.** Спортивные соревнования. Их планирование, организация и проведение. Роль спортивных соревнований в тренировочном процессе и их основные виды. Планирование, организация и проведение соревнований. (Виды соревнований. Положение о соревнованиях).

**Методические указания.** Детально рассмотреть значение соревнований, их виды и возрастные требования для участия в соревнованиях, учет выполнения разрядных требований. Судейская практика учащихся в соревнованиях.

**Тема № 14.** История развития лыжных гонок.

**Тема № 15.** Федеральные стандарты спортивной подготовки.

**Тема № 16.** Техника безопасности при занятиях лыжными гонками.

**Тема № 17.** Общероссийские и международные антидопинговые правила.

Ответственность за противоправные действия.

**3.2.2. Обязательные предметные области «общая физическая подготовка» (для базового уровня сложности) и «общая и специальная физическая подготовка» (для углубленного уровня сложности)**

**Общая физическая подготовка (ОФП)** – это процесс совершенствования двигательных качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. ОФП представляет собой неспециализированный (или относительно мало специализированный) процесс физического воспитания, содержание которого ориентировано на повышение функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранном виде деятельности или виде спорта.

Задачи общей физической подготовки состоят в том, чтобы обеспечить высокий уровень всесторонней физической подготовленности, поддерживать его в течение многих лет, содействовать тем самым сохранению крепкого здоровья.

Основными средствами общей физической подготовки являются подготовительные упражнения, применяемые в различных видах спорта, содержание которых ориентировано на создание широких предпосылок успеха в самых различных видах деятельности. ОФП строится с использованием закономерностей переноса тренировочного эффекта с подготовительных упражнений на основные, выполняемые в основной деятельности. Она повышает общий уровень функциональных возможностей организма путем увеличения работоспособности, разносторонне развивает физические качества, систематически обогащает фонд двигательных навыков и умений человека.

**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 костно-связочного аппарата, развитие большой подвижности в суставах, координации движений и умения сохранять равновесие, а также улучшение функции сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.

#### ***Упражнения без предметов и с предметами***

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

#### ***Упражнения с эспандером и эластичной резиной.***

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

В различных стойках - наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями руками, с использованием отягощений (предметов). Круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз прогибание с

использованием отягощений. Из положения лежа на спине, ноги закреплены, поднимание туловища.

- **Для ног.** Из основной стойки-различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на двух и одной ноге. Маховые движения, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями, поднимание на носки. Различные прыжки и многоскоки на месте и в движении на одной и двух ногах.

Прыжки через гимнастическую скамейку на месте и с продвижением вперед в равномерном и переменном темпе

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

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

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

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

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

**Упражнения на гибкость и на растягивание:** 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. Большие 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.

## **Специальная физическая подготовка**



**СФП** - это тоже процесс развития физических качеств, но отвечающих специфическим требованиям деятельности в данном виде спорта и соревновательной деятельности.

Особое значение имеет углубленное изучение и совершенствование элементов классического хода (обучение подседанию, отталкиванию, махам руками и ногами, активной постановке палок), конькового хода (обучение маховому выносу ноги и постановки ее на опору, подседанию на опорной ноге и отталкиванию боковым скользящим упором, ударной постановке палок и финальному усилию при отталкивании руками) и формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении классическими и коньковыми ходами.

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба. Все эти упражнения направлены 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.

В тренировке лыжников-гонщиков на общем фоне высокого развития силы, силовой выносливости, быстроты, ловкости и гибкости основное внимание уделяется развитию общей и специальной (скоростной) выносливости и скоростно-силовым качествам. Специальные упражнения широко применяются в подготовке спортсменов в различных видах лыжного спорта. В лыжных гонках для совершенствования элементов техники способов передвижения на лыжах используются имитационные движения.

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 лыжными ходами.

**Специальная физическая подготовка лыжника-гонщика в подготовительном периоде.**

Длительные передвижения на лыжероллерах равномерной и переменной интенсивностью.

Смешанное передвижение (кросс-поход) – сочетание различных видов имитации, ходьбы, бега по пересеченной местности.

Шаговая и прыжковая имитация лыжных ходов. Специализированная ходьба по пересеченной местности.

Упражнения с лыжными эспандерами.

Имитационные упражнения с утяжелителями.

**Применение имитационных упражнений при подготовке лыжников-гонщиков** : имитационные упражнения и имитация лыжных ходов – это упражнения без лыж, копирующие отдельные элементы (части) лыжного хода или ход в целом.

Имитационными упражнениями можно отрабатывать посадку лыжника, движения рук в попеременном и одновременном ходах (на месте и при ходьбе),

движения ног в попеременном двухшажном ходе, согласование движений рук и ног на месте и в движении, согласование движений рук и ног при торможении и поворотах и т.п. Имитационные упражнения включай в каждое тренировочное занятие. Отводи им 10-15 минут в начале или в конце тренировки.

1. Упражнений, которые имитируют отдельные элементы лыжных ходов, много, но чаще всего лыжники применяют следующие:

- в положении посадки лыжника прыжки или подскоки на слегка согнутых ногах;

- в положении посадки лыжника маховые движения руками, как в попеременном двухшажном ходе;

- то же с резиновым амортизатором.

2. Имитация попеременного двухшажного хода на месте: стоя на одной ноге в положении одноопорного скольжения, маховая нога выпрямлена назад, поменять ноги прыжком.

3. Имитация отталкивания ног с выпадом: из положения посадки лыжника сделать выпад вперед с отталкиванием, выпрямляя толчковую ногу. Отталкивание выполняется быстрым разгибанием толчковой ноги тазобедренном и коленных суставах. Движение направлено вперед-вверх и придает общему центру тяжести тела ускорение как бы на взлет.

4. Имитация одновременного бесшажного хода:

- из высокой стойки выполнить одновременное движение полусогнутыми руками вниз-назад с наклоном туловища;

- то же с резиновым амортизатором;

- то же с передвижением прыжками вперед на обеих ногах (при маховом выносе рук), слегка отталкиваясь носками.

- то же с палками, отталкиваясь ими от опоры и передвигаясь вперед.

5. Имитация одновременного одношажного хода на месте: при выносе рук вперед нога отводится назад; с приставлением ноги туловище наклоняется с одновременным движением полусогнутых рук вниз-назад.

Каждое упражнение выполняй от нескольких секунд до нескольких минут.

Наиболее полезны имитационные упражнения в движении: шаговая и прыжковая имитация попеременного двухшажного и одновременного ходов.

Техника прыжковой имитации попеременного двухшажного хода: постепенно учащая шаги, перейти на легкие прыжки вперед.

Продолжительность тренировки с имитацией в движении обычно небольшая. Для младших ребят - 10-15 минут, для старших - 25-30. При этом все время нужно контролировать пульс, особенно в конце подъемов.

Лыжероллеры, как средство подготовки спортсменов в бесснежный период:

лыжероллеры помогают лучше освоить технику лыжных ходов и подготовить мышцы к передвижению на лыжах зимой, развивают общую и специальную (лыжную) выносливость. Техника передвижения на лыжероллерах та же, что и на лыжах, но ошибки могут возникнуть чаще всего из-за большого веса лыжероллеров, отсутствия трения скольжений и направляющей лыжни. Тренируясь на лыжероллерах, нужно постоянно контролировать технику передвижения. Начинать освоение техники лыжных ходов на лыжероллерах нужно

так же, как и на лыжах: с подготовительных упражнений, без палок, не спеша. Следить за прокатом на одной лыже, за равновесием. Добившись устойчивого равновесия и уверенности при передвижении без палок, можно приступать к отработке лыжных ходов.

*Имитационные упражнения для освоения конькового стиля.* Исходное положение - полу присед. Выпад вперед - в сторону, подставить маховую ногу под падающее туловище, отталкиваясь опорной ногой. Выполняя упражнение, стремитесь, чтобы маховая нога приставлялась как можно позже. Выпрямляя опорную ногу полностью, старайтесь поозже оторвать ее от земли.

Из и.п. "броска", т.е. начала отталкивания правой ногой, выполнить шаг-выпад в левую сторону. Перенести тяжесть тела на левую ногу; вернуться в и.п. Имейте в виду, что наклон туловища и голени одинаков. Ставя левую ногу на опору, не выводите ее из-под туловища. Старайтесь смещать плечи и таз в сторону одновременно. Длину шагов и темп движения увеличивайте постепенно. Это же упражнение делайте с палками.

И.п. - имитация начала отталкивания палками. Подседание на опорной ноге и отталкивание с перемещением тела в сторону-вперед. В этом упражнении надо сосредоточить вес тела на опорной ноге, а маховая - чуть приподнята над землей и расположена вплотную к опорной. После подседания и отталкивания расстояние между стопами ног - 90-100 см. Перенесите тяжесть тела на маховую ногу. То же самое повторите в другую сторону, не забывая при этом о работе рук. Это же упражнение выполняйте с палками.

*Имитация полуконькового хода на месте без переноса тяжести тела на толчковую ногу.* Вес тела сосредоточен на толчковой ноге. При отталкивании руками выполнять полноценное подседание (амплитуда колебания в коленном суставе 30-50°) и иметь 35-55° наклон туловища. Вторая нога отводится в сторону.

Имитация полуконькового хода на месте с загрузкой толчковой ноги (переносом тяжести тела на нее) с последующим отталкиванием. При выполнении учтите следующие требования. Выполнив шаг-выпад в сторону, перенесите вес тела на толчковую ногу, согнув ее в коленном суставе и не отрывая при этом опорную ногу. После отталкивания ногой, вернитесь в и.п. Мах руками вперед надо начинать только по окончании отталкивания ногой.

*Имитация одновременного одношажного хода на месте.* Делая шаг-выпад (длина 80-120 см) в сторону с одновременным выполнением отталкивания руками, перенесите вес тела на маховую ногу.

*Имитация одновременного двухшажного хода в движении.* С первым шагом-выпадом (длина 80-120 см) в сторону сделайте мах руками, а со вторым - проимитируйте отталкивание ими. Когда добьетесь хорошей координации без палок, сделайте то же самое с палками.

### **3.2.3. Обязательная предметная область «вид спорта» (для базового и углубленного уровней сложности)**

#### **Техническая подготовка**

### **На первом, втором и третьем году обучения базового уровня сложности**

Программы в процессе тренировки происходит обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом. Совершенствование основных элементов техники классических 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. Знакомство с основными элементами конькового хода.

**Для лыжников, занимающихся на четвертом, пятом, шестом годах базового уровня сложности** основной задачей технической подготовки является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений.

Особое значение имеет углубленное изучение и совершенствование элементов классического хода (обучение подседанию, отталкиванию, махам руками и ногами, активной постановке палок), конькового хода (обучение маховому выносу ноги и постановки ее на опору, подседанию на опорной ноге и отталкиванию боковым скользящим упором, ударной постановке палок и финальному усилию при отталкивании руками) и формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении классическими и коньковыми ходами.

С этой целью применяется широкий круг традиционных методов и средств, направленных на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов, создание целостной картины двигательного действия и объединение его частей в единое целое.

На стадии формирования совершенного двигательного навыка, помимо свободного передвижения классическими и коньковыми лыжными ходами, на тренировке и в соревнованиях применяются разнообразные методические приемы, например лидирование – для формирования скоростной техники, создание облегченных условий для отработки отдельных элементов и деталей, а также затрудненных условий для закрепления и совершенствования основных технических действий при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами.

**Для обучающихся углубленного уровня сложности основной задачей** технической подготовки является достижение автоматизма и стабилизации двигательных действий, совершенствование координационной и ритмической структуры при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами.

Также пристальное внимание продолжает уделяться совершенствованию отдельных деталей, отработке четкого выполнения подседания, эффективного отталкивания и скольжения, активной постановке лыжных палок, овладению жесткой системой рука – туловище. В тренировке широко используется

многократное повторение технических элементов в стандартных и вариативных условиях, до достижения необходимой согласованности движений по динамическим и кинематическим характеристикам. На данном этапе тренировочного процесса техническое совершенствование теснейшим образом связано с процессом развития двигательных качеств и уровнем функционального состояния организма лыжника. В этой связи техника должна совершенствоваться при различных состояниях, в том числе и в состоянии компенсированного и явного утомления. В этом случае у лыжника формируется рациональная и лабильная техника с широким спектром компенсаторных колебаний в основных характеристиках структуры движений.

### **Тактическая подготовка**

Тактической подготовкой называется процесс овладения оптимальных методов ведения состязания.

Главное средство обучения тактики – повторное выполнение упражнений по задуманному плану, например, бег с определенным изменением скорости. Тактическое мастерство, как известно, тесно связано с развитием физических и волевых качеств, с совершенствованием техники. Порой, прежде чем попытаться осуществить задуманную тактическую комбинацию, необходимо повысить функциональные возможности спортсмена и его техническое мастерство. Спортивная тактика – искусство ведения борьбы с противником, ее главная задача – наиболее целесообразное использование физических и психических возможностей лыжника гонщика для победы над соперником, для достижения максимальных для себя результатов. В лыжном спорте в некоторых случаях спортсмен не ведет борьбу с конкретным противником, а ставит цель – достигнуть максимально высокого результата (при данном уровне тренированности). Тактическая подготовка лыжника состоит из двух взаимосвязанных частей – общей (приобретение теоретических сведений по тактике) и специальной (практическое овладение тактикой).

Знания по тактике лыжники получают во время специальных занятий, лекций и бесед, при наблюдении за соревнованиями с участием сильнейших лыжников. Практическое овладение достигается в ходе тренировочных занятий и соревнований путем применения лыжных ходов в зависимости от рельефа и условий скольжения, распределения сил по дистанции и составления графика ее прохождения, выбора вариантов смазки в зависимости от внешних условий, индивидуальных особенностей спортсменов и т.д.

Непосредственная тактическая подготовка к определенным соревнованиям требует ознакомления с условиями и местом их проведения: изучение рельефа, состояние и возможное изменение лыжни в ходе соревнований с учетом стартового номера и предполагаемых изменений погоды. Все это изучается накануне старта при просмотре дистанций и позволяет разработать тактику на предстоящие соревнования с учетом конкретных условий, перспектив противника

и своих возможностей. По окончании соревнований необходимо тщательно проанализировать эффективность применяемой тактики и сделать выводы на будущее.

Тактическое мастерство лыжника базируется на большом запасе знаний, умений и навыков, а также его физической, технической, морально-волевой подготовленности, что позволяет точно выполнить задуманный план, принять правильное решение для достижения победы или высокого результата.

Важным моментом в тактической подготовке является умение правильно распределить силы по дистанции, которое приобретается в процессе тренировочных занятий, на которых контролируется время прохождения отрезков дистанций и частота сердечных сокращений на подъемах, спусках и равнине.

В ходе тренировочных занятий необходимо проводить тактические учения, где лыжники овладевают приемами борьбы с соперником, находящимся в условиях прямой видимости (старт в одной или соседней паре, общий старт), а также с противниками, стартующими много раньше или позднее. В таких случаях они ориентируются на информацию тренера о времени прохождения отдельных отрезков дистанции.

### **Соревновательная практика**

**Соревнования** - неотъемлемая часть всесторонней подготовки юных спортсменов, которая является одной из важнейших форм тренировочного процесса.

#### **Основные цели и задачи соревнований по лыжным гонкам:**

- популяризация лыжных гонок;
- вовлечение детей в регулярные занятия лыжными гонками;
- подведение итогов учебно-тренировочной работы за определённый период;
- выполнение спортсменами разрядных нормативов и требований единой всероссийской классификации, выполнение норм ОФП.

Участие в соревнованиях даёт возможность спортсмену испытать самоудовлетворение при победе, достигнутой в процессе длительной подготовки, сравнить свои способности со способностями других. Стремление спортсмена быть первым мобилизует все его силы, что не только способствует проявлению функциональных возможностей, но и служит средством их формирования.

Во время соревнований решаются те же педагогические задачи, что и на занятиях, закладывается правильное отношение к состоянию своего здоровья, формируется положительная мотивация по соблюдению здорового образа жизни. Однако при этом все сдвиги, происходящие в организме, превосходят уровень, характерный для обычных учебно- тренировочных занятий.

#### **Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта лыжные гонки**

Виды соревнований	Год обучения			
	1 год	2-3 год	4 год	5-6 год
Контрольные	2	3	6-8	9-10
Отборочные	-	1	4-5	5-6

Основные	-	1	2-3	3-4
----------	---	---	-----	-----

*Календарный план спортивных мероприятий по виду спорта волейбол представлен в приложении №1*

### **Психологическая подготовка**

Главная задача психологической подготовки – формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения.

Формирование необходимых личностных качеств спортсмена происходит с помощью изменения и коррекции отношения его к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций.

В учебно-тренировочных группах основными задачами психологической подготовки являются развитие спортивно важных свойств характера и волевых качеств, необходимых для решения усложняющихся тренировочных задач, обучение приемам самоконтроля и умению управлять предстартовым состоянием на соревнованиях.

#### **3.2.4. Обязательная предметная область «основы профессионального самоопределения» (для углубленного уровня сложности)**

##### Основные задачи:

- формирование социально значимых качеств личности;
- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);
- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;
- приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся.

Для изучения данной предметной области используются практические занятия, беседы, самостоятельное изучение литературы. Такая работа проводится в единстве с теоретической подготовкой.

Занимающиеся периодически привлекаются тренером-преподавателем в качестве помощников при проведении разминки и основной части тренировки со спортсменами более младших возрастов. Определенная помощь тренеру-преподавателю ими может быть оказана и при проведении тестирования новичков во время набора в группы 1-го года обучения на базовом уровне сложности.

Спортсмены должны уметь подбирать комплексы упражнений для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технику лыжных ходов, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими занимающимися, помогать тренеру-преподавателю в работе с младшими возрастными группами.

Учащиеся групп 2-го года обучения являются помощниками тренера-преподавателя в работе с начинающими спортсменами. Они должны уметь самостоятельно провести все тренировочное занятие в группах 1-го и 2-го годов обучения базового уровня сложности, составив при этом программу тренировки, отвечающую поставленной задаче. Наряду с хорошим показом упражнений учащиеся обязаны знать и уметь охарактеризовать методические закономерности развития быстроты, силы, выносливости, объяснить, при каком уровне ЧСС следует выполнять работу соответствующей направленности. Отметим, что наблюдения за проведением занятий позволяет тренеру-преподавателю выделить из них тех, кто обладает склонностями к педагогической работе и может быть рекомендован для учебы в педагогическом или физкультурном ВУЗе.

### **3.2.5. Вариативная предметная область «различные виды спорта и подвижные игры» (для базового уровня сложности)**

Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на:

- развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки;
- на формирование навыков в коллективных действиях;
- воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости, поддержание умственной и физической работоспособности, снятие эмоционального напряжения;
- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;
- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

**Гимнастика** успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в короткое время полета прочувствовать положение отдельных частей тела в безопорном положении.



**Акробатика** – отличная разновидность гимнастики, развивающая координацию, вестибулярный аппарат, устойчивость, силу.

#### ***Упражнения на гимнастических снарядах.***

Различные упражнения на гимнастической стенке, индивидуальные и парные. То же на гимнастической скамейке. Групповые упражнения с гимнастическими скамейками. Упражнения в равновесии и в сопротивлении, в перелазании, подтягивании. Простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах.. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой.

#### ***Акробатические упражнения.***

Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках, мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, «полушпагат», напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх, колесо (переворот боком).

#### **Спортивные и подвижные игры.**

**Спортивные игры** – разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки – развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у занимающихся, дают возможность мобилизовать усилия занимающихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремления к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену.

**Баскетбол** пользуется заслуженной популярностью у всех спортсменов. Он развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость.

Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке вперед в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча. Тактика нападения, выбор места и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

**Волейбол** – наиболее доступная, интересная и простая игра, которую можно рекомендовать для активного отдыха.

**Футбол** дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Доступность и высокая эмоциональность этой игры не нуждаются в рекомендациях. Удары по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановки мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонние игры по упрощенным правилам. Однако высокий травматизм, особенно в холодные осенние месяцы, ограничивает его использование как средство ОФП.

## **Велоспорт. Стрельба из пневматической винтовки.**

### **Подвижные игры:**

Игра – очень эмоциональная деятельность, поэтому она представляет большую ценность в воспитательной работе с детьми и молодёжью. Среди большого разнообразия игр у детей и подростков широко распространены подвижные игры.

Характерной особенностью подвижных игр является ярко выраженная роль движений в содержании игры (бега, прыжков, метаний, бросков, передач и ловли мяча, сопротивлений и т.д.).

Эти двигательные действия мотивированы сюжетом игры (темой, идеей). Они направлены на преодоление различных трудностей, препятствий, поставленных на пути достижения цели игры.

Всем игрокам присущ соревновательный элемент (каждый за себя или каждый за свой коллектив), а также взаимопомощь, взаимовыручка в интересах достижения поставленной цели.

Для коллективных игр характерна постоянно меняющаяся ситуация в игре, требующая от игроков быстроты реакции. Поэтому в процессе игры все время меняются взаимоотношения: каждый стремится создать для себя или для своего коллектива наиболее выгодные по сравнению «противником» ситуации.

Подвижные игры способствуют воспитанию и совершенствованию физических качеств. Кроме того, в них совершенствуются и закрепляются естественные движения и отдельные навыки и умения, приобретенные на занятиях.

Подвижные игры следует применять на тренировках постоянно, используя различные варианты, что поможет сформировать у занимающихся прочные навыки. Подвижные игры способствуют обучению, закреплению и совершенствованию отдельных элементов спортивной техники, а также содействуют воспитанию физических качеств, необходимых для любого вида спорта.

Широкое применение подвижных игр в педагогической работе требует специального отбора игр для решения разных педагогических задач с учетом условий работы. Для этого создаются рабочие группировки игр, сходных по определенным признакам.

Игры классифицируются:

1. По степени сложности их содержания.
2. По возрасту детей с учётом возрастных особенностей (игры для детей 7-9, 10-12, 13-15 лет).
3. По видам движений, преимущественно входящих в игры.
4. По физическим качествам, преимущественно проявляемым в игре.
5. По подготовке к отдельным видам спорта, по закреплению и совершенствованию отдельных элементов техники и тактики, по воспитанию физических качеств, необходимых для того или иного вида спорта.
6. По взаимоотношениям играющих:  
– игры, в которых игроки не вступают непосредственно в соприкосновение с «противником»;

- игры с ограниченным вступлением в соприкосновение с «противником»;
- игры с непосредственной борьбой «соперников».

*В приложении №2 приведены зимние подвижные игры.*

### **3.2.6. Вариативная предметная область «судейская подготовка» (для углубленного уровня сложности)**

Приобретение навыков судейства проводится с целью получения учащимися звания инструктора-общественника и судьи по спорту и последующего привлечения их к судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение. У занимающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решениям судьи.

В ходе тренировочных занятий, давая старты и отмашку при беге на лыжах друг другу, спортсмены приобретают навыки, необходимые судьям на старте и финише. На тренировках, по итогам участия в соревнованиях спортсмены продолжают изучение правил соревнований по лыжным гонкам.

Большое значение для формирования судейских навыков на 1-м году обучения углубленного уровня сложности имеет участие в организации и проведении соревнований школьников в качестве судьи, помощника старшего судьи по награждению, помощника стартера и пр.

На 2-м году обучения углубленного уровня сложности спортсмены обязаны знать правила соревнований по лыжным гонкам, функции судьи на старте, судьи на финише и судьи-хронометриста, уметь вести протокол соревнований, составлять четвертьфинальные, полуфинальные и финальные забеги в дисциплине «спринт».

В этих функциях учащимся необходимо набираться опыта судейства на соревнованиях школьников района.

В конце обучения по Программе спортсмены должны хорошо знать правила соревнований по лыжным гонкам и, постоянно участвуя в судействе городских и областных соревнований, выполнять необходимые требования для присвоения звания инструктора и судьи по спорту.

### **3.2.7. Вариативная предметная область «спортивное и специальное оборудование» (для базового и углубленного уровней сложности)**

Современная спортивная индустрия дает возможность широчайшего выбора вспомогательных средств подготовки лыжников любого уровня, что в свою очередь требует от тренерского состава грамотного и объективного выбора при планировании тренировочного процесса. Несмотря на то, что само по себе наличие того, или иного инвентаря не является лимитирующим фактором успешности в спортивной деятельности, при решении ряда части задач как собственно физической подготовки, так и коррекции технических параметров некоторых фаз двигательного действия лыжника, наличие в арсенале тренера самых простых

предметов способно положительным образом повлиять на решение данной проблемы.

Понимание значимости материально-технической составляющей при планировании и осуществлении многолетнего тренировочного и соревновательного процесса в лыжных гонках является одним из основных компонентов обучения по Программе.

Цель и задачи предметной области: ознакомление и формирование у обучающихся необходимых для качественного осуществления профессиональной деятельности знаний, умений и навыков работы на различном спортивном оборудовании (лыжный инвентарь, тренажеры, эспандер лыжника, лыжероллеры и дрю), соблюдение правил техники безопасности и ухода за различным оборудованием и инвентарем.

Занятия по предметной области «спортивное и специальное оборудование» проводятся в форме практических и теоретических занятий. Теоретические занятия включают в себя беседы и лекции.

### **3.2.8. Вариативная предметная область «специальные навыки» (для базового и углубленного уровней сложности)**

Специфика лыжных гонок прежде всего способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитание воли.

Мотивация спортсмена направлена на:

- достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки;
- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;
- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и само страховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

### **3.2.9. Вариативная предметная область «развитие творческого мышления» (для базового и углубленного уровней сложности)**

- развитие изобретательности и логического мышления;
- развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;
- развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

## **3.3. Методы выявления и отбора одаренных детей**

Отбор детей в ДЮСШ по выявлению одаренных детей, начинается со 1-го года обучения. На обучение по программе зачисляются обучающиеся прошедшие

индивидуальный отбор (тестирование) по виду спорта лыжные гонки, согласно правилу приема обучающихся в МАУ ДО «Слободо-Туринская ДЮСШ».

Тренера - преподаватели проводят мониторинг достижений своих обучающихся, отслеживают динамику способностей посредством принятия контрольных нормативов.

Контрольные испытания (тесты) позволяют судить о наличии необходимых физических качествах и способностях индивида для успешной специализации в том или ином виде спорта.

Посредством наблюдения тренер-преподаватель оценивает особенности психики спортсмена, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе соревнований.

Оценка проявления таких качеств, как активность и упорство в спортивной борьбе, самостоятельность, целеустремленность, спортивное трудолюбие, способность мобилизоваться во время соревнований и т.п.

Система отбора перспективных спортсменов неразрывно связана с многолетней подготовкой в процессе обучения, она начинается с раннего школьного возраста и заканчивается отбором в сборные района, области.

### **3.4. Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы**

Лыжи должны быть подобраны по росту занимающегося и находиться в исправном состоянии.

Крепления должны быть отрегулированы так, чтобы можно было без посторонней помощи прикреплять лыжи к лыжным ботинкам. Палки, подобранные по росту, должны иметь наконечник, кольцо и регулируемой длины ремень для кисти рук.

Выйдя на улицу, не спешите вставать на лыжи, иначе на них образуется корка льда, которая будет препятствовать скольжению.

В течение всего года регулярно выполняйте упражнения на выносливость. Низкий уровень выносливости является одной из причин травматизма.

Следует внимательно слушать объяснения тренера-преподавателя, стараться правильно и точно выполнять упражнения.

При передвижении на лыжах по дистанции соблюдайте интервал 3 – 4 метра, при спусках – не менее 30 м. При спусках не выставляйте вперед лыжные палки. Если возникает необходимость в быстрой остановке, приседая, падать на бок (обязательно держа при этом палки сзади). Не пересекать лыжню, по которой передвигаются спускающиеся со склона лыжники. Категорически запрещается использовать лыжные палки для осаливания во время подвижных игр и эстафет: это можно делать только руками.

При занятиях лыжным спортом могут быть обморожения. При потере чувствительности кожи ушей, носа, щек следует немедленно сообщить тренеру-преподавателю, сделать растирание. Делать это нужно сухой рукой, а не снегом, так как в последнем случае можно повредить кожу и занести инфекцию.

О поломке и порче лыжного снаряжения, о необходимости сойти с дистанции надо обязательно предупредить тренера. Не уходите с занятий без разрешений тренера.

Сразу после занятий по лыжной подготовке не пить холодную воду, чтобы не заболело горло.

Ограничения по температуре воздуха и погодным условиям при занятиях лыжной подготовкой следующие: температура не ниже -14, тихий ветер.

Перед входом в помещение счистить снег с лыж.

При сильном морозе необходимо поручать обучающимся следить друг за другом и сообщать тренеру о первых признаках отморожения.

Вначале занятий по лыжной подготовке лыжня обязательно проверяется преподавателем.

Крепление лыж к обуви должно быть удобным для пользования, прочным и надежным. Во избежание путаницы, лыжи и ботинки к ним должны иметь один номер. Правая лыжа отличается от левой буквой «П» под номером.

### **Требования к одежде при занятиях лыжным спортом**

Одежда для занятий на лыжах должна быть легкой, теплой, не стесняющей движений.

Тренировки должны проводиться при температуре не ниже -15 градусов С со скоростью ветра не более 3 м/сек.

Лыжные ботинки должны быть подобраны по размеру, тесная или очень свободная обувь может привести к потертостям или травмам. Надевать обувь лучше на два носка. Носки должны быть сухими.

Одежда на занятиях должна защищать от холода и ветра, быть легкой, удобной. Чтобы не застудить поясницу, следует надеть длинный свитер.

Запрещается заниматься без головного убора. Следует надеть спортивную шапочку, прикрывающую уши, а на руки – варежки. Нельзя раздеваться во время передвижения на лыжах по дистанции (это приведет к простуде). Лучше снять лишнюю одежду до начала лыжной гонки, а после ее завершения надеть вновь.

#### 4. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ

Целью тренировочного процесса наряду с достижением высокого спортивного результата должно быть всестороннее и гармоническое развитие личности.

В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве *средств* используется учебные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, общественно полезный труд, общественная деятельность.

В качестве *методов* нравственного воспитания применяются формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое научение).

Важнейшим фактором воспитания юных спортсменов, условием формирования личности спортсмена является спортивный коллектив. Юные спортсмены выполняют разнообразные общественные поручения, работают на общественных началах в качестве инструкторов, судей, что служит хорошей школой положительного нравственного опыта.

В воспитательной работе тренера-преподавателя необходима гибкая и многообразная система воздействий. Выполнение требований должно правильно оцениваться тренером-преподавателем с учетом возрастно-половых и индивидуальных особенностей обучающихся, поощряться или осуждаться.

Воспитание «бойцовских качеств», формирование спортивного характера осуществляется в процессе многолетней работы с юными спортсменами и является составной частью воспитательной работы. Эти качества проявляются в экстремальных условиях спортивных соревнований. Чаще всего победы на Олимпийских играх и чемпионатах мира добиваются спортсмены, обладающие волей, настойчивостью и целеустремленностью.

В образовательной деятельности с юными спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение обучающимися специальными знаниями в области теории и методики спортивной тренировки, гигиены и анатомии других дисциплин; умения объективно анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

Специфика воспитательной работы состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебных занятий и дополнительно на спортивных мероприятиях.

*Воспитательные средства:*

- личный пример и педагогическое мастерство педагога;
- высокая организация учебного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество старших.

*Основные организационно-воспитательные мероприятия, проводимые в образовательной организации:*

- встречи с выдающимися спортсменами;
- посещение спортивных праздников и соревнований разных уровней;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся.

Через учебно-тренировочный процесс, воспитательную работу, реализуется комплекс мер для выявления у обучающихся склонностей и талантов к видам профессиональной деятельности связанным с педагогикой, физической культурой и спортом, а также система действий, направленных на формирование готовности к труду и помощь в выборе карьерного пути.

*План воспитательной работы в приложении №3*

## **5. Система контроля и зачетные требования**

Контроль является составной частью подготовки юных спортсменов и одной из функций управления тренировочным процессом.

Объективная информация о состоянии лыжников в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки.

Различают следующие виды контроля:

**Текущий контроль** – проводится на всех этапах изучения:

- выполнение заданий;
- опрос.

**Тематический контроль** знаний проводится по итогам изучения отдельных тем, когда знания в основном сформированы и систематизированы.

**Промежуточная аттестация** – проводится в конце каждого учебного полугодия (декабрь, май), каждого года обучения.



**5.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы**

**Девушки**

Контрольные нормативы	Уровень обучения							
	Базовый уровень						Углубленный уровень	
	Год обучения							
	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	6-й	1-й	2-й
<b>ОФП</b> Бег с высокого старта (30м)	5,9	5,8	5,6	-	-	-	-	-
Бег 60м	10,7	10,6	10,5	10,4	10,2	10,00	9,50	9,00
Бег 800 м	-	-	-	3,35	3,20	3,05	2,50	2,40
Кросс 2км	-	-	-	-	9,50	9,15	8,45	8,20
Прыжок в длину с места	161	163	165	167	180	191	200	208
Метание теннисного мяча с места (не менее 14 м)	14-18	18-22	18-22	-	-	-	-	-
Сгибание и разгибание рук из положения лежа	12	14	20	25	25	30	35	40
Подъем туловища из положения лежа на спине (30 сек)	15	17	18	20	25	30	31	32
<b>СФП:</b> Лыжи, классический стиль, 3 км (мин, с)	-	28,17	20,44	15,20	13,50	12,10	11,10	10,50
Лыжи, классический стиль, 5 км(мин, с)	-	-	-	24,00	22,00	20,30	19,00	18,00
Лыжи, свободный стиль, 3 км (мин, с)	-	-	20,38	14,30	13,00	11,20	10,30	10,00
Лыжи, свободный стиль, 5 км(мин, с)	-	-	-	23,30	21,00	19,20	18,10	17,30

## Юноши

Контрольные нормативы	Уровень обучения							
	Базовый уровень						Углубленный уровень	
	Год обучения							
	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	6-й	1-й	2-й
<b>ОФП</b> Бег с высокого старта (30м)	5,80	5,60	5,30	-	-	-	-	-
Бег 60м	10,50	10,40	10,30	-	-	-	-	-
Бег 100м	-	-	-	15,30	14,60	14,10	13,50	13,20
Бег 1000 м	Без учета времени			3,45	3,25	3,00	2,54	2,50
Кросс 3км	-	-	-	-	12,00	11,20	10,45	10,20
Прыжок в длину с места	165	175	187	190	203	216	228	240
Метание теннисного мяча с места	20-23	27-30	31-35	-	-	-	-	-
Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	5	6	7	8	10	12	14	16
Подъем туловища из положения лежа на спине (30 сек)	15	16	20	25	27	28	29	30
<b>СФП:</b> Лыжи, классический стиль, 3 км (мин, с)	-	22,20	17,17	-	-	-	-	-
Лыжи, классический стиль, 5 км (мин, с)	-	-	-	21,00	19,00	17,30	16,40	16,00
Лыжи, классический стиль, 10 км (мин,с)	-	-	-	44,00	40,30	37,20	35,00	33,10
Лыжи, свободный стиль, 5 км (мин, с)	-	-	-	20,00	18,00	17,00	16,10	15,10
Лыжи, свободный стиль, 10 км (мин,с)	-	-	-	42,00	39,00	35,00	33,00	31,30

## **5.2. Методические указания по организации промежуточной аттестации обучающихся.**

К промежуточной аттестации допускаются все обучающиеся спортивной школы, имеющие врачебный допуск на день испытаний.

По окончании 1 полугодия на промежуточную аттестацию выносятся те контрольные упражнения из ОФП и СФП, в каких по итогам предыдущей промежуточной аттестации процент обучающихся не достигших нормы был высок (более 30% от общего количества обучающихся учебной группы). По предметной области «Теория физической культуры и спорта» выбираются 5 вопросов, по которым также процент правильных ответов был низким, исходя из итогов предыдущей промежуточной аттестации.

В конце второго полугодия промежуточная аттестация включает в себя проверку теоретических знаний и практических умений и навыков по всем обязательным предметным областям входящих в учебный план.

В конце шестого года (май месяц) обучения проводится итоговая аттестация.

При переводе с одного года обучения на другой, а также в конце последнего года обучения учитываются достижения и результаты обучающихся, показанные в соревновательной деятельности.

Для обучающихся входящих в состав сборных команд региона, России, итоговая аттестация может осуществляться ранее указанных сроков окончания обучения.

За высокие спортивные достижения и результаты, показанные за период обучения, по решению педагогического совета образовательной организации обучающиеся, члены сборных команд региона и России могут быть освобождены от итоговой аттестации.

По окончании обучения по программе, выпускники получают документ установленного образца образовательной организации.

Промежуточная аттестация в конце учебного года принимаются тренером-преподавателем. Во время проведения промежуточной аттестации может присутствовать администрация и тренеры-преподаватели отделения, а так же родители (законные представители) обучающихся.

По итогам заполняются протоколы сдачи нормативов.

Перед проведением контрольно-переводных нормативов необходимо объяснить учащимся цель, методику выполнения, критерии оценки за отдельные задания, обоснование средней оценки за все нормативы.

Перед началом сдачи нормативов должна быть проведена разминка.

В образовательной программе для проведения контрольных испытаний выделяются специальные учебные часы.

На последующие года обучения переводятся обучающиеся при условии, освоения Программы в необходимой степени:

- у обучающегося по результатам контрольно-переводных испытаний в обязательных предметных областях «Общая физическая подготовка» и «Вид спорта» уровень подготовленности средний либо высокий (средний бал не меньше 1.7);
- получен зачет по предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта»;
- принял участие в необходимом количестве игр в избранном виде спорта.

Обучающиеся не прошедшие промежуточную аттестацию по уважительным причинам или имеющие академическую задолженность (не удовлетворительные результаты промежуточной аттестации или не прохождения промежуточной аттестации при отсутствии уважительных причин), переводятся на следующий год обучения условно.

Обучающиеся, имеющие академическую задолженность, вправе пройти промежуточную аттестацию не более двух раз в сроки, определяемые руководством ДЮСШ.

Обучающиеся, не ликвидировавшие в установленные сроки академическую задолженность по усмотрению их родителей (законных представителей) и решению тренерского совета оставляются на повторное обучение.

### **5.3. Критерии оценки промежуточной аттестации по предметным областям:**

#### **«Общая физическая подготовка» и «Вид спорта».**

Обучающемуся, необходимо набрать в среднем минимум 1,7 балла по контрольно-переводным нормативам, которые определены для каждого года обучения.

Шкала для оценки контрольно-переводных нормативов по предметным областям: «Общая физическая подготовка» и «Вид спорта».

1 баллом оценивается упражнение, если обучающийся показал результат ниже установленного норматива;

2 балла – результат соответствует установленному нормативу,

3 балла – результат выше установленного норматива.

### **5.4. Критерии оценки уровня знаний по предметной области**

#### **«Теоретические основы физической культуры и спорта»**

Для определения уровня знаний в предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта» используем тесты с выбором одного или нескольких вариантов ответа, а также задания открытого типа и задания на определения последовательности.

Год обучения	Всего вопросов	количество правильных ответов	Оценка
1-3 базового уровня	20	≤10	Незачет
		≥11	Зачет
4-6 базового уровня 1-2 углубленного уровня	20	≤12	Незачет
		≥13	Зачет

*Образец теста приведен в приложении №5*

## 6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

### Нормативно-правовые акты

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
3. Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2018 г. № 939, зарегистрировано в Минюсте России 04.02.2019 № 53679).
4. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (утверждены Главным государственным санитарным врачом РФ 04.07.2014 г.).
5. Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. № 1125).

### Литература по виду спорта

1. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000 – 368с.
2. Донской Д.Д. Специальные упражнения лыжника-гонщика. Издание 2-е, дополненное.- М.: ФиС, 2004 – 172с.
3. Кальюсто Ю.Х.А. Основы техники лыжных ходов. – Тарту: Талга, 2003 – 412с.

4. Кожокин В.Ф., Кожокин Р.В. Тактическая подготовка лыжника. – Учебно-методическое пособие. – СПб.: Издательство «Олимп-СПб», 2004 – 160с.
  5. Кондратов А.В., Манжосов В.Н. Методика совершенствования техники лыжника-гонщика. – М.: РИО ГЦОЛИФК, 2004 – 363с.
6. Раменская Т.И. Специальная подготовка лыжника. Учебная книга. – М.: СпортАкадемПресс, 2001 – 228с.
  7. Раменская Т.И. Техническая подготовка лыжника: Учебно-практическое пособие. – М.: Физкультура и спорт, 1999 – 264с.
  8. Шликенридер П. Лыжный спорт. – Мурманск: Тулома, 2008 – 288с.

### **Перечень Интернет-ресурсов для использования в образовательном процессе**

1. Международная федерация лыжных видов спорта [www.fis-ski.com/cross-country/](http://www.fis-ski.com/cross-country/)
2. Министерство спорта Российской Федерации [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)
3. Федерация лыжных гонок России [www.flgr.ru](http://www.flgr.ru)
4. Министерство физической культуры, спорта и молодежной политики Свердловской области <http://minsport.midural.ru>
5. Федерация Свердловской области по лыжным гонкам <http://www.flgr.ru>;
  6. Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры» [www.lib.sportedu.ru](http://www.lib.sportedu.ru)
  7. Новости лыжного спорта Свердловской области <http://www.ski66.ru>;
  8. Официальный сайт журнала лыжный спорт <http://www.skisport.ru>;
  9. Библиотека по физической культуре и спорта <http://lib.sportedu.ru>;
  10. Детский центр культуры и спорта беговые лыжи <http://skisport.narod.ru>.

**Календарный план спортивных мероприятий и тренировочных мероприятий отделения по виду спорта лыжные гонки**

Мероприятия ДЮСШ, муниципальные, окружные, областные.	Дата проведения

## Подвижные игры

### На одной лыже

Место проведения: ровная снежная площадка размером 30\*100 м, на которой проложены лыжни для каждой команды длиной от 30 до 50 м в зависимости от возраста и уровня подготовленности учащихся. Место разворота каждой команды отмечено флажком.

Инвентарь: 1 лыжа и 2 палки для каждого лыжника или команды; флажки для разметки линии старта и места разворота.

**Содержание и ход игры.** Назначаются судьи. Остальные учащиеся делятся на команды по 4–5 человек в каждой, которые выстраиваются в шеренги по обеим сторонам площадки. У линии старта, она же линия финиша, располагаются по одному участнику от каждой команды. На старте лыжник, опираясь на палки, стоит на правой лыже, левая нога свободна. По сигналу первые номера, отталкиваясь палками и свободной ногой, начинают скольжение до флажка, за которым встают на лыжу левой ногой, правая свободна, и продолжают скольжение на левой ноге к финишу. Как только пятка лыжи пересечет линию старта– финиша, засекается время и объявляются результат и количество набранных командами победных очков. Затем стартуют вторые номера, и т.д. Как только все команды пройдут дистанцию, судьи и участники команд анализируют свои действия. Подводятся итоги, и игра повторяется еще несколько раз. Количество туров зависит от количества команд, задач урока и уровня подготовленности учащихся.

Вариант: участник проходит всю дистанцию на одной лыже, самостоятельно выбирая способ разворота, затем на другой.

**Правила игры** 1. Начинать скольжение разрешается только после сигнала.

2. Во время старта и после поворота у флажка для создания ускорения разрешается совершить дополнительный толчок свободной ногой.

3. Поворот и смена лыжи производятся только за флажком.

4. На дистанции скольжение осуществляется только за счет отталкивания палками.

5. За каждое нарушение начисляется штрафное очко.

Подведение итогов. Выигрывает команда, которая набрала больше победных очков и меньше штрафных. При участии четырех команд участник, пришедший первым, получает 3 очка, вторым – 2 очка, третьим – 1 очко, а последним – очков не получает. Личное первенство определяется по наименьшему затраченному времени.

**Методические указания:** После распределения на команды учащиеся прокладывают лыжню до флажка и обратно. В зависимости от уровня подготовленности учеников дистанция может быть увеличена. Девочки соревнуются с



девочками; дистанцию для них делают короче. Учитель акцентирует внимание школьников на развитии силы мышц рук и плечевого пояса, чувства равновесия и координации движений, контроле качества двигательных действий – скольжения на одной лыже и эффективности отталкивания палками, выполняемых в быстром темпе. Судьи должны четко разъяснять участникам состязаний допущенные ошибки. Педагог учит детей четко называть допущенные ошибки, находить оптимальные решения для улучшения результатов, воспитывает у них уважительное отношение к мнению партнеров и замечаниям судей.

### **С горки в ворота**

Место проведения: пологая снежная горка со спуском длиной 20–25 м, на которой размечают линию старта и линию финиша и устанавливают яркие флажки, а по ходу трассы – ворота из лыжных палок для каждой команды.

Инвентарь: лыжи и лыжные палки для каждого игрока или хотя бы по несколько пар для каждой команды; флажки для разметки дистанции и линий старта и финиша; ленты для завязывания на рукаве участникам одной из команд.

**Содержание и ход игры.** Назначаются судьи. Остальные учащиеся делятся на две команды.

Участникам одной из команд можно завязать на рукав яркие ленты. По сигналу первые номера делают несколько шагов разгона, затем, набрав скорость при спуске, приставляют ногу, приседают, стараясь пройти в ворота и не задеть их. Дистанция считается пройденной, когда обе лыжи участника пересекут линию финиша. Подводятся итоги, затем на старт приглашаются вторые номера. После того как все участники спустятся с горки по одному разу, подводятся командные итоги, и игра повторяется еще несколько раз. Каждый участник должен пройти спуск не менее трех раз.

### **Правила игры**

1. Если участник прокатился под воротами, не коснулся их и пришел к финишу первым, он получает 3 очка.
2. Если участник прокатился под воротами, не коснулся их и пришел к финишу вторым, он получает 2 очка.
3. Если участник коснулся палок, но ворота не разрушены, он получает на 1 очко меньше при прочих равных условиях.
4. Участник, который сбил ворота, не получает ни одного победного очка.

Подведение итогов. Побеждает команда, которая набрала больше очков. При участии трех команд количество победных очков за каждый спуск оговаривается заранее.

**Методические указания.** Нужно проследить, чтобы на дистанции спуска не было льда. Количество ворот увеличивается постепенно. Их можно сделать из лыжных палок, но сначала лучше из высоких, и к ним привязать изогнутый прут. Если ширина и скат горки позволяют, то лучше класс разделить на три команды. Соревнования проводятся только тогда, когда дети освоили не только спуск, но и технику прохождения ворот.

Учитель должен обосновать для школьников необходимость таких качеств, как чувство пространства и равновесия, в различных жизненных ситуациях, например когда нужно быстро присесть и проехать под веткой дерева или другим естественным препятствием. По окончании игры нужно отметить учащихся, хорошо справившихся с заданием, и помочь тем, у кого было много ошибок. Необходимо подчеркивать важность качественного выполнения заданий как для предупреждения травм, так и для повышения уровня физической подготовленности.

### **На буксире**

Место проведения: ровная снежная площадка размером 50Ч100 м. По обе стороны площадки размечают линии старта и финиша, расстояние между которыми – 30–60 м.

Инвентарь: лыжи для каждого игрока или хотя бы по 2 комплекта для каждой команды; флажки для разметки линий старта и финиша; ленты для завязывания на рукаве участникам одной из команд.

Содержание и ход игры Назначаются судьи на линии старта, финиша и на трассу. Остальные учащиеся делятся на две команды с четным числом игроков в каждой и распределяются по парам. Участникам одной из команд завязывают на рукав яркие ленты. На старт приглашаются первые пары обеих команд. Один участник держит в руке палки за середину, а второй рукой удерживает палки партнера за петли. Второй держит свои палки у колец. По сигналу первые номера – ведущие – начинают движение, вторые – ведомые – следуют за ними. Как только второй номер пересечет линию финиша, дистанция считается пройденной, и 2 очка получает та пара, которая первой преодолет дистанцию. Пара, пришедшая второй, очков не получает. Как только все пары пройдут дистанцию, подводятся итоги, и игра повторяется, но участники меняются ролями.

### **Правила игры:**

1. Нельзя начинать гонку до сигнала учителя или судьи на старте.
2. Ведомый лыжник не должен помогать первому номеру, его лыжи скользят пассивно.
3. Он может выполнять любые движения для удержания равновесия: приседать, переносить вес на одну ногу, принять положение глубокого приседа, седа на лыжах и т.п.
4. Если на трассе он упал, то должен встать, и его буксировка продолжается с места падения.

Подведение итогов. Выигрывает команда, набравшая больше победных очков. Можно определять победителей по наименьшей сумме времени, затраченного на два или четыре заезда. Если в игре участвует больше двух команд, то количество очков за первое, второе место и т.д. оговаривается заранее.

**Методические указания:** Пары могут быть как однополыми, так и смешанными. Пары может формировать учитель исходя из уровня подготовленности учащихся и задач игры или по желанию учащихся. Нагрузку можно регулировать увеличением или уменьшением дистанции. По ходу игры происходит замена судей играющими парами

таким образом, чтобы каждая пара прошла одинаковое количество раз всю дистанцию как в роли ведущего, так и в роли ведомого.

### **Задачи игры:**

- обучение детей правилам оказания необходимой помощи пострадавшему, передвигаясь на лыжах, при травме пострадавшего, а также его поведению при буксировке;
- изучение правил поведения при транспортировке пострадавшего.

Учитель должен содействовать формированию у школьников заинтересованности в совместных действиях, умения бороться за победу, проявлению соперничества и стремления оказать помощь пострадавшему. Нужно пресекать возможность некорректных споров, взаимных обвинений, направляя действия участников игры на анализ допущенных ошибок и, главное, на их исправление.

### **Санитары**

Место проведения: ровная снежная площадка размером не менее 20x50 м, на которой размечают линию старта, она же линия финиша. Напротив каждой команды устанавливают флажок. Расстояние между линией старта и флажком – 20–40 м.

Инвентарь: лыжный комплект для каждого участника или по 2 комплекта для каждой команды; веревка для каждой пары; флажки для разметки дистанции.

**Содержание и ход игры.** Учащиеся делятся на команды с четным числом игроков в каждой, распределяются по парам и встают по обеим длинным сторонам площадки ближе к линии старта, у которой располагаются первые пары игроков в связке; один из участников – пострадавший – принимает положение лежа или сидя на лыжах. К его лыжам привязана веревка, которая перекинута через плечи санитара. По сигналу первые пары продвигаются к разворотному флажку, огибают его и возвращаются к линии старта – финиша. Пара, первой выполнившая задание, получает 1 очко, вторая пара очков не получает. Затем на старт приглашаются вторые пары и т.д. Когда все пары по одному разу пройдут дистанцию, подводятся итоги игры, и она продолжается, но участники меняются ролями. Игра проводится не менее 4 раз, чтобы каждый из игроков мог побывать в роли пострадавшего сидя и лежа и в роли санитара по 2 раза. Кроме того, засекается время выполнения задания каждой парой в каждом заезде.

### **Правила игры**

1. Если пострадавший упадет с лыж, то он должен принять исходное положение в месте падения, а пара – продолжить продвижение к финишу.
2. Исходное положение пострадавшего оговаривается заранее. Менять положение во время перевозки нельзя.

3. Все пары должны быть либо однополыми, либо смешанными. Во втором случае в качестве санитара или пострадавшего во всех командах должны быть дети одного пола: например, в роли пострадавших во всех командах – девочки.

Подведение итогов. Определяется как лучшая команда, так и лучшая пара лыжников по количеству победных очков и наименьшей сумме затраченного времени во всех заездах. Если пары девочек соревнуются отдельно от мальчиков, то и победители определяются отдельно среди мальчиков и среди девочек.

**Методические указания.** Игра может быть изменена по усмотрению учителя: увеличены дистанция, подъем или спуск на пути, оговорено преодоление дистанции «змейкой» и т.п. Дети проявляют большую заинтересованность, когда заезды проводятся на время, а пары являются постоянными. В этом случае у них есть возможность сравнить свои результаты, найти ошибки, исправить их и убедиться в эффективности проделанной работы. Педагог учит школьников четко называть допущенные ошибки, находить оптимальные решения для улучшения результатов и оказания помощи в конкретной ситуации. Можно предложить им самостоятельно разработать способы транспортировки при оказании помощи пострадавшему в различных положениях, варианты использования дополнительного подручного материала. Учитель должен содействовать формированию у детей заинтересованности в совместных действиях, умения бороться за победу в личном и командном первенстве, объяснять, как важно развивать быстроту, координацию движений и чувство равновесия, и учить применять эти качества при транспортировке пострадавшего; следует привести примеры того, в каких жизненных ситуациях эти качества могут пригодиться. Необходимо следить за соблюдением порядка в коллективе.

### **Встречные эстафеты парами**

Место проведения: ровная снежная площадка размером 50Ч100 м, на которой проложены лыжни для каждой команды, расстояние между линиями старта и финиша – от 30 до 70 м в зависимости от содержания эстафеты и уровня подготовленности учащихся.

Инвентарь: по 2 комплекта лыж и по 2 пары лыжных палок на команду; секундомер; флажки для разметки дистанции.

Содержание и ход игры Формируется судейская бригада: судья на линиях, судьи на дистанции, судья-секретарь и др. Класс делится на две или три команды с четным количеством пар в каждой.

Например, если в командах по четыре пары, то первая и третья располагаются на одной стороне площадки, а вторая и четвертая – на другой напротив своей команды. Если участвуют три команды, то одна из них по очереди выступает в роли судей. На старт приглашаются первые пары в следующем порядке: первый номер в одной руке держит свои две палки за середину, а другой удерживает палки партнера за петли. Вторым номер держит свои

палки у колец. По сигналу учителя первые пары начинают быстро продвигаться ко вторым. Как только лыжи буксируемого пересекут линию старта, первая пара снимает лыжи, а вторая пара надевает их, принимает исходное положение и быстро продвигается к третьей и т.д. Как только участники первой пары получают назад свои лыжи, они поднимают руку и громко говорят: «Есть!».

Подводятся итоги первого этапа состязаний, в парах лыжники меняются ролями, и игра повторяется еще несколько раз.

**Правила игры**

1. Нельзя начинать гонку до сигнала учителя или судьи на старте.
2. Ведомый лыжник не должен помогать ведущему лыжнику; лыжи пострадавшего скользят пассивно.
3. Ведомый лыжник может выполнять любые движения для удержания равновесия: приседать, переносить вес тела на одну ногу и т.п.
4. Если ведомый лыжник упал на трассе, то он должен быстро подняться, а пара – продолжить движение с места падения.

Подведение итогов. Выигрывает команда, которая набрала больше победных очков.

**Методические указания.** Учитель акцентирует внимание детей на контроле качества двигательных действий при оказании помощи пострадавшему в быстром темпе, а также на воспитании взаимопомощи, корректного отношения друг к другу. Главное – необходимо объяснить, как важно уметь правильно перевозить пострадавшего, чтобы не нанести ему вред.

**Вдвоем с горки**

Место проведения: горка на пришкольном участке со склоном высотой не менее 1,5 м, длиной 15–25 м и шириной не менее 15 м. На горке флажками отмечают линию старта, а внизу – линию финиша.

Инвентарь: лыжи для каждого ученика; флажки для разметки дистанции.

**Содержание и ход игры.** Назначаются судьи на старте и на трассе. У судьи на финише – секундомер, у секретаря – протоколы и карандаши. Затем класс делится на две–три команды с четным числом участников. Игра проводится в несколько туров. В каждом туре все пары должны по 2 раза выполнить спуск, чтобы каждый участник побывал в роли ведущего и ведомого. На старте у первого номера в руках палки, а у второго лыжи находятся между лыжами первого, и он держится за пояс первого двумя руками. По сигналу учителя или судьи на старте первый номер, отталкиваясь палками, спускаясь вниз, везет второго. Как только линию финиша пересечет второй номер, дистанция считается пройденной, и судья на финише засекает время. Затем лыжники меняются ролями.

Результаты двух спусков каждой пары суммируются. После двукратного прохождения спуска всеми участниками подводятся итоги первого тура, и игра повторяется.

### **Правила игры**

1. На протяжении всего спуска парам нельзя разрываться.
2. Если один игрок из пары или оба участника упадут, спуск продолжается с места падения, а пара получает штрафное очко.
3. Спуск должен быть выполнен в отмеченном флажками коридоре. За сбитый флажок начисляется штрафное очко.

Подведение итогов. Побеждает команда, которая затратила меньше времени и получила меньше штрафных очков. Можно определить лучшую пару в личном первенстве.

**Методические указания.** Если ширина площадки позволяет, то спускаться могут сразу две или три пары. Судьи могут быть назначены сразу на всю игру или меняться после каждого тура. Если судьи меняются ролями с участниками состязаний, то игра должна быть организована так, чтобы у каждой пары было одинаковое количество спусков. В этом случае целесообразно проводить первенство на лучшую пару.

### **Задачи игры:**

- формирование умения сознательно контролировать движения для лучшего усваивания более сложных двигательных задач;
- развитие равновесия и координации действий;
- воспитание у детей чувства сопереживания в стремлении правильно выполнить спуск и не подвести при этом своего партнера и команду.

Учитель должен пресекать возникновение любых споров, взаимных обвинений, направляя действия участников на анализ допущенных ошибок и их исправление. До начала состязаний на результат всем участникам предоставляется возможность несколько раз выполнить спуск, проанализировать свои ошибки и самостоятельно найти пути их исправления: например, почему произошло падение и как этого избежать при следующем спуске или как увеличить скорость спуска.

### **Спуск дуэтом**

Место проведения: горка со склоном длиной 15–25 м, шириной не менее 10 м и высотой до 1,5 м. На горке флажками размечают линию старта, а внизу под горкой – линию финиша.

Инвентарь: лыжи для каждой пары учащих или по 2–3 пары для каждой команды; флажки для разметки линий старта и финиша.

**Содержание и ход игры:** Учащиеся делятся на две команды с четным количеством участников в каждой. Если класс большой, то девочки и мальчики образуют по две команды, внутри которых дети распределяются по парам по собственному желанию или по распоряжению учителя. На старте первый номер принимает положение упора присев или упора стоя на коленях на лыжах, а второй стоит сзади, одной ногой наступив на лыжу первого. По сигналу второй номер, оттолкнувшись одной ногой, придает лыжам первоначальную скорость и встает на них обеими ногами, после чего пара совершает спуск. Как только участник пересечет линию финиша, спуск считается выполненным. При повторном спуске учащиеся в парах меняются ролями. Если лыжники пересекли линию финиша дважды без нарушения правил, они получают 10 баллов.

Игра повторяется два или четыре раза, затем подводятся общие итоги.

Правила игры

1. Первый номер во время спуска не должен касаться снега ни одной частью тела.
2. Второй номер должен встать на лыжи до пересечения ими линии старта.
3. Расстояние для разбега должно быть оговорено, а дистанция размечена заранее.
4. Если лыжники не пересекли линию финиша и остановились, то второй номер, отталкиваясь одной ногой, помогает паре продвигаться к линии финиша.
5. В парах участники обязательно должны меняться ролями. За каждое нарушение правил № 1–5 команда лишается 1 балла.
6. Если при спуске произошло падение, пара лишается 5 баллов.

Подведение итогов. Максимальное количество баллов может быть иным. Определяется как лучшая команда, так и лучшая пара лыжников по количеству набранных баллов отдельно среди мальчиков и девочек. Пары могут быть и смешанными – это условие оговаривается заранее.

**Методические указания.** До начала проведения спуска на результат следует дать возможность учащимся выполнить спуск не менее 2 раз, чтобы оба лыжника в паре могли попробовать себя и в той, и в другой роли, проанализировать возможные ошибки, уточнить рисунок передвижения, а судьи – уточнить свои права и обязанности. При повторном проведении игры пары определяет учитель или пары формируются по жребию. Педагог учит детей четко называть свои ошибки и ошибки партнера, уважать мнение партнера и судей, находить оптимальные решения для улучшения результатов. На последующих занятиях можно проводить спуск на время и на технику, чтобы сравнить результаты. Необходимо формировать у школьников привычку ответственно относиться к выполнению задания, корректно вести диалог при анализе игры и разборе ошибок; проявлять взаимопомощь, уважительно относиться друг к другу.

## **Спуск тройками**

Место проведения: горка высотой до 1,5 м с пологим спуском длиной 15–25 м и шириной не менее 10 м, на которой обозначается линия старта, а внизу – линия финиша.

Инвентарь: по 3 пары лыж и по 1 паре лыжных палок для каждой команды-тройки; 4 флажка для разметки; секундомер, протоколы.

**Содержание и ход игры.** Назначаются судьи: один – на старте и двое – на финише. Учащиеся делятся на команды-тройки, производится расчет по порядку. Каждый игрок в тройке запоминает свой номер. Заранее оговаривается, как и по какой стороне площадки команды будут возвращаться к линии старта. На старт приглашаются одна или две команды-тройки. Первые два участника, стоя боком друг к другу, берутся за руки под локти, удерживая палки свободной рукой. Третий игрок без палок, находясь сзади, держится за первых. По сигналу первые двое, передвигаясь на лыжах и отталкиваясь одной палкой, помогают спуститься третьему, который просто скользит вниз. Дистанция считается пройденной, когда лыжи третьего участника пересекут линию финиша. Как только все тройки выполнят спуск по одному разу, ее члены меняются ролями таким образом, чтобы каждый участник мог спуститься всеми возможными способами. После трех спусков судьи меняются местами с участниками одной из команд и выполняют спуск, и так до тех пор, пока каждая из команд-троек не побывает в роли судей.

Судьи на финише засекают время спуска и фиксируют его в протоколах. Каждая тройка должна выполнить по три спуска, чтобы каждый ученик успел побывать и в роли пассивного участника спуска, и в роли активного лыжника с левой и правой стороны. Время спуска и техника его выполнения оцениваются в баллах. Если не было допущено падения и грубой потери равновесия, команда получает 3 балла за один спуск.

## **Правила игры**

1. Нельзя находиться на трассе во время спуска.
2. Игроки на дистанции не должны разрывать сцепление.
3. В случае потери палки одним из лыжников из результата команды вычитается один балл.
4. В случае падения команда должна в этом месте занять исходное положение и продолжить спуск, но при этом теряет все баллы за технику выполнения.
5. Если один из участников тройки потерял равновесие, но не упал, команда теряет 1 балл.

Подведение итогов. Выигрывает команда-тройка, которая затратила меньше времени на все спуски и набрала больше баллов.

**Методические указания:** Возможно формирование команд-троек как из мальчиков и девочек отдельно, так и смешанных и даже команд из 6 или 9 человек, если ширина склона позволяет одновременно спускаться двум или трем



тройкам, по усмотрению учителя или по желанию учащихся. Если команды созданы из мальчиков и девочек отдельно, итоги подводятся также раздельно. При повторении игры на следующем занятии желательно сохранить прежний состав команд для сравнения результатов. До выполнения задания на результат нужно дать возможность каждой тройке выполнить несколько пробных спусков. После каждого спуска необходимо обсудить с учащимися ошибки и способы их исправления. Педагог должен воспитывать в детях стремление выполнять задание совместно, уважение к мнению товарищей, корректное отношение друг у другу, чувство взаимопомощи, учить четко излагать суть своих ошибок и ошибок партнеров, находить оптимальные решения для улучшения результатов.

### **Стенка на стенку**

Место проведения: снежная площадка с элементами пересеченной местности (возвышения, препятствия, отсутствие лыжни и др.) размером 30x150 м. На трассе гонок отмечают флажками линии старта и финиша, расстояние между которыми – 30–100 м.

Инвентарь: по 3 пары лыж и по 1 паре лыжных палок для каждой тройки; флажки для разметки линий старта и финиша и всей трассы.

**Содержание и ход игры:** На линии старта располагаются две или три тройки игроков.

Находящийся в середине участник без палок держится за пояс игроков, стоящих справа и слева от него, а они в одной руке держат палки, а другой держат его за пояс. По сигналу тройки, не разрывая сцепления, продвигаются к линии финиша. Как только последний участник забега пересечет линию финиша, судья на финише громко говорит: «Есть!» – и присуждает командам победные очки: при участии двух команд та, которая выполнит задание первой, получает 1 очко, второй – очков не получает. При втором и третьем прохождении дистанции участники в тройках должны поменяться местами, чтобы каждый побывал в середине, слева и справа. Игра повторяется три раза, затем суммируются результаты всех попыток и подводятся общие итоги игры.

Правила игры:

1. Техника прохождения дистанции оценивается максимально 5 баллами.
2. Игроки на дистанции не должны разрывать сцепление. За каждое нарушение команда лишается 1 балла.
3. В случае падения следует продолжать движение с этого места, но команда теряет 3 балла.
4. Движение лыжников должно быть синхронным. За каждое нарушение команда теряет 1 балл.
5. Значительное нарушение равновесия, граничащее с падением, ведет к потере 1 или 2 баллов.

Подведение итогов. Выигрывает команда, которая набрала больше победных очков и сохранила больше баллов за технику прохождения дистанции в сумме за три попытки. Если в команде 6 или 9 человек, то следует также отметить лучшую тройку участников.

**Методические указания:** Возможно формирование смешанных или однополых команд: мальчики соревнуются с мальчиками, а девочки – с девочками, – но с равным числом мальчиков и девочек, или по желанию учащихся. Перед проведением состязаний на результат нужно дать возможность командам опробовать дистанцию, а судьям – провести пробное судейство под руководством учителя. В этой игре акцент следует сделать на технике преодоления дистанции в связке. Одновременно фиксируется и время прохождения дистанции в каждой попытке.

Вариант 1. Победитель определяется по сумме набранных очков.

Вариант 2. Победитель определяется по затраченному времени.

Судейская бригада формируется из двух троек с таким расчетом, чтобы в ходе игры ее можно было заменять двумя командами-тройками после подведения предварительных итогов. При такой организации судейства все участники игры получают навыки передвижения на лыжах, хорошую физическую нагрузку, а также опыт судейства и выставления оценок. Удобен такой подход и при недостатке инвентаря: в этом случае ученики обмениваются им между собой. Игра проводится на нескольких уроках. Можно оставить прежний состав троек или изменить его по усмотрению учителя, по желанию учащихся, увеличить и усложнить дистанцию, использовать различные виды сцепления в тройках: руки на плечах, под локти и т.п. При формировании у школьников навыка совместных действий при беге в сцеплении по пересеченной местности учителю следует акцентировать их внимание как на оказании помощи товарищу, так и на умении получать помощь в различных ситуациях, например в лыжном походе, когда один из участников похода, упав, сломал палки или ушиб руку, плечо, т.е. самостоятельно передвигаться не может. В воспитательных целях важно учить детей ответственно относиться к выполнению задания, корректно вести диалог при анализе совместных двигательных действий и разборе ошибок.

### **В одной связке**

Место проведения: ровная снежная площадка размером 50Ч100 м, на которой проложены две лыжни. На расстоянии 80 м от линии старта устанавливают яркие разворотные флажки напротив каждой команды.

Инвентарь: лыжи для каждого участника команды-тройки и по 1 паре лыжных палок на команду; маленькие флажки для разметки дистанции и линии старта; яркий разворотный флажок с высоким древком для каждой команды.

**Содержание и ход игры.** Назначаются или выбираются судьи на линии старта – финиша и на трассе. Будет лучше, если в судейской бригаде окажется 6 человек: тогда по ходу игры все команды смогут поочередно исполнять роль судей. Класс делится на четыре команды по 6 человек в каждой, в которых формируется по две тройки, либо на три команды-тройки в зависимости от количества учащихся. В командах производится расчет по порядку, и каждый запоминает свой номер. Первые тройки выстраиваются в колонну по одному, у каждой – по две лыжные палки, которые связывают первого лыжника со вторым и второго – с третьим. Порядок

расположения игроков в тройках может быть любым, но он оговаривается заранее. По сигналу лыжники продвигаются к флажку, обходят его и возвращаются за линию старта – финиша, стараясь не уронить палки. Затем подводятся итоги забега первых троек, и на старт приглашаются следующие. Как только последняя тройка пересечет линию старта – финиша, судья на старте громко говорит: «Есть!».

Подводятся итоги первого этапа прохождения дистанции, после чего участники меняются местами: второй встает на место первого, третий – на место второго, а первый – на место третьего. Игра повторяется два раза, чтобы каждый участник успел побывать во всех ролях, после чего подводятся общие итоги.

### **Правила игры**

1. Начинать движение можно только после команды учителя (судьи).
2. На дистанции нельзя разрывать сцепление.
3. Лыжные шаги следует выполнять синхронно.
4. Максимальная оценка за технику – 10 баллов. Общее количество баллов, которые можно набрать, зависит от состава команд. Например, если в команде две тройки, то она может набрать максимум 60 баллов.
6. За каждую ошибку команда теряет 1 балл или больше в зависимости от ошибки, но это должно быть оговорено заранее.

Подведение итогов. Выигрывает команда, которая набрала больше баллов.

**Методические указания.** Следует заранее подготовить две лыжни. Перед проведением состязаний на результат нужно дать возможность командам опробовать дистанцию, а судьям – провести пробное судейство: уточнить свои обязанности, правила состязания, возможные ошибки. Если команды-тройки формируются из мальчиков и девочек отдельно, то и итоги подводятся тоже отдельно. Дети лучше выполняют различные двигательные задачи, если хорошо представляют, как можно применить полученные навыки в жизни. Для этого учитель должен привести им примеры, где может пригодиться навык передвижения в связке.

В ходе игры следует акцентировать внимание учащихся на решении следующих задач:

- воспитание дисциплины, формирование привычки соблюдать правила, точно выполнять свои обязанности, подчинять личные интересы интересам коллектива;
- формирование умения контролировать свои поступки, правильно и объективно оценивать поступки других.

Для этого учитель должен внимательно следить за ходом урока, своевременно делать замечания, поправки и давать рекомендации, воспитывать у детей чувство взаимопомощи.

### **Гуськом на лыжах**

Место проведения: ровная снежная площадка размером 50x200 м, на которой проложены две лыжни длиной по 150 м. Место поворота отмечено флажком.

Инвентарь: по 4 пары лыж и по 5 лыжных палок на команду; флажки для разметки дистанции и для судей.

**Содержание и ход игры.** Класс делится на команды по 4 человека в каждой. На дистанцию приглашаются одновременно две команды, которые выстраиваются у линии старта в колонну по одному в связке с помощью лыжных палок: три лыжника удерживают в горизонтальном положении, соединяя первого с последним, как и в предыдущей игре. Первый и последний игроки в команде используют еще по одной палке для отталкивания. Судейская бригада, состоящая из четырех человек, и остальные игроки наблюдают за ходом соревнования и техникой скольжения в связке. По сигналу лыжники продвигаются к флажку, обходят его и возвращаются за линию старта – финиша. Подводятся итоги первого забега, на старт приглашаются следующие команды, и т.д. Затем подводятся итоги первого тура, после чего участники команд меняются местами: первый встает на место четвертого, а все остальные передвигаются на одно место вперед. Игра повторяется еще три раза, чтобы каждый участник команды успел побывать во всех ролях.

#### **Правила игры:**

1. Во время прохождения дистанции нельзя разрывать сцепление между участниками.
2. Движение участников по лыжне должно быть синхронным.
3. Начинать передвижение следует только после сигнала.
4. Максимальная оценка прохождения дистанции – 10 баллов. Максимально возможное количество баллов за четыре заезда – 40.
5. За каждую техническую ошибку команда лишается баллов. Цена каждой ошибки оговаривается заранее.

Подведение итогов. Выигрывает команда, которая набрала больше баллов.

**Методические указания.** До проведения игры на результат команды должны опробовать дистанцию, а судьи – попрактиковаться в судействе, уточнить правила.

Задачи игры:

- обучение анализу синхронного движения в сцеплении по лыжне. Вначале предоставляется слово команде, которая выполняла задание, а затем судьям и остальным участникам игры. Для того чтобы повысить заинтересованность учащихся в успешном выполнении этой задачи и помочь им контролировать себя в условиях соревнований, учитель объявляет, что за те ошибки, которые игроки обнаружили сами, баллы не снимаются;
- воспитание сдержанности, внимания к словам других участников игры, чтобы не повторять уже сказанное.

### **Спуск шеренгами**

Место проведения: снежная горка с пологим спуском на школьном стадионе или в парке с линией старта за 3–4 м до склона. Расстояние между линиями старта и финиша – 15–25 м, ширина – не менее 15 м.

Инвентарь: по 4 пары лыж и по 1 паре лыжных палок на каждую команду-четверку; 4 флажка для разметки линий старта и финиша; 8–10 флажков другого цвета для разметки дистанции трассы.

**Содержание и ход игры.** Класс делится на команды по четыре человека в каждой по желанию учащихся или по расчету. Команды могут формироваться из мальчиков и девочек отдельно или быть смешанными. Ученики располагаются произвольно вокруг спуска, размеченного флажками, наблюдают за спуском других команд и участвуют в обсуждении техники исполнения. На старте четыре участника берутся за руки, у крайних игроков в руках по палке. По сигналу команды выполняют три–четыре шага разбега и спускаются с горки, стараясь как можно быстрее пересечь линию финиша. Скорость спуска поддерживается крайними лыжниками с помощью палок.

Спуск считается выполненным, когда все четыре участника пересекут линию финиша, взявшись за руки. Затем подводятся итоги, после чего лыжники меняются местами: крайние встают в середину. Каждая команда выполняет по два или по четыре спуска.

#### **Правила игры:**

1. Во время спуска команд нельзя находиться на трассе.
2. Во время спуска в шеренге нельзя разрывать сцепление.
3. Если сцепление было разорвано, а затем восстановлено без остановки движения, команда лишается 1 балла.
4. Если при спуске было допущено грубое нарушение равновесия, но участник не упал, с команды также снимается 1 балл.
5. Если команда остановилась во время движения, она лишается 3 баллов.
6. Если на трассе спуска было разорвано сцепление, которое привело к падению хотя бы одного из игроков, команда теряет 10 баллов.

Подведение итогов. Побеждает команда, которая набрала больше баллов за два или четыре спуска. Максимальное число баллов за один спуск – 10.

**Методические указания.** Назначаются судьи: на старте, на финише и на трассе. Лучше, если обязанности судей команды-четверки будут выполнять по очереди. Однако этот способ лучше всего применять на втором занятии, когда все дети уже имеют достаточно четкое представление об особенностях спуска, возможных ошибках в технике выполнения задания и его оценивании.

На первом занятии вся игра может пройти как пробный вариант, тогда уже при повторном ее проведении это получится лучше.

Вначале дети тренируются в спуске по двое, затем – по трое и только потом – по четверо.

До проведения соревнований на результат проводится пробный спуск, при котором проверяется состояние дистанции, уточняются обязанности судей, осуществляется пробное оценивание техники спуска. Учитель напоминает детям, что надо уважать решение судьи, нельзя вступать с ним в пререкания. Все спорные вопросы при анализе игры нужно решать сразу, но без оскорблений и ссор.

**Догонялки по кругу.**

Место проведения: снежная площадка размером 200×200 м, на которой проложена лыжня по кругу диаметром 100–150 м, разделенная на четыре части, границы которых отмечены флажками.

Инвентарь: лыжи для каждого игрока; измерительная лента и флажки для разметки дистанции.

**Содержание и ход игры.** Класс делится на пять команд по 4 участника в каждой. Пятая команда выступает в роли судей.

Первые номера выстраиваются на лыжне у флажков напротив своих

команд. По сигналу лыжники начинают бег по кругу, стараясь догнать идущего впереди.

Участник, догнавший его, должен наступить на его лыжу и крикнуть: «Есть!». Лыжник, которому наступили на лыжу, выбывает из круга, и так до тех пор, пока не останется один лыжник. Игрок, выбывший первым, очков не получает, выбывший вторым получает 1 очко, третьим – 2 очка; победитель получает 3 очка. Затем стартуют вторые номера, и т.д.

**Правила игры:**

1. Нельзя начинать бег до сигнала тренера-преподавателя.

2. Нельзя сходить с лыжни и сокращать дистанцию.

Подведение итогов. Выигрывает команда, которая набрала больше победных очков.

Методические указания. Если класс по количеству учащихся можно разделить только на три команды, то и круг делится на три части. В ожидании своей очереди дети не должны стоять.

Можно предложить им свободно покататься на заранее определенной площадке. При большом количестве учащихся можно подготовить два круга и состязание проводить одновременно в двух местах. Лучше, если учитель сам будет формировать команды так, чтобы участники оказались равными по силам, иначе более слабые во время игры начнут протестовать. Такие ошибки надо устранять немедленно. Если команды смешанные, то на дистанцию одновременно должны выходить только девочки или только мальчики. Учитель вместе с детьми должен анализировать игровые ситуации, внимательно наблюдать за их поведением, стараясь использовать в интересах коллектива взаимное влияние учащихся друг на друга.

**ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ НА 2020-2021 УЧЕБНЫЙ ГОД**

**Отделение: лыжные гонки**

НАПРАВЛЕНИЯ РАБОТЫ	НАИМЕНОВАИЯ МЕРОПРИЯТИЙ									
	СЕНТЯБРЬ	ОКТЯБРЬ	НОЯБРЬ	ДЕКАБРЬ	ЯНВАРЬ	ФЕВРАЛЬ	МАРТ	АПРЕЛЬ	МАЙ	ИЮНЬ
Нравственно-правовое воспитание		Единый день профилактики (беспризорность)	Единый урок по безопасности на дорогах.		Беседа «Допинг? Что такое хорошо, а что такое плохо»	«Это знать обязан!» беседа по правам и обязанностям человека		Акция «Спорт против наркотиков»		
Трудовое воспитание	Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий после тренировки Ремонт спортивного инвентаря									
Безопасность жизнедеятельности	Инструктаж по т/б в спортивном зале; «по дороге домой и на тренировку».		День борьбы против курения	Инструктаж по т/б «Осторожно, тонкий лед!»				Инструктаж «Паводок!. Правила поведения во время паводка»		
	Инструктажи по технике безопасности на занятиях в спортивном зале, стадионе, лыжной трассе. Правила поведения на соревнованиях.									
Профориентация					«Моя будущая профессия» тренер!!! Как им стать?				Встреча с выпускниками ДЮСШ, обучающимися по направлению физическая культура и спорт, по теме профориентация	
	Вовлечение обучающихся групп БУ-5, УУ-2 в тренерскую деятельность в качестве помощников судей, судьи на соревнованиях по избранному виду спорта, к волонтерскому движению ВФСК «ГТО» в качестве помощников судей.									

Общественно-патриотическое		Сдача норм ГТО			Сдача норм ГТО	Беседа «Я гражданин!, Я –патриот»	Участие в мероприятиях к международному женскому дню	Сдача норм ГТО.	Акция «Я и мое отечество» (ко Дню Победы)	
Работа с родителями	<i>Индивидуальные беседы с родителями (по необходимости); привлечение к принятию участия в спортивно-массовых мероприятиях; приглашение на открытые занятия.</i>									



**Приложение 4**

**План-схема годового цикла подготовки и примерного распределения материала подготовки**

Отделение: Лыжные гонки    группа: БУ-3    Тренер-преподаватель: Потапова Светлана Михайловна

Содержание занятий	Общее кол-во часов	Периоды тренировки											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
<b>Обязательные предметные области</b>													
1. Теория физической культуры и спорта	<b>34</b>	3	3	3	3		3	3	3	3	5	5	
2. Общая физическая подготовка, час:	<b>99</b>	10	12	9	10	10	10	8	12	9	9		
3. Вид спорта:	<b>98</b>	9	10	10	12	12	12	10	10	7	6		
<b>Вариативные предметные области</b>													
4. Различные виды спорта и подвижные игры	<b>17</b>	2	2	2	2		1	2	2	1	2	1	
5. Развитие творческого мышления	<b>18</b>	2	2	2	2	1	1	2	2	1	2	1	
6. Специальные навыки	<b>50</b>	5	5	5	5	1	1	5	5	7	6	5	
7. Спортивное и специальное оборудование	<b>17</b>	2	2	1	2		2	3	2	1	2		
Теоретические занятия													
Практические занятия													
Тренировочные мероприятия		В соответствии с расписанием											
Физкультурные и спортивные мероприятия		По календарному плану											
Самостоятельная работа													
<b>Аттестация</b>	<b>3</b>	1						1		1			
<b>Количество часов в неделю</b>	<b>2</b>												
<b>Всего часов на месяц</b>	<b>8</b>	<b>34</b>	<b>36</b>	<b>32</b>	<b>36</b>	<b>24</b>	<b>30</b>	<b>34</b>	<b>36</b>	<b>30</b>	<b>32</b>	<b>12</b>	
<b>Количество часов за год</b>	<b>336</b>												

## План-схема годового цикла подготовки и примерного распределения материала подготовки

Отделение: Лыжные гонки    группа: БУ-4    Тренер-преподаватель: Кайгородов Сергей Леонидович

Содержание занятий	Общее кол-во часов	Периоды тренировки											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
<b>Обязательные предметные области</b>													
8. Теория физической культуры и спорта	<b>34</b>	3	3	3	3		3	3	3	3	5	5	
9. Общая физическая подготовка, час:	<b>99</b>	10	12	9	10	10	10	8	12	9	9		
10. Вид спорта:	<b>98</b>	9	10	10	12	12	12	10	10	7	6		
<b>Вариативные предметные области</b>													
11. Различные виды спорта и подвижные игры	<b>17</b>	2	2	2	2		1	2	2	1	2	1	
12. Развитие творческого мышления	<b>18</b>	2	2	2	2	1	1	2	2	1	2	1	
13. Специальные навыки	<b>50</b>	5	5	5	5	1	1	5	5	7	6	5	
14. Спортивное и специальное оборудование	<b>17</b>	2	2	1	2		2	3	2	1	2		
Теоретические занятия													
Практические занятия													
Тренировочные мероприятия		В соответствии с расписанием											
Физкультурные и спортивные мероприятия		По календарному плану											
Самостоятельная работа													
<b>Аттестация</b>	<b>3</b>	1						1		1			
<b>Количество часов в неделю</b>	<b>2</b>												
<b>Всего часов на месяц</b>	<b>8</b>	<b>34</b>	<b>36</b>	<b>32</b>	<b>36</b>	<b>24</b>	<b>30</b>	<b>34</b>	<b>36</b>	<b>30</b>	<b>32</b>	<b>12</b>	
<b>Количество часов за год</b>	<b>336</b>												

## План-схема годовичного цикла подготовки и примерного распределения материала подготовки

Отделение: Лыжные гонки    группа: УУ-2    Тренер-преподаватель: Захаров Геннадий Аркадьевич

Содержание занятий	Общее кол-во часов	Периоды тренировки											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
<b>Обязательные предметные области</b>	<b>354</b>												
15. Теория физической культуры и спорта	50	5	5	5	5	5	5	5	5	10			
16. Общая и специальная физическая подготовка, час:	76	15	15	15	5	5	4	4	4	9			
17. Вид спорта: лыжные гонки	153			14	33	35	36	35					
18. Основы профессионального самоопределения	75	7	8	8	8	8	8	7	10	11			
<b>Вариативные предметные области</b>	<b>150</b>												
19. Различные виды спорта и подвижные игры	50	10	15	10	2,5	2,5	2,5	2,5	5				
20. Развитие творческого мышления	25	5	2,5	2	2			2,5	10	1			
21. Специальные навыки	25	10	10	1	2				2				
22. Спортивное и специальное оборудование	25	2,5	5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5			
23. Судейская подготовка	25	1	2,5	2,5	1	1	1	2,5	7	6,5			
<b>Количество часов в неделю</b>	<b>12</b>												
<b>Всего часов на месяц</b>	<b>504</b>	<b>55,5</b>	<b>63</b>	<b>60</b>	<b>61</b>	<b>59</b>	<b>59</b>	<b>61</b>	<b>45,5</b>	<b>40</b>			

**ТЕСТ по предметной области «Теория ФКиС»**

Фамилия, имя \_\_\_\_\_

Группа \_\_\_\_\_

Дата: \_\_\_\_\_

**1. В каких странах наиболее развит лыжный спорт?**

- А) Франция, Бельгия, Германия
- Б) Швеция, Норвегия, Финляндия
- В) Англия, Италия, Испания

**2. Назовите один из видов лыжного спорта**

- А) Бобслей
- Б) Фигурное катание
- В) Биатлон
- Г) Шорт-трек

**3. Снимать лишнюю одежду можно:**

- А) Перед гонками
- Б) После гонок
- В) Во время гонок

**4. Как необходимо подбирать лыжи?**

- А) По своему росту, весу и качеству
- Б) По ширине
- В) По качеству
- Г) По жесткости

**5. Что такое допинг контроль?**

- А) проверка спортсменов на применение запрещенных лекарственных средств и методов стимуляции работоспособности
- Б) проверка спортсменов на никотиновую зависимость

**6. Каким ходом преимущественно преодолевают дистанцию биатлонисты?**

- А) Коньковый
- Б) Классический
- В) Четырехшажный

**7. Что необходимо делать для оказания первой помощи при ушибах?**

- А) приложить холод, сделать тугую повязку
- Б) приложить тепло, растереть

**8. Как должны вести себя лыжники при первых признаках обморожения?**

- А) активнее двигаться;
- Б) растереть обмороженный участок тела;
- В) сообщить товарищу;
- Г) сообщить преподавателю.

**9. Одеваясь на занятия лыжной подготовкой, прежде всего, следует учитывать...**

- А) Время проведения соревнований;
- Б) Температуру воздуха и наличие ветра;
- В) Состояние снега (наст, гололёд и другое);
- Г) Рельеф местности.

**10. Если догнавший вас гонщик просит уступить лыжню, то вы обязаны...**

- А) Сойти с лыжни одной лыжей;
- Б) Сойти с лыжни обеими лыжами;
- В) Остановиться и дать сопернику обойти вас стороной.

**11. в одновременном бесшажном ходе тяжесть тела, при отталкивании палками, переносится больше**

- А) на пятки                      Б) на носки стоп                      В) распределяется равномерно по всей стопе

**12. Какое торможение на лыжах часто применяется на скоростных спусках с поворотами с меньшей потерей скорости?**

- А) Торможение боковым соскальзыванием  
Б) Торможение «полуплугом»  
В) Торможение «плугом»

**13. Каким должен быть старт в индивидуальных гонках лыжников на официальных соревнованиях?**

- А) одиночным                      Б) парным                      В) общим

**14. Какая стойка лыжника при спуске является более скоростной?**

- А) Высокая стойка                      В) Низкая стойка  
Б) Средняя стойка                      Г) Основная стойка

**15. Какое правило необходимо соблюдать во время соревнований по лыжным гонкам?**

- А) Срезать дистанцию  
Б) За 100м до финиша лыжню можно не уступать  
В) Финишировать без лыж  
Г) Если догнал соперник, не уступай лыжню  
Д) Менять лыжи на дистанции

**16. В каких соревнованиях по лыжным гонкам ты принимал участие, и какое место занял**

Ответ: \_\_\_\_\_

—

\_\_\_\_\_

—

**17. Кто, из ниже перечисленных спортсменов является лыжником.**

- А) Легков Александр                      Д) Большунов Александр  
Б) Шипулин Антон                      Е) Акинфеев Игорь  
В) Вяльбе Елена                      Ж) Овечкин Александр  
Г) Непряева Наталья

**18. Главный элемент тактики лыжника –**

- А) Старт                      В) Распределение сил  
Б) Лидирование                      Г) Обгон

**19. Поставьте в правильной последовательности выполнение движений в одновременном бесшажном ходе.**

- А) одновременный толчок палками;  
Б) наклон туловища до горизонтального положения

В) вынос обеих палок вперед-вверх;

Г) ударная постановка палок в снег.

Запишите ответ \_\_\_\_\_

**20. Каким способом преодолевается пологий подъем при плохой опоре для палок (рыхлый снег).** \_\_\_\_\_