

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Карачевская детско-юношеская спортивная школа

СОГЛАСОВАНО

Начальник РУО администрации  
Карачевского района

Егорова С.Г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО Карачевская ДЮСШ

Войтов В.А.

Приказ № 105 от 16.09.2019г.



# Лыжные гонки

дополнительная предпрофессиональная программа в  
области физической культуры и спорта  
срок реализации программы - 8 лет

Разработчики программы:

Тренер-преподаватель по лыжным гонкам Первушов Николай Сергеевич  
Тренер-преподаватель по лыжным гонкам Иончиков Александр Григорьевич  
Тренер-преподаватель по лыжным гонкам Войтов Валерий Александрович

Рецензенты программы:

Иванов Владимир Алексеевич – главный специалист РУО администрации  
Карачевского район  
Итомленская Валентина Николаевна – зам. начальника отдела культуры,  
молодежной политики, физической культуры и спорта администрации  
Карачевского района

г.Карачев  
2019 год

## Содержание

### ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

#### I. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

#### II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

##### 2.1. Методика и содержание работы по предметным областям

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

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

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

2.1.4. Обязательная предметная область «основы профессионального самоопределения» (для углубленного уровня сложности)

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

2.1.6. Вариативная предметная область «судейская подготовка» (для углубленного уровня сложности)

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

##### 2.2. Рабочие программы по предметным областям

##### 2.3. Объемы учебных нагрузок

##### 2.4. Методические материалы

2.4.1. Методические материалы по предметным областям «общая физическая подготовка» и «общая и специальная физическая подготовка» (для базового и углубленного уровней сложности)

2.4.2. Методический материал по предметной области «вид спорта» (для базового и углубленного уровней сложности)

##### 2.5. Методы выявления и отбора одаренных детей

2.6. Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы

#### III. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ

#### IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы

4.2. Перечень вопросов по текущему контролю освоения теоретической части образовательной программы

4.3. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся

#### V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

##### 5.1. Список литературы

5.2. Перечень Интернет-ресурсов для использования в образовательном процессе

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта лыжные гонки для Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Карачевская детско-юношеская спортивная школа (далее – Программа) разработана в соответствии с приказом Минспорта России от 15.11.2018г. № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».

Настоящая Программа учитывает:

особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта в соответствии с требованиями статьи 84 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 53 (ч. 1), ст. 7598);

требования к физкультурно-оздоровительным и спортивным услугам, обеспечивающие безопасность жизни, здоровья обучающихся, сохранность их имущества, а также методы контроля в соответствии с национальными стандартами;

психофизические, возрастные и индивидуальные, в том числе гендерные, особенности обучающихся.

Данная Программа

направлена на: отбор

одаренных детей;

создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;

формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в лыжных гонках;

подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;

подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;

организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Основными задачами реализации Программы являются:

укрепление здоровья, формирование культуры здорового образа жизни;

формирование навыков адаптации к жизни в обществе,

профессиональной

ориентации;

получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;

удовлетворение потребностей в двигательной активности;

подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам

специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;

отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;

подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

### **Характеристика вида спорта**

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

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

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

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

Основные виды лыжных гонок:

1. Соревнования с отдельным стартом. При отдельном старте спортсмены стартуют с определенным интервалом в определенной последовательности. Как правило интервал составляет 30 сек (реже — 15 сек или 1 мин). Последовательность определяется жеребьевкой или текущим положением спортсменом в рейтинге (сильнейшие стартуют последними). Возможен парный отдельный старт. Итоговый результат спортсмена вычисляется по формуле «финишное время» минус «стартовое время».

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

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

первой гонки стартует первым. Итоговый результат гонки преследования совпадает с финишным временем второй гонки.

Гонка преследования без перерыва (дуатлон; в июне 2011 г. лыжебежный Комитет ФИС официально переименовал «дуатлон» в «скиатлон») начинается с общего старта. После преодоления первой половины дистанции одним стилем спортсмены в специально оборудованной зоне меняют лыжи и сразу преодолевают вторую половину дистанции другим стилем. Итоговый результат гонки преследования без перерыва совпадает с финишным временем спортсмена.

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

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

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

#### **Минимальный количественный состав и минимальный возраст детей для зачисления на обучение и сроки обучения по Программе**

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки обучающихся, которая основана на

целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объемов средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Особенностями осуществления образовательной деятельности в области физической культуры и спорта являются следующие формы организации тренировочного процесса:

тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся;

индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими занимающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу или экипаж;

самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

инструкторская и судейская практика;

медико-восстановительные мероприятия;

промежуточная и итоговая аттестация

обучающихся.

Программа предусматривает два уровня сложности (базовый и углубленный) в освоении обучающимися образовательной программы (далее – уровень образовательной программы).

Срок обучения по образовательной программе составляет 8 лет (6 лет для базового уровня и 2 года для углубленного уровня).

МБУ ДО Карачевская ДЮСШ, для обучающихся, ориентированных на поступление в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в области образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта, а также ориентированных на присвоение квалификационной категории спортивного судьи, может увеличить срок обучения по образовательной программе на углубленном уровне до 2 лет.

Трудоемкость образовательной программы (объем времени на реализацию предметных областей) определяется из расчета 42 недели в год.

МБУ ДО Карачевская ДЮСШ с целью обеспечения выполнения индивидуального учебного плана обучающегося может реализовывать образовательную программу в сокращенные сроки.

Минимальный возраст для зачисления в группу базового уровня сложности – 9 лет.

Минимальный возраст для зачисления в группу углубленного уровня сложности – 14 лет.

## Минимальный численный состав учебных групп

Уровень сложности	Период обучения	Минимальная наполняемость групп
Базовый уровень сложности	1 год	15 человек
	2 год	12 человек
	3 год	12 человек
	4 год	11 человек
	5 год	10 человек
	6 год	9 человек
Углубленный уровень сложности	1 год	8 человек
	2 год	8 человек

Максимальный состав групп не должен превышать 25 человек с учетом соблюдения техники безопасности на тренировочных занятиях.

**Планируемые результаты освоения Программы обучающимися**

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

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

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

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

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

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

Результатом освоения Программы является:

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

знание истории развития спорта;

знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;

знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;

знания, умения и навыки гигиены;

знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;

знание основ здорового питания;

формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

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

знание истории развития избранного вида спорта;

знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;

знание этических вопросов спорта;

знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;

знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований;

знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта;

знание основ спортивного питания.

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

укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;

развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

формирование двигательных умений и навыков;

освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;

формирование социально-значимых качеств личности;

получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);

приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

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

укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;

развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта;

специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.

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

формирование социально-значимых качеств личности;

развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала,



приобретение опыта работы в команде (группе);

развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;

приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;

приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

В предметной области «вид спорта» для базового уровня:

развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;

овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;

освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;

освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;

знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;

приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях; знание основ судейства по избранному виду спорта.

В предметной области «вид спорта» для углубленного уровня:

обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта;

освоение комплексов специальных физических упражнений;

повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;

знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;

формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;

знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства;

опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

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

умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;

умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;

умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

В предметной области «судейская подготовка» для углубленного уровня:

освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;

знание этики поведения спортивных судей;

освоение квалификационных требований спортивного судьи предъявляемых к квалификационной категории «юный спортивный судья» по избранному виду спорта.

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

знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;

умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;

приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

## І. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Количество учебных часов в год планируется из расчета 42 недели учебного процесса и 10 недель активного отдыха. Расчет учебных часов ведется в академических часах. 1 академический час равен 45 минутам.

Распределение часов в учебном плане осуществляется в соответствии с соотношением объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по образовательной программе базового и углубленного уровня в области физической культуры и спорта.

Таблица 2

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

№ п/п	Наименование предметных областей	Год обучения					
		1	2	3	4	5	6
1.	Обязательные предметные области						
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	10%	10%	10%	10%	10%	10%
1.2.	Общая физическая подготовка	30%	30%	30%	30%	30%	30%
1.3.	Вид спорта	30%	30%	30%	30%	30%	30%
2.	Вариативные предметные области						
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	15%	15%	15%	15%	15%	15%
2.2.	Спортивное и специальное оборудование	10%	10%	10%	10%	10%	10%
3.	Самостоятельная работа	4%	4%	4%	4%	4%	4%
4.	Промежуточная аттестация	1%	1%	1%	1%	1%	1%

Таблица 3

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

№ п/п	Наименование предметных областей	Год обучения	
		1	2
1.	Обязательные предметные области		
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	10%	10%
1.2.	Общая и специальная физическая подготовка	15%	15%
1.3.	Вид спорта	30%	30%
1.4.	Основы профессионального самоопределения	20%	20%
2.	Вариативные предметные области		
2.1.	Судейская подготовка	5%	5%
2.2.	Спортивное и специальное оборудование	15%	15%
3.	Самостоятельная работа	4%	4%
4.	Промежуточная и итоговая аттестация	1%	1%

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

обязательные предметные области:

теоретические основы физической культуры и спорта;

общая физическая подготовка;

общая и специальная физическая подготовка;

вид спорта;

основы профессионального самоопределения.

Вариативные предметные области:  
 различные виды спорта и подвижные игры;  
 судейская подготовка;  
 спортивное и специальное оборудование.  
 Самостоятельная работа.  
 Промежуточная и итоговая аттестация.

Программой предусмотрено участие обучающихся (например: в качестве участника, спортивного судьи, зрителя) в физкультурных и спортивных мероприятиях, организатором которых являются федеральный орган исполнительной власти, осуществляющий функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере дополнительного образования детей и взрослых, органы исполнительной власти субъекта Российской Федерации в сфере образования, органы местного самоуправления, а также участие обучающихся в иных видах практических занятий:

регулярное организованное посещение в качестве зрителей спортивных соревнований по виду спорта и иных спортивных мероприятий, проводимых на территории субъекта Российской Федерации, муниципального образования, в которых осуществляет образовательную деятельность МБУ ДО Карачевская ДЮСШ;

организация возможности посещений в качестве зрителей спортивных соревнований, в том числе межрегиональных и всероссийских;

организация и проведение совместных мероприятий (например: конкурсов, фестивалей, соревнований, матчей) с другими организациями, в том числе с организациями, осуществляющими спортивную подготовку.

Таблица 4

Учебный план образовательного процесса на 42 недели  
 для базового уровня сложности

п/ п	Предметная область	Год обучения					
		1	2	3	4	5	6
1.	Обязательные предметные области						
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	25	25	34	34	42	42
1.2.	Общая физическая подготовка	76	76	101	101	126	126
1.3.	Вид спорта	76	76	101	101	126	126
2.	Вариативные предметные области						
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	38	38	50	50	63	63
2.2.	Спортивное и специальное оборудование	25	25	34	34	42	42
3.	Самостоятельная работа	8	8	12	12	17	17
4.	Промежуточная аттестация	4	4	4	4	4	4
Количество часов в неделю		6	6	8	8	10	10
Количество занятий в неделю		3-4	3-4	3-4	3-4	4-5	4-5
Общее количество часов в год		252	252	336	336	420	420
Общее количество занятий в год		126-168	126-168	126-168	126-168	168-210	168-210

Таблица 5

Учебный план образовательного процесса на 42 недели для  
углубленного уровня сложности

№ п/	Предметная область	Год обучения	
		1	2
1.	Обязательные предметные области		
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	50	50
1.2	Общая и специальная физическая подготовка	76	76
1.3	Вид спорта	151	151
1.4	Основы профессионального самоопределения	101	101
2.	Вариативные предметные области		
2.1	Судейская подготовка	25	25
2.2	Спортивное и специальное оборудование	76	76
3.	Самостоятельная работа	19	19
4.	Промежуточная аттестация	6	6
Количество часов в неделю		12	12
Количество занятий в неделю		4-5	4-5
Общее количество часов в год		504	504
Общее количество занятий в год		168-210	168-210

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

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

При изучении обязательной и вариативной предметных областей уровней образовательной программы учебным планом предусматривается объем времени, выделяемый на самостоятельную работу обучающихся по каждой предметной области.

## **II.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

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

### **2.1. Методика и содержание работы по предметным областям**

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

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

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

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

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

Спортсмен должен:

знать задачи, стоящие перед ним;

уметь разбираться в средствах и методах воспитания силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости, в формах тренировочных занятий и планирования их, периодизации круглогодичной тренировки, ее содержании, планировании перспективной многолетней тренировки;

знать роль спортивных соревнований и их варианты, особенности непосредственной подготовки к ним и участия в них;

вести учет тренировки и контроль за ней;

анализировать спортивные и функциональные показатели; вести дневник тренировки.

Само определение индивидуальных особенностей спортсмена, выявление слабых и сильных сторон в подготовленности и перевод их на конкретные цифры показателей силы, выносливости, быстроты, гибкости, переносимости нагрузки. Продолжительности процессов восстановления и т.п. также требуют больших знаний. Необходимо, чтобы вопросы гигиенического режима спортсмена (режим дня, питания, сна, зарядка, водные процедуры,

закаливание, самомассаж и массаж\_ также вошли в программу теоретической подготовки. Кроме того, спортсмены должны быть ознакомлены с основами врачебного контроля и самоконтроля, а также травматизма и его профилактики в специализируемом виде спорта.

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

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

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

**Методические указания.** Осветить сущность физической культуры, ее место в жизни и значения в деле воспитания и оздоровления.

**Тема № 2.** Основы системы физического воспитания. (Цели и задачи системы физического воспитания. Принципы системы физического воспитания. Органы управления физкультурным движением в России. Физическое воспитание детей и подростков. Внешкольная работа по физическому воспитанию. Научные исследования в области физического воспитания. Организация международного движения).

**Методические указания.** Изучая данную тему, учащиеся ознакомятся с основами системы физического воспитания, ее целями, задачами и особенностями. Занятия по этой теме рекомендуется проводить в форме развернутой беседы, объяснить главные положения и их смысл.

**Тема № 3.** Единая Всероссийская спортивная классификация. (Место и значение спортивной классификация в системе физического воспитания. Основные понятия спортивной классификации. Содержания разрядных норм и требований спортивной классификации. Присвоение спортивных разрядов и званий).

**Методические указания.** Юные спортсмены должны хорошо уяснить значение Единой Всероссийской спортивной классификации в развитии спорта. Необходимо ознакомить с общими теоретическими положениями и провести разбор разрядных требований и норм спортивной классификации, условий их выполнения в избранном виде спорта.

**Тема № 4.** Костно-мышечная система, ее строение и функции. (Костная система. Мышечная система).

**Методические указания.** При изучении этой темы необходимо использовать наглядные пособия: демонстрировать таблицы, рисунки, а также показать некоторые кости и мышцы на самих спортсменах.

**Тема № 5.** Основные сведения о кровообращении, состав и функции крови. Сердце и сосуды. (Понятие о кровообращении, значение крови. Количество и состав крови. Сердце и сосуды).

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

**Тема № 6.** Дыхание. Потребление кислорода. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. (Дыхание, его виды и роль в жизнедеятельности организма человека. Потребление кислорода. Понятие о кислородном запросе и долге).

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

**Тема № 7.** Обмен веществ и энергии – основа жизни человека.

**Методические указания.** Изучение этой темы должно связываться с материалами по гигиене, в частности, с вопросами питания.

**Тема № 8.** Нервная система и ее роль в жизнедеятельности организма. Нервная система, ее строение. Понятие о рефлексах, их виды.

**Методические указания.** В результате изучения этой темы юные спортсмены должны хорошо уяснить, какую роль играет нервная система в процессе мышечной деятельности. Очень важно разобраться в том, как центральная нервная система управляет деятельностью двигательного аппарата и какие процессы обеспечивают координацию движений.

**Тема № 9.** Органы пищеварения и выделения. Понятие о пищеварении. Органы выделения, их функции.

**Методические указания.** Изучение данной темы должно быть логическим продолжением изучения вопросов режима, питания спортсмена, врачебно- педагогического контроля. Необходимо, чтобы занимающиеся имели представление, какие железы способствуют расщеплению пищи.

**Тема № 10.** Органы чувств. (Понятие об органах чувств. Органы зрения. Органы слуха. Органы равновесия. Органы двигательного и кожного чувства. Органы обоняния и вкуса).

**Методические указания.** Необходимо, чтобы юные спортсмены знали, какие органы чувств существуют, каково их строение и какие анализаторы играют наиболее важную роль при занятиях избранным видом спорта.

**Тема № 11.** Физиологические основы спортивной тренировки. (Физиологическое представление о спортивной тренировке. Физиологические механизмы формирования двигательных навыков. Характерные физиологические изменения в организме при занятиях избранными видами спорта).

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

**Тема № 12.** Физиологические методы определения тренированности юных спортсменов. (Понятие о тренированности, ее критерии и оценка. Некоторые физические методы оценки физической работоспособности человека. Некоторые физиологические методы оценки нервно-мышечной системы спортсмена).

**Методические указания.** При изучении этой темы особое внимание необходимо обратить на многокомпонентность факторов, определяющих



тренированность спортсменов. В тоже время необходимо показать, что тренированность как свойство организма является все же категорией биологической. Желательно изучение тестов для определения тренированности и физической работоспособности провести на всех учащихся.

**Тема № 13.** Личная и общественная гигиена, гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Значение правильного режима дня для юного спортсмена. Основные элементы режима дня и их выполнение.

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

**Тема № 14.** Закаливание организма юного спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. (Значение и основные правила закаливания. Основные средства и методика применения закаливания. Закаливание в спортивной практике. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекций и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях физической культурой и спортом. Меры личной и общественной профилактики инфекционных заболеваний).

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

**Тема № 15.** Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. (Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии за сутки. Значение отдельных пищевых веществ в питании и их нормы. Особенности питания юных спортсменов в период соревнований. Пищевые отравления и их профилактика. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков, наркотиков).

**Методические указания.** Вначале надо раскрыть значение питания как одного из факторов, способствующего восстановлению энергии, росту и развитию организма, а также вопросы, связанные с расходом энергии и значением отдельных пищевых веществ в питании. Большое внимание уделить рассказу о пищевых отравлениях и вредных привычках.

**Тема № 16.** Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте. (Врачебно-педагогические наблюдения).

**Методические указания.** Необходимо подчеркнуть единство целей спортивной педагогики и спортивной медицины в достижении высоких спортивных достижений. Обосновать необходимость систематического врачебного контроля для юного спортсмена с целью профилактики возможных нарушений в состоянии здоровья в процессе современной спортивной тренировки.

**Тема № 17.** Самоконтроль в процессе занятий спортом. Понятие об утомлении и переутомлении. (Дневник самоконтроля: вес, самочувствие, настроение, сон, аппетит, общая работоспособность, успеваемость в школе, показатели морфологического развития. Основные понятия об утомлении, его сущность и характерные признаки. Утомление. Переутомление).

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

**Тема № 18.** Восстановительные мероприятия в спорте. (Общее представление о восстановительных мероприятиях. Виды восстановительных мероприятий. Общие сведения о спортивном массаже. Основные приемы и виды спортивного массажа. Баня).

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

**Тема № 19.** Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом. Оказания первой помощи при несчастных случаях. (Виды и причины спортивного травматизма. Оказания первой помощи при несчастных случаях: ушибах, ранах, отморожениях, переломах. Патологические состояния в спорте. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям).

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

**Тема № 20.** Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Формы организации занятий в спортивной тренировке.

**Методические указания.** В начале изучения этой темы необходимо прежде всего выяснить содержание и объем понятий спортивной подготовки и системы спортивной подготовки, затем рассмотреть вопросы, касающиеся цели, задач и характерных черт спортивной тренировки. Общее представление о средствах спортивной тренировки. Как каждое из средств влияет на организм и какое значение имеют они для укрепления здоровья, развития физических

качеств, совершенствование техники и тактики в избранном виде спорта. Формы организации занятий, части занятия, их продолжительность. Самостоятельные занятия и соревнования.

**Тема № 21.** Основные виды подготовки юного спортсмена в процессе тренировки. Физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка. Воспитание нравственных и волевых качеств личности. (Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки, волевых качеств, определяющих успех в избранном виде спорта. Понятие силы, методы развития силы. Понятие быстроты, методы развития. Понятие выносливости, методика развития. Понятие ловкости, ее виды. Основы методики развития ловкости. Понятие гибкости, ее виды. Основы методики развития гибкости.)

**Методические указания.** Методика развития отдельных физических качеств должна изучаться в следующей последовательности:

- 1) определение понятия;
- 2) формы проявления данного качества;
- 3) факторы, обуславливающие уровень его развития;
- 4) задачи развития данного качества;
- 5) средства (упражнения), типичные для развития качества;
- 6) методы развития физических качеств;
- 7) особенности регулирования нагрузки и отдыха;
- 8) особенности развития качества от возраста и пола занимающихся;
- 9) контроль за уровнем развития данного качества.

**Тема № 22.** Периодизация спортивной тренировки юных спортсменов. Закономерности развития спортивной формы как одного из объективных условий периодизации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. (Понятие спортивной формы, критерии ее оценки. Фазы развития спортивной формы. Подготовительный период. Соревновательный период. Переходный период).

**Методические указания.** Обратит особое внимание на то, что периодизация спортивной тренировки связана прежде всего с закономерностями развития спортивной тренировки и управления этим процессом. Учащиеся должны знать критерии оценки спортивной формы. Рассмотреть значение каждого периода и этапа годичного цикла тренировки, их продолжительность.

**Тема № 23.** Планирование и учет в процессе спортивной тренировки юных спортсменов. (Понятие планирования, его виды. Многолетнее (перспективное) планирование тренировки. Годовой план, его содержание и методика составления. Планирование тренировки на месяц. Значение учета. Виды и документы учета).

**Методические указания.** Участие спортсмена в составлении планов тренировки, сознательности и активность в составлении планов и анализ проделанной работы. Личный дневник спортсмена. Роль полной и объективной информации об их тренировочной и соревновательной деятельности для более эффективного управления тренировочным процессом.

**Тема № 24.** Спортивные соревнования. Их планирование, организация и проведение. Роль спортивных соревнований в тренировочном процессе и их основные виды. Планирование, организация и проведение соревнований.

(Виды соревнований. Положение о соревнованиях).

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

**Тема № 25.** История развития лыжных гонок.

**Тема № 26.** Федеральные стандарты спортивной подготовки.

**Тема № 27.** Техника безопасности при занятиях лыжными гонками.

**Тема № 28.** Общероссийские и международные антидопинговые правила. Ответственность за противоправные действия.

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

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

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

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

**Специальная физическая подготовка (СФП)** – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта), при этом она ориентирована на предельную степень развития данных способностей. По мере роста спортивного мастерства объем средств ОФП уменьшается, а объем средств СФП увеличивается.

Специальная физическая подготовка – это целесообразное использование знаний, средств и методов, позволяющих направленно воздействовать на развитие спортсмена и обеспечивать необходимую степень его готовности к спортивным достижениям. Основными средствами специальной физической подготовки служат соревновательные упражнения в данном виде спорта и разрабатываемые на их основе специально-подготовительные упражнения. Спортивная специализация не исключает всестороннего развития спортсмена.

Напротив, наиболее значительный прогресс в избранном виде спорта возможен лишь на основе общего подъема функциональных возможностей организма, разностороннего развития физических и духовных способностей.

Зависимость спортивных достижений от разностороннего развития спортсмена объясняется двумя основными причинами. Во-первых, единством организма – органической взаимосвязью всех его органов, систем и функций в процессе деятельности и развития. Хотя каждый вид спорта требует особых соотношений в развитии физических качеств, всегда действует и общая закономерность: предельное развитие какой-либо физической способности осуществимо лишь в условиях общего подъема функциональных возможностей организма, т.е. в процессе всестороннего развития. Во-вторых, взаимодействиями различных двигательных навыков и умений. Чем шире круг двигательных навыков и умений, освоенных спортсменом (конечно, в определенных границах, зависящих от особенностей избранного вида спорта), тем благоприятнее предпосылки для образования новых форм двигательной деятельности и совершенствования освоенных ранее. Новые формы движений возникают на основе сложившихся ранее и включают в себя те или иные их элементы. Еще более важно, что в процессе освоения разнообразных двигательных качеств в результате преодоления возникающих при этом трудностей развивается способность к дальнейшему совершенствованию в двигательной деятельности – тренируемость.

Объективные законы требуют, следовательно, чтобы спортивная тренировка, являясь глубоко специализированным процессом, вела бы в то же время к всестороннему развитию. В соответствии с этим в спортивной тренировке неразрывно сочетаются общая и специальная подготовка. Единство общей и специальной подготовки спортсмена означает, что ни одну из этих сторон нельзя исключить из тренировки без ущерба для спортивных достижений и конечных целей использования спорта как средства воспитания. Единство общей и специальной подготовки заключается также во взаимной зависимости их содержания: содержание общей физической подготовки определяется, как было уже указано, исходя из особенностей избранного вида спорта, а содержание специальной подготовки зависит от тех предпосылок, которые создаются общей подготовкой. Единство общей и специальной подготовки нужно понимать диалектически – как единство противоречивое. Далеко не всякое соотношение этих сторон в тренировке будет идти на пользу делу. В каждом конкретном случае существует определенная мера, нарушение которой задерживает ход спортивного совершенствования.

**Быстрота** – это способность выполнять движения с большой скоростью и частотой. Такая способность выполнять движения обеспечивает достижение хороших спортивных результатов. Быстрота движений зависит от развития силы. Быстроте движений способствуют предварительно растянутые эластичные мышцы, которые сокращаются с большей силой и быстротой. Для растягивания мышц и улучшения их эластичности применяются общеразвивающие и особенно специальные упражнения. Быстроту движений до известного предела можно улучшить также с помощью упражнений на гибкость, выполняемых с большой амплитудой.

**Сила** – это способность преодолевать определенное сопротивление. Чем больше сопротивление, тем больше требуется силы для его преодоления, и чем больше накоплен «запас» силы, тем лучшего спортивного результата можно добиться. Для развития силы лыжники выполняют упражнения с различными отягощениями (набивными мячами, мешками с песком, гантелями, гириями и др.), упражнения в преодолении собственного веса (подтягивания, отжимания, поднимания и опускания ног и туловища из различных положений, лазание по канату и др.), упражнения в сопротивлении с партнером (перетягивание, переталкивание, борьба). Но особенно эффективны упражнения, выполняемые с большим отягощением (со штангой, гириями, с партнером, сидящим на плечах), к выполнению которых нужно подходить постепенно и осторожно, особенно начинающим спортсменам.

**Выносливость** – способность организма противостоять утомлению. Различают общую и специальную выносливость (скоростную, силовую, статическую).

**Гибкость** – способность спортсмена выполнять движения с большой амплитудой. Амплитуду движений спортсмена обычно ограничивают связки и мышцы. Чем они будут эластичнее, тем размах движений станет шире, свободнее. Чем эластичнее мышцы, тем легче и быстрее можно выполнять движения.

**Ловкость** – это умение выполнять движения быстро и согласовано в неожиданно изменяющихся условиях. Чтобы быть ловким, надо быть сильным, быстрым и в то же время хорошо координированным.

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

#### **Техническая подготовка**

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведения их до совершенства.

Спортивная техника – это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей.

Роль спортивной техники в различных видах спорта неодинакова, она позволяет развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, экономить расход энергетических ресурсов в организме спортсмена, обеспечить спортсмену красоту, выразительность и точность движений, обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий спортсмена в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий. В процессе технической подготовки используется комплекс средств и методов спортивной тренировки. Условно их можно подразделить на две группы: средства и методы словесного и наглядного воздействия:

К ним относятся:

беседы, объяснения, рассказ, описание и др.;

показ техники изучаемого движения;

демонстрация плакатов, схем, видеозаписей.

Средства и методы, в основе которых лежит выполнение спортсменом каких-либо физических упражнений:

общеподготовительные упражнения. Они позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися фундаментом для роста технического мастерства в избранном виде спорта;

специально-подготовительные и соревновательные упражнения. Они направлены на овладение техникой своего вида спорта;

методы целостного и расчлененного упражнения. Они направлены на овладение, исправление, закрепление и совершенствование техники целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз, элементов;

равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и другие методы, способствующие главным образом совершенствованию и стабилизации техники движений.

Применение данных средств и методов зависит от особенностей техники избранного вида спорта, возраста и квалификации спортсмена, этапов технической подготовки в годичном и многолетних циклах тренировки.

### **Техническая подготовка**

На первом, втором и третьем году обучения базового уровня сложности Программы в процессе тренировки происходит обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом. Совершенствование основных элементов техники классических ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Знакомство с основными элементами конькового хода.

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

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

С этой целью применяется широкий круг традиционных методов и средств, направленных на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов, создание целостной картины

двигательного действия и объединение его частей в единое целое.

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

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

Также пристальное внимание продолжает уделяться совершенствованию отдельных деталей, отработке четкого выполнения подседания, эффективного отталкивания и скольжения, активной постановке лыжных палок, овладению жесткой системой рука – туловище. В тренировке широко используется многократное повторение технических элементов в стандартных и вариативных условиях, до достижения необходимой согласованности движений по динамическим и кинематическим характеристикам. На данном этапе тренировочного процесса техническое совершенствование теснейшим образом связано с процессом развития двигательных качеств и уровнем функционального состояния организма лыжника. В этой связи техника должна совершенствоваться при различных состояниях, в том числе и в состоянии компенсированного и явного утомления. В этом случае у лыжника формируется рациональная и лабильная техника с широким спектром компенсаторных колебаний в основных характеристиках структуры движений.

### **Тактическая подготовка**

Тактической подготовкой называется процесс овладения оптимальных методов ведения состязания.

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

Знания по тактике лыжники получают во время специальных занятий,



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

Непосредственная тактическая подготовка к определенным соревнованиям требует ознакомления с условиями и местом их проведения: изучение рельефа, состояние и возможное изменение лыжни в ходе соревнований с учетом стартового номера и предполагаемых изменений погоды. Все это изучается накануне старта при просмотре дистанций и позволяет разработать тактику на предстоящие соревнования с учетом конкретных условий, перспектив противника и своих возможностей. По окончании соревнований необходимо тщательно проанализировать эффективность применяемой тактики и сделать выводы на будущее.

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

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

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

### **Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка спортсмена – это система психологического, педагогического, методического и социального воздействия на обучающегося с целью формирования и совершенствования свойств личности и психических качеств обучающегося, необходимых для подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них. Весь комплекс воздействия направлен не только на достижение высокого спортивного результата, но и на формирование личности. Целью психологического сопровождения спортивной деятельности является разносторонняя психологическая подготовка спортсмена, направленная на улучшение спортивного результата, а также оказание психологической поддержки тренерам в решении проблем, связанных с тренировочным процессом. 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:

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 тренировочной деятельности.

Специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения. На базовом уровне сложности Программы 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 достижение 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.

На углубленном уровне сложности Программы основной задачей психологической подготовки является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости. Цель, которую тренер 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 должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера о достижениях юного спортсмена, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу. Появление объективных трудностей, связанных с нарастанием утомления и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием в процессе преодоления дистанции, вызывает изменения в организме лыжника, выражающиеся в своеобразии психической деятельности, определенной динамике психических процессов, снижении интенсивности процессов сознания.

В тренировочной деятельности 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 эффективных 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 задания при ярко выраженной усталости. Наиболее благоприятные возможности для практического овладения приемами, помогающими преодолевать развивающееся утомление усилиями воли, дает участие в соревнованиях. Готовность к преодолению неожиданных трудностей вырабатывается с помощью анализа возможных причин их возникновения. Иногда в процессе подготовки к соревнованиям следует специально создавать сложные ситуации, которые вынуждали бы спортсмена проявлять все волевые качества.

Если же трудности, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать на тренировке, 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 уверенности 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.

#### **Управление нервно-психическим восстановлением спортсменов**

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическая напряженность, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, в перерывах между выступлениями, формируется способность к самостоятельному восстановлению. Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения, рекламации и других средств. Для этой цели используются также рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутовоздействий.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны быть

включены во все этапы и периоды круглогодичной подготовки, постоянно повторяться и совершенствоваться. Некоторые из них на том или ином этапе годовых циклов обучения и тренировки, особенно в связи с подготовкой к соревнованиям, участием в них и восстановлением после значительных нагрузок, имеют преимущественное значение. На базовом уровне сложности упор в занятиях групп должен делаться на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических чертах характера (трудолюбие в тренировке и дисциплинированность при соблюдении режима, чувство ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважение к тренеру, требовательность к самому себе и др.), а также на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля. На углубленном уровне сложности внимание акцентируется на воспитании спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, улучшении взаимодействия в команде, развитии оперативного мышления и памяти, специализированных восприятий, созданий общей психической подготовленности к соревнованиям.

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

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

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

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

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

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

**Гимнастика** успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Упражнения на кольцах и перекладине требуют смелости и решительности. Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в короткое время полета прочувствовать положение отдельных частей тела в безупорном положении. Акробатика – отличная разновидность гимнастики, развивающая координацию, вестибулярный аппарат, устойчивость, силу.

Упражнения на гимнастических снарядах.

Различные упражнения на гимнастической стенке, индивидуальные и парные. То же на гимнастической скамейке. Групповые упражнения с гимнастическими скамейками. Упражнения в равновесии и в сопротивлении, лазании по канату, шесту, лестнице, в перелазании, подтягивании. Простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах (перекладина, кольца, брусья, конь, бревно). Прыжки через козла, коня и стол с подкидным мостиком. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой.

Акробатические упражнения.

Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках, мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, «полушпагат» и «шпагат» напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх, прыжки вверх с трамплина без поворота и с поворотом на 180 и 360 градусов, сальто вперед (с помощью), колесо (переворот боком).

**Спортивные и подвижные игры и эстафеты.**

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

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

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

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

**Футбол** дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Доступность и высокая эмоциональность этой игры не нуждаются в рекомендациях. Удары по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановки мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонние

игры по упрощенным правилам. Однако высокий травматизм, особенно в холодные осенние месяцы, ограничивает его использование как средство ОФП.

Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на развитие быстроты, ловкости, общей скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости; поддержание умственной и физической работоспособности; снятие эмоционального напряжения напряженной учебной деятельности.

Обучение приемам техники спортивных игр начинается с разучивания стоек и способов передвижения по площадке. Затем, изучаются способы держания и ведения мяча, способы передач, подач, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота, нападающие удары, блоки, заслоны.

Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приемов, в учебных двусторонних играх, которые вначале проводятся по упрощенным правилам (увеличение или уменьшение игроков в командах, изменение размеров площадки, применение в некоторых случаях нестандартного оборудования и инвентаря, предъявление пониженных требований к соблюдению правил игры), а по мере овладения занимающимися техническими приемами и тактическими действиями – по официальным правилам соревнований. При этом тренер-преподаватель дает обучающимся определенную установку на игру.

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

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

В ходе тренировочных занятий, давая старты и отмашку при беге на лыжах друг другу, спортсмены приобретают навыки, необходимые судьям на старте и финише. На тренировках, семинарах, по итогам участия в соревнованиях спортсмены продолжают изучение правил соревнований по лыжным гонкам. Большое значение для формирования судейских навыков на 1-м году обучения углубленного уровня сложности имеет участие в организации и проведении соревнований школьников в качестве судьи, помощника старшего судьи по награждению, помощника стартера и пр.

На 2-м году обучения углубленного уровня сложности спортсмены обязаны знать правила соревнований по лыжным гонкам, функции судьи на старте, судьи на финише и судьи-хронометриста, уметь вести протокол соревнований, составлять четвертьфинальные, полуфинальные и финальные забеги в дисциплине «спринт». В этих функциях учащимся необходимо набираться опыта судейства на соревнованиях школьников района и города.

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

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

Современная спортивная индустрия дает возможность широчайшего выбора вспомогательных средств подготовки лыжников любого уровня, что в свою очередь требует от тренерского состава грамотного и объективного выбора при

планировании тренировочного процесса. Несмотря на то, что само по себе наличие того, или иного инвентаря не является лимитирующим фактором успешности в спортивной деятельности, при решении ряда частых задач как собственно физической подготовки, так и коррекции технических параметров некоторых фаз двигательного действия лыжника, наличие в арсенале тренера самых простых предметов способно положительным образом повлиять на решение данной проблемы.

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

Цель и задачи предметной области: ознакомление и формирование у обучающихся необходимых для качественного осуществления профессиональной деятельности знаний, умений и навыков работы на различном спортивном оборудовании, соблюдение правил техники безопасности и ухода за различным оборудованием и инвентарем.

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

### **2.2. Рабочие программы по предметным областям**

#### **2.3. Объемы учебных нагрузок**

Говоря о нагрузке, можно сказать, что нагрузка является одним из важнейших факторов, стимулирующих течение адаптационных (приспособительных) процессов в организме, лежащих в основе повышения работоспособности систематически тренирующегося обучающегося, в силу закономерностей восстановительных процессов нагрузка всегда оказывается неразрывно связанной с отдыхом.

В спортивной практике под нагрузкой понимают величину воздействия на организм тренирующегося различных физических упражнений и режимов их выполнения. Нагрузка, которую спортсмен выполняет, измеряется суммой затраченного на тренировочные занятия времени. Таким образом, суммарный объем нагрузки в часах является первой, наиболее общей, характеристикой методики подготовки спортсмена. Естественно, что у суммарного объема нагрузки должны быть разумные пределы. Эти пределы зависят от подготовленности спортсмена и диктуются постоянной продолжительностью суток.

Ту часть нагрузки, которую спортсмен выполняет на тренировке принято называть общим объемом. Общий объем упражнений измеряется как в часах, так и в подходах. Это позволяет определять не только количественную, но и качественную сторону процесса подготовки спортсмена любой квалификации. Все это говорит о «напряженности» тренировки спортсмена.

Величины «напряженности» отражают не только уровень подготовленности, но и в какой-то мере характеризуют состояние реализуемой методики. Так, методика подготовки спринтера отличается меньшей «напряженностью» (длинные дистанции он преодолевает медленнее, а короткие быстрее, но дольше отдыхает между забегами), стайера – большей. Кропотливое изучение «напряженности» по годам обучения вооружит тренера дополнительными и весьма объективными данными, опираясь на которые он сумеет подобрать более эффективные режимы выполнения упражнений.

Объем тренировочной нагрузки еще не определяет величины ее воздействия на организм. Освоение одинаковой по показателям объема и «напряженности» тренировочной работы сопрягается с далеко не одинаковыми трудностями (реакцией организма) у спортсменов различной квалификации и подготовленности. Поэтому величина тренировочной нагрузки измеряется не часами, подходами, а уровнем реакции организма спортсмена на строго регламентированное выполнение каких-то определенных упражнений.

## **2.4. Методические материалы**

### **Общие черты структуры тренировочного занятия**

Спортивная подготовка юных спортсменов имеет существенные особенности из-за ограниченности уровней их физической и психической подготовленности в каждом возрасте, которые определяют возможности к освоению вида спорта лыжные гонки.

Структура тренировочного занятия представляет собой три части: подготовительная (разминка), основная и заключительная.

В подготовительной части применяются упражнения, способствующие повышению температуры тела и скелетных мышц, что приводит к усилению кровообращения и дыхания, подвижности в суставах, необходимых для выполнения заданий основной части, так же используют общеподготовительные упражнения, бег общеразвивающие упражнения. Количество упражнений, как и длительность этой части, во многом зависит от возрастных, антропометрических показателей спортсменов, этапа подготовки, места и условий проведения тренировочного занятия.

Во второй половине подготовительной части следует выполнять такие упражнения, которые способствуют настрою на выполнение задач основной части тренировки, которые во многом зависят от уровня подготовленности спортсменов.

В основной части тренировочного занятия решаются задачи конкретного тренировочного занятия: обучение техническим действиям, совершенствование технических и технико-тактических действий, воспитание физических качеств.

В заключительной части производится восстановление организма спортсмена после выполненной им работы в основной части занятия.

При составлении плана тренировочного занятия необходимо прописать цель, задачи занятия, инвентарь, сроки и место проведения тренировки. План должен включать: комплекс упражнений и последовательность их выполнения, интенсивность выполнения упражнения, продолжительность и характер пауз отдыха, возможные ошибки (методические указания) при выполнении упражнения и способы их устранения, моменты, на которые следует обратить



внимание.

#### **2.4.1. Методические материалы по предметным областям «общая физическая подготовка» и «общая и специальная физическая подготовка» (для базового и углубленного уровней сложности)**

##### **Общеподготовительные упражнения**

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроится: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег и с бега на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, тоже во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения, приведения и махи ногой вперед и в боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; седы из положения лежа на спине, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития силы. Упражнения для преодоления собственного веса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажерах.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места. Многоскоки с ног на ногу, и на двух ногах, многократные прыжки с ног на ногу и на двух ногах. Бег и прыжки в гору и с горы, по лестнице, чехарда, бег и прыжки на воде, песке, снегу с предельной интенсивностью и отягощениями, прыжки по прямой и повороту, бег со старта, эстафета на 1/2 круга с командой 2 – 4 человека.

##### **Общеразвивающие упражнения**

Эти упражнения должны быть направлены на всестороннее физическое развитие занимающихся: равномерное развитие мышечной системы, укрепление костно-связочного аппарата, развитие большой подвижности в суставах, координации движений и умения сохранять равновесие, а также улучшение функции сердечнососудистой системы и органов дыхания.

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

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

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

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

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

**Упражнения для развития силы** мышц рук, ног, туловища и шеи: выполняются на месте, стоя, видя, 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.

Задачи: развитие способности к проявлению максимальных усилий, развитие способности к концентрации внимания и усилия, повышение быстроты движений. Упражнения со штангой с интенсивностью 80-100%, то же с интенсивностью 75- 80%, упражнения изометрического характера, прыжковые упражнения с предметной нацеленностью (дотянуться до подвешенного предмета, вспрыгнуть на максимальную высоту, перепрыгнуть через препятствие, преодолеть дистанцию а минимальное время или за наименьшее количество шагов и т.д. с максимальной интенсивностью. Метание снарядов (набивной мяч, граната, ядро, камень и т.д.) весом 1 – 7 кг в цель, метание снарядов на дальность.

**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, различные метания.

Общеразвивающие упражнения, выполняемые с максимальной быстротой, повторный бег с хода и со старта а дистанциях от 10 до 50 м, эстафетный бег и с гандикапом, спортивные игры (баскетбол, футбол на уменьшенном поле и т.п.), бег в гору и с горы, бег за лидером, старты из

различных положений (спиной вперед, правым и левым боком).

**Упражнения для развития выносливости.** Задачи: воспитание воли к преодолению утомления, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие способности к расслаблению. Равномерный бег при ЧСС 130-140 уд/мин до 2ч, катание на лыжах, длительные походы, кроссовый бег, комплексы общеразвивающих упражнений, выполняемые круговым методом. Эпизодически используется плавание и гребля, марш-броски, спортивные и подвижные игры.

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

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

**Упражнения на гибкость и на растягивание.** Задачи: повышение эластичности мышц, связочного аппарата, улучшение координации движений.

Общеразвивающие упражнения с максимальной амплитудой во всех направлениях и суставах, на снарядах, с предметами и без них. Упражнения с помощью партнера: пассивные наклоны, отведения ноги, рук максимально в переднезаднем направлении и в сторону, наружу, шпагаты (поперечный и продольный), мост.

Упражнения с гимнастической палкой с изменением ширины хвата или со сложенной вчетверо гимнастической скакалкой: наклоны, повороты туловища с различным положением предметов (вверху, впереди, внизу, за головой, за спиной), перешагивание и перепрыгивание, круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Динамические упражнения – увеличение и уменьшение амплитуды движения в ритмическом чередовании, комбинированные упражнения одновременные и поочередные маховые движения руками вверх, вниз – назад, вращения руками в локтевых и плечевых суставах, вращения кистями; одновременные и поочередные маховые движения ногами лежа, сидя и стоя – вперед, назад и в стороны. Поочередные и одновременные сгибания ног лежа, сидя и стоя. Большие выпады вперед, назад, в стороны. Наклоны вперед, назад, в стороны и вращения туловища. Прыжки вверх, прогибаясь, с маховыми движениями рук вверх – назад и ног назад.

**Упражнения на расслабление:** стоя на полу в наклоне 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.

#### **Увеличение мышечной массы**

Задачи: повышение способности в проявлении силы, повышение силовой выносливости, улучшение подвижности суставов и эластичности мышц.

Упражнения с отягощениями (штанга, гири, гантели, эспандер,

амортизаторы, жим стоя и лежа, рывок, толчок, приседания, наклоны, повороты, выпрыгивания, упражнения с набивными мячами, метания). Упражнения с преодолением собственного веса и веса партнера: отжимание из упора лежа, подтягивание на высокой перекладине, приседания на одной и двух ногах, лазанье по канату, шесту, лестнице, упражнения в парах. Прыжковые упражнения: с ног на ногу, на одной ноге и на двух, прыжки в сторону, назад, выпрыгивание с одной и двух ног, прыжки в длину с места и с разбега (одинарный, тройной, пятерной, десятерной) в высоту.

### **Координация движений и развитие ловкости**

Задачи: развитие способности к проявлению взрывной силы, воспитание смелости и решительности, развитие гибкости, укрепление мускулатуры, воспитание ловкости на основе координационной сложности и точности движений.

Разнонаправленные движения рук и ног.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед и назад, в стороны с места, разбега, с прыжка через препятствие. Перевороты вперед и назад, в стороны. Стойки на голове, руках, лопатках. Упражнения на снарядах (размахивания, перевороты, подъемы и т.д.).

### **Другие виды спорта**

Из других видов спорта необходимо применять следующие упражнения:

Легкая атлетика: бег на короткие дистанции, средние дистанции, кроссы, прыжки в высоту, длину, тройные.

Наибольший эффект дает интервальная тренировка в беге на отрезках от 300 до 1000 м, направленная на развитие общей выносливости.

Кроссовый бег в большом объеме с учетом только времени пробежки, но не длины дистанции. Начинать бег можно с одной минуты и довести до 60 минут, а затем и до двух часов.

Гимнастика: подтягивание на перекладине, упражнения с отягощениями, сгибание и разгибание рук на скорость, поднимание туловища из положения лежа, ноги согнуты, лазанье по канату с помощью ног и без помощи ног.

Спортивные игры: обучение технике, ознакомление с тактикой и правилами игр – баскетбол, волейбол, футбол и другие. Участие в товарищеских встречах.

Подвижные игры: эстафеты с мячом, с обручами, эстафеты пригибным шагом и т.п.

### **Специальная физическая подготовка**

Основными средствами СФП являются передвижение на лыжах, соревновательные и специально подготовленные упражнения. Специально подготовленные упражнения способствуют повышению уровня развития специфических качеств лыжника и совершенствованию элементов техники избранного вида лыжного спорта. К ним относятся разнообразные имитационные упражнения и упражнения на тренажерах (передвижение на лыжероллерах). При выполнении этих упражнений (в бесснежное время года) укрепляются группы мышц, непосредственно участвующие в передвижении на лыжах, а также совершенствуются элементы техники лыжных ходов. Ввиду того что эти упражнения сходны с передвижением на лыжах и по двигательным характеристикам, и по характеру усилий, здесь наблюдается

положительный перенос физических качеств и двигательных навыков.

Одним из основных средств специальной физической подготовки лыжника-гонщика является передвижение на лыжероллерах. Расширение его применения вполне справедливо, однако одностороннее увлечение лыжероллерами и полное исключение из тренировок упражнений не в состоянии полностью решить все задачи СФП. Поэтому в тренировке лыжника-гонщика смешанное передвижение по пересеченной местности с чередованием бега и имитации в подъемы различной крутизны и длины должно постоянно включаться в подготовку наравне с другими упражнениями. Соотношение этих средств зависит от уровня подготовленности юных лыжников и отдельных групп мышц.

В зимнее время основным средством СФП является передвижение на лыжах в разнообразных условиях. Специальная физическая подготовка в годичном цикле тренировки лыжника тесно связана с другими видами подготовки – технической, тактической и специальной психической.

При построении круглогодичной тренировки, а также в процессе многолетней подготовки наблюдается определенная последовательность и преемственность между различными видами упражнений, применение которых решает задачи общей и специальной физической подготовок. В начале годичного тренировочного цикла большая часть времени отводится на ОФП. С приближением зимнего периода соотношение средств меняется в пользу СФП. 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. На соотношение средств ОФП и СФП и динамику его изменения в годичном цикле тренировки оказывают влияние квалификация лыжника, его возраст и индивидуальные особенности развития в целом и отдельных групп мышц, физические качества, функциональные возможности органов и систем. С возрастом и ростом квалификации объем средств ОФП постепенно уменьшается и соответственно увеличивается объем СФП.

#### **2.4.2. Методический материал по предметной области «вид спорта» (для базового и углубленного уровней сложности)**

##### **Техническая подготовка лыжника**

**Попеременный двухшажный классический ход** применяется в различных условиях скольжения на равнинных участках и на подъемах. При выполнении этого хода лыжник скользит поочередно то на одной, то на другой лыже и так же поочередно на каждом шаге отталкивается рукой, всегда разноименной по отношению к толчковой ноге, т.е. общая схема движений рук и ног максимально приближена к обычной ходьбе.

**Попеременный четырехшажный классический ход** применяется при передвижении по глубокому снегу, на неровной лыжне, проходящей между деревьями или кустами, т.е. во всех тех случаях, когда нет хорошей опоры для палок. В цикле ходе на два отталкивания палками выполняется четыре скользящих шага. На первые два более коротки шага лыжник поочередно выносит палки вперед, на третий и четвертый, более длинные шаги, делает два попеременных отталкивания руками.

**Одновременный бесшажный ход.** При выполнении этого хода происходит непрерывное скольжение на двух лыжах с отталкиванием только руками. При достижении высокой скорости после окончания толчка палками лучше не торопиться с выпрямлением туловища и немного задержать его в согнутом положении, а затем плавно выпрямить.

**Одновременный одношажный ход.** При выполнении этого хода в течение каждого скользящего шага выполняют одно отталкивание руками и один толчок ногой (правой или левой). Лучше всего поочередно толкаться и правой, и левой ногой. Имеет два варианта: скоростной и затяжной. При скоростном варианте отталкивание ногой происходит при выносе рук вперед, в затяжном варианте отталкивание ногой начинают после окончания выноса рук вперед.

**Одновременный двухшажный ход.** При выполнении этого хода на каждые два шага выполняют одно отталкивание руками. Во время первого шага, согнутые в локтевых суставах руки делают мах вперед, от себя. При завершении второго шага начинают одновременный толчок руками. Во время отталкивания руками маховая нога приставляется к опорной и начинается скольжение на двух лыжах.

**Переход с одного лыжного хода на другой** обусловлен изменением рельефа местности, условий скольжения, зачастую необходим при обгоне. Чем разнообразнее внешние условия, тем чаще происходит смена ходов.

Можно выделить три наиболее распространенных на практике переходов: без промежуточного скользящего шага;

через один промежуточных скользящий шаг;

через два промежуточных скользящих шага.

Чем меньше шагов требует переход, тем быстрее он выполняется.

**Переход с одновременного классического хода на попеременный через один промежуточных скользящий шаг** – это самый быстрый переход. После окончания одновременного отталкивания палками лыжник постепенно выпрямляя туловище, делает один скользящий шаг, выполняет при этом мах одной рукой вперед и ставит палку на опору. Вторая палка задерживается сзади. Таким образом, уже после первого промежуточного скользящего шага создаются условия для дальнейшего передвижения попеременным ходом.

#### **Техника преодоления подъемов**

**Преодоление подъемов в классическом стиле.** Основным способом преодоления подъемов в классическом стиле является попеременный двухшажный ход. С увеличением крутизны подъемов сокращается скольжение на лыжах, вплоть до полного исключения, повышается важность сцепления лыж со снегом; усиливается опора на палки. Начинающие лыжники при подъеме переходят на ступающий шаг, при котором скольжение вообще отсутствует, на лыжах выполняются характерные для ходьбы движения.

**Подъемы коньковыми ходами.** Для их применения подъемы должны иметь ширину не менее 3 м и хорошо укатанное снежное полотно. На подъемах разной крутизны используют полуконьковый, одновременный одношажный и двухшажный коньковые ходы. Применение того или иного конькового хода зависит от физической подготовленности лыжника, длины дистанции, последовательности расположения подъемов на трассе, качества подготовки снежного полотна. На соревнованиях, проводимых классическим

стилем, подъемы коньковыми ходами запрещены. На подъемах при обязательном сохранении периода скольжения заметно уменьшается длина каждого конькового шага; возрастает угол разведения носков лыж в стороны; затрудняется полноценное завершение толчка руками из-за использования в свободном стиле более длинных палок по сравнению с классическим.

**Подъем «полуелочкой»** выполняют ступающим шагом. Лыжи располагаются как в полуконьковом ходе: одна – по направлению движения, другая – под углом, величина которого зависит от крутизны подъема. «Полуелочкой» лыжник преодолевает подъем чаще всего в условиях, когда сцепление лыж со снегом не позволяет идти на параллельных лыжах.

**Подъем «лесенкой»** – это единственно возможный способ преодоления очень крутых подъемов (более 30%), которые не характерны для соревновательных трасс. «Лесенка» - наиболее доступный способ преодоления коротких невысоких подъемов для детей. При подъеме «лесенкой» встают к склону боком. Чтобы исключить соскальзывание, нужно упираться в склон верхними кантами лыж. Из такого исходного положения передвигаются вверх по склону приставными шагами.

**Подъем «елочкой»** обеспечивает надежное сцепление лыж со снегом и полноценное отталкивание и ногами, и руками. Его используют на подъемах более 15%. В подъеме «елочкой» полностью отсутствует скольжение лыж. Носки лыж разводятся в стороны под углом от 30 до 70 градусов, в зависимости от крутизны склона. Для более надежного сцепления со снегом лыжи закантовывают на внутренние ребра. Палки на опору обязательно ставят сзади лыж. В каждом шаге используется разноименная работа рук. Подъемы «елочкой» имеют две разновидности: шаговая и прыжковая. Шаговая «елочка» (замедленная) выполняется ступающим шагом. Прыжковая «елочка» (ускоренная) проявляется после окончания отталкивания ногой, когда лыжник, опираясь только на палку, теряет контакт с лыжней и переходит в непродолжительную безопорную фазу полета. Включение фазы полета в структуру движений позволяет увеличить скорость за счет повышения частоты шагов.

### **Техника прохождения спусков и неровностей**

Применение той или иной стойки спуска при равномерном распределении массы тела на обе лыжи через центр площади опоры позволяет сохранить равновесие, исключает опрокидывание тела, обеспечивает управление лыжами, уменьшает силу сопротивления встречного потока воздуха.

**Высокая стойка** характеризуется небольшим сгибанием ног в коленных суставах (около 150 градусов) и почти одинаковым углом наклона туловища и голеней. При том руки опущены и полусогнуты в локтевых суставах, кисти располагаются чуть впереди коленей, палки обязательно держат кольцами сзади туловища.

**Средняя (основная) стойка** обеспечивает наименьшую силу сопротивления встречного потока воздуха за счет несколько большего сгибания ног в коленных суставах (около 130 градусов) и наклона туловища почти параллельно склону. Стойка создает условия для наиболее полноценного отдыха на спуске по сравнению с другими разновидностями стоек. Вариантом

средней стойки является стойка отдыха, при которой лыжник несколько выпрямляет ноги в коленях, увеличивает наклон туловища, опирается предплечьями на бедра и почти соединяет кисти рук. Такое положение создает благоприятные условия для снижения степени напряжения мышц туловища, ног и рук. Благодаря этим достоинствам средняя стойка получила на практике самое широкое распространение, что и позволяет считать ее основной.

**Низкая стойка** предполагает прохождение спуска с наибольшим сгибанием ног в коленных суставах и сохранением наклона туловища параллельно склону. Палки прижимают к туловищу и направляют назад кольцами сзади туловища. Такое положение лыжника на склоне сильно утомляет мышцы ноги является неустойчивым.

**Техника прохождения неровностей.** К неровностям на склоне относят наиболее часто встречающиеся бугры, впадины, выкаты, встречные склоны. На этих участках склона главная задача – избежать падения из-за потери равновесия. Достигается это выпрямлением траектории движения центра тяжести массы тела лыжника. Когда неровность поднимает лыжника, он должен присесть и принять низкую стойку. Если неровность опускает его, лыжнику надо встать в более высокую стойку. На разных участках спуска лыжник нередко встречается с резким изменением состояния снежного покрова. В этих условиях происходит резкое снижение скорости и, чтобы не упасть вперед, лыжнику надо отклонить туловище назад и выдвинуть одну ноги вперед.

**Техника торможения.** Способы торможений применяют на спусках, тормозят с целью снижения развиваемой на спуске высокой скорости.

**Торможением упором («полуплугом»)** выполняют одной лыжей для небольшого снижения скорости. Вначале лыжник переносит массу тела на идущую по направлению движения лыжу. Пятку второй лыжи отводит в сторону, ставит лыжу под углом изакантовывает ее на внутреннее ребро, что тормозит продвижение. Степень снижения скорости зависит от угла отведения тормозящей лыжи в сторону, величины закантовки и загрузки ее массой тела. Во избежание поворота носки лыж должны находиться на одном уровне. Торможение прекращается постановкой тормозящей лыжи параллельно прямоидущей.

**Торможение «плугом»** выполняют обеими лыжами на прямых спусках с достаточно плотным снежным покровом. Для этого лыжник из скольжения на параллельных лыжах плавно и симметрично разводит пятки обеих лыж в стороны, ставит лыжи на внутренние ребра, равномерно распределяет массу тела на обе ноги, не допуская скрещивания носков лыж. Степень торможения, вплоть до остановки, находится в прямой зависимости от угла разведения лыж. Торможение заканчивается возвращением в скольжение на параллельных лыжах.

**Торможение боковым соскальзыванием** применяют на очень крутых склонах. Лыжи ставят поперек склона, упираясь в него верхними кантами, как в подъеме «лесенкой». Постепенно уменьшая угол закантовки (угол между плоскостью лыжи и склоном), выполняют соскальзывание.

**Торможение палками** используют в тех случаях, когда нет возможности или нерационально тормозить лыжами. Это способ позволяет лишь слегка



сбавить скорость, например, чтобы избежать наезда не впереди идущего со спуска лыжника. Для торможения палки энергично прижимают к снегу, обязательно удерживая их кольцами (лапками, сегментами) назад и ближе к туловищу. Эффект торможения зависит от величины и продолжительности давления на палки. С отрывом их от снега тормозящее действие заканчивается.

**Торможение изменением стойки спуска** возможно за счет использования тормозящего эффекта, силы сопротивления встречного потока воздуха. Чтобы преднамеренно сбавить скорость на спуске, например перед поворотом или избежать наезда на впереди идущего лыжника, принимают высокую стойку спуска, иногда даже с разведением рук в стороны.

**Торможение управляемым падением** оправдано только как крайняя мера экстренной остановки на спуске при внезапно возникшем перед лыжником препятствии, когда возникает необходимость резко затормозить или даже остановиться. Падение должно быть управляемым. Чтобы избежать разворота или переворота лыжника, необходимо присесть, как можно быстрее поставить лыжи поперек склона, палки крепко зажать в руках и обязательно держать штырями назад, чтобы не наткнуться на них. Самое безопасное – падение набок. Вставать надо только после остановки.

#### **Отличия коньковых способов от классических ходов:**

отталкивание в классических ходах происходит в момент кратковременной остановки лыжи, т.е. от неподвижной опоры, тогда как в коньковых ходах отталкивание выполняется от подвижной опоры (лыжи), т.е. скользящим упором;

направление отталкивания в коньковых ходах – под углом к направлению движения лыжника;

время отталкивания в коньковых ходах больше, чем в классических;

отсутствует необходимость в сцеплении лыж со снегом, требуется только хорошее скольжение.

**Одновременный полуконьковый ход** применяется на равнинных участках, пологих подъемах и спусках. При выполнении этого хода одна лыжа скользит по лыжне, а вторая разворачивается под углом 15-30 градусов в зависимости от скорости: чем она выше, тем угол меньше. В каждом скользящем шаге выполняют один толчок правой или левой ногой (в зависимости от места расположения лыжни на снежном полотне) и одно одновременное отталкивание палками. Следует избегать продолжительного передвижения с отталкиванием, например, только левой ногой. Это значительно утомляет другую ногу. Поэтому рациональное применение полуконькового хода предусматривает равноценное использование правостороннего и левостороннего вариантов с отталкиванием соответственно то правой, то левой ногой.

**Одновременный двухшажный коньковый ход** применяют на различных по профилю участках трассы. Особенно эффективен на подъемах. При выполнении этого хода обе лыжи ставят под углом около 40 градусов к направлению движения, выполняют два скользящих коньковых шага и одно отталкивание палками. Затем эти движения повторяются. На первый толчковый шаг обе палки маховым движением выносят вперед, затем ставят на опору и начинают отталкивание, на второй – завершают отталкивание

палками. При постановке палок на опору впереди может быть или правая, или левая нога. По этому признаку различают правосторонний и левосторонний варианты одновременного двухшажного конькового хода. Необходимо одинаково хорошо владеть обоими вариантами. На равнинных участках и пологих спусках при хорошем скольжении угол разведения лыж уменьшают и используют так называемый равнинный вариант одновременного двухшажного конькового хода, при котором из-за более высокой скорости отталкивания палками начинается чуть позже, его выполняют в течение второго шага.

**Одновременный одношажный коньковый ход** состоит из повторений двух скользящих коньковых шагов и двух одновременных отталкиваний руками. Одновременный мах и толчок руками выполняют на каждый шаг. Лыжи постоянно скользят под углом 15-20 градусов к направлению движения. Является наиболее скоростным из лыжных ходов. При техничном исполнении позволяет развивать высокую скорость на равнинных участках, пологих подъемах и спусках, а также при стартовом разгоне, обгоне соперников, при финишном ускорении.

**Попеременный двухшажный коньковый ход** состоит из повторений двух скользящих коньковых шагов и двух попеременных отталкиваний руками. Движения рук и ног приближены к естественным двигательным действиям при ходьбе и беге, а также к передвижению попеременным двухшажным классическим ходом. Структура движений позволяет развивать наибольшую среди коньковых ходов частоту движений, а менее мощные отталкивания руками и ногами повышают экономичность хода. Поэтому этот ход предпочитают лыжники с низкой квалификацией, лыжники-спортсмены отдают предпочтение другим, более скоростным коньковым ходам. Попеременный коньковый они применяют в основном на крутых подъемах, преодолевая их «скользящей елочкой».

**Коньковый ход без отталкивания руками** применяется для дальнейшего увеличения уже достигнутой высокой скорости на равнинных участках, пологих спусках, при разгоне в отличных условиях скольжения, когда любые толчковые движения руками дают тормозящий эффект. Активные движения только ногами при поочередном отталкивании ими обеспечивают рост скорости. Туловище лыжника постоянно наклонено под углом 35-45 градусов, что позволяет при высокой скорости сохранить большую устойчивость и уменьшить сопротивление встречного потока воздуха. Низкая посадка увеличивает продолжительность активного отталкивания ног. Руки лыжника совершают либо размашистые движения вперед и назад, увеличивая скорость и не допуская скручивания туловища, либо прижимаются к туловищу. По этому признаку различают два варианта хода: с махами и без махов руками. В коньковом ходе с махами руками палки удерживают на весу в максимально возможном горизонтальном положении, обязательно кольцами за туловищем. Активные махи руками вперед и назад сочетаются с работой ног в каждом шаге, как в обычной ходьбе или беге. В коньковом ходе без махов руками согнутые перед грудью руки прижимают палки к туловищу, удерживая их в горизонтальном положении кольцами за туловищем. Нередко их зажимают под мышками, чтобы уменьшить силу сопротивления воздуха.

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

В современном спорте распространен метод ранней специализации, причем нередко без учета анатомо-физиологических особенностей, подготовленности и физического развития ребенка, хотя известно, что интенсификация тренировочных занятий ведет к травмам и заболеваниям юного спортсмена.

Одной из важных предпосылок для начала занятий спортом является отбор детей в спортивные секции и ориентация их, исходя из индивидуальных особенностей, на занятия тем или иным видом спорта.

Основными методами отбора являются антропометрические обследования, медико-биологические исследования, педагогическое наблюдение, педагогические контрольные испытания (тесты), психологические исследования, социологические исследования. В ходе антропометрических обследований необходимо определить, насколько кандидаты для зачисления в спортивную школу соответствуют тому морфотипу, который характерен для выдающихся представителей данного вида спорта.

В спортивной практике выработались определенные представления о морфотипах спортсменов (рост, масса тела, тип телосложения и т.д.). Например, в баскетболе, легкоатлетических метаниях, академической гребле необходим высокий рост, а марафонском беге рост не имеет существенного значения и т.п.

На основе медико-биологических исследований дается оценка состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности школьников. Выявляются дети и подростки, имеющие противопоказания к занятиям определенным видом спорта. В процессе медико-биологических исследований особое внимание должно быть обращено на продолжительность и качество восстановительных процессов в организме детей после выполнения значительных тренировочных нагрузок. Врачебное обследование необходимо и для того, чтобы в каждом случае уточнить, в какие лечебно-профилактических мероприятиях нуждаются дети и подростки.

Большую роль в системе отбора играют педагогические контрольные испытания (тесты), по результатам которых обычно судят о наличии необходимых физических качеств и способностей индивида, для успешной специализации в том или ином виде спорта. Среди физических качеств и способностей, определяющих достижение высоких спортивных результатов, существуют так называемые консервативные, генетически обусловленные качества и способности, которые с большим трудом поддаются развитию и совершенствованию в процессе тренировки. Эти физические качества и способности имеют важное прогностическое значение при отборе детей и подростков в спортивные школы. К их числу следует отнести быстроту, относительную силу, некоторые антропометрические показатели (строение и пропорции тела), способность к максимальному потреблению кислорода, экономичность функционирования вегетативных систем организма, некоторые психические особенности личности спортсмена.

В системе отбора контрольные испытания должны проводиться с таким

расчетом, чтобы определить не столько то, что уже умеет делать поступающий, а то, что он сможет сделать в дальнейшем, то есть, выявить его способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умению управлять своими движениями. Одноразовые контрольные испытания в подавляющем большинстве случаев говорят лишь о сегодняшней готовности кандидата выполнить предложенный ему набор тестов и очень мало говорят о его перспективных возможностях. А потенциальный спортивный результат спортсмена зависит не только от исходного уровня развития физических качеств, сколько от темпов прироста этих качеств в процессе специальной тренировки. Именно темпы прироста свидетельствуют о способности или неспособности человека к обучению в том или ином виде деятельности.

В процессе психологических обследований особое внимание уделяется проявлению таких качеств, как активность и упорство в спортивной борьбе, самостоятельность, целеустремленность, спортивное трудолюбие, способность мобилизоваться во время соревнований и т.п.

Сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов являются в значительной мере природными свойствами центральной нервной системы человека. Они с большим трудом поддаются совершенствованию в процессе многолетней тренировки. Особое внимание обращается на проявление у спортсменов самостоятельности, решительности, целеустремленности, способности мобилизовать себя на проявление максимальных усилий в соревновании, реакцию на неудачное выступление в нем, активность и упорство в спортивной борьбе, способность максимально проявить свои волевые качества на финише и др. Учитывается также спортивное трудолюбие.

С целью выявления волевых качеств, спортсменам целесообразно давать контрольные задания, лучше в соревновательной форме. Показателем интенсивности проявления волевых усилий спортсмена служит успешное выполнение упражнений с кратковременным напряжением, показателем настойчивости – выполнение относительно сложных в координационном отношении упражнений для освоения специальных упражнений и т.п. Следует подчеркнуть необходимость всестороннего изучения личности спортсмена, а не отдельных его способностей. Поэтому их оценка должна даваться в процессе тренировки, соревнований, а также в лабораторных условиях.

В ходе социологических обследований выявляются интересы детей и подростков к занятиям тем или иным видом спорта, эффективные средства и методы формирования этих интересов, формы соответствующей разъяснительной и агитационной работы среди детей школьного возраста. Окончательное решение о привлечении детей к занятиям тем или иным видом спорта должно основываться на комплексной оценке всех перечисленных данных, а не на учете какого-либо одного или двух показателей. Особая важность комплексного подхода на первых ступенях отбора обусловлена тем, что спортивный результат здесь практически не несет информации о перспективности юного спортсмена. Процесс отбора тесно связан с этапами спортивной подготовки и особенностями вида спорта (возраст начала занятий, возраст углубленной специализации в избранном виде спорта, классификационные нормативы и т.д.).

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

Лыжи должны быть подобраны по росту занимающегося и находиться в исправном состоянии. Крепления должны быть отрегулированы так, чтобы можно было без посторонней помощи прикреплять лыжи к лыжным ботинкам. Палки, подобранные по росту, должны иметь наконечник, кольцо и регулируемой длины ремень для кисти рук. Выйдя на улицу, не спешите вставать на лыжи, иначе на них образуется корка льда, которая будет препятствовать скольжению.

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

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

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

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

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

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

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

Перед входом в помещение счистить снег с лыж.

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

При утомлении или ухудшении самочувствия обучающийся должен быть отправлен на базу в сопровождении товарища.

Вначале занятий по лыжной подготовке лыжня обязательно проверяется преподавателем.

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

Перед выходом с базы к месту занятий тренер-преподаватель обязан объяснить правила передвижения с лыжами в условиях, которые могут встретиться на пути передвижения – движение в строю с лыжами и т.п. При передвижении к месту занятий и обратно должны быть специально назначенные обучающиеся, ведущие и замыкающие колонну. Группу обучающихся разрешается водить с лыжами только по тротуару или левой

обочине дороги на более чем в два ряда.

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

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

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

Лыжные ботинки должны быть подобраны по размеру, тесная или очень свободная обувь может привести к потертостям или травмам. Надевать обувь лучше на два носка. Носки должны быть сухими. Одежда на занятиях должна защищать от холода и ветра, быть легкой, удобной. Чтобы не застудить поясницу, следует надеть длинный свитер. Запрещается заниматься без головного убора. Следует надеть спортивную шапочку, прикрывающую уши, а на руки – варежки. Нельзя раздеваться во время передвижения на лыжах по дистанции (это приведет к простуде). Лучше снять лишнюю одежду до начала лыжной гонки, а после ее завершения надеть вновь.

### **Инструкция при занятиях лыжными гонками**

Получая лыжный инвентарь ознакомиться с состоянием крепления (замков) мягкого или жесткого, рабочей поверхностью лыж, исправностью лыжных палок и при обнаружении дефектов принять меры к их устранению в помещении лыжной базы.

Подбирать по размеру ноги обувь и следить, чтобы она была сухая.

Во избежание потертостей не ходить на лыжах в тесной и чересчур свободной обуви. Почувствовав боль, ослабить лыжные крепления, расшнуровать ботинки и получив разрешение преподавателя, следовать на базу.

В холодную погоду необходимо следить за своими товарищами и при появлении признаков отморожения (побелевшая кожа, потеря чувствительности открытых частей тела: уши, нос, щеки) немедленно сухой шерстяной варежкой растереть поверхность тела рядом с отмороженным местом до порозовения, после чего слегка растирать непосредственно отмороженное место.

Если во время занятий (соревнований) вы по каким-либо причинам сошли с дистанции, обязательно предупредить тренера, судейскую коллегию (лично, через судью или товарища).

Строго соблюдать интервалы при передвижении на лыжах по дистанции (3-4 м), при спусках не менее 30 м.

При спусках не выставлять лыжные палки вперед, не останавливаться у подножья горы, помнить, что вслед за вами следуют товарищи.

При поломке и порче лыжного снаряжения и невозможности починить его в пути, предупредить тренера и после его разрешения, следовать к лыжной базе или ближайшему населенному пункту.

Систематически смазывать лыжи специальной мазью, соответствующей температуре воздуха. Не кататься на неподготовленном лыжном оборудовании. Не заниматься в холодную погоду без перчаток, варежек, шапочки. Одежда для лыжных гонок должна быть легкой и свободной. Для этой цели лучше всего использовать хлопчатобумажные, байковые, шерстяные костюмы не сковывающие движения.

### **III. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ**

Целью тренировочного процесса наряду с достижением высокого спортивного результата должно быть всестороннее и гармоничное развитие личности. Добиваться реализации этой цели невозможно без использования основных принципов воспитания: научности; связи воспитания с жизнью; воспитания личности в коллективе; единства требования и уважения к личности; последовательности, систематичности и единства воспитательных воздействий; индивидуального и дифференцированного подхода; опоры на положительное в человеке.

Руководствуясь этими принципами, тренер-преподаватель избирает необходимые методы, средства и формы воспитательной работы. Стратегия и тактика их использования должна основываться на знании интересов, характера, условий жизни и воспитания в семье и школе каждого занимающегося в спортивной секции, уровня его воспитанности.

Специфика воспитательной работы в спортивных школах в том, что тренер-преподаватель имеет для нее лишь время, отведенное на тренировочные занятия.

Воспитательная работа в спортивной школе практически связана с общеобразовательной школой и воспитательной работой с семьями юных спортсменов.

Тренер-преподаватель должен постоянно следить, чтобы тренировочный процесс способствовал формированию сознательного, творческого отношения к труду, высокой организованности и требовательности к себе, чувства ответственности за порученное дело, бережного отношения к месту проживания и отдыха, спортивным сооружениям, спортивной форме, инвентарю.

Главные воспитательные факторы:

личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;

четкая творческая организация тренировочной работы;

формирование и укрепление коллектива;

правильное моральное стимулирование;

пример и товарищеская помощь (наставничество) более опытных спортсменов;

творческое участие спортсмена в составлении планов на очередной год обучения и в обсуждении итогов его выполнения;

товарищеская взаимопомощь и взаимотребовательность;

эстетическое оформление спортивных залов и сооружений.

В спортивных школах, в тренерских комнатах, на информационных стендах необходимо постоянно обновлять стенд спортивной славы, где представлены фотографии, призы, награды, завоеванные спортсменами школы за время ее существования. Это способствует воспитанию клубного патриотизма как одной из конкретных форм общего чувства патриотизма спортсмена.

Эффективными формами воспитательной работы может быть торжественное празднование дня открытия школы и выпуска учащихся, окончивших ее. Большую помощь в идейном воспитании молодых спортсменов окажут встречи с известными спортсменами.

Эти мероприятия несут прямое воспитательное воздействие на личность спортсмена, на рост его самосознания, чувство ответственности.

Необходимо широко использовать воспитательные возможности вечеров отдыха, концертов самодеятельности. В таких мероприятиях пробуждается чувство коллективизма, активность юных спортсменов, теснее и многообразнее становятся их контакты. Подготовка к вечерам стимулирует спортсменов повышать культурную и политическую эрудицию. Этим целям служат фотовитрины, плакаты наглядной агитации, стенды славы сборных команд. Правильно подобранные книги, журналы, газеты, лекции, встречи с интересными людьми.

В ходе осуществления воспитательной работы следует использовать следующие формы:

утверждение почетного звания «наставник» для опытных спортсменов школы для оказания помощи в подготовке и воспитании более юных спортсменов; внедрение форм поощрения за успехи подопечных как в спортивной, так и в общественной жизни;

ведение единого ритуала торжественного приема новых спортсменов и проводов выпускников школ;

постоянный контроль за воспитательной работой в группах с ежегодным заслушиванием на педагогическом совете школы;

создание «Летописи славы» школы в виде альбома с фотографиями и сведениями о выдающихся достижениях спортсменов;

активное привлечение новых учащихся к общественным мероприятиям с конкретными поручениями и контролем за их выполнением;

участие всего коллектива школы в подведении итогов воспитательной и культурно-массовой работы в конце каждого года и составления нового плана на следующий год;

культурно-массовые мероприятия (посещение театров, выставочных залов, дискотек, встречи с интересными людьми, болельщиками, молодежными коллективами предприятий и организаций, просмотр кинофильмов, чтение книг, знакомство с достопримечательностями мест пребывания и др.).

План воспитательных и культурно-массовых мероприятий необходимо четко с координировать с тренировочным процессом. Например, длительный выезд на экскурсию или на шефское предприятие во время сборов следует планировать на разгрузочный день, а в дни повышенных нагрузок предложить спортсменам короткую развлекательную программу или прослушивание музыкальных записей.

Определенное место в воспитательной работе с юными спортсменами должно отводиться и соревнованиям. Наблюдая за выступлениями, проведением и высказываниями спортсмена, тренер-преподаватель может сделать вывод, насколько прочно сформировались у него морально-волевые качества. Ведь именно напряженная атмосфера ответственных соревнований проверяет не только устойчивость спортивно-технических навыков, но и психологическую подготовленность спортсмена.

Поэтому тренеру-преподавателю необходимо фиксировать в специальном журнале спортивные результаты своих воспитанников,



комментировать их поведение во время соревнований, настраивать на занятие определенного места и на протяжении конкретных волевых качеств, отмечать недостатки в психологической подготовке.

Тренеру-преподавателю следует постоянно помнить, что комплексный подход к воспитанию юного спортсмена предполагает изучение, учет и использование всех факторов воздействия на личность не только в спорте, но и в быту. Разрабатывая план воспитательной работы, тренер-преподаватель должен предусматривать особенности бытового поведения учащихся, их учебной и общественной деятельности, факторы влияния на их поведение и убеждения, чтобы уметь максимально использовать, координировать, а в некоторых случаях и нейтрализовать это влияние.

## IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

### 4.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы

Таблица 6

Контрольные упражнения для групп 1-го года обучения  
базового уровня сложности Программы

Контрольные упражнения	Юноши			Девушки		
	15 баллов	12 баллов	9 баллов	15 баллов	12 баллов	9 баллов
Бег 60 м, сек	менее 14,4	14,4-14,8	более 14,8	менее 14,8	14,8-15,2	более 15,2
Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу, раз	более 5	3-5	менее 3	более 4	2-4	менее 2
Прыжок в длину с места, см	более 145	115-145	менее 115	более 135	105-135	менее 105
Челночный бег 3x10м, сек	менее 8,7	8,7-9,1	более 9,1	менее 8,9	8,9-9,3	более 9,3

Таблица 7

Контрольные упражнения для групп 2-го года обучения  
базового уровня сложности Программы

Контрольные упражнения	Юноши			Девушки		
	15 баллов	12 баллов	9 баллов	15 баллов	12 баллов	9 баллов
Бег 60 м, сек	менее 14,1	14,1-14,5	более 14,5	менее 14,4	14,4-14,8	более 14,8
Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу, раз	более 7	7 – 5	менее 5	более 6	6 – 4	менее 4
Прыжок в длину с места, см	более 155	155-125	менее 125	более 145	145-115	менее 115
Челночный бег 3x10м, сек	менее 8,5	8,5-8,9	более 8,9	менее 8,7	8,7-9,1	более 9,1

Таблица 8

Контрольные упражнения для групп 3-го года обучения  
базового уровня сложности Программы

Контрольные упражнения	Юноши			Девушки		
	15 баллов	12 баллов	9 баллов	15 баллов	12 баллов	9 баллов
Бег 60 м, сек	менее 13,9	13,9-14,3	более 14,3	менее 14,1	14,1-14,5	более 14,5
Прыжок в длину с места, см	более 165	135-165	менее 135	более 160	125-160	менее 125
Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу, раз	более 9	7-9	менее 7	более 8	6-8	менее 6
Бег 1000 м; мин, сек	менее 4.40	4.40-4.50	более 4.50	менее 5.30	5.30-5.40	более 5.40
Лыжи, классический стиль 3 км; мин, сек	менее 18.00	18.00-19.00	более 19.00	менее 19.00	19.00-20.00	более 20.00
Лыжи, свободный стиль 3 км; мин, сек	менее 17.00	17.00-18.00	более 18.00	менее 18.00	18.00-19.00	более 19.00

Таблица 9

Контрольные упражнения для групп 4-го года обучения  
базового уровня сложности Программы

Контрольные упражнения	Юноши			Девушки		
	15 баллов	12 баллов	9 баллов	15 баллов	12 баллов	9 баллов
Бег 100 м, сек	менее 19,2	19,2- 19,6	более 19,6	менее 19,8	19,8- 20,2	более 20,2
Прыжок в длину с места, см	более 175	150 – 175	менее 150	более 165	135 – 165	менее 135
Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу, раз	более 11	9-11	менее 9	более 10	8-10	менее 8
Бег 1000 м; мин, сек	менее 4.30	4.30 – 4.40	более 4.40	менее 5.10	5.10 – 5.20	более 5.20
Лыжи, классический стиль 3 км; мин, сек	менее 17.00	17.00 – 18.00	более 18.00	менее 19.00	19.00 – 20.00	более 20.00
Лыжи, свободный стиль 3 км; мин, сек	менее 16.30	16.30 – 17.30	более 17.30	менее 18.30	18.30 – 19.30	более 19.30

Таблица 10

Контрольные упражнения для групп 5-го года обучения  
базового уровня сложности Программы

Контрольные упражнения	Юноши			Девушки		
	15 баллов	12 баллов	9 баллов	15 баллов	12 баллов	9 баллов
Бег 100 м, сек	менее 18,8	18,8 – 19,2	более 19,2	менее 19,4	19,4 – 19,8	более 19,8
Прыжок в длину с места, см	более 185	185 - 160	менее 160	более 170	145 - 170	менее 145
Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу, раз	более 13	11-13	менее 11	более 12	10-12	менее 10
Бег 1000 м; мин, сек	менее 4.20	4.20 – 4.30	более 4.30	менее 5.00	5.00 – 5.10	более 5.10
Лыжи, классический стиль 3 км; мин, сек	менее 14.30	14.30 – 15.30	более 15.30	менее 16.30	16.30 – 17.30	более 17.30
Лыжи, свободный стиль 3 км; мин, сек	менее 13.30	13.30 – 14.00	более 14.00	менее 15.30	15.30 – 16.30	более 16.30

Таблица 11

Контрольные упражнения для групп 6-го года обучения  
базового уровня сложности Программы

Контрольные упражнения	Юноши			Девушки		
	15 баллов	12 баллов	9 баллов	15 баллов	12 баллов	9 баллов
Бег 100 м, сек	менее 18,4	18,4 – 18,8	более 18,8	менее 19,0	19,0 – 19,4	более 19,4
Прыжок в длину с места, см	более 195	195 - 170	менее 170	более 175	150 - 175	менее 150

Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу, раз	более 15	13-15	менее 13	более 14	12-14	менее 12
Бег 1000 м; мин, сек	менее 4.10	4.10 – 4.20	более 4.20	менее 4.40	4.40 – 4.50	более 4.50
Лыжи, классический стиль 5 км; мин, сек	менее 22.00	22.00 – 23.00	более 23.00	менее 24.00	24.00 – 25.00	более 25.00
Лыжи, свободный стиль 5 км; мин, сек	менее 20.00	20.00 – 21.00	более 21.00	менее 22.00	22.00 – 23.00	более 23.00

Таблица 12

Контрольные упражнения для групп 1-го года обучения  
углубленного уровня сложности Программы

Контрольные упражнения	Юноши			Девушки		
	15 баллов	12 баллов	9 баллов	15 баллов	12 баллов	9 баллов
Бег 100 м, сек	менее 18,1	18,1 – 18,5	более 18,5	менее 18,7	18,7 – 19,1	более 19,1
Прыжок в длину с места, см	более 210	180 - 210	менее 180	более 180	155 - 180	менее 155
Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу, раз	более 17	15-17	менее 15	более 16	14-16	менее 14
Бег 1000 м; мин, сек	менее 3.50	3.50 – 4.00	более 4.00	менее 4.20	4.20 – 4.30	более 4.30
Лыжи, классический стиль 5 км; мин, сек	менее 19.00	19.00 – 20.00	более 20.00	менее 22.00	22.00 – 23.00	более 23.00
Лыжи, свободный стиль 5 км; мин, сек	менее 18.00	18.00 – 19.00	более 19.00	менее 21.00	21.00 – 22.00	более 22.00

Таблица 13

Контрольные упражнения для групп 2-го года обучения  
углубленного уровня сложности Программы

Контрольные упражнения	Юноши			Девушки		
	15 баллов	12 баллов	9 баллов	15 баллов	12 баллов	9 баллов
Бег 100 м, сек	менее 17,8	17,8 – 18,2	более 18,2	менее 18,4	18,4 – 18,8	более 18,8
Прыжок в длину с места, см	более 230	190 - 230	менее 190	более 190	165 - 190	менее 165
Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу, раз	более 19	17-19	менее 17	более 18	16-18	менее 16
Бег 1000 м; мин, сек	менее 3.40	3.40 – 3.50	более 3.50	менее 4.10	4.10 – 4.20	более 4.20
Лыжи, классический стиль 5 км; мин, сек	менее 17.00	17.00 – 18.00	более 18.00	менее 19.00	19.00 – 20.00	более 20.00
Лыжи, свободный стиль 5 км; мин, сек	менее 16.00	16.00 – 17.00	более 17.00	менее 18.00	18.00 – 19.00	более 19.00

#### 4.2. Перечень вопросов по текущему контролю освоения теоретической части образовательной программы

Перечень вопросов для оценки знаний по теоретической части для базового и углубленного уровней сложности Программы при прохождении промежуточной аттестации обучающихся

№ билета	Содержание
Билет № 1	Вопрос 1. Физическая культура – важное средство воспитания и укрепления здоровья нации. Здоровый образ жизни. Вопрос 2. Закаливание организма юного спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом.
Билет № 2	Вопрос 1. Основы системы физического воспитания. Вопрос 2. Гигиенические требования к питанию юных спортсменов.
Билет № 3	Вопрос 1. Единая Всероссийская спортивная классификация. Вопрос 2. Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте.
Билет №4	Вопрос 1. Костно-мышечная система, ее строение и функции. Вопрос 2. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Понятие об утомлении и переутомлении.
Билет № 5	Вопрос 1. Основные сведения о кровообращении, состав и функции крови. Сердце и сосуды. Вопрос 2. Восстановительные мероприятия в спорте.
Билет № 6	Вопрос 1. Дыхание. Потребление кислорода. Значение дыхания для жизнедеятельности организма Вопрос 2. Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом. Оказание первой помощи при несчастных случаях.
Билет № 7	Вопрос 1. Обмен веществ и энергии – основа жизни человека. Вопрос 2. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов.
Билет № 8	Вопрос 1. Нервная система и ее роль в жизнедеятельности организма. Нервная система, ее строение. Понятие о рефлексах, их виды. Вопрос 2. Основные виды подготовки юного спортсмена в процессе тренировки.
Билет № 9	Вопрос 1. Органы пищеварения и выделения. Понятие о пищеварении. Органы выделения, их функции. Вопрос 2. Периодизация спортивной тренировки юных спортсменов.
Билет № 10	Вопрос 1. Органы чувств. Вопрос 2. Планирование и учет в процессе спортивной тренировки юных спортсменов.
Билет № 11	Вопрос 1. Физиологические основы спортивной тренировки. Вопрос 2. Спортивные соревнования. Их планирование, организация и проведение. Роль спортивных соревнований в тренировочном процессе и их основные виды.
Билет № 12	Вопрос 1. Физиологические методы определения тренированности юных спортсменов. Вопрос 2. История развития легкой атлетики.
Билет № 13	Вопрос 1. Личная и общественная гигиена, гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Вопрос 2. Федеральные стандарты спортивной подготовки.
Билет № 14	Вопрос 1. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Вопрос 2. Общероссийские и международные антидопинговые правила. Ответственность за противоправные действия.

Перечень вопросов для оценки знаний по теоретической части для углубленного уровня сложности при прохождении итоговой аттестации обучающихся

№ билета	Содержание
Билет № 1	<p>Вопрос 1. Физическая культура – важное средство воспитания и укрепления здоровья нации. Здоровый образ жизни.</p> <p>Вопрос 2. Нервная система и ее роль в жизнедеятельности организма. Нервная система, ее строение. Понятие о рефлексах, их виды.</p> <p>Вопрос 3. Гигиенические требования к питанию юных спортсменов.</p> <p>Вопрос 4. Периодизация спортивной тренировки юных спортсменов.</p>
Билет № 2	<p>Вопрос 1. Основы системы физического воспитания.</p> <p>Вопрос 2. Органы пищеварения и выделения. Понятие о пищеварении. Органы выделения, их функции.</p> <p>Вопрос 3. Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте.</p> <p>Вопрос 4. Планирование и учет в процессе спортивной тренировки юных спортсменов.</p>
Билет № 3	<p>Вопрос 1. Единая Всероссийская спортивная классификация.</p> <p>Вопрос 2. Органы чувств.</p> <p>Вопрос 3. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Понятие об утомлении и переутомлении.</p> <p>Вопрос 4. Спортивные соревнования. Их планирование, организация и проведение. Роль спортивных соревнования в тренировочном процессе и их основные виды.</p>
Билет № 4	<p>Вопрос 1. Костно-мышечная система, ее строение и функция.</p> <p>Вопрос 2. Физиологические основы спортивной тренировки.</p> <p>Вопрос 3. Восстановительные мероприятия в спорте.</p> <p>Вопрос 4. История развития легкой атлетики.</p>
Билет № 5	<p>Вопрос 1. Основные сведения о кровообращении, состав и функции крови. Сердце и сосуды.</p> <p>Вопрос 2. Физиологические методы определения тренированности юных спортсменов.</p> <p>Вопрос 3. Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом. Оказание первой помощи при несчастных случаях.</p> <p>Вопрос 4. Федеральные стандарты спортивной подготовки.</p>
Билет № 6	<p>Вопрос 1. Дыхание. Потребление кислорода. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.</p> <p>Вопрос 2. Личная и общественная гигиена, гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена.</p> <p>Вопрос 3. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов.</p> <p>Вопрос 4. Техника безопасности при занятиях лыжными гонками.</p>
Билет № 7	<p>Вопрос 1. Обмен веществ и энергии – основа жизни человека.</p> <p>Вопрос 2. Закаливание организма юного спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом.</p> <p>Вопрос 3. Основные виды подготовки юного спортсмена в процессе тренировки.</p> <p>Вопрос 4. Общероссийские и международные антидопинговые правила. Ответственность за противоправные действия.</p>

#### 4.3. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся

Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся проводится в соответствии с Положением о промежуточной и итоговой аттестации

обучающихся МБУ ДО Карачевская ДЮСШ.

Для оценки знаний по теоретической части базового и углубленного уровней сложности Программы проводится устный экзамен в форме собеседования по пройденным темам и определяется по формуле «Зачет – Не зачет».

Для тестирования усвоения Программы по предметным областям «общая физическая подготовка» и «общая и специальная физическая подготовка» используются комплексы контрольных упражнений. Используются упражнения (согласно таблице), которые дают оценку развития основных физических качеств (скоростные качества, скоростно-силовые качества, выносливость). Состав упражнений подобран с учетом задач комплексной оценки уровня общей физической подготовки на этапах многолетней подготовки. Контрольные упражнения «Лыжи, классический стиль» и «Лыжи, свободный стиль» проводятся в конце зимнего сезона текущего года. Подведение результатов тестирования проводится в балльной системе. Отметка «Зачет» ставится, если обучающийся набрал не менее 9 баллов по каждому контрольному упражнению.

**Бег 60 и 100 м** проводится на дорожке в спортивной обуви. По команде «На старт» испытуемые становятся у стартовой линии в положении высокого старта. По команде «Внимание» спортсмены встают в положение для стартового разгона. Когда испытуемые приготовились и замерли, дается сигнал стартера и спортсмены начинают бег по дистанции. В протокол заносится время с точностью до десятой доли секунды. Оборудование: секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды, тщательно промеренная дистанция, финишная отметка, стартовый флажок.

**Челночный бег 3х10м.** проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш». Участники, наступая на стартовую линию, принимают положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) участники бегут до финишной линии, касаются линии рукой, возвращаются к линии старта, касаются ее и преодолевают последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш».

**Бег 1000 м** проводится на дорожке в спортивной обуви. По команде «На старт» испытуемые становятся у стартовой линии в положении высокого старта. Когда испытуемые приготовились и замерли, дается сигнал стартера и спортсмены начинают бег по дистанции. В протокол заносится время с точностью до десятой доли секунды. Оборудование: секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды, тщательно промеренная дистанция, финишная отметка, стартовый флажок.

**Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу** проводится в спортивном зале или на универсальной спортивной площадке. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых

счетом вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ). Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания. Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается: нарушение требований к исходному положению; нарушение техники выполнения испытания; нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»; отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения; превышение допустимого угла разведения локтей; разновременное разгибание рук.

**Прыжок в длину с места** проводится на стадионе, при наличии прыжковой ямы или на резиновом покрытии. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен. Разрешается две попытки. Дальность прыжка измеряется в сантиметрах по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. В зачет идет лучший результат. Оборудование: прыжковая яма или резиновая дорожка, рулетка или линейка для измерения прыжка. Ошибки: заступ за линию измерения или касание ее; отталкивание с предварительного подскока или разновременно.

**Лыжи, классический/свободный стиль** проводится на подготовленной дистанции. Старт отдельный через 30 секунд, либо общий. По команде стартера испытуемые начинают движение. Стиль передвижения строго классический / свободный (согласно правил проведения соревнований по лыжным гонкам). Время с точностью до секунды заносится в протокол. Оборудование: секундомер, тщательно промеренная дистанция, финишная отметка, стартовый флажок.

**Наклон вперед из положения сидя** проводится на любой ровной площадке. Для оценивания результата используется специальная измерительная линейка. Ее середина принимается за "0" (ноль). По одну сторону от центра через один сантиметр нанесены отметки со знаком "+", а по другую – со знаком "-". Находясь в положении сидя со стороны отметок со знаком "-", студент делает два предварительных наклона, скользя ладонями рук вдоль отметок. После этого он делает третий наклон, задерживаясь в таком положении не менее чем на 3 секунды. Стопы ног должны находиться на ширине таза и удерживаться вертикально, пятки должны находиться на уровне отметки "0". Если во время выполнения упражнения участник будет сгибать ноги в коленном суставе, его результат не засчитают. Итоговый результат фиксируют по отметке, которую студент достигнет кончиками сомкнутых средних пальцев рук: со знаком минус, если он не достал до нулевого значения шкалы, со знаком плюс, если он это нулевое значение превысил. Точность измерения – 1 см.



## **У.ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

### **5.1. Список литературы**

#### Нормативно-правовые акты

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

#### Литература по виду спорта

1. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000 – 368с.
2. Донской Д.Д. Специальные упражнения лыжника-гонщика. Издание 2-е, дополненное.- М.: ФиС, 2004 – 172с.
3. Кальюсто Ю.Х.А. Основы техники лыжных ходов. – Тарту: Талга, 2003 – 412с.
4. Кожокин В.Ф., Кожокин Р.В. Тактическая подготовка лыжника. – Учебно-методическое пособие. – СПб.: Издательство «Олимп-СПб», 2004 – 160с.
5. Кондратов А.В., Манжосов В.Н. Методика совершенствования техники лыжника-гонщика. – М.: РИО ГЦОЛИФК, 2004 – 363с.
6. Раменская Т.И. Специальная подготовка лыжника. Учебная книга. – М.: СпортАкадемПресс, 2001 – 228с.
7. Раменская Т.И. Техническая подготовка лыжника: Учебно-практическое пособие. – М.: Физкультура и спорт, 1999 – 264с.
8. Шликенридер П. Лыжный спорт. – Мурманск: Тулома, 2008 – 288с.

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

1. Международная федерация лыжных видов спорта [www.fis-ski.com/cross-country/](http://www.fis-ski.com/cross-country/)
2. Министерство спорта Российской Федерации [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)
3. Федерация лыжных гонок России [www.flgr.ru](http://www.flgr.ru)
4. Федерация лыжных гонок Брянской области [www.rusprofile.ru](http://www.rusprofile.ru)
5. Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»

культуры» [www.lib.sportedu.ru](http://www.lib.sportedu.ru)

6. Теория и методика физического воспитания и спорта  
[www.fizkultuaisport.ru](http://www.fizkultuaisport.ru)

7. Теория физического воспитания [www.ns-sport.ru](http://www.ns-sport.ru)

8. Журнал «Лыжный спорт» [www.skisport.ru](http://www.skisport.ru)