

<p>Рассмотрено Руководитель отделения лыжных гонок <i>Старший тренер-преподаватель</i> <i>Кол</i> <i>С.В. Колотилина</i></p>	<p>Согласовано Заместитель директора по УВР МАУДО СДЮСШОР им. Л.Егоровой <i>Колотилина</i> / Ю.В. Колотилина «<i>до</i>» <i>сентября</i> 2018г.</p>	<p>Утверждаю Директор МАУДО СДЮСШОР им. Л.Егоровой / А.А. Карташов Приказ № <i>1</i> от «<i>до</i>» <i>сентября</i> 2018г. <i>Проставлен пог. артеза и т</i> <i>от 20.09.2018.</i></p>
---	--	---

**Муниципальное автономное учреждение ЗАТО Северск
дополнительного образования «Специализированная детско-юношеская
спортивная школа олимпийского резерва имени шестикратной
олимпийской чемпионки Л.Егоровой»**

Муниципальное автономное учреждение
ЗАТО Северск дополнительного образования
"Детско-юношеская спортивная
школа имени шестикратной олимпийской
чемпионки Л.Егоровой"

**Адаптированная дополнительная
общеразвивающая программа по лыжным гонкам
(для обучающегося Елизарова Романа, 9 лет)**

Срок обучения 1 год
Возраст обучающегося 9 лет

Разработчик программы:
Тренер-преподаватель
Петрова Вера Андреевна

г. Северск
2018

Пояснительная записка.

Адаптированная дополнительная общеразвивающая программа «Лыжные гонки» физкультурно-спортивной направленности составлена для Муниципального автономного учреждения ЗАТО Северск дополнительного образования «Специализированной детско-юношеской спортивной школы олимпийского резерва имени шестикратной олимпийской чемпионки Л.Егоровой» в соответствии с нормативно-правовыми основами реализации образовательных программ для детей с ОВЗ:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р).
3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. N 1008)
4. План мероприятий на 2015-2020 годы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей от 24 апреля 2015 г. N 729-р.
5. Письмо Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016 г. N ВК-641/09 "О направлении методических рекомендаций".
6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"
7. Приказ Минспорта РФ от 14 марта 2013г. №111 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки»

Актуальность программы состоит в том, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями только на уроках физической культуры. Слабая физическая подготовка не позволяет им сдавать учебные нормативы по физической культуре в школе. Поэтому одной из важнейших задач, стоящих перед дополнительным образованием, является привлечение как можно большего числа обучающихся к систематическим занятиям в различных спортивных секциях и объединениях для повышения уровня их физической подготовленности.

Лыжный спорт является одним из наиболее популярных и массовых в России. Это объясняется его большим прикладным значением. Широкая доступность (соревнования проводятся во всех возрастных группах), высокие достижения на последних зимних олимпиадах – все это способствует популяризации лыжных гонок.

Проблема обучения, воспитания и социализации детей с ограниченными возможностями здоровья является актуальной, поскольку число таких детей за последние годы резко возросло. Данная программа физкультурно-

спортивной направленности разработана для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Адресат программы. Детям с расстройством аутистического спектра (РАС) необходима специальным образом организованная обучающая среда. Эта среда должна постепенно изменяться в соответствии с познавательными и личностными потребностями обучающегося и, следовательно, ребенок не всегда чувствует себя в ней абсолютно комфортно.

Перед тренером-преподавателем стоит сложная задача: необходимо, с одной стороны, создать для ребенка развивающую среду, а с другой - помочь ему научиться адекватно вести себя в ней, несмотря на постоянное изменение ситуации. Структура тренировочного процесса, его четкая последовательность формируют внешние опоры для личностного поведения обучающегося. Занятия лыжными гонками полезны для обучающихся с РАС, так как позволяют решать проблемы не только в области физической подготовки, но и эмоционально-волевой и коммуникативной сферах.

Для решения эмоционально-волевых проблем важно, что по ходу тренировок обучающийся естественно оказывается в ситуации взаимодействия с другими школьниками, не приобретая при этом негативного опыта общения. Обучающиеся с нарушениями общения, в отличие от остальных, обычно пропускают в своем развитии очень важный этап обучения через подражание. В результате тренировок такие обучающиеся начинают подражать действиям педагога, что создает новые возможности для их обучения и развития.

У обучающихся с познавательными проблемами на фоне положительного эмоционального подкрепления формируется моторная и зрительно-моторная координация, развиваются пространственные представления, двигательная память, серийная организация действий. Для всех обучающихся важно, что на занятиях лыжными гонками они учатся лучше осознавать свое тело и управлять им.

В данной программе лыжная подготовка рассматривается как средство преодоления трудностей, связанных с ограничениями здоровья. Занятие лыжными гонками оказывает положительное воздействие на общее состояние и физическую подготовленность обучающегося, предъявляя высокие требования к организму: сердечно-сосудистой системе, нервно-мышечному аппарату; ко всем сторонам его психики: восприятию, вниманию, памяти, мышлению; к морально-волевым качествам.

Специфика адаптированной программы для обучающихся с РАС заключается в:

- адаптации классических методов и технологий с учётом индивидуальных психофизических особенностей обучающегося;
- увеличение времени для формирования базовых умений и навыков, необходимых в лыжных гонках;
- специально организованные условия для коммуникации обучающегося с коллективом и тренером.

Основополагающие принципы программы:

Комплексность - для всестороннего развития обучающегося с РАС предусматривается тесная взаимосвязь всех видов подготовки (общей и специальной физической подготовки, технической, теоретической), воспитательной работы и педагогического контроля.

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

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

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

Цель адаптированной дополнительной общеразвивающей программы «Лыжные гонки»: создать условия для развития двигательной активности обучающихся, путем привлечения их к регулярным занятиям физической культурой посредством организованных занятий лыжным спортом.

Задачи адаптированной дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Лыжные гонки»:

1.Образовательные:

- приобретение навыков контроля состояния здоровья и физической работоспособности;
- формирование основ техники передвижения на лыжах; использования рельефа местности при передвижении на лыжах;
- использование полученных знаний, умений и навыков для самостоятельных занятий.

2.Воспитательные:

- воспитывать трудолюбие, сознательную дисциплину, внимание, настойчивость и волевые качества;
- воспитывать стремление к здоровому образу жизни;
- привитие устойчивого интереса к занятиям физической культурой и лыжным спортом.

3.Развивающие:

- развивать природный потенциал и физические задатки обучающихся с РАС;
- укреплять здоровье, физическое развитие и повышение работоспособности обучающихся средствами спортивной подготовки;
- всестороннее гармоничное развитие физических способностей;
- развивать мотивацию и положительное отношение к занятиям физической культурой;
- способствовать закаливанию организма и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды.

Особенностями данной программы является направленность на овладение начальных основ техники передвижения на лыжах, а так же реализация принципа вариативности, задающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными и психо-физиологическими особенностями обучающихся с РАС, а также материально-технической оснащённостью учебного процесса в МАУДО СДЮСШОР им. Л.Егоровой.

После обучения по данной программе возможно дальнейшее продолжение обучения в группах начальной подготовки, после успешной сдачи контрольно-переводных нормативов.

Возраст учащихся, на который рассчитана данная образовательная программа от 9 до 18 лет. В спортивно-оздоровительные группы зачисляются дети в возрасте от 9 лет, имеющие медицинский допуск к занятиям в спортивной школе, желающие заниматься лыжными гонками.

Сроки реализации адаптированной дополнительной общеразвивающей программы физкультурно - спортивной направленности «Лыжные гонки» 1 год.

Новизна программы состоит в удовлетворении потребности обучающегося с РАС в идентификации личности, определении жизненных стратегий и приобретении навыков их реализации; сохранении и культивировании уникальности личности школьников, создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребенка посредством занятий в спортивно-оздоровительной группе «Лыжные гонки».

Программа содержит рекомендации по содержанию, построению и организации учебно-тренировочного процесса на этапе спортивно-оздоровительной подготовки.

Основные формы учебно-тренировочного процесса:

- теоретические и практические индивидуальные и групповые учебно-тренировочные занятия,
- медико-восстановительные мероприятия,
- тестирование,
- участие в соревнованиях.

Основные показатели выполнения программных требований

На спортивно-оздоровительном этапе:

- стабильная посещаемость тренировочных занятий обучающимися с РАС;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся с РАС;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Ожидаемые результаты:

В результате освоения программы, учащиеся должны

знать:

1. основные понятия, термины лыжных гонок,

2. основы правил соревнований в избранном виде спорта.

уметь:

1. применять правила безопасности на занятиях,
2. владеть основами гигиены,
3. соблюдать режим дня,
4. применять основы владения техникой передвижения на лыжах.

Способы определения результативности.

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

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

Критериями успешности обучения служат положительная динамика уровня общей физической подготовленности, определяемая по результатам контрольных нормативов по ОФП и желание продолжить занятия на следующем этапе подготовки.

По завершении данной адаптированной дополнительной общеразвивающей программы для учащихся с РАС, проявивших физические способности, двигательные умения, необходимые для продолжения обучения по предпрофессиональной программе (лыжные гонки) проводится индивидуальный отбор для приема в группы начальной подготовки. Обучающиеся имеют право на повторный курс обучения по данной программе.

1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

1.1. Порядок зачисления в группы

В спортивно-оздоровительные группы (СО) зачисляются учащиеся общеобразовательных школ в возрасте от 9 до 18 лет имеющие медицинский допуск к занятиям лыжным спортом, желающие заниматься лыжными гонками.

Спортивно-оздоровительные группы комплектуются как из вновь зачисляемых обучающихся, желающих заниматься избранным видом спорта и не имеющих медицинских противопоказаний, так и из обучающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжить занятия на других этапах подготовки, но желающих заниматься избранным видом спорта.

1.2. Организация образовательной деятельности и режим тренировочной работы.

Тренировочная деятельность организуется в течение всего календарного года, включая каникулярное время в соответствии с

календарным учебным графиком, годовым учебным планом и календарем спортивно-массовых мероприятий. Годовой учебный план рассчитан на 46 недель в условиях спортивной школы.

1.3. Планирование и учет учебно-тренировочного процесса

Тематическое планирование представлено учебными планами по лыжным гонкам с разбивкой количества часов по этому виду спорта с указанием количества часов на теоретические занятия и практические занятия, которые включают темы: общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, сдача контрольных нормативов и участие в соревнованиях.

Основными формами проведения учебно-тренировочной работы в ДЮСШ являются:

- индивидуальные и групповые теоретические занятия в виде бесед тренеров-преподавателей, врачей, лекций специалистов по темам, изложенным в программе (по каждой теме тренер-преподаватель занимающимся список литературы и перечень вопросов для проведения зачёта);
- индивидуальные и групповые практические занятия и тренировки в соответствии с требованиями программы (по расписанию, утверждённому администрацией ДЮСШ);
- участие в спортивных соревнованиях и восстановительных мероприятиях;
- просмотр и методический разбор учебных видеофильмов, крупных спортивных соревнований и техники обучающихся.

1.4. Содержание адаптированной дополнительной общеразвивающей программы по лыжным гонкам для обучающихся с РАС

Содержание адаптированной дополнительной общеразвивающей программы включает в себя учебно-методическое пособие по лыжным гонкам. В пособии раскрываются вопросы истории, теории и методики. В содержание программы входит также годовое планирование по лыжным гонкам, где указан весь проходимый материал по теории и практике.

На теоретических занятиях обучающиеся знакомятся с развитием физкультурного движения, историей лыжных гонок, получают знания по гигиене, теоретические сведения о технике выполнения упражнений. На практических занятиях обучающиеся овладевают техникой лыжных ходов, развивают свои физические качества, выполняют контрольные нормативы. Участие в соревнованиях организуется в соответствии с годовым календарным планом.

В спортивной школе на отделении лыжные гонки имеются следующие документы планирования и учёта работы:

- учебная программа;
- учебный план;
- тематический план-график;

- расписание занятий;
- календарный план спортивно-массовых мероприятий;
- протоколы соревнований

Таблица 1

Учебный план по лыжным гонкам в спортивно-оздоровительной группе

Этап подготовки	Год обучения	Объем учебно-тренировочной работы, часов в неделю	Годовая учебно-тренировочная нагрузка на 46 недель	Требования по физической подготовке
Спортивно-оздоровительный	1	6	276	Выполнение нормативов по ОФП

Годичный учебный план составляет 46 недель.

Расписание тренировочных занятий составляется администрацией по представлению тренера-преподавателя с учётом расписания занятий в общеобразовательной школе. Продолжительность одного занятия в спортивно-оздоровительных группах не должна превышать 2 академических часов.

Таблица 2

Режим учебно-тренировочной работы

Год обучения	Количество часов в неделю	Количество тренировок в неделю	Общее количество часов в год	Наполняемость группы (чел)
1	6	3	276	1

Таблица 3

Примерный годовой график расчёта учебных часов

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
Теоретические занятия	2	1	2	2	2	2	1	1	1	2	1	-	17
Общая физическая подготовка	12	13	12	10	10	12	16	18	19	20	8	4	154
Специальная физическая подготовка	6	8	7	8	8	8	6	4	2	4	4	-	65
Техническая подготовка.	2	4	5	6	4	4	3	3	-	-	1	-	32
Контрольные упражнения	2								2				4
Углубленное медицинское обследование.	2								2				4
Итого	26	26	26	26	24	26	26	26	26	26	14	4	276

Таблица 4

**Классификация интенсивности тренировочных нагрузок юных
лыжников-гонщиков**

Зона интенсивности	Интенсивность нагрузки	% от соревновательной скорости	ЧСС, уд/мин
4	максимальная	106 и больше	185 и более
3	высокая	91-105	175-184
2	средняя	76-90	145-174
1	низкая	75	144 и меньше

Таблица 5

Программный материал

№ п/п	Содержание материала
1. ТЕОРИЯ	
	Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыжного спорта. Лыжный спорт в России.
	Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах
	Лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ним. Лыжные мази, парафин.
	Основы техники способов передвижения на лыжах
	Правила соревнований по лыжным гонкам
	Основные средства восстановления
	Оценка уровня знаний по теории лыжного спорта
2. ПРАКТИКА	
2.1	Общая физическая подготовка/ч
	Строевые упражнения
	Комплексы общеразвивающихся упр.
	Бег с равномерной и переменной интенсивностью
	Спортивные игры / футбол, баскетбол, и т.д.
	Подвижные игры
	Эстафеты и прыжковые упражнения
	Упражнения для развития скоростных-силовых качеств
	Развитие быстроты и координации
	Развитие выносливости /циклические упраж./
2.2	Специальная физическая подготовка/ч
	Кроссовая подготовка, ходьба.
	Имитация лыжных ходов
	Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной мест.
	Спецупражнения на развитие волевых качеств.
	Комплексы специальных упражнений. Для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.
2.3	Техническая подготовка/ч
	Обучение технике классических лыжных ходов.
	Спецупражнения на овладение техникой скользящего шага, равновесия при одноопорном скольжении согласованную работу рук и ног.

	Совершенствование техники лыжных ходов в облегченных условиях.
	Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойке
	Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом
	Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, паданием
	Обучение поворотам на месте и в движении
	Обучение основным элементам конькового хода
2.4	Контрольные упражнения и соревнования/ч
	1-3 соревнований по ОФП
	1-3 соревнований по лыжным гонкам

2.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Учебный курс включает теоретические и практические занятия. Основные задачи теоретических занятий - дать необходимые знания по физической культуре и спорту в России, истории развития лыжного спорта, общей гигиене лыжника, о врачебном контроле и самоконтроле, о первой медицинской помощи при травмах и обморожениях, об инвентаре, лыжных мазах, технике и тактике лыжника, правилах соревнований.

Теоретические сведения сообщаются в течении 10-15 минут перед практическими занятиями или непосредственно в процессе их проведения, а также на специально организуемых теоретических занятиях-лекциях, беседах.

На практических занятиях приобретаются умения и навыки выбора оборудования, ремонта и хранения лыжного инвентаря, пользования лыжными мазами, на базе всесторонней физической подготовки и развития физических качеств изучаются и совершенствуются техника и тактика, развитие специальных качеств, необходимые лыжнику.

Каждое учебно-тренировочное занятие разделено на четыре части:

- организационная,
- вводная,
- основная,
- заключительная.

Организационная часть включает подготовку инвентаря, построение и выход на рабочую дистанцию. Вводная часть включает разминку, в том числе различные общеразвивающие упражнения и бег. В основную часть входят изучение техники и тактики лыжных ходов, развитие и совершенствование необходимых физических качеств. Заключительная часть включает восстанавливающие упражнения и работу с инвентарем.

Организационная часть тренировочных занятий не должна быть растянута. Большая часть времени отводится на основную часть. В основной части тренировочного занятия применяются различные средства обучения: передвижение на лыжах по ровной или пересеченной местности, подъемы разной крутизны, эстафеты. В заключительной части занятия выполняются дыхательные упражнения и упражнения на расслабление, восстанавливающий бег.

Одним из основных методов обучения является квалифицированный показ и объяснение. При обучении используются наглядные пособия и технические средства. На занятиях с обучающимися с РАС целесообразно применение игрового метода. Помимо игровых заданий, подвижных игр, в тренировочных занятиях используются элементы спортивных игр на уменьшенных площадках по упрощенным правилам. Большое значение в тренировочном процессе имеет равномерный метод тренировок в восстанавливающем, поддерживающем и развивающем режиме. Для совершенствования скоростной выносливости применяется повторный метод. Этим методом выполняются скоростно-силовые упражнения.

В течение года организованы постоянные тренировки в бассейне (2 часа в неделю), кроме того тренировки проводятся следующим образом:

- В осенний период проводятся беговые, силовые, прыжковые тренировки, кросс-походы, имитационные тренировки в движении и на месте, игровые тренировки, проводятся соревнования и контрольные испытания.

- В зимний период много проводится различных эстафет, игр на лыжах, направленных на развитие быстроты.

- В весенний период проводятся беговые тренировки, игровые и прыжковые, а так же силовые тренировки.

Решение воспитательных задач предусматривает воспитание нравственных и волевых качеств. Оздоровительные задачи позволяют контролировать развитие форм и функций организма, сохранять и укреплять здоровье на основе использования восстановительных и медицинских мероприятий.

На теоретических занятиях обучающиеся овладевают знаниями по истории вида спорта, правилам соревнований.

Занятия подразделяются на учебные, учебно-тренировочные, контрольные, соревнования.

На учебных занятиях изучают различные элементы техники и тактической борьбы, исправляют ошибки, закрепляют знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми упражнениями. В тренировочных занятиях многократно повторяют хорошо освоенные элементы техники упражнений, совершенствуют их в условиях различного объема и интенсивности тренировочных нагрузок.

Учебно-тренировочные занятия представляют собой тип занятий, объединяющий учебные и тренировочные занятия. В них осваивают новый учебный материал и закрепляют пройденный.

Контрольные занятия проводятся с конкретной задачей проверки оценки уровня подготовленности по разделам подготовки физической и морально-волевой.

Соревнования при достижении определенного уровня тренированности играют важную роль в развитии специальной подготовленности лыжников, дальнейшего совершенствования техники и тактики, в воспитании специальных волевых качеств, а главное, в достижении наивысшей спортивной формы.

Основные методы тренировки (подготовки) для развития физических качеств, воспитания морально-волевых качеств и психологической устойчивости:

- **Равномерный метод.** Характеризуется длительным и непрерывным выполнением тренировочной нагрузки в циклических упражнениях (в беге, в плавании, в передвижении на лыжах) без изменения заданной интенсивности от начала до окончания работы.
- **Переменный метод.** Заключается в постепенном изменении интенсивности при прохождении заданной дистанции на лыжах в течение какого-либо времени.
- **Повторный метод.** Многократное прохождение заданных отрезков с установленной интенсивностью.
- **Интервальный метод.** Многократное прохождение отрезков дистанции со строго установленными интервалами отдыха.
- **Соревновательный метод** – это проведение занятий или контрольного соревнования в условиях, максимально приближенных к обстановке важнейших соревнований сезона.
- **Контрольный метод.** Применяется для проверки подготовленности лыжника-гонщика на различных этапах и в периодах годичного цикла. С этой целью проводятся заранее запланированные испытания по одному или целому комплексу упражнений. Контроль за ростом подготовленности и уровнем развития отдельных физических качеств проводится регулярно, в течение всего года, но чаще всего в конце месячных циклов подготовки или в конце этапов периодов.

В рамках учебного процесса спортивной школы используются и разнообразные варианты и сочетания указанных основных методов: переменного-повторного, повторно-восходящего, повторно-убывающего и другие.

Основные компоненты содержания образовательного процесса обеспечивают целостное развитие физических, специальных способностей и нравственно-эмоционального потенциала личности обучающегося с РАС.

2.1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

На спортивно-оздоровительном этапе необходимо ознакомить обучающихся с правилами гигиены, правилами поведения в спортивном зале и тренировочном занятии на лыжных трассах. Основное внимание при построении бесед и рассказов должно быть направлено на понимание своих действий в новых условиях спортивной школы, а так же усвоение новой формы учебного процесса – тренировка и соревнования с перспективой формирования желания добиться высоких спортивных результатов.

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

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст и особенности восприятия обучающихся с РАС и излагать материал в доступной форме. На теоретических занятиях следует широко применять наглядные пособия (видеозаписи, плакаты, фотографии, макеты). Целесообразно проводить просмотры и разбор тренировочных занятий, команд более высоких по классу. Целесообразно включение родителей на данном этапе – совместный просмотр лыжных соревнований дома и посещение спортивных мероприятий.

Таблица 6

Годовой тематический план занятий

№ п/п	Тема	Объем работы, ч
1. Теоретическая подготовка		
1	Вводные занятия. Краткие исторические сведения о возникновении лыжного спорта. Лыжный спорт в России.	2
2	Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах.	4
3	Лыжный инвентарь, выбор. Хранение, уход за ним. Лыжные мази, парафины.	2
4	Основы техники способов передвижения на лыжах.	5
5	Правила соревнований по лыжным гонкам.	2
6	Основные средства восстановления.	1
7	Оценка уровня знаний по теории лыжного спорта.	1
	<i>Итого</i>	17

Тема 1.

Вводное занятие. Знакомство с видом спорта, правила поведения в спортивной школе, на учебно-тренировочных занятиях.

Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России. Эволюция лыж и снаряжение лыжников. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

Тема 2.

Поведение на улице во время движений к месту занятия. Инструктаж по технике безопасности. Спортивная школа, ее задачи и содержание деятельности. Инструктаж по технике безопасности во время учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Основы здорового образа жизни Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Режим дня

обучающегося, занимающихся спортом. Роль закаливания при занятиях лыжами. Рациональное питание. Основы профилактики инфекционных заболеваний. Вредные привычки и их профилактика. Помощь при ушибах, растяжении, обморожении. Личная гигиена спортсмена.

Тема 3.

Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. Лыжный инвентарь. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Экипировка лыжников. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.

Тема 4.

Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам. Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двухшажным и одновременными ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов. Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах.

Тема 5.

Правила соревнований по лыжным гонкам. Положение о соревнованиях. Обязанности и права участников.

Тема 6.

Основные средства восстановления. Основы спортивного массажа, и значение его в учебно-тренировочном процессе. Основные приемы самомассажа. Гидромассаж и его применение. Водные процедуры как средство восстановления. Баня.

Тема 7.

Оценка уровня знаний по теории лыжного спорта.

В спортивно-оздоровительной группе осваивается большое количество различных двигательных действий как из лыжного, так и из других видов спорта. Успешность овладения новыми двигательными действиями во многом будет зависеть от сформированности представления об изучаемом двигательном действии. Для формирования и контроля специальных знаний по теоретико-методическим основам лыжного спорта рекомендуется использовать теоретические тесты, включающие вопросы истории лыжного спорта, гигиены, лыжного инвентаря, техники выполнения различных способов передвижения на лыжах (ходов, спусков, торможений, поворотов,

подъёмов). На каждый вопрос теста приводится 2-3 варианта ответа, из которых один правильный. В качестве примера приводятся тесты на знание техники выполнения поворота переступанием в движении, одновременного бесшажного хода и торможения «плугом» (Приложение 1).

Для прохождения теста обучающимися с РАС, согласно ФГОС ОВЗ 8.2, допускается помощь тренера – преподавателя.

2.2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

2.2.1. Общая физическая подготовка (ОФП)

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

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

- **Общеразвивающие упражнения.** Они должны быть направлены на всестороннее физическое развитие занимающихся: равномерное развитие мышечной системы, укрепление опорно-двигательного аппарата координации движений и умения сохранять равновесие, а также улучшение функции сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.

- **Упражнения без предметов и с предметами**

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

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

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

Для ног. Из основной стойки – различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на двух и одной ноге. Маховые движения, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями,

поднимание на носки. Различные прыжки и многоскоки на месте и в движении на одной и двух ногах. Прыжки через гимнастическую скамейку на месте и с продвижением вперед в равномерном и переменном темпе.

Упражнения для развитие силы мышц рук, ног, туловища и шеи: выполняются на месте, стоя, сидя, лежа и в движении индивидуально или с партнером, без предмета и с различными предметами (гантелями, штангой, набивными мячами, скакалками) К ним также относятся упражнения в прыжках в длину с места тройные, пятерные, десятерные, прыжки в высоту.

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

Упражнения для развития выносливости: наиболее распространенными средствами, используемыми для развития выносливости, служат разнообразные движения циклического характера, то есть ходьба, бег, плавание, туризм, спортивные игры.

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

Упражнения на гибкость: одновременные и поочередные маховые движения руками вверх, вниз - назад, вращение руками в локтевых и плечевых суставах, вращения кистями; одновременные и поочередные маховые движения ногами лежа, сидя и стоя вперед, назад и в стороны. Поочередные и одновременные сгибания ног лежа, сидя и стоя. Глубокие выпады вперед, назад, в стороны. Наклоны вперед, назад, в стороны и вращения туловища. Прыжки вверх, прогибаясь, с маховыми движениями рук вверх - назад и ног назад.

Упражнения на расслабление: стоя в полунаклоне вперед, приподнимать и опускать плечи, полностью расслабляя руки, свободно ими покачивая и встряхивая; поднять руки в стороны или вверх, затем свободно их опустить и покачать расслабленными руками. Размахивание свободно опущенными руками, одновременно поворачивая туловище. Лежа на спине, полностью расслабить мышцы ног, встряхивание их. Стоя на одной ноге, делать свободные маховые движения другой ногой, полностью расслабив ее.

Другие виды спорта. Из других видов спорта необходимо применять следующие упражнения:

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

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

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

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

2.2.2. Специальная физическая подготовка.

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

2.2.3. Техническая подготовка.

Обучение общей схеме выполнения классических и коньковых способов передвижения на лыжах. 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 на лыжах различными способами. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение техники спуска со склонов высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотом на месте и в движении.

2.2.4. Психологическая подготовка

Специфика лыжных гонок способствует формированию психологической устойчивости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли. Используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

1. Вербальные (словесные) - беседы, рассказы, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка.
2. Комплексные - всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные. Сопряженные методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности. Специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.

Для формирования 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. Проводить тренировки в любую погоду (оттепель, мороз, метель) на открытых для ветра участках трассы. Наиболее благоприятные возможности для практического овладения приемами,

помогающими преодолевать развивающееся утомление усилиями воли, дает участие в соревнованиях.

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

Выполнение сложных тренировочных занятий и освоение трудных упражнений вызывает у обучающегося с РАС положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, даёт уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы обучающиеся с РАС, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определённый этап тренировки с выраженными положительными показателями.

2.2.5. Медико-педагогический контроль

Осуществляется врачом поликлиники или специалистами врачебно-физкультурного диспансера. Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят один раз в год, как правило, в начале подготовительного периода.

Углубленное медицинское обследование включает: анамнез, врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование; клинический анализ крови и мочи; обследование у врачей-специалистов., а также обследование у узких специалистов по профилю заболевания. В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

2.2.6. Воспитательная работа

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательной, тренировочной деятельности, влияние их на личность обучающегося с РАС. Воспитательное воздействие входит в тренировочно-соревновательную деятельность спортивной школы.

В работе с обучающимися применяются различные средства и методы воспитания. В качестве средств используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания. В качестве методов нравственного воспитания применяются формирования нравственного сознания и общественного поведения, использование положительного примера, предупреждение и обсуждение отрицательных действий.

Важнейшим фактором воспитания обучающихся с РАС, является спортивный коллектив. При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма, используются поездки на просмотр соревнований высокого уровня, встречи с знаменитыми спортсменами, «день именинника», экскурсии. Формируются и поддерживаются традиции.

Инициатива в реализации нравственного воспитания юных спортсменов принадлежит тренеру–преподавателю. В воспитательной работе тренера используется гибкая и многообразная система воздействия. Выполнение

требований оценивается тренером с учётом возрастно-половых и индивидуальных особенностей обучающегося с РАС, в процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которое осуществляется в единстве с самоанализом, самоанализ завершается самооценкой личности.

Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности. Средствами и методами самовоспитания могут быть все формы активности воспитанников по преодолению трудностей.

При планировании воспитательной работы определяется цель, избираются средства и методы, разрабатываются тематические планы, определяется методическая последовательность. Эффективность тренировочного процесса, достижение образовательных целей во многом зависит от взаимодействия тренера с родителями, его умения сотрудничать с ними, опираться на их помощь и поддержку. Основными принципами работы с родителями являются:

- принцип доверия и принятия ребёнка;
- принцип единства требований;
- принцип открытого диалога;
- принцип сотрудничества и сотворчества.

2.2.7. Контрольные упражнения.

Одним из важных вопросов в управлении тренировочным процессом является система педагогического контроля. Для оценки эффективности средств и методов тренировки контроль используется в соответствии с контрольными нормативами для выявления динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Оценка уровня развития физических качеств проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений. Тестирование состоит из четырёх нормативов по общей физической подготовке (ОФП) и одного норматива по специальной физической подготовке (СФП).

Программа тестирования ОФП включает упражнения для определения уровня развития следующих качеств: быстроты, выносливости, гибкости, силы – бег 30 м, 1000 м, прыжок в длину с места, наклон. При проведении тестирования следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений:

1) Бег 30 м с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей) тестирование проводится на дорожке стадиона. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается две попытки. После 10-15 минутной разминки дается старт. Критерием служит минимальное время.

2) Прыжок в длину с места (для оценки уровня скоростно-силовых и координационных способностей) выполняется толчком двух ног со взмахом рук от линии или края доски на покрытие, исключая жесткое приземление. Выполняется три попытки. Критерием служит максимальный результат.

3) Наклон вперед (см) (для оценки активной гибкости позвоночника и тазобедренных суставов). Обозначается центровая и перпендикулярные линии. Сидя на полу ступнями ног следует касаться центральной линии, ноги выпрямлены в коленях, ступни вертикальны, расстояние между ними составляет 30 см. Выполняется 3 наклона вперед, на 4-м фиксируется результат, на перпендикулярной мерной линии, при касании её кончиками пальцев, при фиксации этого результата не менее 2-х секунд. Сгибание ног в коленках не допускается. Разрешается 3 попытки. Критерием служит лучший результат.

4) Бег 1000 метров (для определения общей выносливости). Проводится на ровной местности в спортивной обуви без шипов. Тестирование проводится после предварительной разминки. Разрешается переходить на ходьбу. Время фиксируется. Критерием, служит преодоление дистанции.

5) Бег на лыжах: 1000 метров (для определения специальной выносливости). Проводится на учебно-тренировочном кругу. Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей): участие в 1–3 соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в 1–3 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 1 и более км в годичном цикле.

Таблица 7

Контрольные упражнения для определения уровня подготовки лыжников-гонщиков по общей и специальной физической подготовке СОГ

Контрольное упражнение	СОГ	
	м	д
Общая физическая подготовка		
Прыжок в длину с места (см)	110	100
Бег 30 м, мин. сек	10,0	10,5
Бег 1000 м без учёта времени	+	+
Наклон вперед	-5	-5
Специальная физическая подготовка		
Бег на лыжах: 1 км (мин, сек)	15.00	16.00

4. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ЛЫЖНЫМИ ГОНКАМИ

Основными опасными факторами при занятиях лыжными гонками являются:

- обморожения при проведении занятий при ветре более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже 20 градусов,
- травмы при ненадежном креплении лыж к обуви,
- травмы при падении во время спуска с горы.

1. Общие требования безопасности:

- 1.1. К тренировочным занятиям допускаются учащиеся только после ознакомления с правилами техники безопасности и имеющие медицинский допуск к занятиям лыжными гонками.
- 1.2. При осуществлении тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивной школе, спортивном зале, время тренировок.
- 1.3. При проведении занятий по лыжам должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.
- 1.4. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации учреждения.
- 1.5. В процессе занятий обучающийся должны соблюдать установленный порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.
- 1.6. Тренировочные занятия должны проводиться в соответствии с расписанием учебных занятий, составленными с учетом режима занятий в общеобразовательных организациях и отдыха.

2. Требования безопасности перед началом занятий

- 2.1. Проверить подготовленность лыжни или трассы.
- 2.2. Проверить исправность спортивного инвентаря и подогнать крепление лыж к обуви.
- 2.3. Надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки и перчатки или варежки.

3. Требования безопасности во время занятий

- 3.1. Начинать тренировку и выходить на трассу только при участии и разрешении тренера-преподавателя.
- 3.2. Соблюдать интервал при движении на лыжах по дистанции 3-4 м, при спусках с горы не менее 30 м.
- 3.3. При спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки.
- 3.4. После спуска с горы не останавливаться у подножия горы.
- 3.5. Следить друг за другом и немедленно сообщать тренеру-преподавателю о первых же признаках обморожения.
- 3.6. Во избежание потерь не ходить на лыжах в тесной или слишком свободной обуви.

4. Требования безопасности при аварийных ситуациях

- 4.1. При поломке или порче лыжного снаряжения и невозможности починить его в пути, сообщить об этом тренеру-преподавателю и с его разрешения двигаться к лыжной базе.
- 4.2. При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии, сообщить об этом тренеру-преподавателю.
- 4.3. При получении обучающимся травмы оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования техники безопасности по окончании занятий.

- 5.1. Проверить по списку наличие всех обучающихся.
- 5.2. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
- 5.3. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом или принять душ.

5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

5.1. Материально – техническое обеспечение программы:

- Лыжная база “Янтарь”
- Лыжи с креплениями, ботинками и палками на весь состав обучающихся;
- зал для подвижных игр, тренажёрный зал, зал для просмотра спортивных передач, стадион, волейбольная площадка, лыжная трасса;
- инвентарь для подготовки лыж (станок, утюг электрический, скребки, щётки);
- лыжная мазь, парафины;
- гантели 1-3 кг, штанга;
- аптечка;
- инвентарь для проведения занятий по ОФП и СФП (гимнастические маты, скамейки, скакалки, обручи, мячи, эспандер лыжника и т. д);
- свисток, секундомер, рулетка;
- Термометр наружный - 2 шт.

5.2. Кадровое обеспечение реализации программы:

Руководящий и тренерско-преподавательский состав Муниципального автономного учреждения ЗАТО Северск дополнительного образования «Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва имени шестикратной олимпийской чемпионки Л.Егоровой» состоит

из директора, заместителя директора по УВР и 9 тренеров-преподавателей отделения по лыжным гонкам.

5.3. Дидактическое обеспечение реализации программы:

Для наиболее успешного усвоения учебного материала на занятиях используются следующие методические пособия и дидактический материал:

1. Информационный стенд с «Правилами техники безопасности на занятиях по лыжной подготовке», с расписанием занятий, с инструкцией по применению лыжных мазей, подбору лыжного инвентаря;
2. Карточки-задания для развития двигательных качеств;
3. Карточки-задания для выполнения и запоминания элементов лыжной техники;
4. Подборка журналов о лыжном спорте;
5. Комплексы общеразвивающих упражнений;
6. Учебно-методическая литература для тренеров-преподавателей;
7. Материалы по основам знаний.

Общие требования к организации учебно-тренировочной работы

На основании нормативной части программы в МАУДО СДЮСШОР им. Л.Егоровой разрабатываются планы подготовки учебных групп и отдельных обучающихся с РАС с учетом имеющихся условий. Утверждение планов подготовки проводится на основании решения педагогического совета, директором спортивной школы.

В основу комплектования учебных групп (табл. 4) положено научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства.

1. Увеличение недельной учебно-тренировочной нагрузки и перевод обучающихся в следующие группы обучения обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

2. Возраст учащихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в учебные группы.

3. Установленная недельная учебно-тренировочная нагрузка является максимальной.

4. Количество установленных в отделении учебных групп является минимальным.

5. На период учебно-тренировочных сборов, оздоровительно-спортивного лагеря наполняемость учебных групп и режим учебно-

тренировочной работы устанавливаются в соответствии с наполняемостью и режимами работы.

Примерный учебный план для отделения лыжных гонок представлен в таблице 3.

При его разработке учитывался режим учебно-тренировочной работы в неделю для обучающегося с РАС с расчетом 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы. Тренер-преподаватель имеет право в зависимости от подготовленности группы изменять соотношение учебной нагрузки по разделам ОФП, СФП и ТП.

В группах СОГ распределение нагрузки по разделам ОФП, СФП, и ТП может изменяться в зависимости от состава группы.

Подготовка обучающегося с РАС строится на основе следующих методических положений:

- 1 единая педагогическая система задач, средств, методов, организационных форм подготовки;
- 2 оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности обучающегося с РАС в процессе тренировки;
- 3 поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок;
- 4 строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок в занятиях с обучающимися с РАС.

В программе для обучающихся с РАС поставлены задачи, определены допустимые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

Формы подведения итогов:

- опрос;
- сдача контро-переводных нормативов;
- участие в соревнованиях.

Методическая литература.

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988.
2. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1977.
3. Евстратов В.Д., Виролайнен П.М., Чукардии Г.Б. Коньковый ход? Не только... - М.: Физкультура и спорт, 1988.
4. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов. - Смоленск: СГИФК, 1989.
5. Лыжный спорт / Под ред. В.Д. Бестратова, Г.Б. Чукардина, Б.И. Сергеева. - М.: Физкультура и спорт, 1989.
6. Манжосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и Спорт, 1986.
7. Манжосов В.Н., Огольцов И.Т., Смирнов Г.А. Лыжный спорт. - М.: Высшая школа, 1979.

8. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. - Киев: Здоровья, 1990.
9. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. - М.: Физкультура и спорт, 1982.
10. Поварницин Л.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и спорт, 1976.
11. Программы для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. «Лыжные гонки» М.: Советский спорт, 2005.
12. Раменская Т.Н. Техническая подготовка лыжника. - М.: Физкультура и спорт, 1999.
13. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустипа. — М.: Издательство «СААМ», 1995.
14. Филин В.Н., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1980.

ТЕСТ НА ЗНАНИЕ ТЕХНИКИ ОДНОВРЕМЕННОГО БЕСШАЖНОГО ЛЫЖНОГО ХОДА

1. Цель отталкивания палками:

- а) увеличить скорость;
- б) сохранить скорость;
- в) сохранить равновесие.

2. Цель свободного скольжения:

- а) увеличить скорость;
- б) сохранить скорость;
- в) как можно меньше терять скорость.

3. При выносе рук и палок вперёд:

3.1. Движение рук начинается:

- а) с плечевого сустава;
- б) с локтевого сустава;
- в) с запястья.

3.2. Напряжённость рук:

- а) руки расслаблены;
- б) руки напряжены;
- в) руки расслаблены в конце выноса вперёд.

3.3. Палки находятся в отношении лыж:

- а) под острым углом по ходу движения;
- б) под тупым углом.

3.4. Тяжесть тела переносится:

- а) на пятки;
- б) на пальцы стоп;
- в) распределяется равномерно по всей стопе.

3.5. При выносе рук вперёд происходит:

- а) выдох;
- б) вдох;
- в) задержка дыхания.

3.6. Руки поднимаются:

- а) выше головы;
- б) до уровня глаз;
- в) до уровня груди.

4. Исходная поза отталкивания палками.

4.1. Постановка лыжных палок на опору:

- а) впереди креплений;
- б) на уровне креплений;
- в) позади креплений.

4.2. Локтевые суставы:

- а) разогнуты;
- б) немного согнуты;
- в) отведены в сторону;
- г) находятся внизу.

4.3. Палки наклонены:

- а) только вперёд;
- б) вперёд и наружу;
- в) вперёд и внутрь.

4.4. Тяжесть тела:

- а) на носках стоп;
- б) на пятках;
- в) распределяется равномерно по всей стопе.

5. Отталкивание палками.

5.1. Отталкивание:

- а) только туловищем;
- б) туловищем и руками;
- в) только руками.

5.2. Тяжесть тела переносится больше:

- а) на пятки;
- б) на носки стоп;
- в) распределяется равномерно по всей стопе.

5.3. Кисти рук по отношению к коленным суставам:

- а) ниже;
- б) выше;
- в) на уровне.

6. Поза окончания отталкивания палками.

6.1. Палки:

- а) составляют прямую с руками;
- б) не составляют прямую с руками.

6.2. Держание палок:

- а) положение палок контролируется большим и указательным пальцами;
- б) палки зажаты в «кулак».

6.3. Тяжесть тела распределяется:

- а) равномерно по всей стопе;
- б) на пятках.

6.4. Ноги находятся в отношении лыжни:

- а) вертикально;
- б) отклонены назад.

ТЕСТ НА ЗНАНИЕ ВЫПОЛНЕНИЯ ТОРМОЖЕНИЯ «ПЛУГОМ»

1. Применяется при спуске:

- а) прямо;
- б) наискось.

2. Носки лыж:

- а) на одном уровне;
- б) один носок лыжи впереди другого.

3. Пятки лыж:

- а) обе отводятся в сторону;
- б) только одна отводится в сторону.

4. Лыжи ставятся:

- а) на внутренние канты;
- б) на внешние канты;
- в) на всю скользящую поверхность (не закантовываются).

5. Давление на лыжи:

- а) равномерное;
- б) неравномерное.

6. Неравномерность в давлении на лыжи:

- а) приводит к соскальзыванию в сторону менее загруженной весом тела лыжи;
- б) приводит к соскальзыванию в сторону более загруженной весом тела лыжи;
- в) не вызывает одностороннего соскальзывания.

7. Неравномерность в кантовании лыж:

- а) приводит к соскальзыванию в сторону менее закантованной лыжи;
- б) приводит к соскальзыванию в сторону более закантованной лыжи;
- в) не вызывает одностороннего соскальзывания.

8. Сгибание ног:

- а) ноги согнуты в коленях;
- б) ноги выпрямлены.

9. Колени:

- а) подаются вперёд;
- б) не подаются вперёд.

10. Положение рук:

- а) согнуты в локтях на уровне пояса;
- б) поднимаются выше головы;
- в) отведены назад.

11. Кольца лыжных палок:

- а) вынесены вперёд;
- б) отведены назад;
- в) отведены в стороны.

12. Лыжные палки:

- а) прижаты к туловищу;
- б) не прижаты к туловищу.

ТЕСТ НА ЗНАНИЕ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ ПОВОРОТА ПЕРЕСТУПАНИЕМ В ДВИЖЕНИИ

1. Поворот переступанием в движении применяется (здесь и далее рассматривается только поворотом переступанием с внутренней лыжи):

- а) на равнине;
- б) на пологом склоне;
- в) на крутых склонах.

2. Скорость при выполнении поворота переступанием:

- а) увеличивается;
- б) сохраняется;
- в) уменьшается.

3. Поворот выполняется на спуске:

- а) в низкой стойке;
- б) в средней стойке;
- в) в высокой стойке.

4. В начале выполнения поворота вес тела переносится:

- а) на внешнюю лыжу;
- б) на внутреннюю лыжу;
- в) распространяется равномерно на обеих лыжах.

5. Лыжа при отталкивании ставится:

- а) на внутренний кант;
- б) на внешний кант;
- в) всей поверхностью.

6. В начале отталкивания лыжей нога:

- а) согнута в коленном суставе;
- б) выпрямлена в коленном суставе.

7. В начале отталкивания ногой голень:

- а) вертикальна;
- б) наклонена вперёд;
- в) отклонена назад.

8. В момент окончания отталкивания лыжей нога в коленном суставе:

- а) согнута;
- б) выпрямлена.

9. Внешняя лыжа приставляется к внутренней:

- а) вплотную;
- б) на расстоянии 30-40 см.;
- в) на расстоянии 70-80 см.

10. Лыжные палки в момент постановки в снег:
- а) становятся впереди креплений;
 - б) на уровне креплений;
 - в) сзади креплений.