

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Красноярского края**


**Управление образованием администрации г.Ачинска**

**МБОУ "СШ №5 им. Марачкова А.О." г.Ачинск"**

**РАССМОТРЕНО**

Педагогический совет  
Протокол №1  
от «30» августа 2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Зам.директора по ВР  
  
Храмова А.В.  
«30» августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор МБОУ "СШ №5  
им. Марачкова А.О."  
  
Осипов В.Б.  
Приказ №285 от  
«31» августа 2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**дополнительного образования**

**«Стремительная лыжня»**

**Баландиной Натальи Ивановны**

Программа рассчитана: на 1год  
Возраст учащихся: 10- 16 лет  
Направление: физкультурно-спортивное

г.Ачинск,  
2023 г

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная образовательная программа физкультурно-спортивной направленности по лыжным гонкам для групп начальной подготовки составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей (приказ Министерства образования и науки России от 26.06.2012 г. № 504). Уставом и иными нормативными и правовыми актами и принимаемыми в соответствии с ними локальными актами Учреждения.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки. Определена общая последовательность его изучения, что позволяет тренеру-преподавателю придерживаться в своей работе единого стратегического направления в учебно-тренировочном процессе.

Учитывая требования, предъявляемые к содержанию программ федеральными государственными стандартами, разработана программа внеурочной деятельности физкультурно-спортивной направленности «лыжные гонки» для обучающихся 2-4 классов.

### **Актуальность:**

Актуальность и целесообразность Программы – приобщение детей младшего школьного возраста к спорту и здоровому образу жизни, повышение интереса к физическим упражнениям. Занимаясь физической культурой и спортом, дети находятся под контролем тренера-преподавателя, что при этом сокращает попадание ребенка под влияние «улицы», приобщение к наркотикам и другим вредным привычкам.

Основное предназначение:

- приобщение детей с раннего возраста к систематическим занятиям спортом;
- активизация процесса педагогического содействия развитию личности каждого обучающегося на отделении, формирование у них нравственности, познавательного, коммуникативного, эстетического и физического потенциалов;
- формирование сознания в необходимости двигательной активности;
- воспитание организованности, честности и стремления к высокому спортивному результату, к победе.

### **Основные показатели выполнения программных требований:**

- стабильность состава занимающихся;
- динамика прироста показателей физической подготовленности;
- уровень освоения основ техники лыжных гонок.

**Цель программы** – духовное и физическое воспитание детей на основе овладения теоретическими знаниями основ физических упражнений, умениями и навыками физических действий, техники передвижения на лыжах, раскрытие их индивидуальных возможностей.

### **Задачи программы:**

- привлечь максимально возможное число детей к систематическим занятиям,
- углублять изучение основных элементов техники лыжных ходов;
- укреплять здоровья;
- привить интерес к занятиям лыжным спортом;
- приобрести разностороннюю физическую подготовленность на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр;
- воспитывать черты спортивного характера;
- сформировать должностные нормы общественного поведения;

**Педагогическая целесообразность** данной образовательной программы внеурочной деятельности обусловлена эффективностью образования детей в школе и во многом зависит от состояния их здоровья. Мы живём во времена бурного развития современной и массовой гиподинамии, когда ребёнок волей-неволей становится заложником, быстро развивающихся технических систем (телевидения, компьютеры, сотовая связь и т.д.) – всё это приводит к недостатку двигательной активности ребёнка и отражается на состоянии здоровья подрастающего поколения. Современная школа стоит перед фактором дальнейшего ухудшения не только физического, но и психического здоровья детей. Чтобы внутренний мир, духовный склад детей был богатым, глубоким, а это по-настоящему возможно лишь тогда, когда “дух” и “тело” находятся в гармонии, необходимы меры целостно развития, укрепления и сохранения здоровья учащихся. Определяющим фактором в системе сохранения и развития здоровья подрастающего поколения может стать валеологически обоснованный учебно-воспитательный процесс в школе.

В качестве основного принципа организации учебно-тренировочного процесса является спортивно-игровой принцип, предусматривающий широкое использование подвижных игр, игровых комплексов и тренировочных заданий, позволяющих одновременно с разносторонней физической подготовкой подготовить учащихся к пониманию сути лыжного спорта. В дальнейшем, учебный процесс, строится с учетом постепенно повышающихся тренировочных требований, по мере реализации которых решаются задачи укрепления здоровья учащихся, развитие у них специфических качеств, необходимых лыжнику-гонщику, ознакомление их с техникой лыжных ходов, привития любви и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям лыжными гонками.

В настоящее время в Российской Федерации сохраняются негативные тенденции в состоянии здоровья населения. Неслучайно забота о сохранении здоровья учеников становится предметом особого внимания педагогов.

Одним из основополагающих условий, обеспечивающих здоровье, является рациональная двигательная активность. Двигательные действия — это мощные факторы, повышающие адаптационные возможности организма, расширяющие функциональные резервы.

Одной из основных задач физического воспитания является формирование учащихся двигательных навыков и умений. Двигательная деятельность весьма разнообразна. Выбор конкретных видов физических упражнений во многом зависит от склонностей каждого ребенка, его индивидуальных особенностей.

Ходьба и бег на лыжах - вид физических упражнений, которым можно заниматься с дошкольного возраста. Основанный на естественных движениях (ходьбе, беге), лыжный спорт имеет перед каждым из них значительное преимущество, так как передвижение на лыжах требует участия гораздо большего количества мышц.

Свежий воздух, большая амплитуда движений, ритмичное чередование напряжения и расслабления способствуют развитию мышечной силы, создают благоприятные условия для работы сердечно-сосудистой системы: усиливается приток крови к работающим мышцам, увеличивается их объем, возрастает сила и выносливость сердечной мышцы, реже становится ритм сердечных сокращений, что приводит к более экономичной работе сердца.

Ходьба и бег на лыжах положительно влияют на дыхательную систему. В процессе систематических занятий хорошо развивается грудная клетка, увеличивается сила дыхательных мышц и, соответственно, возрастает жизненная емкость легких (ЖЕЛ). Через легкие лыжника проходит от 40 до 100л воздуха за 1 мин, что увеличивает максимальное потребление кислорода в среднем на 1,5 - 2л.

Передвижения на лыжах благотворно воздействуют на центральную нервную систему, корректируя двигательные координации через импульсы, поступающие от периферических отделов зрительного, вестибулярного, проприоцептивного анализаторов. Это дает возможность лыжнику точно приспособлять свои движения к рельефу местности и скорости, быстро заменяя одни динамические стереотипы на другие. При крутых спусках

велика роль периферического зрения. Поле зрения лыжников обычно увеличено в результате повышения возбудимости периферических элементов сетчатки.

Значительная скорость при спусках с гор, резкие повороты и торможения требуют высокой чувствительности вестибулярного аппарата, а также его значительной функциональной устойчивости. Возбудимость вестибулярного аппарата обеспечивает своевременные реакции, способствующие перераспределению мышечного тонуса и сохранению правильного положения тела в пространстве. Такие разносторонние воздействия делают занятия лыжами весьма эффективными.

Активное влияние природы при занятиях лыжами оказывает сильное воздействие на эмоциональное состояние ребенка. Созерцание зимнего пейзажа, постоянная смена и изменение ландшафта, спокойные и размеренные движения умиротворяют лыжника, способствуют устранению негативных переживаний, нормализуют и стабилизируют его настроение.

Передвижения на лыжах улучшают обмен веществ. Определенное количество энергии, поступающей с пищей, удаляется из организма вместе с теплым и влажным воздухом, предотвращая накопление излишнего жира. Кроме того, организм активно очищается от шлаков. Во время передвижения на лыжах выделительные системы особенно активизируются.

Естественность и доступность движений располагает к ходьбе и бегу на лыжах и детей младшего школьного возраста. Ими наиболее остро воспринимается чувство новизны зимнего пейзажа. Это особенно проявляется во время групповых прогулок на лыжах, которые сочетаются с играми и развлечениями. Все это делает занятия лыжами увлекательными, разнообразными, эмоциональными, всесторонне укрепляющими и закаляющими организм ребенка.

При правильной организации и методике обучения ходьбе на лыжах занятия обладают большим оздоровительным эффектом, высокой эмоциональностью, стимулируют познавательные способности, служат прекрасным средством восстановления душевных и физических сил, а также сплочению в коллективе.

Методика начального обучения технике передвижения на лыжах разработана в соответствии с особенностями растущего организма. При недостаточном еще физическом развитии современная высшая техника упрощена так, чтобы потом не приходилось переучивать, чтобы сразу закладывались такие основы техники, которые впоследствии будут все более совершенствоваться, а не будут отбрасываться, и разрушаться, как малосовершенные или устаревшие. Рассматривая передвижение на лыжах как сложный навык, обычно выделяют в нем два компонента, которые учитывают при первоначальном обучении: 1) устойчивое равновесие при скольжении на узкой опоре (лыже); 2) определенную, порой непривычную, координацию движений различных способов ходов, спусков, подъемов, поворотов, торможений. В соответствии с подобным рассмотрением техники передвижения на лыжах многие учебные пособия и программы рекомендуют придерживаться определенной последовательности в обучении, а именно: вначале научить детей устойчивому равновесию, а затем приступить к обучению попеременному двухшажному ходу и, добившись прочного его усвоения, переходить к другому лыжному ходу.

Программа рассчитана на один год обучения для учащихся 1-х классов.

Дополнительная образовательная программа по лыжным гонкам позволяет приобщить детей к регулярным занятиям лыжным спортом и физкультурой.

При создании программы учитывались все последние достижения в области теории, методики и практики проведения занятий по лыжной подготовке.

Учебный материал Программы представлен в разделах, отражающих вид подготовки лыжника-гонщика: теоретическая, общая и специальная физическая, технико-тактическая, психологическая и соревновательная. Указанные разделы Программы взаимосвязаны и предполагают воспитание гармонически развитых учащихся, готовых к трудовой, оборонной, спортивной и другим общественно-полезным видам деятельности.

Данная Программа включает нормативную, вариативную и методическую часть, которые охватывают все стороны учебно-тренировочного процесса. В процессе обучения по данной программе учащиеся должны получить знания по данному курсу, пройти начальный этап обучения лыжным ходам, развивать и повышать уровень физической подготовки, овладеть техническими и тактическими знаниями, умениями, действиями по лыжным гонкам.

**Раздел программы лыжной подготовки ориентирован на формирование и развитие следующих видов универсальных учебных действий (УУД).**

**Планируемые результаты реализации раздела лыжная подготовка:**

- внеурочная деятельность, направленная на формирование УУД, обеспечивает достижение результатов.
- приобретение обучающимися знаний о нормах поведения в совместной познавательной деятельности при занятии лыжной подготовкой;
- развитие самостоятельности при выполнении упражнений для занятий лыжами;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

**Воспитанник научится:**

- способам и особенностям движений и передвижений человека на лыжах; выполнять дыхательные упражнения при выполнении передвижений на лыжах; терминологии разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм;
- способам простейшего контроля за деятельностью систем дыхания и кровообращения при выполнении упражнений на занятиях по лыжной подготовке; правилам выполнения общих и индивидуальных основ личной гигиены при занятиях на улице с использованием закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида; технике выполнения передвижения на лыжах; соблюдать технику безопасности при занятиях лыжной подготовкой.

**Воспитанник получит возможность научиться:**

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, физических упражнений, комплексы, направленные на развитие специальной и скоростной выносливости, на формирование правильной осанки;
- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- организовывать и проводить самостоятельные формы занятий на свежем воздухе, на лыжах; закаливающие процедуры по индивидуальным планам; уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий.

**Программа лыжной подготовки ориентирована на формирование и развитие следующих видов универсальных учебных действий (УУД).**

Универсальные учебные действия (УУД)	Результат
<b>Личностные</b>	- мотивационная основа на занятия лыжными гонками, занятиями на свежем воздухе; - учебно-познавательный интерес к занятиям лыжной подготовкой.
<b>Регулятивные</b>	- умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости); - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку тренера; - оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах.

<b>Познавательные</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять анализ выполненных действий;</li> <li>- активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжной подготовке;</li> <li>- выражать творческое отношение к выполнению заданий с лыжными палками и без.</li> </ul>
<b>Коммуникативные</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь слушать и вступать в диалог;</li> <li>- способен участвовать в речевом общении.</li> </ul>

### **Планируемые результаты реализации раздела лыжная подготовка:**

Тренировочная деятельность, направленная на формирование УУД, обеспечивает достижение результатов первого уровня.

- приобретение обучающимися знаний о нормах поведения в совместной познавательной деятельности при занятии лыжной подготовкой;
- развитие самостоятельности при выполнении упражнений для занятий лыжами;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

### **Основополагающие принципы программы:**

- спортивно-игровой принцип, предусматривающий широкое использование подвижных игр, игровых комплексов и тренировочных занятий, позволяющих одновременно с разносторонней физической подготовкой подготовить учащихся к пониманию сути лыжного спорта;
- принцип учета реальных возможностей и условий обеспечения программы материальными, технологическими ресурсами;
- принцип педагогики сотрудничества и единства требований (отношение к воспитанникам строится на доброжелательной и доверительной основе);
- принципы индивидуализации и дифференциации, подбор для каждого учащегося соответствующих методов и методических приемов обучения и воспитания;
- принцип личностно-ориентированного подхода, обращение к субъективному опыту обучающихся, т.е. к опыту его собственной жизнедеятельности; признание самобытности и уникальности каждого ребенка;
- принцип природосообразности, учитывающий возраст, а также уровень его физической подготовки, предполагающий выполнение заданий различной степени сложности;
- принцип свободы выбора решений и самостоятельности в их реализации;
- принцип сознательного усвоения обучающимися учебного материала;
- принцип систематичности, последовательности и наглядности обучения;
- принцип комплексного подхода, позволяющий воспитывать и развивать какие-либо качества ребенка в комплексе.

### **Возраст обучающихся:**

Запись в секцию осуществляется с 7 лет, в начале учебного года при добровольном желании ребенка, имеющего медицинский допуск к занятиям, и с согласия родителей.

Занятия проводятся в свободное от уроков учащихся время. В морозную погоду занятия проводятся в спортивном зале, с применением имитационных упражнений лыжника, выполняемых на месте и в движении, с использованием подвижных игр.

### **Срок реализации программы**

На программу «Лыжные гонки» учебным планом внеурочной деятельности выделено 140 часов, 34 недели по 4 часа в неделю.

## ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

№	Тема	Часы
<b><i>I. Теоретическая подготовка</i></b>		
1.	Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России	1
2.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь	3
3.	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена	2
4.	Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам	4
	Итого	10
<b><i>II. Практическая подготовка</i></b>		
1.	Общая физическая подготовка	62
2.	Специальная физическая подготовка	36
3.	Техническая подготовка	32
4.	Контрольные упражнения и соревнования	4
	Итого	144

### СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### **I. Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке органически связана с физической, техника – тактической, моральной и волевой подготовкой, как элемент практических знаний. При проведении теоретических занятий учитывается возраст занимающихся и излагается материал в доступной им форме.

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

Порядок и содержание работы секции. Значение лыж в жизни народов Севера. Эволюция лыж и снаряжения лыжника. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

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

Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.

*3. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.*

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

*4. Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.*

Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при

передвижении попеременным двухшажным и одновременными ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов. Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Подготовка к соревнованиям, оформление стартового городка, разметка дистанции. Правила поведения на соревнованиях.

## **II. Практическая подготовка**

### *Общая физическая подготовка.*

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

Упражнения с набивными мячами, упражнения с гантелями, штангой.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед.

Упражнения с малыми мячами.

*Акробатические упражнения.*

*Подвижные игры и эстафеты.*

Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

*Легкоатлетические упражнения.*

Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м.

Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега.

Тройной прыжок с места. Многоскоки. Пятикратный прыжок с места.

*Спортивные игры.*

Ручной мяч, баскетбол, бейсбол, футбол (по упрощенным правилам).

*Эстафеты с элементами старта.*

Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

*Упражнения для развития дистанционной скорости.*

Ускорения под уклон 3-5°. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками.

Эстафетный бег. Обводка препятствий, (на скорость).

Переменный бег на дистанции 100-150 м (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно и т.д.)

*Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.*

Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп весом от 40 до 70% веса спортсмена) последующим быстрым выпрямлением.

Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением.

Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий.

Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью.

Беговые и прыжковые упражнения, эстафеты с элементами бега, прыжков.

*Упражнения для развития специальной выносливости.*

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений.

Переменный бег (несколько повторений в серии).

Кроссы с переменной скоростью.



Игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

*Упражнения для развития ловкости.*

Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой, ногой, руками; то же, выполняя в прыжке поворот на 90-180°.

Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами.

Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте.

*Специальная физическая подготовка.*

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

*Техническая подготовка.*

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 лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении.

*Контрольные упражнения и соревнования.*

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 400 м, в годичном цикле.

### **Ожидаемые результаты освоения программного материала**

В результате освоения программного материала по лыжной подготовке учащиеся будут:

1. Иметь знания о физической культуре и спорте в России.
2. Знать краткие сведения о развитии лыжных гонок.
3. Иметь представления о строении и функции организма человека.
4. Иметь знания о гигиене, закаливании, режиме питания спортсмена.
5. Иметь теоретические и практические технико-тактические навыки.
6. Выполнять нормы по общей и специальной физической подготовке.
7. Знать правила соревнований, их организации и проведения.

Способы проверки: опрос, сдача контрольно-переводных нормативов.

Иметь представления: о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышения физической подготовленности человека; о способах изменения направления и скорости движения; о режиме дня и личной гигиене.

Уметь: передвигаться на лыжах ступающим шагом без палок; передвигаться на лыжах скользящим шагом с движениями рук; передвижение в медленном темпе до 5000м.

Выполнять комплексы упражнений на развитие равновесия, координации, формирования правильной осанки.

## Контрольные нормативы по ОФП

Сдача контрольных нормативов по ОФП – оценка уровня развития физических качеств и двигательных способностей, занимающихся на отделении. Контрольные нормативы по приемным и переводным экзаменам сдаются всеми учащимися и на основании их выполнения осуществляется прием в группы начальной подготовки и

### ТАБЛИЦА ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ (НАЧАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА)

Контрольные упражнения	Оценка	мальчики			девочки		
		7-8 лет	9 лет	10лет	8 лет	9 лет	10лет
<b>Общая физическая подготовка</b>							
Бег 60м	«5»	10.8	10.0-10.5	9.8-10.3	10.8	10,6	10,4
	«4»	11.2	10.6-10.9	10.4-10.8	11.0	10,8	10,6
	«3»	11.6	11.0-11.3	10.8-11.2	11.4	11,2	10,8
	«2»	12.2	11.4-11.9	11.3-11.6	11.8	11,6	11,0
	«1»	13.0...	12.0...	11.6...	12.0	11,8	11,5
Девочки - сгибание и разгибание рук в упоре лежа, мальчики (в висе на высокой перек-не) (кол-во раз)	«5»	4	6	7-8	18	20	25
	«4»	3	5	6	13	15	20
	«3»	2	3-4	5	8	10	15
	«2»	1	2	3-4	6	8	10
	«1»		1	2	3	5	5
Прыжок в длину с места (см)	«5»	150	160	170	125	135	140
	«4»	140	150	160	120	130	130
	«3»	130	140	150	115	125	125
	«2»	120	130	140	110	120	120
	«1»	110	120	130	105	115	110
<b>Специальная физическая подготовка</b>							
Бег 400м (мин; сек)	«5»	1.35	1.25-1.30	1.20-1.25	1.45	1.35-1.38	1.25-1.27
	«4»	1.40	1.31-1.35	1.26-1.30	1.50	1.39-1.42	1.28-1.31
	«3»	1.45	1.36-1.40	1.31-1.35	1.55	1.43-1.45	1.32-1.35
	«2»	1.50	1.41-1.44	1.36-1.40	2.00	1.46-1.49	1.36-1.39
	«1»	1.55	1.45...	1.41...	2.10...	1.50...	1.40...
<b>Спортивно-техническая подготовка</b>							
Основы техники лыжных ходов	Техника оценивается по 5-ти бальной системе, наличие ошибок снимается 0,3 балла за каждую ошибку			техника скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении; согласованная работа рук, ног при передвижении попеременным двухшажным ходом; техника спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках; преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом; техника торможения «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением; повороты на месте и в движении.			

## Методическое обеспечение программы

Учебный материал программы рассчитан на группу мальчиков и девочек. Занятия проводятся с учетом особенностей возраста, пола и подготовленности занимающихся.

Теоретические сведения занимающимся рекомендуется сообщать во время практических занятий, уделяя этому 5-10 мин.

Основной формой практических занятий является тренировка, которая строится по общепринятой схеме. Для поддержания постоянного интереса к занятиям их необходимо проводить таким образом, чтобы ребята по возможности быстрее могли увидеть результаты этих занятий. С этой целью они должны быть насыщены доступными, постепенно усложняющимися упражнениями по общей и специальной физической подготовке, выполняя которые учащиеся стремились бы добиться нового конкретного результата.

Большое значение в поддержании интереса к занятиям имеют соревнования, игры и игровые задания, применяемые на протяжении всего периода обучения.

Игры и игровые задания следует проводить целенаправленно. Выбор игры, ее организация зависят от подготовленности занимающихся, их организованности и педагогических задач конкретного урока.

В соответствии с поставленными задачами занятия по лыжной подготовке делятся на *вводные, учебные, контрольные и смешанные*.

*Вводные занятия* предусматривают проведение бесед для сообщения теоретических сведений, ознакомления с задачами. Часть времени вводного занятия обязательно отводится на практические занятия на лыжах.

*Учебные занятия.* На занятиях такого типа в первую очередь проводится первоначальное обучение технике лыжных ходов, спусков и поворотов.

*Смешанные занятия.* Помимо изучения нового материала, на них совершенствуется техника передвижения на лыжах, изученная ранее. В ходе лыжной подготовки могут проводиться различные варианты смешанных занятий с включением упражнений для развития скорости и выносливости в сочетании с обучением и совершенствованием техники передвижения на лыжах, приемом учебных нормативов и подведение итогов обучения.

*Контрольные занятия.* На занятиях этого типа принимаются установленные программой учебные нормативы. Контрольные занятия иногда проводятся в форме соревнований.

В учебной работе по лыжной подготовке и лыжному спорту используются три основных метода обучения: *демонстрации, слова и упражнения (практического выполнения)*. Указанные методы имеют ряд разновидностей.

Методический прием – это часть целостного метода. Например, демонстрация (показ) поворота в движении из упора на лыжах – это метод, а замедленный показ только части поворота – подготовительных движений и входа в поворот – методический прием. Совокупность нескольких методов или разновидностей принято называть методикой обучения.

*Метод демонстрации.* При обучении способам передвижения на лыжах этот метод чаще всего применяется в виде показа всего способа в целом или отдельных его деталей. Показ способа передвижения должен быть образцовым по форме и характеру движений. В начале лучше демонстрировать способ передвижения в целом, затем, если возможно, по частям, а потом вновь в целом. Желательно продемонстрировать способ передвижения в замедленном виде.

*Метод слова.* При обучении технике лыжного спорта широко используются объяснение приема, действия, а также замечания и пояснения непосредственно в процессе выполнения упражнений. Метод слова применяется с целью создания у обучающихся ясного представления о форме движений, для раскрытия их характера при показе упражнения и помощи ученику в анализе и исправлении ошибок во время

непосредственного выполнения способа передвижения. Учитывая особенности лыжного спорта, когда показ и объяснение часто проходят в неблагоприятных метеорологических условиях, учитель должен избегать длительных объяснений. Необходимо кратко охарактеризовать изучаемый способ для всей группы, а остальные замечания по возможности делать в процессе передвижения. Речь учителя должна быть громкой и литературно правильной. Кроме этого, необходимо использовать принятую в лыжном спорте терминологию.

*Метод упражнения* (практического выполнения) позволяет полученные представления о технике перенести на практическое освоение движений. Основная цель данного метода – воспитать у учащихся умения и навыки, необходимые при занятиях лыжным спортом. Этот метод имеет две взаимосвязанные разновидности – метод целостного упражнения и метод расчлененного упражнения.

*Метод целостного упражнения* наиболее распространен в лыжном спорте. Он с успехом может быть использован для изучения самого сложного способа передвижения на лыжах, различных ходов, поворотов в движении и т. д. С этой целью можно использовать выполнения способа передвижения в целом, но в облегченных условиях (например, одновременные ходы изучаются под уклон). В этом случае ученики могут сосредоточить все внимание на правильном выполнении движений, а не на максимальных усилиях при отталкивании.

*Метод расчлененного упражнения* чаще всего применяется при изучении сложных движений или упражнений, а также с учениками, которые не могут сразу освоить данный способ передвижения. При этом методе основное внимание обращается на изучение, совершенствование и закрепление отдельных частей и элементов способа. Сочетание методов обучения является важным фактором, повышающим качество учебного процесса по лыжной подготовке и лыжному спорту.

Для организации деятельности учащихся применяются следующие методы: *фронтальный, посменный, поточный, поточно-групповой и групповой.*

### **Условия реализации программы**

Для успешной реализации программы необходимо наличие материально-технической базы. Наличие спортивного зала и спортивного инвентаря (мячи, скакалки, гимнастические маты), для проведения занятий в холодную погоду, помещения лыжной базы, где хранится лыжный инвентарь в специально оборудованных стеллажах. Наличие необходимого количества комплектов исправного лыжного инвентаря (в комплект входит: лыжи с креплением, лыжные ботинки, палки), пронумерованного и закрепленного за учащимися. Наличие набора инструментов для установки креплений и мелкого ремонта. Наличие комплекта лыжных мазей для различных температур.

Занятия проводятся в специально подготовленных местах, расположенных недалеко от школы. Имеется учебная площадка во дворе школы, предназначена для первоначального обучения технике передвижения на лыжах. Учебная лыжня готовится в овраге, проходит по пересеченной местности, служит для закрепления и совершенствования техники изученных способов передвижения.

### **Психологическая подготовка**

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

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы: 1) *вербальные* (словесные) – лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка; 2) *комплексные* – всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения. Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные.

*Сопряженные* методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.

*Специальными* методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психологической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.

На этапе начальной подготовки важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, произвольного внимания, психосенсорных процессов.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивности его усилий для достижения цели, влияют на его поведение.

### **Воспитательная работа**

Правильное использование методов воспитания заключается в организации сознательных и целесообразных действий юных лыжников. При этом тренер должен понимать, что направленное влияние на развитие личности спортсмена лишь тогда эффективно, когда оно согласуется с законами формирования личности.

В практике часто отдают предпочтение некоторым излюбленным методам, руководствуясь в первую очередь личными педагогическими знаниями и мастерством. Однако было бы неправильно из этого делать выводы об исключительной ценности отдельных методов воспитания. Ни один отдельный метод, какого бы рода он ни был, вообще нельзя назвать хорошим или дурным, если он рассматривается изолированно от других методов (А.С. Макаренко).

Эффективное использование средств воспитания, правильное применение воспитательно-методических мер зависят от многих условий. Важнейшее субъективное условие — это знание воспитательной ситуации и существующих в данном случае компонентов воздействия, а также педагогическое мастерство. Отсюда ясно, что педагогические и особенно теоретико-воспитательные знания и умения педагога составляют необходимую основу его эффективной воспитательной работы. Изолированное методическое мышление без понимания всего процесса образования и воспитания личности спортсмена ведет к узкому практицизму.

Правильный выбор и успешное применение методов воспитания в спорте зависят:

- от знаний и умений воспитателя, от его педагогических способностей и методических навыков, от отношения к спортсменам;
- от основных идеологических убеждений, возраста, опыта, характера, темперамента и положения в коллективе;
- от спортивного коллектива, общественного мнения в нем, развития критики и самокритики, традиций и коллективных форм поведения.

При систематизации многообразных методов воспитания необходимо исходить из двух основных моментов воспитательного процесса.

*Во-первых*, в процессе воспитания формируются убеждения и установки личности, которые в значительной мере влияют на поступки, действия. Они формируются на базе знаний и опыта и в то же время становятся мотивами действий, принципами деятельности, правилами поведения и основой для суждений и оценок.

*Во-вторых*, в процессе воспитания многие формы и черты поведения повторяются так часто, что становятся привычками личности. Из упроченных таким путем форм поведения постепенно складываются качества личности.

С учетом этого методы воспитания можно сгруппировать в систему **методов убеждения и методов приучения**. Методическая работа воспитателя ориентируется на то, чтобы оптимально объединить в монолитном процессе воспитания обе группы

методов и обеспечить им совместную оптимальную действенность.

Это достигается через:

- сообщение спортсменам и усвоение ими важных для воспитания знаний;
- развитие положительных черт поведения и исправление отрицательных.

Используя методы убеждения и приучения, необходимо соблюдать определенные условия.

Предъявляя требования и осуществляя контроль в процессе воспитания, необходимо соблюдать следующие правила:

- требование должно предъявляться на основе взаимного уважения;
- требование должно быть ясным и недвусмысленным;
- требование должно соответствовать уровню развития спортсмена и коллектива;
- требование должно быть предметным и понятным спортсменам и коллективу, поэтому требования нужно объяснять;
- требование в косвенной форме может быть действенным, если оно проводится через коллектив;
- контроль должен не только регистрировать, но и вносить изменения в аспекте поставленной цели; его не следует превращать в выискивание ошибок;
- контроль не должен ограничиваться лишь внешней картиной поведения, он призван вскрывать причины;
- контроль должен побуждать спортсмена к самоконтролю, становясь неотъемлемой составной частью самовоспитания.

Суждения, преследуя цель фиксировать положительные и отрицательные особенности развития спортсмена и коллектива, служат как бы опорными пунктами для необходимых изменений воспитательных ситуаций.

В суждении всегда присутствует оценка. Поведение спортсмена сопоставляется с воспитательной целью и подвергается оценке. Таким образом, суждение и оценка неразрывно связаны между собой. Управление процессом воспитания не должно останавливаться на стадии суждения. Нужно постоянно давать оценку моральных качеств поведения спортсмена. Это является необходимой составной частью педагогических действий.

Педагогические правила этических суждений и оценки:

- судить и оценивать в процессе воспитания необходимо, ориентируясь на цель воспитания, - это решающий критерий;
- суждение и оценка должны охватывать отдельные воспитательные явления в их взаимосвязи;
- нельзя делать опрометчивых и легкомысленных суждений и оценок; их необходимо строить на достоверных результатах контроля;
- суждение и оценки должны быть понятны спортсменам и коллективу, должны получить их признание;
- спортсменов следует воспитывать так, чтобы они приучались сами судить о своем поведении и давать ему оценку.

Поощрение и порицание строятся на этических суждениях и оценках. Если в поощрении выражается признание уже достигнутых успехов, то наказание должно оттеснить или исключить отрицательные явления и тенденции развития. Поощрение и наказание, таким образом, решают, в конечном счете, одну и ту же задачу - способствовать полноценному развитию личности спортсмена.

В воспитательной работе еще нередко преобладают порицания. Вместе с тем следует помнить, что выполнение поставленных требований может рассматриваться как нечто само собой разумеющееся, но может быть и награждено похвалой. Каждый факт даже простого одобрения по поводу выполненных требований вызывает у спортсменов положительный отклик. Они чувствуют себя «утвержденными» в своей установке и в поведении, это стимулирует их к дальнейшим устремлениям и действиям в том же направлении. Особенно стимулирует похвала в присутствии всего коллектива. Она

побуждает к действиям и остальных членов коллектива. Однако поспешная или неоправданная похвала недопустима.

Она воспринимается спортсменами, помимо всего прочего, как неумение тренера правильно оценивать воспитательную ситуацию.

Педагогические правила использования поощрений и наказаний:

- поощрение и порицание необходимо применять соразмерно поступкам и так, чтобы был обеспечен прогресс в развитии спортсмена;
- не следует скупиться на поощрения, когда спортсмен хорошо выполняет предъявленные требования, но и нельзя злоупотреблять похвалой, применять ее без нужды и меры;
- для того чтобы эффективно поощрять, необходимо уметь правильно оценивать внутреннюю позицию спортсмена и коллектива; признание должно быть всегда заслуженным, соответствующим фактам;
- поощрение оправдано во многих воспитательных ситуациях, поэтому воспитатель должен уметь им пользоваться разнообразно и глубоко;
- поощрение отдельного спортсмена должно быть понято и поддержано коллективом;
- наказанный спортсмен или коллектив должен ясно понимать причину порицания;
- санкции должны устранять возникший конфликт и не вызывать возникновения новых (конкретный вид санкций при этом не так уж важен, гораздо большее значение имеет то, чтобы спортсмен усмотрел их правильность и чтобы у коллектива было такое же суждение);
- санкции должны привести спортсмена к самокритичной оценке своей установки и поведения;
- санкции должны соответствовать уровню развития личности.

Методы убеждения нацелены на изменения в сознании. В результате использования данных методов спортсмен должен действовать, руководствуясь знанием и благоразумием. Он должен быть убежден в необходимости и правильности своих установок и форм поведения в свете общественных требований.

Отсюда ясно, что в этой группе воспитательных методов доминирующее место принадлежит сообщению и усвоению важного в воспитательном отношении образовательного материала. В единстве с развитием способностей и навыков, а также с накоплением социального опыта спортсмен приобретает такие познания, которые образуют стойких общественных убеждений и установок.

В спорте используют различные методические формы убеждения. Одна из них - **беседа** со спортсменом. Беседы следует тщательно планировать и проводить целенаправленно. Их содержание определяется проблемами воспитания и намерениями воспитателя.

Беседы апеллируют прежде всего к сознанию и морали воспитуемого. Они должны содействовать активизации его сознания, чувств, воли и поведения.

Ведущий беседу должен принимать во внимание:

- соответствие содержания беседы воспитательной задаче;
- характер беседы в конкретной воспитательной ситуации (внезапно возникшая в связи с воспитательным конфликтом или заблаговременно запланированная беседа), состав и количество участников беседы;
- тему беседы (ограничение рамок беседы заданной темой или обсуждение более широкого круга вопросов);
- активное участие спортсмена в беседе.

Тесно связана с беседой **дискуссия** в коллективе, которая может служить эффективной методической формой развития убеждений спортсменов. Дискуссия дает широкие возможности организации воспитательного влияния коллектива, проверки (путем столкновения мнений) индивидуальных точек зрения, коррекции и упрочения их. Воспитатель, направляя дискуссию, руководя ею, должен как можно больше вовлекать в нее самих спортсменов.

Методы приучения не следует противопоставлять методам убеждения. Они многопланово связаны между собой. Ошибкой будет стремиться изолированно развивать привычки, которые не имели бы отношения к сознанию спортсмена. С другой стороны, решая проблемы поведения, не обязательно каждый раз обращаться к сознанию. Все мы стремимся к тому, чтобы необходимость соблюдать основные правила человеческого общежития стала привычкой каждого члена общества. Поэтому в центре методов приучения находится *соблюдение заданных норм и правил*, выражающих социально обязательные требования. Они весьма многообразны, но наиболее концентрированно проявляются в сознательной дисциплине и подчиненном интересам коллектива поведении. Так, например, требование тренера в процессе тренировки не может быть предметом обсуждения, спора. Нормой поведения спортсмена является выполнение этого требования с внутренней готовностью и полным напряжением сил. Свои мнения и предложения о лучшем решении тренировочных задач спортсмен может сообщить до или после тренировки. В этом случае его творческий вклад уместен. То же надо сказать и о коллективе. Нормы коллектива предполагают, что каждый член коллектива будет укреплять его престиж, уважать других членов коллектива, помогать каждому и корректно вести себя. Тренер не должен постоянно объяснять и обосновывать то, что должно стать привычкой, воспринимаемой и признаваемой как необходимость и общее благо.

Следующий метод — *поручения*. Тренер может дать спортсмену срочные и долговременные задания, которые относятся как к процессу тренировки, так и к нетренировочной деятельности. Но поручения всегда должны быть такими, чтобы результат выполнения поддавался проверке. Спортсмен обязательно должен отчитаться, как и в какой мере, он выполнил поручение. В ходе воспитания каждый спортсмен должен приучиться выполнять поручения своих педагогов и коллектива как нечто само собой разумеющееся.

Успешность применения методов убеждения и приучения наряду с уже охарактеризованными условиями решающим образом зависит от влияния личного примера тренера, степени выраженности его убеждений, моральных качеств, психических свойств и привычек. Целеустремленное руководство педагогическим процессом нельзя осуществлять изолированными отдельными мероприятиями. Подлинный успех дает лишь единство действий тренера и спортсменов, единство воспитания и самовоспитания. При этом воздействие личного примера, индивидуальности тренера необходимо рассматривать как органический элемент всей совокупности педагогических условий.

Сила личного примера тренера определяется тем, насколько последовательно он демонстрирует верность принципам и нормам морали, чистоту и действенность воли.



## Календарно-тематическое планирование

№ трен-ки	Содержание учебного материала	Количество часов	Дата проведения
1.	Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.	2	5.09
2.	Общая физическая подготовка.	2	7.09
3.	Лыжный спорт в России.	2	12.09
4.	Спортивные и подвижные игры.	2	14.09
5.	Общая физическая подготовка.	2	19.09
6.	Бег по дистанции и финиширование.	2	21.09
7.	Спортивные и подвижные игры.	2	26.09
8.	Специальная физическая подготовка.	2	28.09
9.	Краткая характеристика техники лыжных ходов.	2	3.10
10.	Бег в равномерном темпе 400 м.	2	5.10
11.	Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения.	2	10.10
12.	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов.	2	12.10
13.	Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние.	2	17.10
14.	Ведение мяча. Правила баскетбола.	2	19.10
15.	Передачи мяча различным способом.	2	24.10
16.	Подвижные игры.	2	26.10
17.	Имитация лыжных ходов.	2	31.10
18.	Передача мяча в тройках.	2	2.11
19.	Игры «К своим флажкам», «Два мороза».	2	7.11
20.	Специальная физическая подготовка.	2	9.11
21.	Подвижные игры.	2	14.11
22.	Эстафеты с мячом.	2	16.11
23.	Поведение на улице во время занятия.	2	21.11
24.	Схема движения. Стойка.	2	23.11
25.	Скользящий шаг.	2	28.11
26.	Работа рук. Работа ног.	2	30.11
27.	Переноска лыж способом под руку, надевание лыж.	2	5.12
28.	Правила обращения с лыжами на занятии.	2	7.12
29.	Попеременный двухшажный ход.	2	12.12
30.	Поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж.	2	14.12
31.	Передвижение ступающим шагом.	2	19.12
32.	Попеременный двухшажный ход.	2	21.12
33.	Попеременный двухшажный ход: посадка лыжника.	2	26.12
34.	Согласованность движений рук и ног.	2	28.12
35.	Попеременно двухшажный ход.	2	9.01
36.	Передвижение по учебной лыжне попеременным 2-ух ш. ходом.	2	11.01
37.	Игра «Не задень».	2	16.01
38.	Спуск в основной стойке.	2	18.01
39.	Преодоление подъема ступающим шагом.	2	23.01
40.	Преодоление подъема «лесенкой».	2	25.01

41.	Передвижение попеременным 2-ух шажным. ходом-1000 м.	2	30.01
42.	Торможение падением.	2	1.02
43.	Спуск в основной стойке.	2	6.02
44.	Игра «С горки на горку».	2	8.02
45.	Эстафеты.	2	13.02
46.	Прохождение дистанции 1-2 км.	2	15.02
47.	Спуски в низкой стойке.	2	20.02
48.	Соревнования «Закрытие лыжного сезона».	2	22.02
49.	Эстафеты	2	27.02
50.	Специальная физическая подготовка	2	1.03
51.	Легкоатлетические упражнения.	2	6.03
52.	Подвижные игры.	2	13.03
53.	Развитие верхнего плечевого пояса.	2	15.03
54.	Общая физическая подготовка.	2	20.03
55.	Эстафеты.	2	22.03
56.	Подвижная игра «Перестрелка».	2	27.03
57.	Легкоатлетические упражнения	2	29.03
58.	Общая физическая подготовка.	2	3.04
59.	Бросок мяча в кольцо.	2	5.04
60.	Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий.	2	10.04
61.	Игровые задания.	2	12.04
62.	Эстафеты с мячом.	2	17.04
63.	Старты из различных исходных положений.	2	19.04
64.	Личная гигиена спортсмена.	2	24.04
65.	Ловля и передача мяча на месте.	2	26.04
66.	Ловля и передача мяча в движении.	2	3.05
67.	Бег с изменением скорости и направления.	2	8.05
68.	Эстафеты.	2	10.05
69.	Игры «Удочка», «Зайцы в огороде».	2	15.05
70.	Эстафеты с предметами.	2	17.05
71.	Игра «Бейсбол».	2	22.05
72.	Игра «Борьба за флаг».	1	24.05

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Квашук П.В. Лыжные гонки: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2003.
2. Аграновский М.А. Лыжный спорт: Учебник для ИФК. - М.: физкультура и спорт, 1980.
3. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учебник для студентов педагогических институтов. - М: Просвещение, 1983.
4. Гурская Л.А. Организация, содержание и проведение лыжной подготовки в общеобразовательной школе: Учебное пособие для студентов академий и институтов физической культуры, учителей физической культуры, общеобразовательных школ. - Смоленск: СГИФК, 1996.- 73с.
5. Гурский А.В., Ермаков В.В., Кобзева Л.Ф., Рыженкова Л.И. лыжные гонки: Учебное пособие для преподавателей и студентов институтов физической культуры, тренеров и спортсменов /СГИФК.-Смоленск, 1990.
6. Игры на лыжах: Методические рекомендации для студентов институтов физической культуры, учителей школ и тренеров ДЮСШ. – Смоленск: СГИФК, 1993.
7. Лыжная подготовка в школе: 1-11 кл.: Метод. пособие. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001.
8. Контроль за физическими качествами: Методические рекомендации. - Смоленск: СГИФК, 1988.- 19с.
9. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта / Пер. с венгер.-М: Радуга, 1982.
10. Ромашова Л.Т., Тухватулин Р.М., Комарова Т.К., Корневская Г.П., Пирог А.В. Планирование учебной работы по физической культуре в общеобразовательной школе: Учебное пособие для преподавателей, методистов, студентов институтов физической культуры, учителей физической культуры общеобразовательных школ. - Смоленск: СГИФК, 1993.

## **ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ И ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Во время уроков возможны механические повреждения. В лыжных гонках чаще всего соревнующиеся получают ушибы, ссадины, растяжения. Травмы могут быть получены при передвижении на обледенелых склонах, на снегу, покрытом коркой, на местах, где мало снега, где есть камни, растет кустарник. Возможны обморожения лица, рук, ног. С целью предупреждения травматизма необходимо соблюдать нижеперечисленные требования. Уроки лыжной подготовки проводятся согласно расписанию.

Одежда учащихся подбирается в зависимости от температуры воздуха. Лыжные ботинки должны быть свободными, мягкими, сухими, хорошо пропитаны жиром. Необходимы лыжный или трикотажный костюм с начесом, теплое нижнее белье, плавки с нашитой фланелью, ватной прокладкой в форме треугольника, лыжная шапочка или наушники, варежки-рукавицы, теплые шерстяные носки. Длина лыж должна соответствовать росту лыжника (пластиковые лыжи короче). Лыжные палки должны быть в исправности и соответствовать росту и весу лыжника (при коньковом ходе длиннее).

Занятия должны проводиться организованно под руководством учителя. Передвижение к месту занятий осуществляется на лыжах или с лыжами в руках. При передвижении с лыжами в руках их несут на плече или под мышкой. Если палки отсоединены от лыж, то их несут в вертикальном положении. При передвижении на лыжах впереди должен идти учитель, а сзади физорг (наиболее подготовленный ученик) или наоборот. Самовольный уход из строя и самостоятельное катание строго воспрещаются.

На спуск первым приходит преподаватель и предупреждает о всех неожиданностях на трассе, указывая интервал между лыжниками на спуске. Лыжные палки на всех спусках нужно держать сзади, не опуская их на снег.

Крутизна трассы должна соответствовать уровню технической подготовленности занимающихся. Спуски на средних и крутых склонах разрешается осуществлять только поочередно или на достаточном расстоянии друг от друга.

При выборе трассы для тренировок, проведения соревнований, приема контрольных нормативов необходимо предусмотреть, чтобы она проходила в защищенном от ветра месте, особенно на спуске, не пересекала замерзшие водоемы, густой кустарник, шоссейные и грунтовые дороги. Ширина трассы должна быть не менее 3м, а на поворотах и спусках не менее 5м.

Лыжникам не следует обгонять друг друга на узких дорогах и не удобных для обзора спусках. Не следует останавливаться и стоять на трассах спуска, пересекать трассы спуска, так как это может привести к столкновению. При падении на спуске нужно быстро подняться и освободить трассу, особую опасность при падении на спуске представляют палки, выдвинутые вперед.

При вынужденном падении безопаснее падать на бок в сторону; самое надежное торможение во время спуска «плугом» и боковым соскальзыванием.

Меры предупреждения обморожений во время занятий на лыжах:

одежда лыжника должна соответствовать погоде;

при появлении первых признаков обморожения открытых частей тела следует немедленно накрыть пораженное место сухой мягкой шерстяной тканью и легкими движениями растереть до возобновления кровообращения; при появлении признаков обморожения ног (пальцев) следует немедленно отправить лыжника на базу и в помещении сухой мягкой тканью растереть ноги до возобновления кровообращения; нельзя допускать растирание обмороженных участков снегом на улице.

**ПРИМЕРНЫЕ НОРМЫ НАГРУЗОК**  
(для детей 7-10 лет)

Применяемые средства	занимающиеся
Продолжительность тренировочных занятий	1,5 часа
Допустимые дистанции в соревнованиях по кроссу	400м.
Допустимые дистанции в соревнованиях на лыжах	400-1000 м.
Пешие походы	до 1 час
Кроссовый бег в чередовании с ходьбой (км)	до 6
Отрезки для воспитания быстроты движений без лыж (кол-во раз)	10-30м 4-6
Отрезки для воспитания скоростной выносливости без лыж (м, кол-во раз)	до 120X4
Лыжные походы	до 1 час
Отрезки для воспитания скоростных способностей при передвижении на лыжах (м, кол-во раз)	до 100X7
Отрезки для развития скоростной выносливости при передвижении на лыжах (м, кол-во раз)	до 200X5