

КОМИТЕТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
ГОРОДА ТАМБОВА ТАМБОВСКОЙ ОБЛАСТИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 8»

Рассмотрена и рекомендована
к утверждению на педагогическом совете
МБУДО «Спортивная школа № 8»
протокол от 04.08.2025 № 4

Утверждена
приказом директора
МБУДО «Спортивная школа № 8»
от 04.08.2025 № 106

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ПО
ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ
«ЛЫЖНЫЙ КАЛЕЙДОСКОП»
(разноуровневая)

Возраст учащихся 6-17 лет
Срок обучения: 9 месяцев

Авторы составители:
Зотова Ирина Анатольевна,
заместитель директора по УВР
Бекренева Татьяна Ивановна,
инструктор-методист
Обухова Марина Владимировна,
тренер-преподаватель

г.Тамбов

2025

**Блок № 1. «Комплекс основных характеристик дополнительной
общеразвивающей программы по лыжным гонкам
«Лыжный калейдоскоп»**

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по лыжным гонкам «Лыжный калейдоскоп» (далее: Программа) является нормативным документом, содержащим максимально полную информацию о предлагаемом детям дополнительном образовании по избранному виду спорта, имеющим конкретные образовательные цели и диагностируемые образовательные результаты, имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Актуальность программы. В соответствии с государственной программой Российской Федерации «Развитие образования», утвержденной постановлением Правительства Российской Федерации от 26.12.2017 № 1642 (в редакции от 11.06.2019), в целях достижения показателей и результатов федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» по увеличению числа детей в возрасте от 5 до 18 лет, охваченных дополнительным образованием, администрация Тамбовской области постановила утвердить Концепцию создания новых мест и комплекс мер (дорожную карту) по созданию новых мест в образовательных организациях различных типов для реализации дополнительных общеобразовательных программ всех направленностей. В МБУДО "Спортивная школа № 8" города Тамбова создаются новые места дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности по программе «Лыжный калейдоскоп» для занятий лыжными гонками. В физическом воспитании лыжный спорт занимает одно из ведущих мест. Лыжи доступны для детей с самого раннего возраста. Ходьба на лыжах оказывает всестороннее влияние на организм детей. При передвижении по равнине и пересеченной местности с преодолением подъемов и спусков в работу вовлекаются все основные группы мышц ног, рук и туловища. Лыжный спорт благотворно воздействует на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную систему. Систематические занятия лыжным спортом способствуют всестороннему физическому развитию детей и подростков, особенно положительно влияя на развитие таких двигательных качеств, как выносливость, сила, ловкость.

Отличительной особенностью программы является:

- большой акцент направлен на начальную подготовку детей, в основном младшего школьного возраста, начинающих с «нуля»;
- возможность заниматься данным видом спорта с любого возраста;
- формирование разновозрастных групп в зависимости от уровня подготовки.

Адресат программы: дети и подростки 6-17 лет, желающие заниматься лыжными гонками и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. Основанием для зачисления в группу является заявление родителей и справка о медицинском освидетельствовании.

Объем и срок освоения программы в зависимости от осваиваемого уровня (см. таблицу 1);

Форма обучения: очная.

Форма аттестации: тестирование.

Режим занятий: 2 занятия в неделю по 2 часа, 1 час по 45 минут для учащихся в возрасте до 8 лет, 2 часа по 45 минут для остальных учащихся.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: соревнования, мониторинг физического развития и физической подготовленности, тестирование.

Количественный состав учебной группы 15-25 человек.

Таблица 1

Уровень	Кол-во часов в год	Срок обучени я	Возрастной состав	Формы организации
Стартовый	208 часов (52 недели по 4 часа для детей 8 лет и старше), (4 занятия в неделю по 45 мин. для детей в возрасте до 8 лет по отдельному учебному плану при условии наличия данной категории учащихся в учебной группе)	1-2 года	одновозрастной разновозрастной переменный 6-17 лет	групповые
Базовый	208 часов (52 недели по 4 часа)	1-2 года	одновозрастной разновозрастной 8-17 лет	групповые
Продвинутый	208 часов (52 недели по 4 часа)	1 год	одновозрастной 8 (9) – 17 лет	групповые, по подгруппам
	Не менее 20 часов			индивидуальный образовательный маршрут

1.2. Цель и задачи программы **Цель программы:**

формирование устойчивого интереса к занятиям спортом, содействие разностороннему развитию личности, самореализации, привитие навыка здорового образа жизни посредством занятий лыжными гонками.

Задачи программы:

- ⌚ *личностные:*
 - формирование общественной активности личности, гражданской позиции, культуры общения и поведения в социуме, навыков здорового образа жизни;
- ⌚ *метапредметные:*
 - развитие мотивации к занятиям физической культурой и спортом, потребности в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности, аккуратности;
 - усвоение учащимися конкретных элементов социального опыта, изучаемого в рамках программы дополнительного образования, опыта физкультурно - спортивной и интеллектуально – творческой деятельности;
- ⌚ *образовательные:*
 - способствовать развитию общих физических качеств;
 - способствовать развитию у учащихся двигательных способностей (силы, гибкости, быстроты, выносливости и координационных способностей);
 - способствовать приобретению учащимися знаний по истории возникновения и развития лыжных гонок, основам спортивной диеты и питания;
 - формировать систему элементарных знаний о здоровом образе жизни;
 - содействовать укреплению здоровья и нормальному физическому развитию;
 - содействовать интеллектуальному развитию учащихся.

1.3. Планируемые результаты

Занятия в основном проводятся игровым методом, возможно и применение «круговых» занятий. Юные спортсмены выступают в соревнованиях по различным видам спорта, в том числе и по видам лыжного спорта. Однако на этом этапе не ставится задача достижения высоких спортивных результатов. Количество соревнований и их сроки планируются так, чтобы не допустить перегрузки юных лыжников соревновательной нагрузкой. Особое внимание уделяется воспитанию волевых качеств (дисциплинированности, трудолюбия, смелости и т.д.).

Учащиеся должны знать:

- понятие «физическая культура», значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан РФ, роль физической культуры в воспитании трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.

- значение и место лыжных гонок в системе физического воспитания. Краткие сведения по истории развития лыжных гонок. Возможные пути дальнейшего развития лыжных гонок. Участие спортсменов на первенствах Европы и мира, в Олимпийских играх. Состояние работы по лыжным гонкам в городе Тамбове, области и меры для дальнейшего ее развития.

- анатомо-морфологические особенности и основные системы организма. Общее представление об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания. Жизненная емкость легких (ЖЕЛ). Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Примерные нормы пищевых продуктов для суточного рациона юных спортсменов. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Сердечно-сосудистая система. ЧСС как показатель напряженности работы сердца. Костная система и ее функции. Внешняя среда и ее воздействие на организм и жизнедеятельность человека. Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Восстановительные мероприятия в спорте. Биологические ритмы и работоспособность. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж.

- физические качества. Понятие быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости и их развитие.

- понятие о гигиене и санитарии. Гигиеническое значение кожи, уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня. Значение сна, утренней гимнастики в режиме дня спортсмена. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков и наркотиков. Профилактика вредных привычек.

- простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма, его виды. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, при занятиях спортом, их предупреждение. Меры личной и общественной профилактики.

- техника безопасности во время занятий лыжными гонками в спортивном зале, на стадионе, в том числе на лыжероллерах.

- основы терминологии в лыжных гонках. Применение терминов.

- значение спортивных соревнований. Разбор и изучение правил соревнований по лыжным гонкам. Организация и проведение соревнований. Требования, предъявляемые к местам проведения соревнований.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять строевые упражнения (построения, перестроения, повороты на месте и в движении, размыкания, смыкания строя).

- выполнять ходьбу, бег, бег по прямой, бег приставными шагами, бег с высоко поднятыми коленями, челночный бег, прыжки, лазанье, перелезание, приседания, общеразвивающие упражнения.

- выполнять сгибание и выпрямление рук в висе на перекладине.

- выполнять сгибание и выпрямление рук в упоре: в упоре лежа (руки на гимнастической скамейке).
- выполнять сгибание и выпрямление туловища из положения лежа на спине, ноги закреплены, руки за головой.
- играть в подвижные и спортивные игры.
- комплексно применять упражнения из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр.
- овладеть основами техники лыжных ходов и других физических упражнений.
- овладеть основами передвижения на лыжероллерах.
- воспитать черты спортивного характера.

Целеполагание и результативность Программы

Уровень	Специфика целеполагания	Прогнозируемая результативность
Стартовый	- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, организацию свободного времени, формирование и развитие творческих способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании. (Закон № 273-ФЗ; гл. 10, ст. 75, п. 1); - мотивация личности к познанию, творчеству, труду, искусству и спорту (Концепция развития дополнительного образования детей).	- освоение образовательной программы; - переход на базовый уровень, не менее 25% учащихся.
Базовый	– обеспечение прав ребенка на развитие, личностное самоопределение и самореализацию (Концепция развития дополнительного образования детей); – обеспечение адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации, а также выявления и поддержку одаренных детей (Закон № 273-ФЗ; гл. 10, ст. 75, п. 1).	- освоение образовательной программы; – участие в муниципальных и региональных мероприятиях, не менее 50% учащихся; – включение в число победителей и призеров мероприятий, не менее 10%; – выявление и развитие у учащихся творческих способностей и интереса к исследовательской деятельности (Закон № 273-ФЗ; гл. 11, ст. 77. п. 3).
Продвинутый	- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания учащихся;	- освоение образовательной программы; – участие в

	- выявление, развитие и поддержку талантливых учащихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности; - профессиональную ориентацию учащихся; - создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения учащихся.	муниципальных, региональных, всероссийских мероприятиях, не менее 80% учащихся. – включение в число победителей и призеров мероприятий, не менее 50% учащихся.
--	--	---

1.4. Характеристика вида спорта

Лыжные гонки - вид лыжного спорта — состязания в беге на лыжах, обычно по пересеченной местности, по специально подготовленной трассе. Лыжные гонки представляют собой передвижение на скорость по местности на определенные дистанции различными способами (ходами, подъемами, спусками, поворотами). Лыжные гонки включены в программу зимних олимпийских игр и первенств мира по лыжному спорту.

Основные стили передвижения на лыжах — «классический стиль» и «свободный стиль». *Классический стиль.* К изначальному, «классическому стилю» относятся те виды передвижения, при которых практически всю дистанцию лыжник проходит по предварительно подготовленной лыжне, состоящей из двух параллельных линий. «Классические» лыжные ходы разделяют по способу отталкивания палками на попеременные и одновременные. По числу шагов в одном цикле выделяют двухшажный, четырехшажный и бесшажный ходы. Наиболее распространены попеременный двухшажный ход (применяется на равнинных участках и отлогих склонах (до 2°), а при очень хорошем скольжении — и на подъемах средней крутизны (до 5°)) и одновременный одношажный ход (применяется на равнинных участках, на отлогих подъемах при хорошем скольжении, а также на уклонах при удовлетворительном скольжении). *Свободный стиль.* «Свободный стиль» подразумевает, что лыжник сам волен выбирать способ передвижения по дистанции, но, поскольку «классический» ход уступает в скорости «коньковому», то «свободный стиль» является, по сути, синонимом «конькового хода».

Основные виды лыжных гонок: соревнования с раздельным стартом; соревнования с общим стартом (масс-старт); гонки преследования (персьют, pursuit, система Гундерсена); эстафеты; индивидуальный спринт; командный спринт.

Длительная мышечная работа на чистом воздухе в условиях низких температур способствует закаливанию организма детей и подростков, значительно повышая его сопротивляемость к различным заболеваниям.

Во всем мире лыжи стали одним из самых популярных видов зимнего спорта. Нет более демократичного, доступного, столь тесно связанного с природой и так полезного для человека вида спорта.

В процессе занятий и соревнований по лыжному спорту воспитываются и морально-волевые качества: смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм, способность к преодолению трудностей любого характера.

1.5. Педагогическая целесообразность программы

Программа конкретизирует объем, содержание, планируемые результаты образовательной деятельности, характеризует организационно-педагогические условия и формы контроля.

В программе реализуются технологии различных типов:

- здоровьесберегающие технологии. Их применение в процессе занятий обеспечивает создание безопасных условий для занятий и рациональную организацию образовательного процесса (с учетом возрастных, половых, индивидуальных

особенностей занимающихся при соблюдении гигиенических требований), а также соответствие физической нагрузки возрастным особенностям занимающихся.

- технологии обучения здоровью. Включают гигиеническое обучение (правильное питание, гигиена тела), обучение жизненным навыкам в общении (управление эмоциями, разрешение конфликтов), осознанное соблюдение техники безопасности на занятиях, профилактику вредных привычек.

- технологии воспитания физической культуры и укрепления здоровья. Усиливают воспитание у занимающихся культуры здоровья, формируют представления о здоровье как ценности, стимулируют мотивацию на ведение здорового образа жизни, ответственность за собственное здоровье. Оздоровительные технологии направлены на решение задач укрепления физического здоровья обучающихся.

Осуществляя работу по общефизической подготовке, тренер-преподаватель руководствуется основными методами и принципами обучения. В зависимости от задач предпочтение может быть отдано реализации того или иного принципа с учетом их органической взаимосвязи:

- принцип всестороннего гармонического развития личности, для осуществления которого необходимо сочетать физическую подготовку с умственной, нравственной, эстетической.

- принцип оздоровительной направленности обязывает при подборе и применении разнообразных средств и методов занятий определять доступную нагрузку, учитывая состояние здоровья, пол и физическую подготовленность учащихся.

- принцип воспитывающего обучения подразумевает проведение любых форм физических занятий в воспитательных целях. Обстановка, в которой проводятся физкультурные мероприятия, должна вызывать положительные эмоции у детей.

- принцип сознательности и активности. Выполнение упражнения должно быть осознано, понятна польза и значение занятий для укрепления здоровья. Сознательное отношение к спортивной деятельности рождает активность, инициативу.

- принцип доступности. При подборе упражнений их необходимо подбирать в зависимости от возраста, пола детей и состояния их здоровья.

- принцип систематичности и последовательности. В процессе занятий следует предусматривать такой порядок прохождения учебного материала, при котором вновь изучаемые упражнения опираются на ранее сформированные навыки.

- принцип прочности. На занятиях учащиеся приобретают знания, формируют двигательные навыки, которые должны сохраниться в течение детского возраста и, доведенные до определенного уровня, становятся основой его общей работоспособности.

- принцип наглядности заключается в показе изучаемого упражнения. Для реализации этого принципа применяются словесные действия и имитационные упражнения («прыгать, как мячик», «идти, как медведь» и т. д.).

- принцип постепенного повышения требований осуществляется на последующих годах обучения. В практике физического воспитания этот принцип реализуется путем систематического усложнения структуры изучаемых упражнений и координационной сложности, повышения уровня физической нагрузки.

- принцип комплексности - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (общефизической, технико - тактической, теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

- принцип вариативности - предусматривает, в зависимости от этапа, общефизической подготовки, индивидуальных особенностей обучающегося, включение в работу с ним разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач физической подготовки.

В планомерном физическом воспитании детей систематические занятия разнообразными физическими упражнениями должны сочетаться с правильным режимом учебы и отдыха и нормальными санитарно - гигиеническими условиями.

Блок № 2. «Комплекс организационно – педагогических условий реализации дополнительной общеразвивающей программы»

2.1.Учебный план

Учебный план (стартовый уровень)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		<i>всего</i>	<i>теория</i>	<i>практика</i>	
I.	Теоретическая подготовка	8	8		
1.	Физическая культура и спорт в России	1	1		собеседование
2.	История развития лыжных гонок	1	1		собеседование
3.	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	1	1		собеседование
4.	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	1	1		собеседование
5.	Физиологические особенности и физическая подготовка	1	1		собеседование
6.	Гигиенические требования к занимающимся спортом	1	1		собеседование
7.	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.	1	1		собеседование
8.	Правила соревнований по лыжным гонкам	1	1		собеседование
II.	Физическая подготовка	116		116	тестирование
1	Общая физическая подготовка	100		100	тестирование
2	Специальная физическая подготовка	16		16	тестирование
III.	Избранный вид спорта:	64		64	тестирование
1.	Технико-тактическая подготовка	40		40	тестирование
2.	Психологическая подготовка	20		20	беседа
3.	Медицинский контроль	2		2	медицинское обследование
4.	Промежуточная аттестация	2		2	тестирование
IV.	Самостоятельная работа	20		20	отчет
Итого :		208	8	200	

Учебный план (базовый уровень)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		<i>всего</i>	<i>теория</i>	<i>практика</i>	
I.	Теоретическая подготовка	10	10		
1.	Физическая культура и спорт в России	1	1		собеседование

2.	История развития лыжных гонок	2	2		собеседование
3.	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	1	1		собеседование
4.	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	1	1		собеседование
5.	Физиологические особенности и физическая подготовка	1	1		собеседование
6.	Гигиенические требования к занимающимся спортом	1	1		собеседование
7.	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте	2	2		собеседование
8.	Правила соревнований по лыжным гонкам	1	1		собеседование
II.	Физическая подготовка	112		112	тестирование
1	Общая физическая подготовка	96		96	тестирование
2	Специальная физическая подготовка	16		16	тестирование
III.	Избранный вид спорта:	66		66	тестирование
1.	Технико-тактическая подготовка	40		40	тестирование
2.	Психологическая подготовка	20		20	беседа
3.	Медицинский контроль	2		2	медицинское обследование
4.	Промежуточная аттестация	2		2	тестирование
5	Участие в соревнованиях	2		2	протоколы соревнований
IV.	Самостоятельная работа	20		20	отчет
Итого :		208	10	198	

Учебный план (продвинутый уровень)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		<i>всего</i>	<i>теория</i>	<i>практика</i>	
I.	Теоретическая подготовка	14	14		
1.	Физическая культура и спорт в России	1	1		собеседование
2.	История развития лыжных гонок	1	1		собеседование
3.	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	2	2		собеседование
4.	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	2	2		собеседование
5.	Физиологические особенности и физическая подготовка	2	2		собеседование
6.	Гигиенические требования к занимающимся спортом	2	2		собеседование
7.	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.	2	2		собеседование
8.	Правила соревнований по лыжным гонкам	2	2		собеседование

II.	Физическая подготовка	108		108	тестирование
1	Общая физическая подготовка	92		92	тестирование
2	Специальная физическая подготовка	16		16	тестирование
III.	Избранный вид спорта:	66		66	тестирование
1.	Технико-тактическая подготовка	40		40	тестирование
2.	Психологическая подготовка	20		20	беседа
3.	Медицинский контроль	2		2	медицинское обследование
4.	Промежуточная и итоговая аттестация	2		2	тестирование
5	Участие в соревнованиях	2		2	протоколы соревнований
IV.	Самостоятельная работа	20		20	отчет
Итого :		208	14	194	

2.2. Содержание учебного плана

Раздел 1. Теоретическая подготовка

Тема 1.1. Физическая культура и спорт в России.

Понятие о физической культуре. Забота правительства о развитии физической культуры и спорта в РФ. Важнейшие решения правительства по вопросам физической культуры и спорта. Значение всесторонней физической подготовленности для высоких достижений в спорте. Единая спортивная классификация и ее значение для развития спорта в России. Разрядные нормы и требования по лыжным гонкам. Успехи российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях.

Тема 1.2. История развития лыжных гонок.

Значение и место лыжных гонок в системе физического воспитания. Краткие сведения по истории развития лыжных гонок. Развитие лыжных гонок во второй половине 20 – начале 21 века. Лыжные гонки в дореволюционной России. Развитие лыжных гонок в России после 1917 г. Возможные пути дальнейшего развития лыжных гонок. Участие спортсменов в соревнованиях на первенствах Европы и мира, в Олимпийских играх. Состояние работы по лыжным гонкам в городе Тамбове, области и меры для дальнейшего ее развития.

Тема 1.3. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе тренировки. Формирование нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и другие методы.

Тема 1.4. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Анатомо-морфологические особенности и основные системы организма. Физиологические системы организма. Внешняя среда и ее воздействие на организм и жизнедеятельность человека. Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Влияние на организм нагрузок разной мощности. Восстановительные мероприятия в спорте. Биологические ритмы и работоспособность. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

Тема 1.5. Физиологические особенности и физическая подготовка.

Физические качества. Виды силовых способностей: собственно-силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменения в строении и функции мышц под влиянием нагрузок. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движения. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции,

облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости, как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки.

Тема 1.6. Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Понятие о гигиене и санитарии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Примерные нормы пищевых продуктов для суточного рациона юных спортсменов. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи, уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня. Значение сна, утренней гимнастики в режиме спортсмена. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков и наркотиков. Профилактика вредных привычек.

Тема 1.7. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма, его виды. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, при занятиях спортом, их предупреждение. Пути распространения заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий лыжными гонками, оказание первой медицинской помощи. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировкам и соревнованиям. Техника безопасности во время занятий лыжным спортом.

Тема 1.8. Правила соревнований по лыжным гонкам.

Значение спортивных соревнований. Разбор и изучение правил соревнований по лыжным гонкам. Методика судейства. Организация и проведение соревнований. Основные способы проведения соревнований. Организационная подготовка к соревнованиям: положение о соревнованиях, назначение судей, их права и обязанности, график соревнований, оформление мест соревнований, заполнение таблиц. Права и обязанности участников соревнований. Учет и оформление результатов соревнований. Возрастное деление участников соревнований. Медицинское обслуживание соревнований. Составление отчета о проведенных соревнованиях. Разбор типичных ошибок в исполнении упражнений.

Раздел 2. Физическая подготовка

Физическая подготовка лыжника направлена на развитие основных двигательных качеств (выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости), необходимых в спортивной деятельности. В то же время физическая подготовка неразрывно связана с повышением общего уровня функциональной подготовки и укреплением здоровья лыжников. Физическая подготовка лыжника подразделяется на общую и специальную.

2.1. Общая физическая подготовка (ОФП)

Целью общей физической подготовки (ОФП) является достижение высокой общей работоспособности, всестороннее развитие и улучшение здоровья лыжников. В процессе ОФП развиваются и совершенствуются основные физические качества. ОФП включает в себя: 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.

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба преимущественно направлены на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика.

Для достижения высокого уровня развития физических качеств и решения других задач ОФП применяется широкий круг самых разнообразных физических упражнений: на развитие быстроты (все упражнения на развитие быстроты выполняются с максимальной скоростью (интенсивностью), количество повторений зависит от возраста и подготовленности спортсменов); гибкости (все упражнения на развитие гибкости используются многократно, повторно с постепенным увеличением амплитуды, сериями по несколько повторений в каждой), координации, силовой и общей выносливости (все упражнения на развитие выносливости выполняются с умеренной интенсивностью и длительностью в зависимости от этапа, периода, возраста и подготовленности), строевых команд и приемов, комплексов утренней зарядки.

Уже на первых ступенях тренировок очень важно правильно подбирать средства ОФП и методику их применения с тем, чтобы полностью использовать положительный перенос развиваемых физических качеств на основное упражнение - передвижение на лыжах. Это не следует понимать как полное сближение средств ОФП и СФП. Общая физическая подготовка служит базой для дальнейшего совершенствования физических качеств и функциональных возможностей.

2.2. Специальная физическая подготовка (СФП)

Целью специальной физической подготовки (СФП) является развитие специальных двигательных качеств и навыков, повышение функциональных возможностей организма, укрепление органов и систем применительно к требованиям избранного вида лыжного спорта. При построении круглогодичной тренировки, а также в процессе многолетней подготовки наблюдаются определенная последовательность и преемственность между различными видами упражнений, применение которых решает задачи специальной физической подготовки.

Объем упражнений на этот вид подготовки постепенно увеличивается, но важно от этапа к этапу закреплять и поддерживать на достигнутом уровне навыки, приобретенные при изучении предыдущих разделов подготовки. Средства одного вида подготовки должны быть органически связаны с последующим видом, при этом важно соблюдать преемственность в развитии и укреплении отдельных физических качеств, групп мышц и систем. Развитие специальных двигательных качеств (СФП) достигается путём кроссовой подготовки; кросса с имитацией; ходьбы; выполнения прыжковых упражнений: многократные прыжки с места, на одной и двух ногах из различных исходных положений, из глубокого приседа на всей ступне или на носках, в различных направлениях (вверх, вперед, вверх по склону или по лестнице); впрыгивание на препятствие, через невысокие барьеры, в глубину с тумбы или обрыва и т.п. Все прыжковые упражнения можно выполнять с отягощением. Очень важно при выполнении прыжков добиваться максимально высокой скорости отталкивания. Для развития скоростно-силовых качеств целесообразно некоторые прыжковые упражнения выполнять с максимальной скоростью на время, например, прыжки на двух ногах на отрезке 10 или 20 м, то же, но с преодолением 5-ти барьеров высотой 80 см. Выполняются имитационные упражнения, имитация в подъем с палками и без палок, но выполняемые в высоком темпе, имитационные упражнения с отягощениями. В этом случае повторные упражнения должны чередоваться с имитацией обычной, без отягощений, комплексов специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости ног и плечевого пояса, выполнения упражнений на развитие специальной выносливости. Упражнения преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. В подготовке юных лыжников-гонщиков для развития физических качеств в основном применяются те же средства (упражнения), что и в подготовке взрослых лыжников. Основное различие заключается в объеме применения тех или иных упражнений. Например, у юных спортсменов применяется широкий круг общеразвивающих упражнений и меньше упражнений на развитие специальных качеств. Постепенно (с возрастом и ростом уровня подготовленности) это соотношение меняется.

Дозировка применяемых упражнений зависит от возраста, уровня развития тех или иных качеств общей подготовленности и этапа многолетней подготовки (задач).

Раздел 3. Избранный вид спорта 3.1. Технико-тактическая подготовка

Техническая подготовка - это процесс целенаправленного обучения технике способов передвижения на лыжах и её совершенствования. Овладение современной техникой с учетом индивидуальных особенностей и физической подготовленности позволяет достигнуть высоких результатов в избранном виде спорта. Высокий уровень спортивных результатов требует постоянной и углубленной работы над совершенствованием техники в течение всего периода активных занятий лыжным спортом. В планах подготовки лыжников от новичка до квалифицированного спортсмена должна быть предусмотрена непрерывность овладения техникой. Даже достижение наивысших результатов не означает, что достигнуто техническое совершенство. Лыжник должен и в этом случае продолжать улучшать технику различных элементов, движений, устранять отдельные неточности и ошибки. В плане многолетней технической подготовки, особенно в юношеском возрасте, необходимо учитывать, что отдельные элементы техники передвижения на лыжах не всегда доступны им в силу недостаточного уровня развития каких-либо качеств (равновесия, силы отдельных групп мышц). Однако при этом очень важно, чтобы не искажалась основа способа с тем, чтобы при повышении уровня развития необходимых качеств, можно было освоить и другие элементы без переучивания всего способа передвижения. Кроме того, в многолетней подготовке постоянно приходится приспосабливать технику к меняющимся условиям соревнований (более тщательной подготовке трасс, изменению их сложности, выпуску нового инвентаря), к улучшению физической подготовленности спортсменов-лыжников и т.п. Практические знания достигаются путем выполнения различных упражнений и большое внимание, на первых этапах обучения, уделяется развитию равновесия. Выполнение специальных подготовительных упражнений на равнинной местности помогает учащимся в дальнейшем правильно выбирать способы передвижения в зависимости от внешних условий и индивидуальных данных.

Техническая подготовка

1. Изучение стойки лыжника.
2. Имитация попеременного двухшажного хода без палок и с палками.
3. Подготовительные упражнения на снегу и на месте: надевание и снятие лыж, прыжки на лыжах на месте, передвижение приставными шагами в стороны на лыжах.
4. Способы поворотов на месте: переступанием, махом через лыжу, прыжком и в движении. Спуски с горы, варианты подъёмов в гору («елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом). Варианты торможения («плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением).
5. Передвижение классическим ходом, основные элементы свободного хода.
6. Участие в соревнованиях является обязательным условием для обучения по данной программе (на базовом и продвинутом уровнях).

Тактическая подготовка - это искусство ведения соревнования с противником. В лыжном спорте в некоторых случаях спортсмен не ведет борьбу с конкретным противником, а ставит цель - достигнуть максимально высокого результата (при данном уровне тренированности). Победа в соревнованиях или достижение максимально высокого результата при прочих равных условиях во многом зависят от уровня тактического мастерства лыжника. Овладев тактикой ведения соревнования, спортсмен может лучше использовать свои технические возможности, физическую подготовленность, волевые качества, все свои знания и опыт для победы над противником или для достижения максимального результата. В лыжном спорте это особенно важно, так как соревнования проходят порой в необычайно переменных условиях скольжения и рельефа местности. Изучение условий позволяет широко применять самые различные

тактические варианты. При тактической подготовке необходимо изучить опыт сильнейших лыжников, что позволит овладеть широким кругом тактических вариантов и использовать их с учетом своих возможностей. Непосредственная тактическая подготовка к определенным соревнованиям требует ознакомления с условиями и местом их проведения. Сюда относятся изучение рельефа, состояние и возможное изменение лыжни в ходе соревнований с учетом стартового номера и предполагаемых изменений погоды. Все это изучается накануне старта при просмотре дистанций и позволяет разработать тактику на предстоящие соревнования с учетом конкретных условий, перспектив противника и своих возможностей. По окончании соревнований тщательно анализируют эффективность применяемой тактики и делают выводы на будущее. Тактическое мастерство лыжника базируется на большом запасе знаний, умений и навыков, а также его физической, технической, морально-волевой подготовленности, что позволяет точно выполнить задуманный план, принять правильное решение для достижения победы или высокого результата. В зависимости от подготовленности, индивидуальных особенностей, профиля трассы и внешних условий участники соревнований могут проходить дистанции с применением следующих тактических вариантов:

1. С относительно равномерной скоростью по всей дистанции.
2. С относительно равномерной скоростью на большей части дистанции и увеличением скорости в конце.
3. С относительно равномерной скоростью на большей части дистанции с замедлением в конце.
4. С быстрым началом, замедлением скорости на дистанции и ускорением в конце.
5. С быстрым прохождением первой половины дистанции и снижением скорости на второй.
6. С усилением на второй половине дистанции.
7. С постепенным убыванием скорости.
8. С увеличением скорости хода на отдельных участках дистанции (рывками).

Чтобы выбрать правильный тактический вариант и нужна тактическая подготовка.

В ходе обучения, роста уровня подготовленности учащихся изменяются и задачи тренировочной деятельности: от обучения технике передвижения на лыжах до совершенствования переходов, как в классических, так и в коньковых ходах.

3.2. Психологическая подготовка

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

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

вербальные (словесные) – лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка;

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 стартовом уровне подготовки важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов.

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

Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у спортсменов мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

Цель, которую тренер-преподаватель ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности спортсмена в том, что у него есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени, при осознании ее важности у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение. Тренер-преподаватель должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера-преподавателя о достижениях спортсмена, о том, что еще осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

Появление объективных трудностей, связанных с нарастанием утомления и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием в процессе гонки, вызывает изменения в организме лыжника, выражающиеся в своеобразии психической деятельности, определенной динамике психических процессов, снижении интенсивности процессов сознания.

На базовом и продвинутом уровне подготовки и в соревнованиях спортсмену приходится преодолевать трудности, которые, в отличие от объективных, обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании спортсмена в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний и психологических состояний в связи с необходимостью действовать в определенных условиях, и не могут быть поняты в отрыве от них.

В зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена субъективные трудности в одних и тех же условиях проявляются по-разному: от малозаметных сомнений в своих силах и незначительных волнений до почти аффектных состояний, сопровождающихся ослаблением, а иногда и потерей сознательного контроля за своими действиями. Это оказывает самое неблагоприятное влияние на моторные функции организма.

Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задачи при ярко выраженной усталости. Проводить тренировки в любую погоду (оттепель, мороз, метель) на открытых для ветра участках трассы. Наиболее благоприятные возможности для практического овладения приемами, помогающими преодолеть развивающиеся утомление усилиями воли, дает участие в соревнованиях.

Для воспитания смелости и самообладания, решительности, способности преодолеть различные формы страха и неуверенности, необходимо повышать степень риска при прохождении сложных участков дистанции (крутых и закрытых спусков и др.) с различным качеством снежного покрова.

Если же трудности, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать на тренировке (болевы́е ощущения, поломка инвентаря, потертости и др.), то спортсмен должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении.

Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленные воздействия на укрепление у юных лыжников-гонщиков уверенность в своих силах,

которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности. Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха и причин, которые привели к неудаче.

Выполнение сложных тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями.

3.3. Медицинский контроль

При зачислении в спортивную школу учащиеся предоставляют справку от врача о допуске к занятиям. В дальнейшем, 2 раза в год (осенью и весной) проводится диспансеризация в ТОГБУЗ «ВФД». Также детям сообщаются первоначальные сведения о самоконтроле. Их нужно научить оценивать свое самочувствие в случае утомления или начинающегося заболевания. Формировать навыки личной гигиены - поддержание чистоты тела, содержание в порядке спортивного костюма. Формировать навыки систематического контроля мест занятий. Познакомить с видами закаливания, его сущностью, значением для здоровья и спортивных достижений.

3.4. Промежуточная и итоговая аттестация

Форма аттестации - сдача контрольных нормативов. Итоги работы подводятся в мае. В эти сроки проводятся испытания по ОФП и СФП. По итогам всех испытаний и педагогических наблюдений в конце учебного года предоставляется возможность объективно уточнить первоначальный диагноз пригодности детей к занятиям лыжными гонками.

Нормативы по общей физической подготовке по лыжным гонкам

Физическое качество	Мальчики	Девочки
Быстрота	Бег 30 метров (не более 5,8 с)	Бег 30 метров (не более 6,0 с)
	Бег 60 метров (не более 10,7 с)	
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)
	Метание теннисного мяча (не менее 18 м)	Метание теннисного мяча (не менее 14 м)

3.5. Участие в соревнованиях

Учащиеся базового и продвинутого уровня допускаются к соревнованиям при наличии достаточной подготовки.

Раздел 4. Самостоятельная работа

Самостоятельная работа для юных лыжников очень важна. Самостоятельная работа включает: комплекс утренней гимнастики (упражнения на формирование осанки, прыжки, пробежки, разнообразные махи, круговые движения); силовые упражнения (подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднятие ног из положения лежа на спине); упражнения на гибкость, расслабление.

2.3. Перечень

средств обучения для создания новых мест в МБУДО ДЮСШ № 8 для реализации дополнительной общеразвивающей программы по лыжным гонкам «Лыжный калейдоскоп»

Наименование	Единица измерения	Количество
Ботинки лыжные	пара	20
Крепления лыжные	пара	20
Лыжи гоночные	пара	20
Палки для лыжных гонок	пара	20
Лыжероллеры	пара	20

2.4. Список литературы

Для педагога

1. Березин Г.В., Бутин И.М. Лыжный спорт – М.: Просвещение, 2013.
2. Вачевских В.И., Вачевских Л.Д. Специальные упражнения технической подготовки юных лыжников, 2015.
3. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте – М.: ФиС, 2017.
4. Грачев Н.П. Интегральная оценка разносторонней подготовленности юных лыжников-гонщиков (методические рекомендации). – М.: ВНИИФК, 2014 г.
5. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов – Смоленск: СГИФК, 2012.
6. Каинов А.Н. Организация работы спортивных секций в школе. – Волгоград, 2015.
7. Камаев О.И. Теоретические и методические основы оптимизации системы многолетней подготовки лыжников-гонщиков: Дисс. ... докт. пед. наук. – Харьков, 2013.
8. Киселев П.А., Киселева С.Б. Справочник учителя физической культуры. – Волгоград, 2014.
9. Мажосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика – М.: ФиС, 2013.
10. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры. — М., 2016.
11. Матвеев Л.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки / Теория и практика физической культуры, №2, №3, 2014.
12. Настольная книга учителя физической культуры: Справ.-метод.пособие / Сост. Б.И. Мишин. - М., 2013.
13. Осинцев В.В. Лыжная подготовка в школе. – М.: Владос-Пресс, 2013.
14. Основы управления подготовки юных спортсменов/ под общ. ред. Набатниковой М.Я. – М., ФиС, 2012.
15. Раменская Т.И. Лыжный спорт. – М., 2015.

Для учащихся

1. Раменская Т.И. Специальная подготовка лыжника. – М.: Спорт Академ Пресс, 2013.
2. Раменская Т.И. Техническая подготовка лыжника (Учебно-практическое пособие). – М.: Физкультура и спорт, 2015.
3. Раменская Т.И. Техническая подготовка лыжника. – М.: ФиС, 2015.
4. Садыкова С.Л., Лебедева Е.И. Физическая культура 1-11 классы подвижные игры на уроках и во внеурочное время. – Волгоград, 2017.
5. Современная система спортивной подготовки. – М.: Издательство «СААМ», 2013.
6. Теория и методы физического воспитания – М.: ФиС, 2014.
7. Физиология спорта / Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. – Киев. Олимпийская литература, 2013.

Интернет-ресурсы

сайт Федерации лыжных гонок России (flgr.ru);
 сайт управления по физической культуре, спорту и туризму Тамбовской области (<http://sport.tmbreg.ru/>)
 сайт Управления образования и науки Тамбовской области (obraz.tmbreg.ru) сайт о лыжном спорте (sport@morgin.ru);
 сайт Министерства спорта РФ (minsport.gov.ru)
 сайт для поклонников и профессионалов лыжных гонок Тамбовской области (ski-tambov.ru)

Приложение

Календарный учебный график (форма для индивидуального использования)

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
I.					8-14	Теоретическая подготовка		Собеседование
1.					1	Физическая культура и спорт в России		
2.					1	История развития лыжных гонок		
3.					1	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена		
4.					1	Влияние физических упражнений на организм спортсмена		
5.					1	Физиологические особенности и физическая подготовка		
6.					1	Гигиенические требования к занимающимся спортом		
7.					1	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Антидопинговые		

						мероприятия		
8.					1	Правила соревнований по спортивной гимнастике		
2					108-116	Физическая подготовка		Тестирование
1					25	ОФП		
2					17	СФП		
3					64-66	Избранный вид спорта:		Тестирование
1.					50	Технико-тактическая подготовка		
2.					20	Психологическая подготовка		
3.					2	Медицинский контроль		
4.					2	Промежуточная аттестация в форме тестирования		
5					2	Участие в соревнованиях		
4.					20	Самостоятельная работа		
Итого					208			