

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БЕРЕЗОВСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

ПРИНЯТО
решением педагогического совета МБУ ДО
«Березовская ДЮСШ»
протокол № 03 от «27» 08 2018 г.

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора МБУ ДО
«Березовская ДЮСШ»
№ 108н5 от «31» 08 2018 г.



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

Срок реализации программы:
спортивно-оздоровительный этап обучения-
без ограничений

Разработчик программы:
Вдовкина Лидия Александровна –
инструктор – методист МБУ ДО
«Березовская ДЮСШ»

п.Березовка
2018 год

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	3 стр.
Нормативная часть	7 стр.
Методическая часть	10 стр.
Система контроля и зачетные требования	20 стр.
Перечень информационного обеспечения	28 стр.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта лыжные гонки (далее - Программа) разработана в соответствии с нормативными правовыми актами, содержащими нормы, регулирующие отношения в сфере образования: Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 27 ноября 2013 г., регистрационный № 30468), приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (зарегистрирован Министерством Юстиции Российской Федерации 5 марта 2014 г., регистрационный № 31522), постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 №41 «Об утверждении СанПин 2.4.4. 3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 20 августа 2014 г., регистрационный № 33660).

Программа сочетает в себе физкультурно - оздоровительную и физкультурно - спортивную направленность.

Общеразвивающая программа по лыжным гонкам предназначена для тренеров-преподавателей МБУ ДО «Берёзовская ДЮСШ» и является основным документом тренировочной и воспитательной работы.

Лыжные гонки - это циклический вид спорта, который входит в программу олимпийских игр.

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 лыжными гонками легко дозируется как по объему, так и по интенсивности. Это позволяет рекомендовать лыжную подготовку как средство физического воспитания для людей любого возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности.

Программа является актуальной в силу того, что позволяет удовлетворить запросы родителей и детей в организации занятий лыжным спортом начального школьного возраста, а так же учащихся, не прошедших конкурсный отбор на обучение по дополнительной предпрофессиональным программам по виду спорта лыжные гонки, а также осуществление занятий со взрослым населением, что позволяет решить проблему обучения в МБУ ДО «Берёзовская ДЮСШ» (далее – Учреждение) после достижения учащимися совершеннолетия (так как ранее действующим законодательством об образовании устанавливался максимальный возраст для обучения в учреждениях дополнительного образования).

Программа по лыжным гонкам разработана для обучающихся спортивно-оздоровительных групп и способствует комплексному решению задач сохранения и укрепления здоровья занимающихся с учетом возрастных и индивидуальных особенностей организма.

Особенностями данной программы является направленность на овладение начальных основ техники передвижения на лыжах, а так же реализация принципа вариативности, задающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса.

Основные принципы:

- Комплексность - для всестороннего развития занимающихся предусматривает тесную взаимосвязь всех видов подготовки (общей и специальной физической подготовки, технической, теоретической), воспитательной работы и педагогического контроля.

- Преемственность - определяет последовательность изложения программного материала по годам обучения, для обеспечения в многолетнем процессе спортивной подготовки преемственности задач, средств и методов, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

- Вариативность - предусматривает, в зависимости от индивидуальных особенностей включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок.

Цель программы: привлечение к регулярным занятиям физической культурой посредством организованных занятий лыжным спортом.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих основных задач:

- укрепление здоровья, содействие физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- обучение основам техники передвижения на лыжах,
- развитие двигательных и координационных способностей;
- выявление задатков и способностей к спортивной деятельности.

Ожидаемые результаты.

В результате обучения по программе, обучающиеся должны знать:

- основные понятия, термины лыжных гонок,
- историю развития лыжного спорта,
- основы правил соревнований в избранном виде спорта

уметь:

- применять правила безопасности на занятиях,
- владеть основами гигиены,

- соблюдать режим дня,
- владеть техникой передвижения на лыжах.

В результате освоения программы ожидается повышение уровня общей физической подготовленности.

Способы определения результативности.

Проверка знаний и умений проводится на каждом занятии. Уровень развития физических качеств и технической подготовленности оценивается по результатам участия в соревнованиях.

Уровень общей физической подготовленности определяется при выполнении контрольных нормативов по ОФП, проводимых в начале и конце учебного года.

Критериями успешности обучения служат положительная динамика уровня общей физической подготовленности, определяемая по результатам контрольных нормативов по ОФП и СФП.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Условия комплектования спортивно-оздоровительных групп (СО)

На спортивно-оздоровительный этап зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Продолжительность этапа не ограничена. В группах СОГ осуществляется физкультурно-оздоровительная и физкультурно-спортивную направленность, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладения основами техники лыжных гонок.

Наполняемость в спортивно-оздоровительных группах, регламентируется требованиями этапа подготовки, правилами техники безопасности и санитарно-гигиеническими нормами.

РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ

Этап подготовки	Год обучения	Минимальный возраст занимающихся	Наполняемость групп (максимальная)	Макс. объем учебно-тренировочной работы в неделю	Режим занятий (кол-во занятий в неделю)	Уровень спортивной подготовленности
Спортивно-оздоровительный	Весь период	7 лет	30	6	3-4	Прирост показателей ОФП и СФП

Учебно-тренировочные занятия на спортивно-оздоровительном этапе в спортивной школе проводятся в соответствии с учебным планом, рассчитанным на 45 недель.

Формы занятий определяются тренером-преподавателем самостоятельно в зависимости от задач, от особенностей материала, от возрастных особенностей организма занимающихся и др. Основными формами тренировочного процесса являются:

1. групповые тренировочные занятия;
2. теоретические занятия (беседы, лекции, просмотр видеоматериалов по спортивной тематике и др.);
3. контрольные испытания;
4. участие в спортивно-массовых мероприятиях (групповые, школьные соревнования, эстафеты, игры, конкурсы, викторины и др.);
5. занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря;
6. медико-восстановительные мероприятия.

Этап подготовки	Период подготовки	Разделы обучения (подготовки)									Объём тренировочной нагрузки в год (спортивный сезон)					
		Теоретическая подготовка	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Техническая подготовка	Тактическая подготовка	Интегральная подготовка	Участие в соревнованиях	Инструкторская и судейская практика	Промежуточная аттестация (гестирование, устный экзамен)	Количество учебных недель	Количество часов в неделю	Количество часов год			
		Объёмы реализации Программы по разделам обучения (%)														
Спортивно – оздоровительный этап	Весь период	3	29	13	30	8	5	7	3	2	45	6	270			
		Объёмы реализации Программы по разделам обучения (час.)														
		8	78	35	81	21	14	19	8	6						

№	Теоретическая подготовка
1	Вводное занятие. История развития лыжного спорта. Российские лыжники на Олимпийских играх.
2	Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах.
3	Лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ним. Лыжные мази, парафин.
4	Техника лыжных ходов
5	Правила соревнований по лыжным гонкам.
6	Врачебный контроль и самоконтроль

Учебный год в МБУ ДО «Берёзовская ДЮСШ» начинается 1 сентября.

Тренировочные занятия начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для учащихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21.00 часов.

Тренировочные занятия могут проводиться в любой день недели, в том числе в субботу и воскресенье.

График посещения учащимися тренировочных занятий, а также их продолжительность устанавливается расписанием тренировочных занятий в соответствии с требованиями действующего законодательства Российской Федерации.

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (по 45 минут) с учётом возрастных особенностей и этапа (периода) реализации образовательной программы (подготовки учащихся), и не может превышать: на спортивно-оздоровительном этапе – 2 часов.

При организации тренировочного процесса в форме участия в спортивных соревнованиях режим занятий устанавливается в соответствии с календарём проведения спортивных соревнований.

Формы промежуточной аттестация обучающихся

- прохождение практических контрольных испытаний по общей и специальной физической подготовке;
- участие в соревнованиях различного уровня.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

1. Теоретическая подготовка

Цель теоретической подготовки - привить интерес к избранному виду спорта, формирование культуры здорового образа жизни, умений применять полученные знания в тренировочном процессе в жизни.

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

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

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Для оценки качества усвоения теоретического материала применяется текущий и итоговый контроль. Формы проверки: тестирование, собеседование, творческие задания.

На практических занятиях следует дополнительно разъяснять занимающимся отдельные вопросы техники выполнения упражнений, правил соревнований.

1. Вводное занятие. История развития лыжного спорта. Российские лыжники на Олимпийских играх.

Содержание работы секции. Возникновение, развитие и распространение лыж. Краткие исторические сведения об олимпийских играх. Российские лыжники на Олимпийских играх. Российские лыжники на Олимпийских играх. Виды лыжного спорта.

2. Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Гигиена,

закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха.

Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах.

Поведение на улице во время движений к месту занятия. Выбор места для проведения занятий и соревнований. Особенности организаций занятий на склонах. Помощь при ушибах, растяжении, обморожении. Личная гигиена

спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значения и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных нагрузок. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Недопустимость употребления алкоголя, курения при занятиях лыжным спортом. Значение и содержание самоконтроля в процессе занятия лыжным спортом. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Дневник самоконтроля.

3. Лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ним. Лыжные мази, парафин.

Выбор лыж. Способы обработки скользящей поверхности лыж. Выбор лыжных палок. Уход за лыжным инвентарем. Свойства и назначение лыжных мазей и парафинов. Факторы, влияющие на выбор мази. Обувь, одежда и снаряжение для лыжных гонок.

4. Техника лыжных ходов.

Понятие о технике лыжного спорта. Классификация способов передвижения на лыжах. Структура скользящего шага. Техника ходов, спусков, подъемов, торможений, поворотов на месте и в движении. Ошибки при выполнении способов передвижения на лыжах и их исправление.

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. Правила поведения на соревнованиях.

5. Правила соревнований по лыжным гонкам.

Положение о соревновании. Выбор мест соревнований, подготовка трасс, оборудование старта и финиша. Организованная работа по подготовке соревнований. Состав и обязанности судейских бригад. Обязанности и права участников. Система зачета в соревнованиях по лыжным гонкам.

6. Врачебный контроль и самоконтроль

Временное ограничение спортивных нагрузок после перенесенных заболеваний. Профилактика травм и заболеваний. Физические упражнения как средство профилактики нарушения осанки. Основные способы контроля и самоконтроля за физической нагрузкой. Правила поведения и безопасности во время тренировок и соревнований

Самоконтроль играет в подготовке юных лыжников важную роль. Для самоконтроля предлагается несколько простых и доступных для занимающихся самонаблюдений за своим физическим развитием и состоянием здоровья. Их цель - сохранение спортивной работоспособности и совершенствование подготовленности юных лыжников. Комплекс достаточно простых методов самонаблюдения дает возможность получить субъективные и объективные данные. Рекомендуется ежедневно учитывать самочувствие, желание выполнять тренировочные и соревновательные нагрузки, длительность ощущения усталости после них, характер сна, аппетит, сердцебиение, различного характера боли. Непременным условием самоконтроля является обязательность и постоянство самонаблюдений, их систематичность, а также анализ показателей, проводимый совместно с тренером и врачом.

2. Практическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП)

1. Строевые упражнения применяются в целях организации занимающихся, воспитания дисциплины, хорошей осанки, целесообразного размещения занимающихся во время разминки и в подготовительной части занятия.

2. Общеразвивающие упражнения. Они должны быть направлены на

всестороннее физическое развитие занимающихся: равномерное развитие мышечной системы, укрепление опорно-двигательного аппарата координации движений и умения сохранять равновесие, а также улучшение функции сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.

2.1 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 — поднятие рук и ног поочередно и одновременно, поднятие и медленное опускание прямых ног, поднятие 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, поднятие 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, поднятие 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

3. 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.

4. 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.

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

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

7. Упражнения на гибкость: одновременные и поочередные маховые движения руками вверх, вниз - назад, вращение руками в локтевых и плечевых суставах, вращения кистями; одновременные и поочередные маховые движения ногами лежа, сидя и стоя — вперед, назад и в стороны.

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

8. 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.

9. Другие виды спорта

Из других видов спорта необходимо применять следующие упражнения:

Легкая атлетика: бег на короткие дистанции, средние дистанции, кроссы от 500 до 2000 м

Гимнастика: подтягивания на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа, различные висы на перекладине.

Спортивные игры: обучение технике, ознакомление с тактикой и правилами игр — волейбол, футбол, мини-футбол, настольный теннис. Участие в товарищеских встречах.

Подвижные игры: «День и ночь», «Догонялки», «Лапта», «Чехарда» и т. д.; эстафеты с предметами, лазанием и перелезанием.

Велосипедный спорт: езда на велосипеде по пересеченной местности, езда на велосипеде на тренировочные занятия на местности (в лес, парк) и возвращение обратно, прогулки, походы на велосипедах.

3. Специальная физическая подготовка

Кроссовая подготовка, имитационные упражнения. Ходьба, преимущественно направленная на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжников-гонщиков. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности.

Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

4. Техническая подготовка

Основной задачей технической подготовки на спортивно-оздоровительном этапе является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений.

Особое значение имеет углубленное изучение и совершенствование элементов классического хода, конькового хода и формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении классическими и коньковыми ходами.

- Способы поворотов на месте: переступанием, махом через лыжу, прыжком и в движении.
- Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными шагами.
- Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках.
- Обучение подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.
- Обучение торможением «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.
- Обучение основных элементов конькового хода.

5. Инструкторская и судейская практика

Инструкторская практика: самостоятельное проведение тренировочного занятия; проведение совместно с тренером-преподавателем части тренировочного занятия по технической, тактической подготовке; составление и проведение комплексов физических упражнений для развития физических способностей.

Судейская практика: участие в организации и судействе совместно с тренером-преподавателем неофициальных и официальных муниципальных спортивных соревнований; самостоятельное судейство спортивных соревнований.

6. Участие в соревнованиях

Участие в неофициальных спортивных соревнованиях, в том числе, турнирах, фестивалях; участие в официальных спортивных соревнованиях.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Главной задачей в занятии с юными спортсменами является воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства ответственности и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, хорошее поведение в школе и дома - на все это

должен обращать внимание тренер. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя. Тренер, работающий с юными спортсменами, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательными и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца.

Воспитательная работа в процессе тренировочной деятельности должна быть направлена на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Она включает мероприятия, которые обеспечивают решение задач по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, воспитания гражданственности и патриотизма.

Психологическая подготовка на данном этапе выступает как воспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением юных спортсменов во время учебно-тренировочных занятий и соревнований. На спортивно-оздоровительном этапе важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, дисциплины, самооценки. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных занятий. На конкретных примерах нужно убеждать юных спортсменов, что успех в современном спорте во многом зависит от трудолюбия. Психологическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах направлена на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость.

Тренер-преподаватель должен успешно сочетать задачи физического и общего воспитания.

Техника безопасности при занятиях лыжными гонками.

Основными опасными факторами при занятиях лыжными гонками являются:

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

- травмы при ненадежном креплении лыж к обуви;
- травмы при падении во время спуска с горы.

1. Общие требования безопасности

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

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

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

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

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

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

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Проверить подготовленность лыжни или трассы.

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

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

3. Требования безопасности во время занятий

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

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

3.3. При спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки.

3.4. После спуска с горы не останавливаться у подножия горы.

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

3.6. Во избежании потертостей не ходить на лыжах в тесной или слишком свободной обуви.

4. Требования безопасности при аварийных ситуациях

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

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

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

5. Требования техники безопасности по окончании занятий.

5.1. Проверить по списку наличие всех учащихся.

5.2. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

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

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Педагогический и врачебный контроль

Этот раздел программы включает:

- Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической подготовленности учащихся;
- Организацию и методические указания по проведению тестирования;

Педагогический контроль включает также и показатели тренировочной и соревновательной деятельности (количество тренировочных дней, занятий, соревновательных дней, стартов). Исходный уровень состояния здоровья, физической подготовленности, функциональных возможностей и динамика этих показателей вносятся в индивидуальную карту занимающихся.

Медицинский контроль

Основной задачей медицинского обследования в спортивно-оздоровительных группах является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача.

Врачебный контроль за занимающимися на этапе оздоровительной подготовки осуществляется врачом спортивной школы, а при его отсутствии - кабинетом врачебного контроля территориальной поликлиники в соответствии с Положением о врачебном контроле за лицами, занимающимися физической культурой и спортом (приказ Минздрава СССР от 29.12.85 г. № 1672).

Контрольно - переводные требования

В период обучения в спортивно-оздоровительных группах занимающиеся выполняют контрольные нормативы по ОФП и устный экзамен.

Тестирование проводится 2 раза в год - в начале и в конце учебного года.

Задачи контрольно-переводных нормативов:

- оценить разностороннюю физическую подготовку;
- оценить овладение минимумом теоретических знаний по лыжным гонкам, основам спортивного режима, умениями и навыками по гигиене спорта;

- выявление спортивно-одаренных детей для дальнейших занятий в тренировочных группах.

Основными критериями оценки занимающихся на спортивно-оздоровительном этапе являются:

- Регулярность посещения занятий;
- Положительная динамика развития физических качеств занимающихся;
- Уровень освоения теоретических знаний и умений по основам физической культуры и спорта, гигиены и самоконтроля;
- Отсутствие медицинских противопоказаний.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Организация тренировочного процесса

На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. Оздоровительные и воспитательные задачи проходят через весь процесс физического образования и решаются на каждом занятии.

Каждое занятие является звеном системы тренировочного процесса, увязанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы.

Важнейшим требованием тренировочного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Педагогический мониторинг эффективности тренировочного процесса

Для оценки эффективности тренировочного процесса, качества освоения программного материала и уровня физической подготовленности используют метод педагогического наблюдения.

Важнейшие требования к педагогическому наблюдению:

- планомерность;
- целенаправленность;

- систематичность.

Количественные показатели освоения программы оцениваются по журналу учета посещения тренировочных занятий. Качественные показатели определяются по результатам выполнения контрольных нормативов по ОФП и результатам участия в групповых и школьных соревнованиях по лыжным гонкам.

КОМПЛЕКСЫ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Комплексы контрольных упражнений для учащихся 7-17 лет

№	Контрольное упражнение (тест)	Предмет оценки
<i>Раздел «Теоретическая подготовка»</i>		
1	Устный экзамен	Уровень теоретической подготовленности
<i>Раздел «Общая физическая подготовка»</i>		
1	Бег 30 метров (сек)	Скоростные способности, проявляемые в целостных двигательных действиях
2	Челночный бег 3x10 метров (сек)	Координационно-скоростные способности, проявляемые в целостных двигательных действиях
3	Прыжок в длину с места (см)	Скоростно - силовые способности: динамическая (взрывная) сила мышц нижних конечностей
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	Силовые способности: силовая выносливость мышц плечевого пояса
5	Бег 500, 1000 метров без учёта времени	Общая выносливость

Комплексы контрольных упражнений для учащихся 18-29 лет

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Предмет оценки
<i>Раздел «Теоретическая подготовка»</i>		
1	Устный экзамен	Уровень теоретической подготовленности
<i>Раздел «Общая физическая подготовка»</i>		
1	Бег 100 метров (сек)	Скоростные способности, проявляемые в целостных двигательных действиях
2	Прыжок в длину с места (см)	Скоростно - силовые способности: динамическая (взрывная) сила мышц нижних конечностей
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	Силовые способности: силовая выносливость мышц плечевого пояса
4	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз)	Силовая выносливость мышц плечевого пояса
5	Поднимание туловища из положения лёжа (кол-во раз)	Скоростно-силовая силовая выносливость мышц брюшного пресса
6	Бег 1000 метров без учёта времени	Общая выносливость

Комплексы контрольных упражнений для учащихся 30-70 лет и старше

№	Контрольное упражнение (тест)	Предмет оценки
---	-------------------------------	----------------

Раздел «Теоретическая подготовка»		
1	Устный экзамен	Уровень теоретической подготовленности
Раздел «Общая физическая подготовка»		
1	Прыжок в длину с места (см)	Скоростно-силовые способности: динамическая (взрывная) сила мышц нижних конечностей
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	Силовые способности: силовая выносливость мышц плечевого пояса
3	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз)	Силовая выносливость мышц плечевого пояса
4	Поднимание туловища из положения лёжа (кол-во раз)	Скоростно-силовая и силовая выносливость мышц брюшного пресса
5	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см)	Гибкость
6	Скандинавская ходьба 3 км. без учёта времени	Общая выносливость
7	Бег 1000 метров без учёта времени	Общая выносливость

ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ВЫПОЛНЕНИЯ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7 - 17 ЛЕТ

Упражнение	Возраст		7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Мальчики													
Бег 30 метров (сек)			7,3	7,0	6,7	6,5	6,1	5,8	5,6	5,5	5,3	5,1	5,0
Челночный бег 3 x 10 метров (сек)			10,8	10,0	9,9	9,5	9,3	9,0	8,9	8,7	8,4	8,0	7,9
Прыжок в длину с места (см)			115	125	130	140	160	165	170	180	190	195	205
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)			10	12	14	15	17	18	20	22	26	30	32
Бег 500 метров (мин., сек)			Без учёта времени			-	-	-	-	-	-	-	-
Бег 1 000 метров (мин., сек)			-	-	-	Без учёта времени							

Упражнение выполнено - 1 балл;

Упражнение не выполнено - 0 баллов.

Упражнение	Возраст		7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Девочки													
Бег 30 метров (сек)			7,5	7,2	6,9	6,5	6,3	6,0	6,2	5,9	5,8	5,9	5,9
Челночный бег 3 x 10 метров (сек)			11,3	10,7	10,3	10,4	9,7	9,6	9,5	9,4	9,3	9,3	9,3
Прыжок в длину с места (см)			110	125	135	140	150	155	160	160	165	179	170
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)			6	7	8	9	10	10	11	11	12	12	13
Бег 500 метров (мин., сек)			Без учёта времени			-	-	-	-	-	-	-	-
Бег 1 000 метров (мин., сек)			-	-	-	Без учёта времени							

Упражнение выполнено - 1 балл;

Упражнение не выполнено - 0 баллов.

ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ВЫПОЛНЕНИЯ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 18 - 29 ЛЕТ

Упражнение	Возраст	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29
	Мужчины												
Бег 100 метров (сек)		15,1	15,1	15,1	15,1	15,1	15,1	15,1	15,0	15,0	15,0	15,0	15,0
Прыжок в длину с места (см)		190	190	190	190	190	190	190	190	190	190	190	190
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)		30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 сек. (кол-во раз)		24	24	24	24	24	24	23	23	23	23	23	23
Бег 1 000 метров (мин., сек)		Без учёта времени											
Женщины													
Упражнение	Возраст	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29
Бег 100 метров (сек)		17,5	17,5	17,5	17,5	17,5	17,5	17,5	17,9	17,9	17,9	17,9	17,9
Прыжок в длину с места (см)		170	170	170	170	170	170	170	170	165	165	165	165
Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз)		8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 сек. (кол-во раз)		21	20	19	18	17	16	14	12	10	10	10	10
Бег 1 000 метров (мин., сек)		Без учёта времени											

**ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ВЫПОЛНЕНИЯ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ
УЧАЩИХСЯ 30 - 70 ЛЕТ И СТАРШЕ**

Упражнение	Возраст	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54
	Мужчины					
Прыжок в длину с места (см)		185	180	170	160	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)		20	15	13	10	9
Сгибание и разгибание рук в упоре о гимн. скамью (кол-во раз)		-	-	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула (кол-во раз)		-	-	-	-	-
Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 сек. (кол-во раз)		19	17	-	-	-
Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин. (кол-во раз)		-	-	20	18	14
Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз)		-	-	-	-	-
Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимн. скамье (от уровня скамьи - см)		-	-	-	-	0
Скандинавская ходьба 3 км		-	-	-	-	-
Бег 1 000 метров (мин., сек)		Без учёта времени				
Женщины						
Упражнение	Возраст	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54
Прыжок в длину с места (см)		140	135	120	115	-
Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз)		10	10	6	4	3
Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (кол-во раз)		-	-	-	-	-
Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин. (кол-во раз)		30	25	14	10	8
Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз)		-	-	-	-	-
Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимн. скамье		-	-	-	-	+ 1
Скандинавская ходьба 3 км		-	-	-	-	-
Бег 1 000 метров (мин., сек)		Без учёта времени				

Упражнение выполнено - 1 балл;
Упражнение не выполнено - 0 баллов.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Верхошанский Ю.В.. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988.
2. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1977.
3. Евстратов В.Д., Виролайнен П.М., Чукардии Г.Б. Коньковый ход? Не только... - М.: Физкультура и спорт, 1988.
4. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов. - Смоленск: СГИФК, 1989.
5. Лыжный спорт / Под ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чукардина, Б.И. Сергеева. - М.: Физкультура и спорт, 1989.
6. Манжосов В.Н., Огольцов И.Т., Смирнов Г.А. Лыжный спорт. -М.: Высшая школа, 1979.
7. Манжосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и Спорт, 1986.
8. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. -Киев: Здоровья, 1990.
9. Основы управления подготовкой юных спортсменов/ Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. - М.: Физкультура и спорт, 1982.
- 10.Поварницин Л.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и спорт, 1976.
- 11.Раменская Т.Н. Техническая подготовка лыжника. - М.: Физкультура и спорт, 1999.
- 12.Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустипа. — М.: Издательство «СААМ», 1995.
- 13.Филин В.Н., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1980.

Материалы Интернет сайтов:

- Спортивная электронная библиотека
<http://libsport.ru>
- Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту
<http://libspotedu.ru>
- Журнал теория и практика физической культуры
<http://lib.spotedu.ru/press/tpfk>

Ресурсное обеспечение программы

1. Материально-техническое обеспечение.

Оборудованные лыжные трассы.

Игровой спортивный зал

Тренажерная площадка.

2. Кадровое обеспечение.

Тренеры-преподаватели, обеспечивающие тренировочный процесс должны иметь соответствующую профессиональную квалификацию, подтвержденную документами, оформленными в установленном порядке, а также регулярно проходить курсы повышения квалификации.