

Частное общеобразовательное учреждение  
«РЖД лицей №21»

ПРИНЯТО

на заседании педагогического  
совета РЖД лицей №21  
Протокол № 7 от 24.05.2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор РЖД лицей №21

Н.В.Минько  
Приказ № 26 от 24.05.2024 г.

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Здоровье через лыжный спорт»  
Направленность: физкультурно-спортивная  
Возраст обучающихся: 12-15 лет  
Срок реализации: 1 год

Составитель: Николаенко Екатерина Николаевна,  
инструктор по физической культуре

Комсомольск-на-Амуре  
2023г.

## Пояснительная записка.

Программа «Здоровье через лыжный спорт» имеет физкультурно-оздоровительную направленность, составлена для работы спортивной секции по лыжным гонкам в школе – интернате № 30 ОАО «РЖД».

Программа составлена в соответствии:

- Законом Российской Федерации «Об образовании» (в редакции Федерального Закона от 26.12.2012г. №273-ФЗ),

- приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013г. №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам».

Программа «Здоровье через лыжный спорт» разработана на основе примерной программы по лыжным гонкам для системы дополнительного образования детей, детско-юношеских спортивных школ.

**Данная программа актуальна**, так как двух-трех занятий физической культуры в неделю недостаточно для полноценного физического развития учащихся, а для полноценного развития необходимо двигаться, т.е. выполнять определенный двигательный режим (суточный и недельный). С целью повышения двигательного режима учащихся необходимо проводить дополнительные занятия по физической культуре и спорту во внеурочное время. С этой задачей должна справляться спортивная секция по лыжным гонкам. Так же следует помнить, что занятия на свежем воздухе приносят большой оздоровительный и закаливающий эффект.

**В основе программы** лежит принцип дифференциации и вариативности, что позволяет проводить занятия со смешанными и разновозрастными группами детей. К занятиям в данной секции допускаются учащиеся в возрасте от 12 лет и старше, прошедшие медицинскую комиссию и допущенные участковым врачом и школьным медицинским работником.

**Одной из задач спортивной секции** по лыжным гонкам в данной группе – является выявление и развитие спортивных наклонностей у детей школьного возраста (12-15 лет).

Высокий уровень эффективности работы спортивной секции, может быть, достигнут только при условии хорошо продуманного учебно - тренировочного процесса. В работе секции применяется широкий арсенал педагогических методов и форм организации деятельности. Лучшим методом обучения является квалифицированный показ и объяснение. На занятиях с младшими подростками целесообразно применение игрового метода. Поэтому использованию игровых технологий на занятиях по лыжной подготовке в образовательной программе «Здоровье через лыжный спорт» уделяется большое внимание. В том числе, помимо игровых заданий, подвижных игр, в тренировочных занятиях используются элементы спортивных игр на уменьшенных площадках по упрощенным правилам. Так же в тренировочном процессе применяется равномерный метод тренировок в восстанавливающем, поддерживающем и развивающем режиме.

## Нормативная часть программы

Обучающиеся в школьной секции 12-15 лет относятся ко 2 группе учебно - тренировочного этапа подготовки 2-го и последующих годов обучения (прошедшие спортивно-оздоровительный этап начальной подготовки).

Спортивно-оздоровительный этап начальной подготовки является первым основополагающим звеном в системе многолетней подготовки юных спортсменов. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и знакомство с основами лыжного спорта.

Занятие детей в спортивно-оздоровительных группах подготовки является тем фундаментом, на котором в дальнейшем, на учебно-тренировочном этапе, строится подготовка лыжников более высокой квалификации. Прохождение этапа спортивно-оздоровительной подготовки даёт возможность юному спортсмену продолжить совершенствовать своё умение и мастерство как в школьном спортивном кружке по лыжам в группе учебно - тренировочного этапа подготовки 2-го и последующих годов обучения, так и в специализированных спортивных секциях города (СДЮШОР, ДЮСШ) по лыжным гонкам.

### Режим учебно-тренировочной работы и требования по физической и технической подготовке

Этап подготовки	Год обучения (учебный)	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической, технической подготовке
Учебно-тренировочный	Весь период	12	10	6	Сдача нормативов, участие в соревнованиях

В учебно-тренировочные группы подготовки 2-го и последующих годов обучения зачисляются учащиеся прошедшие подготовку в спортивно-оздоровительной группе начальной подготовки первого года обучения.

Общее количество часов – 68.

## Материально-техническое оснащение.

В распоряжении спортивной секции по лыжной подготовке в здании школы-интерната № 30 ОАО «РЖД» имеется своя (мини) лыжная база с душевой комнатой, тренажёрным залом, сантехническим узлом и автономным выходом на улицу к лыжной трассе. Рядом с помещением расположен медицинский кабинет.

№ П/П	Наименование инвентаря и оборудования	количество
1.	Лыжи	30 пар
2.	Палки	30 пар
3.	Крепления для лыж	40 пар
4.	Термометр наружный	2 штуки
5.	Флажки	20 штук
6.	Маркировочная лента	10 отрезков по 5 метров; 10 отрезков по 10 метров
7.	Секундомер	4 штуки
8.	Информационная доска и стенды	6 штук
9.	Мат гимнастический	6 штук
10.	Гантели 0,5; 1;2,5; 3 килограмма	по 1 паре
11.	Мяч футбольный	2 штуки
12.	Мяч баскетбольный	4 штуки
13.	Мяч волейбольный	2 штуки
14.	Мяч резиновый	8 штук
15.	Мяч теннисный	4 штуки
16.	Экспандер лыжника	4 штуки
17.	Магнитофон	1 штука
18.	Смазочный материал (мази, парафины)	
19.	Оборудование для подготовки лыж к эксплуатации (пробки для растирания, скребки, щётки, утюг)	
20.	Лыжные комбинезоны	10 штук
21.	Командная форма и одежда (манишки, сп. форма)	20 штук
22.	Скакалка	8 штук
23.	Скамейка	4 штуки

**Учебный курс включает теоретические и практические занятия.**

**На теоретических** занятиях обучающиеся получают необходимые знания по истории развития лыжного спорта, основам гигиены лыжника, самоконтроле и врачебном контроле, организации соревнований.

**На практических** занятиях приобретаются умения и совершенствуются навыки техники и тактики лыжного спорта.

**Освоение программного материала осуществляется по трем направлениям:**

- оздоровительное;
- воспитательное;
- образовательное.

**Цели:**

- развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- совершенствование техники и тактики лыжника-гонщика;
- воспитание бережного отношения к своему здоровью;
- освоение знаний о физической культуре, её связи с физическим воспитанием и спортивной подготовкой;

- формирование компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивно – оздоровительной деятельности, творческого опыта в индивидуальных и коллективных формах занятий физкультурой и спортом.

#### **Задачи.**

#### **Группа спортивно-оздоровительного этапа начальной подготовки 1-го года обучения:**

- приобщить подростков к здоровому образу жизни;
- прививать устойчивый интерес к занятиям лыжным спортом (лёгкой атлетикой);
- укреплять здоровье учащихся и закаливать их организм;
- всестороннее физическое развитие и развитие основных двигательных качеств;
- овладеть умениями техники движений основных лыжных ходов (отдельных видов легкой атлетики);
- овладеть умениями техники движений основных лыжных ходов (отдельных видов легкой атлетики);
- выполнять требования контрольных тестовых заданий и контрольных нормативов;
- развить физические качества, необходимые для занятий лыжным спортом;
- укрепление опорно-двигательного аппарата и дыхательной системы подростка;
- формирование морально-волевых качеств юных спортсменов.

#### **Группа учебно - тренировочного этапа подготовки 2-го и последующих годов обучения:**

- прививать устойчивый интерес к занятиям лыжным спортом (лёгкой атлетикой);
- укреплять здоровье учащихся и закаливать их организм;
- совершенствовать умения техники движений основных лыжных ходов (отдельных видов легкой атлетики);
- выполнять требования контрольных тестовых заданий и контрольных нормативов;
- совершенствовать физические качества, необходимые для занятий лыжным спортом;
- укреплять опорно-двигательный аппарат и дыхательную систему подростка;
- формировать морально-волевые качества юных спортсменов;
- развивать физическую работоспособность (выносливость);
- совершенствовать основы тактики лыжника гонщика;
- овладеть инструкторскими навыками и судейской практикой;
- достигать высоких результатов в лыжном спорте, выполнять разрядные нормативы.
- организовать и способствовать зачислению одаренных и талантливых учеников в специализированную ДЮСШ, на отделение лыжных гонок.

### **Основные показатели выполнения программных требований.**

#### **На учебно-тренировочном этапе 2-го и последующих годов обучения:**

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- положительная динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.
- уровень освоения основ техники передвижения на лыжах.
- состояние здоровья, уровень физического развития обучающихся;
- динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями обучающихся;
- освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой;
- освоение теоретического раздела программы.

Учебно-тренировочный процесс включает в себя три периода:

**1. Подготовительный:**

- легкая атлетика (сентябрь, октябрь)
- лыжный спорт (ноябрь, декабрь)

**2. Соревновательный:**

- лыжный спорт (январь – март)

**3. Переходный:**

- легкая атлетика (март – май)

**Срок реализации программы – год.**

**Наполняемость группы – 15 человек.**

**Основной формой обучения** являются групповые, учебно-тренировочные занятия.

**Методы учебно-тренировочного занятия:**

**Практический:**

1.1 Метод строго - регламентированного упражнения  
(методы обучения техническому действию)

- целостно - конструктивный,
- расчленено-конструктивный,
- сопряженного воздействия

1.2 Метод частично-регламентированного упражнения

- Игровой метод.
- Соревновательный метод.
- Комплексного воздействия (круговая тренировка)
- Методы развития физических качеств (непрерывный, интервальный).

**Общепедагогический метод:**

2.1 Словесного воздействия.

2.2 Наглядного воздействия.

**Общепсихологический метод:**

3.1 Аутогенная тренировка.

3.2 Идеомоторная тренировка.

**Методы тренировки по развитию физических качеств,  
применяемые в подготовке лыжников.**

1.	<b>Равномерный метод</b>	Характеризуется непрерывным выполнением тренировочных нагрузок с заданной интенсивностью в течение всего времени работы. Чаще всего этот метод применяется для развития общей выносливости, и применяется в подготовке лыжников различной квалификации. В годичном цикле он применяется на начальных этапах подготовки, а в соревновательном периоде порой как активный отдых.
2.	<b>Переменный метод</b>	Этот метод характеризуется непрерывным выполнением нагрузки с постепенным изменением интенсивности от средней до около предельной. Лыжник получает задание на общий километраж (время) тренировки, количество ускорений и их продолжительность. Распределение ускорений по всей дистанции спортсмен устанавливает самостоятельно, но чаще всего связывает это с рельефом местности. Чаще всего этот метод используется для воспитания скоростной выносливости у

		лыжников любого возраста и квалификации.
<b>3.</b>	<b>Повторный метод</b>	Характеризуется многократным прохождением заданных отрезков дистанции с установленной интенсивностью. Повторный метод чаще всего используется для развития быстроты на коротких отрезках и с максимальной (около предельной) интенсивностью. Количество повторений – до утомления (снижения интенсивности). Возможно использование этого метода для развития специальной выносливости. В этом случае длина отрезков увеличивается, а интенсивность снижается (до сильной). При развитии специальной выносливости отдых может быть сокращен, и очередной отрезок проходится на фоне некоторого недо восстановления. Интенсивность и длина отрезков планируются в зависимости от задач, возраста и подготовленности спортсменов. С целью увеличения объема нагрузки возможно серийное выполнение нагрузки.
<b>4.</b>	<b>Интервальный метод</b>	Заключается в многократном непрерывном чередовании нагрузок с повышенной и сниженной интенсивностью. Длина отрезков зависит от задач, возраста и подготовленности лыжников, но чаще всего используются укороченные или средней длины отрезки; отдых (снижение активности) точно регламентируется. Отрезки с повышенной скоростью преодолеваются с сильной или околопредельной интенсивностью. Этот метод используется для воспитания скоростной выносливости. После интенсивного отрезка ЧСС должна быть 160-170 уд/мин, а в конце отдыха – 120-140 уд/мин. В юношеском возрасте этот метод применяется довольно редко.
<b>5.</b>	<b>Соревновательный метод</b>	На отдельных этапах подготовки может играть основную роль, особенно в подготовке сильнейших лыжников. Этот метод используется в условиях, максимально приближенных к официальным соревнованиям, но может применяться в усложненных или облегченных условиях.
<b>6.</b>	<b>Контрольный метод</b>	Применяется с целью определения уровня подготовленности лыжников и заключается в проведении заранее запланированных испытаний по одному или комплексу упражнений на различных этапах всего годового цикла. Комплексы испытаний обычно отражают уровень ОФП и СФП.
<b>7.</b>	<b>Метод круговой тренировки</b>	В основном используется в подготовке юных лыжников с целью развития физических качеств и повышения уровня ОФП.
<b>8.</b>	<b>Игровой метод</b>	Предусматривает выполнение упражнений в условиях игры, что обеспечивает высокую эмоциональность занятий. В основном он используется в работе с юными лыжниками в подготовительном периоде тренировки.

## Использование игровых технологий на занятиях по лыжной подготовке

Учебная игра как технология обучения давно интересовала учёных и практиков, так как является одним из древнейших средств воспитания, обучения и развития обучающихся. Игра является важнейшим способом передачи накопленного опыта от старшего поколения к младшему.

Включение игры в процесс лыжной подготовки заметно повышает интерес к занятиям на лыжах, создаёт ситуации, наполненные эмоциональными переживаниями, стимулирует деятельность начинающих юных лыжников. Педагогическая технология игры ценна тем, что создаёт эмоциональный подъём. Мотивы игровой деятельности ориентированы на процесс постижения смысла этой деятельности. Игровой режим занятия помогает в решении основных задач: образовательной, оздоровительной и воспитательной.

Подвижные игры на улице одинаково интересны лыжникам как младших и средних, так и старших классов. Занимательность этих игр является средством привлечения интереса к предмету или процессу обучения. В соревновании (в процессе совместной деятельности) – занимающиеся сравнивают свои знания, умения, личностные свойства. В процессе игры или соревнования, участники учатся делать выбор и выводы, давать самооценку и пересматривать собственные позиции. Важно отметить, что по поставленным задачам и форме организации игры, соревнования и эстафеты на улице могут носить коллективный и индивидуальный характер соперничества.

Назначение игр и эстафет в учебном процессе многообразно: подвижные игры на местности укрепляют здоровье, развивают находчивость, чувство товарищества, дают возможность школьникам реализовать накопившуюся энергию. Кроме того, они развивают воображение, прививают участникам умение достигать цели, приходить на помощь другу при разных обстоятельствах.

Обязательным условием при проведении подвижных игр является соблюдение правил, регулирующих возникновение конфликтов. При организации игр необходимо выбрать безопасное место для их проведения.

Общим структурным элементом игры, независимо от её типа, является вступительное слово учителя. Вступительное слово учителя нацеливает учащихся на активную и творческую познавательную деятельность. Во вступительном слове учитель формулирует цель игры, ещё раз знакомит с правилами, создаёт необходимую эмоциональную и рабочую обстановку. Активность участников игры во многом зависит от контакта учителя со школьниками. Творчески работающий учитель задумывается над тем, насколько эффективно проведена игра. Для достижения высокой результативности игры следует соблюдать ряд условий.

Необходимый ряд условий для достижения высокой результативности игры		
Первое	формирование мотива деятельности	Всякая деятельность должна иметь внутреннюю мотивацию. Мотивация затем преобразовывается в конкретный план или программу. В неё включают формирование потребности у учащихся к овладению знаниями и интереса к способам их добывания.
Второе	формирование системы знаний на основе управления ходом игры.	Задача состоит в том. Чтобы научить занимающегося самостоятельно добывать и применять знания, осуществлять анализ, синтез, обобщение, самоконтроль, самооценку.
Третье	включение каждого школьника в процесс по самореализации в ходе игры.	Это возможно на основе реализации индивидуального подхода в условиях коллективной и групповой деятельности.

Эффективность использования разнообразных игр зависит от реализации всех рассмотренных условий в их диалектическом единстве.

Применение соревновательно-игровых заданий является эффективным средством совершенствования лыжной техники, а также развития физических качеств учащихся на уроках лыжной подготовки.

С помощью игр и соревновательных заданий учащимися успешно приобретаются необходимые навыки передвижения по дистанции, куда входят спуски и подъемы, а также закрепляются умения применять технику лыжных ходов с учетом рельефа местности.

При совершенствовании техники лыжных ходов соревновательно-игровые задания направлены на отработку скольжения при различных опорных положениях, а также толчков палками.

#### **Группы задач для лыжников**

В соответствии с задачами лыжной подготовки соревновательные и игровые задания можно раз делить условно на группы.

<b>Группы соревновательных и игровых заданий в соответствии с задачами лыжной подготовки</b>	
1.	Совершенствование техники лыжных ходов на учебной лыжне (по кругу, на отрезках лыжни, на дистанции по пересеченной местности).
2.	Передвижение в строю.
3.	повороты на месте и в движении;
4.	Совершенствование техники спусков и подъемов на гористой местности;
5.	Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма учащихся.
6.	Приобретение умения соревноваться и тактически противостоять сопернику, ориентироваться на местности, рационально используя лыжную технику.

#### **Применение эстафет и длительных игр**

В ходе реализации программы «Здоровье через лыжный спорт» в школе-интернате №30 ОАО «РЖД» игры применяются как для совершенствования техники и способов передвижения на лыжах, так и для развития основных физических качеств — быстроты движения и выносливости.

Для развития выносливости применяются соревнования и игры с длительным передвижением от 20 до 25 мин. Продолжительность соревнования или игры зависит от физической подготовленности, пола и возраста учащихся.

Использование методик подвижных игр во время лыжной подготовки на уроках физической культуры способствует совершенствованию и закреплению навыков и физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости и так далее, а так же морально – волевых качеств: честности, смелости, коллективизма. Игра благотворно влияет и на физическое развитие детей, содействует укреплению костно-мышечного аппарата и здоровья в целом.

Таким образом, игровая технология в программе «Здоровье через лыжный спорт» строится мной как целостное образование, охватывающее определённую часть учебного процесса, помогает активизировать учебный процесс, освоить ряд учебных элементов исходя из поставленных задач.<sup>1</sup>

**Программа «Здоровье через лыжный спорт»** составлена мною с учетом психологических и физических особенностей развития детей (12-15 лет).

**Периодичность проведения занятий** – 2- раза в неделю – по 1 часу на группу (35 рабочие недели) 70 часов в год.

---

<sup>1</sup> Приложение 1

## Ожидаемые результаты.

Обучаясь по данной программе, учащиеся должны:

### Знать / понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и увеличение продолжительности жизни;
- требования техники безопасности к занятиям лыжным спортом (легкой атлетике);
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

### Уметь:

- планировать и проводить индивидуальные и групповые тренировочные занятия по лыжному спорту (легкой атлетике);
- выполнять приемы страховки и само страховки;
- выполнять комплексы упражнений по ОФП и СФП;
- соревновательные упражнения и технико-тактические действия по избранному виду спорта;
- осуществлять судейство соревнований по лыжам (легкой атлетике);
- оказывать ПМП при травмах;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки во время соревнований и при сдаче контрольных нормативов;
- владеть техникой основных лыжных ходов (легкоатлетических упражнений);
- использовать полученные знания и навыки в повседневной жизни.

## Учебно-тематический план на год обучения

№п/ п	Название темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Развитие лыжного спорта (легкой атлетики) в России. Участие в олимпийских играх и чемпионатах мира.			
2	Гигиена занятий и режим дня спортсмена лыжника	1	1	
3	Обучение основам техники лыжных гонок			
4	Обучение технике и тактике лыжника гонщика	27	2	25
5	Правила техники безопасности и оказание ПМП	2	1	1
6	Спортивные базы, оборудование. Инвентарь.	1		1
7	ОФП	11	1	10
8	СФП	18	1	17
9	Участие в соревнованиях	6		6
10	Культурно-массовая работа	2		2
11				
	<b>Группа начальной подготовки (НП) итого:</b>	<b>68</b>		

## **ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ.**

### **I. Теоретическая подготовка.**

#### **1. Вводное занятие. Развитие лыжного спорта в России.**

Возникновение лыжного спорта. Использование лыж в туризме, отдыхе, охоте. Зарождение лыжного спорта в России. Участие наших спортсменов в Олимпийских играх и чемпионатах мира. Их лучшие результаты и достижения. Виды лыжного спорта.

#### **2. Правила техники безопасности на занятиях лыжным спортом.**

Требования по безопасности к местам проведения занятий, одежде, обуви и инвентарю. Поведение на улице во время движения к месту занятия. Выбор места для проведения занятий и соревнований. Особенности организаций занятий на склонах. Влияние погодных условий на тренировочный процесс. Оказание первой помощи при ушибах, растяжениях, вывихах, ранах, обморожении.<sup>2</sup>

#### **3. Гигиена занятий, режим питания спортсменов, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха.**

Режим дня лыжника. Режим питания и питьевой режим. Гигиена сна, гигиена тела, водные процедуры. Естественные факторы природы для закаливания организма. Комплексы УГГ.

#### **4. Спортивная база, оборудование, инвентарь, лыжные мази и парафины.**

Характеристика современного инвентаря, одежды и обуви для лыжного спорта (л.атлетики). Лыжные мази. Обработка и наложение грунта и мази на лыжи.

Практическое занятие: выбор лыжных палок, лыж, обуви. Установка креплений. Нанесение лыжных мазей, опробование смазки, внесение коррективов.

#### **5. Основы техники способов передвижения на лыжах.**

Классификация основных лыжных ходов. Понятия об основных движениях лыжника-гонщика. Техника выполнения основных движений в различных лыжных ходах. Структура скользящего шага. Понятие о стойках и посадках лыжника при передвижении на равнине и преодолении спусков. Ошибки при выполнении способов передвижения на лыжах и их исправление.

#### **6. Общие представления о технико-тактической подготовке лыжника.**

Краткие сведения о тактическом применении различных способов передвижения на лыжах. Понятие о технике и тактике лыжника-гонщика. Классификация техники передвижения на лыжах. Основные средства, применяемые в разучивании и совершенствовании техники движений основных лыжных ходов. Строевые упражнения на лыжах. Способы лыжных ходов (скользящего шага, попеременно-двухшажного, одновременно бесшажного, одновременно одношажного, одновременно двухшажного, полуконькового, конькового). Владение техникой движений основных лыжных ходов. Представление о технике преодоления бугров и спусков (подъём переступанием (лесенкой), подъёма елочкой, подъёма полуёлочкой, подъёма попеременно-двухшажным классическим стилем, спуска плугом, спуска полуплугом, спуска переступанием (лесенкой)). Представление о технике поворотов на месте, в движении и при спусках.

Учёт погодных условий, длины дистанции и рельефа местности.

Владение горнолыжной техникой. Владение техникой Представление о технике выполнения легкоатлетических упражнений.

---

<sup>2</sup> Приложение 2

## **7. Правила соревнований по лыжным гонкам.**

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

## **8. Основные средства восстановления.**

Спортивный массаж, самомассаж и их применение в учебно-тренировочном процессе. Основные приемы самомассажа. Гидромассаж и его применение. Водные процедуры как средство восстановления.

## **9. Оценка уровня знаний по теории лыжного спорта.**

В процессе лыжной подготовки осваивается большое количество различных двигательных действий, как из лыжного, так и из других видов спорта (легкая атлетика, спортивные игры, спортивная гимнастика). 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, подъемов). 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».<sup>3</sup>

# **II. Практическая подготовка.**

## **1. Общая физическая подготовка.**

Значение ОФП как основы спортивного совершенства. ОРУ без предметов. ОРУ с предметами (скакалка, гимнастическая палка, мяч). ОРУ на гимнастической лестнице. ОРУ на гимнастической скамейке. Строевые упражнения. Упражнения на развитие скорости. Скоростно-силовые упражнения. Упражнения на равновесие и координацию движений. Упражнения на расслабление и восстановление мышц.

## **2. Специальная физическая подготовка.**

Значение СФП для развития специфических двигательных качеств. Связь ОФП с СФП. Строевые упражнения на лыжах.

Упражнение на развитие силы (с резиновым эспандером и отягощением). Упражнение на развитие общей выносливости. Имитационные упражнения для овладения элементами техники лыжных ходов. Имитационные упражнения для совершенствования стоек спуска с гор и торможений.

## **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 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.

---

<sup>3</sup> Приложение 3

#### **4. Подвижные игры и эстафеты на занятиях по лыжной подготовке.**

Совершенствование умений выполнения основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных игровых и эстафетных условиях.

#### **5. Участие в соревнованиях.**

Школьных, районных, городских, областных (согласно спортивно-массовых мероприятий календарного плана).

#### **6. Выполнение контрольных упражнений и сдача нормативов.**

- Тесты по контролю за развитием основных двигательных качеств (силы, быстроты, гибкости, прыгучести, выносливости, координации движений).

- Тесты на владение техникой основных лыжных ходов.

- Преодоление на лыжах и бегом (кросс): 1 км, 2 км, 3 км, 5 км на время.

- Выполнение разрядных нормативов.

- Тесты на выполнение легкоатлетических упражнений.

#### **7. Культурно-массовая работа.**

Проведение вечеров, спортивных соревнований туристических походов (однодневных, многодневных), посещение экскурсий, выставок, музеев.

### **III. Психологическая подготовка.**

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

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

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

2) комплексные - всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные.

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

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

На этапах предварительной подготовки и начальной спортивной специализации важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, произвольного внимания, психосенсорных процессов.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, 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 учебно-тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

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.

В учебно-тренировочной деятельности, 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 эффектных 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. 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.

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 (болевые ощущения, поломка инвентаря, потертости и др.), то спортсмен должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении.

Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленные воздействия на укрепление у юных лыжников-гонщиков 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.

№ п/п	Содержание психологической подготовки по частным задачам	
1.	Морально-этическое воспитание	Воспитание дисциплинированности и организованности. Развитие способности произвольно управлять своим поведением в аффектирующих условиях соревнований.
2.	Волевая подготовка	Преодоление пробелов в развитии волевых качеств.
3.	Подготовка к преодолению неожиданно возникающих препятствий	Развитие умения быстро овладевать собой, трезво оценивать ситуацию, принимать адекватные решения и реализовывать их в необходимые действия.
4.	Совершенствование интеллектуальных качеств	Развитие аналитико – синтетического мышления и критичности ума. Развитие наблюдательности, глубины, устойчивости и гибкости мышления. Развитие творческого мышления.
5.	Повышение помехоустойчивости при неблагоприятных внешних условиях соревновательной обстановки	Развитие интенсивности и устойчивости внимания. Развитие выдержки и самообладания.
6.	Настройка на выполнение соревновательной деятельности	Совершенствование приемов идеомоторной подготовки к гонке. Уточнение индивидуальных особенностей настройки на соревнования.
7.	Саморегуляция неблагоприятных психических состояний	Овладение приемами адекватной самооценки внешних проявлений эмоциональной напряженности, произвольного расслабления и коррекции психического состояния.

**Качество полученных умений и знаний проверяется через врачебно-педагогический контроль на занятиях и самоконтроль занимающихся.**

**По теории “Основы знаний”:**

доклады, рефераты, тесты, викторины, беседы, согласно теоретического курса данной программы.

**По технике выполнения упражнений:**

-контрольные испытания на развитие основных двигательных качеств (силы, быстроты, скорости, выносливости, прыгучести, гибкости, координации движений);

-контрольные упражнения на владение техникой движений основных лыжных ходов (легкоатлетических упражнений);

-участие в соревнованиях по легкой атлетике школьных, районных, областных (не менее 5 в год);

-участие в соревнованиях по лыжным гонкам школьных, районных, областных (не менее 5 в год).

**Педагогический контроль.**

Педагогический контроль используется в этапном и текущем обследовании. Как правило, в процессе педагогического контроля подготовленности лыжников-гонщиков регистрируются следующие показатели:

-время прохождения дистанции на контрольных тренировках и соревнованиях;

-время преодоления стандартных отрезков тренировочной или соревновательной дистанции на равнине и на подъемах известной крутизны (на лыжах, на лыжероллерах, в беге с имитацией);

-темп бега, длина шага и гармоничность хода, вычисляемая как отношение длины шага к частоте шагов, а также другие кинематические показатели;

-уровень развития силовых и скоростно-силовых качеств.<sup>4</sup>

**Контроль за состоянием здоровья спортсмена.**

Контроль за состоянием здоровья воспитанников осуществляется инструктором по физической культуре<sup>5</sup> и медицинским работником школы-интерната №30 ОАО «РЖД» и специалистами детской поликлиники по направлению медицинского работника школы.

Углубленное медицинское обследование спортсменов может включать:

1. Врачебный осмотр специалистов-терапевтов, хирургов, травматолога, невропатолога, отоларинголога, окулиста, дерматолога, эндокринолога, гинеколога, стоматолога, педиатра, уролога.

2. Лабораторные исследования: клинический анализ крови, клинический анализ мочи.

3. Функционально-диагностическое исследование:

антропометрическое исследование, ЭКГ - исследование, ультразвуковое обследование сердца и внутренних органов (по показаниям), расширенный биохимический анализ крови (по показаниям).

---

<sup>4</sup> Приложение 4

<sup>5</sup> Приложение 5

### **Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих лыжную подготовку:**

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта лыжные гонки;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта лыжные гонки;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- спортсмен, проходящий спортивную подготовку, направляется образовательным учреждением на спортивные соревнования в соответствии с планом физкультурных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

### **Самоконтроль в подготовке.**

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

### **Диагностика результативности (средства контроля).**

Успешное осуществление спортивной тренировки во многом зависит от правильного контроля за подготовленностью воспитанников. В практических и научных работах отечественных и зарубежных исследователей по лыжному спорту можно встретить большое количество разнообразных контрольных испытаний и тестов по определению уровня тренированности, некоторые из них были взяты за основу тестирования в работе по данной программе (приложение №4). С помощью этих тестов определяется уровень развития специальных физических качеств: выносливости, скорости, силовой выносливости; уровень развития двигательной работоспособности; уровень развития технических и тактических навыков. В течение тренировочного года такие испытания проводятся 2-3 раза. Метод тестирования дает возможность оценить уровень подготовленности учащихся группы, прирост их физического развития и совершенствования технического мастерства. Контроль осуществляется по таблице нормативов, разработанной на основе примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ.

**Контроль за уровнем нагрузки на занятиях проводится по карте педагогического наблюдения за степенью утомления учащихся (приложение №5)**

**Разнообразие форм и методов спортивно-тренировочных занятий формируют у детей устойчивый интерес к посещению данного кружка.**

## Литература.

1. Видякин М.В. Система лыжной подготовки детей и подростков / М.В. Видякин. - В.: Учитель, 2016. – 50 с.
2. Гаскил С. Беговые лыжи для всех / С. Гаскил. - М.: Тулома, 2013. – 50 с.
3. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов / В.В. Ермаков. – Смоленск.: СГИФК, 2012. – 300 с.
4. Квашук П.В. Лыжные гонки: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / П.В. Квашук и др. – М.: Баласс, 2013. – 72 с.
5. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. Учебник / Ю.Ф. Курамшин. – М.: Советский спорт, 2013. – 464 с.
6. Попов Д.В. Физиологические основы оценки аэробных возможностей и подбора тренировочных нагрузок в лыжном спорте / Попов Д.В. и др. - М.: Советский спорт, 2014. – 110 с.
7. Раменская Т.И. Техническая подготовка лыжника / Т.И. Раменская. - М.: Физкультура и спорт, 2014. – 200 с.
8. Раменская Т.И. Юный лыжник / Т.И.Раменская. – М.: СпортАкадемПресс, 2014. – 120 с.
9. Суслов Ф.П., Сыч В.Л., Шустипа Б.Н. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустипа. — М.: Издательство «СААМ», 2015. – 300 с.
10. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2012. – 480 с.

### **Карточки по подвижным играм и эстафетам для лыжной подготовки.**

#### **ИГРОВАЯ КАРТОЧКА №1**

Подвижная игра на лыжах **«Пустое место».**

Играющие передвигаются на лыжах в 1,5 – 2 м друг за другом по замкнутому кругу. Водящий идёт за кругом в противоположную сторону, подаёт команду «Стой!» Дотрагивается до палки одного из лыжников и продолжает быстро двигаться по кругу. По сигналу все останавливаются, а игрок, осаленный водящим, быстро бежит по кругу в том же направлении. Каждый стремится занять свободное место. Не успевший занять свободное место становится водящим, игра продолжается.

Правило. При перебежке нельзя мешать играющим.

#### **ИГРОВАЯ КАРТОЧКА №2**

Подвижная игра на лыжах: **«Акулы нападают».**

Игра проводится на ограниченной площадке. Из числа наиболее сильных участников выбирается «акула» (водящий). Все остальные участники (рыбки) снимают палки, ставят их в центре площадки и разбегаются. По сигналу «акула» начинает ловить «рыбу». Тот, кого осалит «акула», становится «акулёнком». Он берёт свои палки и тоже начинает ловить «рыбу». Игра заканчивается, когда поймают последнюю «рыбку». Салить игроков можно только рукой.

#### **ИГРОВАЯ КАРТОЧКА №3**

Подвижная игра на лыжах **«Ворота».**

На склоне (спуске с горы) устанавливаются две пары ворот из легких планок или лыжных палок. Расстояние между воротами – 10–15 м. Проводится соревнование между командами лыжников: нужно, спускаясь с горы, проехать под воротами, не задев их. Лыжники одной и другой команды спускаются с горы поочередно, по одному. Следующий лыжник начинает путь тогда, когда предыдущий достиг подножия горы.

Побеждает команда, большее количество игроков которой правильно выполнило задание, не сбив планки. Лыжник, сваливший ворота, должен поставить их на место.

#### **ИГРОВАЯ КАРТОЧКА №4**

Подвижная игра: **"Охота на оленя".**

Содержание. Игра проводится на ограниченной площадке, за пределы которой выезжать нельзя. Выбирается несколько охотников, остальные – утки. По сигналу олени «разбегаются» по площадке. По второму сигналу – охотники выходят на «охоту». У одного игрока в руках мяч. Бросать его можно только с места. Другой игрок подъезжает к отскочившему мячу и с этого места бросает мяч. Игра продолжается до тех пор, пока не «перестреляют» всех оленей. Осаленная олень уходит за пределы площадки.

### ИГРОВАЯ КАРТОЧКА № 5

Подвижная игра на лыжах **«Быстрая парковка»**.

Эта игра проводится зимой на лыжах, для ребят среднего и старшего школьного возраста. В нее можно играть только на большой снежной поляне или на реке, замерзшей и покрытой снегом. Количество участников - от 5 до 40 человек.

Описание: Все играющие на лыжах с палками размещаются по большому кругу, размер которого зависит от количества участников. Расстояние между лыжниками - 3-4 м. Один участник - водящий. Он становится на лыжах без палок в стороне от круга. Все медленно двигаются один за другим по кругу. Водящий подъезжает к ним и по своему выбору приглашает кого-нибудь: "За мной!" Приглашенный игрок оставляет палки на месте, воткнув их в снег, и следует за водящим. Так постепенно водящий приглашает всех лыжников, и они двигаются за ним в колонне по одному. Водящий отводит колонну в сторону от круга, на котором остались воткнутые палки игроков. Неожиданно он подает команду: "Парковка!" (или свистком), и лыжники стремятся быстрее возвратиться в круг и взяться за любые воткнутые палки. Водящий также занимает место у любых палок. Тот, кто останется без палок, становится водящим.

Правила.

1. Лыжники идут за водящим только после приглашения.
2. Двигаясь за водящим в колонне, нельзя никого обгонять.

### ИГРОВАЯ КАРТОЧКА №6

Подвижная игра на лыжах **«Дальше и быстрее»**.

Оборудование. Четыре малых мяча, лыжи у каждого игрока. Описание. Дети выстраиваются в четыре колонны по одной линии. Впереди колонны, на расстоянии 6-8 м одна от другой, проводятся несколько линий. У каждого, стоящего первыми в колоннах, в руках мяч. По сигналу учителя дети бросают свои мячи на дальность, отмечая, кто дальше всех его кинет. Бросившие мячи бегут на лыжах за ними и передают их вторым игрокам, а сами встают в конец колонны. Выигрывает колонна, в которой окажется большее количество мячей, закинутых за самую дальнюю линию.

### ИГРОВАЯ КАРТОЧКА №7

Подвижная игра на лыжах **«С одной лыжей, на руках»**.

Оборудование. Лыжа и пара лыжных палок у каждого участника игры.

Описание. В игре принимают участие 4-5 человек. Они идут 15-20 м на одной лыже, отталкиваясь палками.

Победителем считается тот, кто придет быстрее, не наступив ни разу свободной ногой в снег.

### ИГРОВАЯ КАРТОЧКА №8

Подвижная игра на лыжах **«Сороконожка»**.

Оборудование. Лыжи и лыжная палка у каждого участника игры.

Описание. На площадке отмечаются линии старта и финиша. Расстояние между ними 20-25 м. Играющие делятся на группы (по 6-8 человек в каждой) и выстраиваются у линии старта в колонны по одному. У каждого игрока - по лыжной палке, свободный конец которой он протягивает следующему игроку своей команды, так что получается одна длинная цепь - сороконожка. Захват палок, участниками происходит, в шахматном порядке (в правой руке лапка впереди стоящего лыжника, в левой ручка от своей палки). у первого и последнего лыжника по одной руке пустые. По команде все гусеницы начинают двигаться к финишу. Побеждает та команда, чья гусеница придет первой.

### ИГРОВАЯ КАРТОЧКА №9

Подвижная игра на лыжах **«Парные гонки наоборот!»**

Оборудование. Лыжи и лыжные палки у каждого участника игры.

Описание. Дети делятся на две равные по количеству игроков команды. Затем они, стоя на лыжах, выстраиваются в колонну по два, но каждая из колонн представляет собой отдельную команду. Играющие начинают медленно двигаться вперед, все время поддерживая равнение в парах.

По сигналу руководителя игроки первой пары быстро поворачивают в разные стороны и бегут на лыжах вдоль своих колонн (снаружи) в хвост колонны. Затем они снова поворачивают и каждый из них, старается поскорее занять место за последним игроком своей команды. После первой пары, опять по сигналу руководителя, бежит вторая, за ней третья, потом четвертая и т.д. до последней пары.

За каждого игрока, прибежавшего на свое место первым, команда получает одно очко.

Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков и по последнему игроку пришедшая первой.

М.У.: Обегая круг, нельзя дотрагиваться до игроков.

### ИГРОВАЯ КАРТОЧКА №10

Подвижная игра на лыжах **«Догонялки мельницей!»**

На снежной полянке проложите лыжню в виде овала, круга или в крайнем случае прямоугольника. Длина лыжни – не более 600 метров: тогда все поле игры хорошо видно. В каждом заезде одновременно участвуют четыре лыжника. Однако можно стартовать и шестерым, но прокладывают заранее только одну лыжню. Стартующие располагаются не на одной линии, а в четырех (или более) точках лыжни, на одинаковом расстоянии друг от друга. Каждый играющий старается развить предельную скорость и догнать того, кто идет впереди. При равных силах это непросто. Как только коснешься концом своей лыжной палки лыжи идущего впереди, он должен сойти с лыжни, выбывая из игры.

Игра заканчивается, когда останется на лыжне один самый быстрый лыжник.

### ИГРОВАЯ КАРТОЧКА №11

Подвижная игра на лыжах **«Быстрая змейка или слалом на равнине».**

Не только на горке можно устроить слалом. Расставьте на дистанции флажки или лыжные палки. Огибая их то слева, то справа, надо пройти дистанцию туда и обратно. Кто быстрее?

### ИГРОВАЯ КАРТОЧКА №12

Подвижная игра на лыжах **«На одной лыже».**

Исходя из возможной жизненной ситуации, когда может сломаться лыжа или крепление и надо дойти до финиша на одной лыже, подготовку к такой ситуации мы проводим через забавную игру. Дистанция – 20-30 метров. Лыжа – одна.

1 вариант: лыжных палок – две. Ногой, свободной от лыжи, наступать на снег нельзя.

2 вариант: лыжных палок – одна или нет. При движении идёт опора на вторую ногу.

### ИГРОВАЯ КАРТОЧКА №13

Подвижная игра на лыжах **«Ворота».**

На дистанции 50–100 метров в двух местах лыжные палки втыкают в снег по две, верхние их концы соединяют. Первые ворота – в 20–30 метрах от старта, еще через 15–20 метров ставят вторую арку из палок. Двигаясь по лыжне, и хорошо оттолкнувшись палками и любой толчковой ногой перед воротами, необходимо принять низкую посадку лыжника как при спуске с горы и, проскользнув сквозь воротца, продолжить отталкиваться палками до следующей впереди стоящей арки. Пройдя все ворота, игрок скорее бежит к финишу. Если воротца упали, надо поставить их и лишь потом продолжать движение.

#### ИГРОВАЯ КАРТОЧКА №14

Подвижная игра на лыжах **«Финский гонщик»**.

«Финский ход» - такой термин в спорте, когда лыжник, используя тяжесть тела, отталкиваясь палками одновременно, скользит на обеих лыжах, не делая дополнительных шагов. Для гарантии, что участники не сделают ни одного шага, ноги выше коленей можно перевязать ремнями или шарфами.

#### ИГРОВАЯ КАРТОЧКА №17

Подвижная игра на лыжах **«Лыжник в упряжке!»**

Может случиться так, что окажется необходимым помочь товарищу добраться домой. Надо быть готовым к такой ситуации.

**1 вариант:** два лыжника везут, посередине третьего. Лыжники по внешним бокам опираются каждый на одну палку, лыжник, расположенный по середине, держится за 2 оставшиеся палки с внутренней стороны (расположенные параллельно друг другу). Свободной рукой везущие тянут «потерпевшего» за палки. Задача лыжника, расположенного посередине – лишь скользить.

**2 вариант:** в упряжке участвуют всего два лыжника. На упряжку выдаётся одна пара палок. Можно отталкиваться одной палкой, а второй везти напарника на буксире.

**3 вариант:** в упряжке участвуют всего два лыжника. На упряжку выдаётся одна пара палок. Лыжник выполняющий роль буксира выполняет движение без опоры на палки, используя палки или палку только как буксир.

#### ИГРОВАЯ КАРТОЧКА №18

Подвижная игра на лыжах **«Лыжи-сани!»**

Игра проводится на некрутых склонах. На одной паре лыж скользят двое: один на лыжах стоит, другой, присев на корточки впереди или сзади напарника.

Победившей считается та пара, которая скатится с горы быстрее (не упав), конечно, при условии, что «пассажир» не соскочил с лыж.

#### ИГРОВАЯ КАРТОЧКА №19

Подвижная игра на лыжах **«Лучшее скольжение»**.

Лыжники одновременно или по очереди делают фронтально от линии старта десять скользящих шагов. Цель – оказаться как можно дальше. После десятого, завершающего шага лыжник втыкает в снег свой флажок, который держал в руке. Победитель тот, у кого 10 шагов окажутся самыми длинными, а флажок дальше всех!

#### ИГРОВАЯ КАРТОЧКА №20

Подвижная игра на лыжах **«Накатистое скольжение»**.

На лыжне отмечается отрезок в 10 м. Надо пройти по лыжне до обозначенного отрезка, и выполнить как можно меньшее количество накатистых шагов (прокатов) на отрезке в 10 м. За лучший результат участнику начисляется 1 балл. Игра проводится 5–6 раз. Ученик, набравший большее количество баллов, становится победителем.

## **ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКЕ.**

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 обучающиеся только после ознакомления с правилами техники безопасности и имеющие медицинский допуск к занятиям по лыжной подготовке.

1.2. При осуществлении тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в помещении спортивной секции, спортивном зале, во время тренировок и т.д..

1.3. При проведении занятий по лыжам гонкам 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 учащиеся 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.

### **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 (если есть, то термо), шерстяные или термоноски и перчатки или варежки.

2.4. Подготовить лыжи смазочными материалами и парафинами.

### **3. Требования безопасности во время занятий.**

3.1. Начинать тренировку, 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 потертостей не ходить на лыжах в тесной или слишком свободной обуви.

### **4. Требования безопасности по окончании занятий.**

4.1. Организованно покинуть место проведения занятия.

4.2. Под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения.

4.3. Переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь.

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

### **5. Требования безопасности при аварийных ситуациях.**

5.1. 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.

**ЖУРНАЛ**  
**РЕГИСТРАЦИИ ИНСТРУКТАЖА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ**  
**ПО ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКЕ**

<b>№ п/п</b>	<b>Ф.И.О. инструктируемо го</b>	<b>Дата рождения</b>	<b>Дата подписи</b>	<b>Подпись инструктируемо го</b>	<b>Подпись инструктора</b>
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					

**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 вперед.**

**3.1. Движение рук начинается:**

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

**3.2. Напряженность рук:**

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

**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 вперед 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) находятся внизу.

**4.3. Палки наклонены:**

- а) только вперед;
- б) вперед и наружу;
- в) вперед 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 линию с руками;
- б) не составляют прямую линию с руками.

**6.2. Держание палок:**

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

**6.3. Тяжесть тела распределения:**

- 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 вперед другого.

**3. Пятки лыж:**

- а) обе отводятся в сторону;
- б) только одно 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 вперед;
- б) не подаются вперед.

**10. Положение рук:**

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

**11. Кольца лыжных палок:**

- а) вынесены вперед;
- 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 поворот 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) распределяется 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 вперед;
- в) отклонена назад.

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

- а) согнута;
- б) выпрямлена.

**9. Внешняя лыжа приставляется к внутренней:**

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

**10. Лыжные палки в момент постановки в снег:**

- а) ставятся впереди креплений;
- б) на уровне креплений;
- в) сзади креплений.



**Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке для лыжников-гонщиков 1-2-го года обучения на этапе начальной подготовки.**

№ п/п	Контрольное упражнение	возраст	Оценка					
			мальчики			девочки		
			3	4	5	3	4	5
<b>1. Общая физическая подготовка</b>								
1.	Бег 30м (сек)	9	6,6	6,0	5,4	6,8	6,2	5,5
		10	6,5	5,8	5,1	6,6	6,0	5,2
2.	Бег 60 м (сек)	9	11,8	11,2	10,6	12,2	11,6	10,8
		10	11,2	10,6	10,0	11,4	10,8	10,1
		11	10,6	10,0	9,4	11,1	10,4	9,8
3.	Прыжок в длину с места (см)	9	145	155	165	135	145	155
		10	155	165	175	145	155	165
		11	160	170	190	150	160	170
4.	Подтягивание на перекладине (раз)	9	3	4	6	-	-	-
		10	4	6	8	-	-	-
		11	5	7	9			
5.	Отжимание в упоре на руках (раз)	9	12	14	16	8	11	14
		10	14	16	18	10	14	16
						14	16	18
<b>2. Специальная физическая подготовка</b>								
1.	Лыжи. Классический стиль. 1 км (мин, сек)	9	7,38	6,17	5,17	8,17	7,38	6,32
		10	6,17	5,47	5,12	7,38	6,32	5,47
		11	5,40	5,00	4,30	7,10	6,00	5,15
2.	2 км (мин, сек)	9	15,18	13,39	12,44	16,34	15,19	13,52
		10	13,28	12,44	11,19	15,19	13,52	12,38
		11	12,50	12,00	10,40	14,40	13,00	12,10

**Карта педагогического наблюдения за степенью утомления учащихся.**

Объект наблюдения	Степень и признаки утомления		
	Небольшая	Средняя	Большая (недопустимая)
Цвет кожи лица	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Редкое покраснение, побледнение или синюшность.
Речь	Отчетливая	Затрудненная	Крайне затрудненная или невозможная.
Мимика	Обычная	Выражение лица напряженное	Выражение страдания на лице.
Потливость	Небольшая	Выраженная верхней половины тела	Резкая верхней половины тела и ниже пояса, выступание соли.
Дыхание	Учащенное, ровное	Сильно учащенное	Сильно учащённое, поверхностное, с отдельными глубокими вдохами, сменяющимися беспорядочным дыханием.
Движения	Бодрая походка	Неуверенный шаг, покачивание	Резкое покачивание, дрожание, вынужденная поза с опорой, падение.
Самочувствие	Жалоб нет	Жалобы на усталость, боль в мышцах, сердцебиение, одышку, шум в ушах.	Жалобы на головокружение, боль в правом подреберье, головная боль, тошнота, иногда икота, рвота