

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» Назаровского района

Принята
на тренерском совете
протокол № 1
от «17» августа 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор муниципального
бюджетного образовательного
учреждения дополнительного
образования
«Детско-юношеская спортивная
школа» Назаровского района
Д. А. Бляхер



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

по виду спорта «Лыжные гонки»

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 7-18 лет

срок реализации 3 года

Составители:
специалисты методического отдела
муниципального бюджетного
образовательного учреждения
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»
Назаровского района



Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» Назаровского района

Принята
на тренерском совете
протокол № 1
от «17» августа 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор муниципального
бюджетного образовательного
учреждения дополнительного
образования
«Детско-юношеская спортивная
школа» Назаровского района
_____ Д. А. Бляхер

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
по виду спорта «Лыжные гонки»

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 7-18 лет

срок реализации 3 года

Составители:
специалисты методического отдела
муниципального бюджетного
образовательного учреждения
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»
Назаровского района



СОДЕРЖАНИЕ

1	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
2.	НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	5
2.1.	Учебный план	5
2.2.	Требования к лицам для зачисления на обучение по Программе	5
3.	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	6
3.1.	Содержание программного материала по предметным областям	6
3.1.1.	Теория и методика физической культуры и спорта	6
3.1.2.	Общая физическая подготовка	7
3.1.3.	Другие виды спорта и подвижные игры	14
3.1.4.	Избранный вид спорта	16
3.1.4.1.	Специальная физическая и функциональная подготовка	16
3.1.4.2.	Технико-тактическая подготовка	31
3.2.	Общие требования безопасности на занятиях	71
4.	ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	73
4.1.	Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы	73
4.2.	Методические указания по организации промежуточной аттестации	75
5.	ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	76



1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по лыжным гонкам (далее – Программа) разработана на основании Федерального Закона № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года «Об образовании в Российской Федерации», в соответствии приказа Министерства образования и науки Российской Федерации № 1008 от 29 августа 2013 года «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», приказа Министерства спорта Российской Федерации № 1125 от 27 декабря 2013 года «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Настоящая программа предназначена для подготовки спортсменов в спортивно-оздоровительных группах МБОУ ДО «ДЮСШ» Назаровского района. Реализация Программы обеспечивает достижение цели, предусмотренной законодательством Российской Федерации и Красноярского края:

- удовлетворения потребностей школьников и учащейся молодежи в регулярных занятиях физической культурой и спортом;
- обеспечения необходимых условий для личностного развития, укрепления здоровья, физического совершенствования, профессионального самоопределения, социальной адаптации школьников и учащейся молодежи;
- отбор одаренных детей;
- получение детьми начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта (в том числе избранного вида спорта).

Учебный материал состоит из теоретического и практического разделов и отражает различные стороны спортивной подготовки, которая предусматривает решение следующих задач:

- привлечение максимально возможного числа детей, подростков и молодежи к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- содействие всестороннему и гармоничному физическому развитию учащихся, становление их гражданской ответственности, привлечение к творческой, познавательной и общественно-полезной деятельности, их профессиональная ориентация;
- подготовка юных спортсменов по избранному виду спорта;
- профессиональная ориентация обучающихся.

Организация занятий по программе осуществляется на спортивно-оздоровительном этапе в течение 3 лет.

Основные задачи спортивно-оздоровительного этапа:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- формирование стойкого интереса к занятиям спортом;
- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
- воспитание трудолюбия;



- развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость и гибкость);

- достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно полезной деятельности;

- отбор перспективных детей и молодежи для дальнейших занятий избранным видом спорта.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Учебный план

Годовой учебный план составлен с учётом производственного календаря, а также с учётом выходных и праздничных дней.

Объём учебных занятий по предметным областям на 36 учебных недель. Учебный год начинается 1 сентября и заканчивается 31 мая.

№	Предметная область, раздел спортивной подготовки	Этап спортивной подготовки	
		Спортивно-оздоровительный этап (СОГ)	
		%	часы (4 ч. в неделю)
1	Теоретическая и психологическая подготовка	5	7
2	Общая физическая подготовка	41	59
3	Специальная физическая подготовка	28	40
4	Технико-тактическая подготовка	16	24
5	Другие виды спорта и подвижные игры	7	10
5	Участие в соревнованиях (контрольных играх), инструкторская и судейская практика	1	1
6	Контрольные испытания, в рамках текущего контроля	2	3
	ИТОГО:	100%	144

*Судейская практика для детей с 16 лет.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются теоретические и групповые практические занятия, тренировки по индивидуальным планам, календарные соревнования, учебно-тренировочные занятия в спортивно-оздоровительном лагере, занятия по подготовке и сдаче



контрольных нормативов, воспитательно-профилактические и оздоровительные мероприятия.

Подготовка лыжников гонщиков проводится в течение всего периода подготовки, которая имеет свои специфические особенности.

Для зачисления дети допускаются с разрешения врача (медицинская справка), заявления родителей, договора с родителями (законными представителями).

Основной принцип построения учебно-тренировочной работы - универсальность в постановке задач, выборе средств и методов по отношению ко всем занимающимся, соблюдения требований индивидуального подхода и изучения особенностей каждого занимающегося.

В основу методики проведения занятий в спортивно-оздоровительных группах, направленных на развитие двигательных качеств: быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости и на выработку представлений об основных видах спорта, снарядах, инвентаре, заложен игровой и соревновательный метод посредством подвижных и спортивных игр по упрощенным правилам.

Основные средства тренировочных воздействий:

- 1) общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения);
- 2) подвижные игры и игровые упражнения;
- 3) элементы гимнастики и акробатики (кувырки, повороты, упражнения на равновесие и др.);
- 4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 5) метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- 6) спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

Основные методы выполнения упражнений: игровой, повторный, равномерный, круговой, соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

Обучение технике лыжного спорта на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам лыжных ходов.

Применение названных средств при преимущественном использовании упражнений, направленных на развитие быстроты (50 % основной части занятия), позволяет достигнуть более высокого уровня физической подготовленности.

Особенности обучения на спортивно-оздоровительном этапе.

Обучение осуществляется в основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение элементарным и простым. Тренеру - преподавателю нецелесообразно подробно анализировать детали. Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, прыгнуть через препятствие.



2.2. Требования к лицам для зачисления на обучение по Программе

Минимальный возраст для зачисления на этап подготовки Программы, минимальное количество обучающихся в группе, количество учебных часов в неделю показаны в таблице 1.

Таблица 1. Минимальный возраст и количество лиц, проходящих обучение на этапах подготовки, количество учебных часов в неделю

Этап подготовки	Год обучения	Возраст занимающихся, лет	Минимальное число занимающихся в группе	Максимальное число занимающихся в группе	Количество учебных часов в неделю
Спортивно-оздоровительный	1-3	7-18	15	25	4

При комплектовании учебных групп возраст учащихся не должен превышать более двух лет и разница в уровне спортивной подготовленности более двух разрядов.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1 Содержание программного материала по предметным областям

3.1.1. Теория и методика физической культуры и спорта

Теоретические знания могут сообщаться лыжникам в ходе специально организованных лекций, бесед, теоретических занятий, тренировочных занятий. Необходимо также предусмотреть самостоятельное изучение специальной литературы по различным вопросам лыжного спорта и другим разделам теоретической подготовки.

Занятия по теоретической подготовке могут проходить как часть комплексного занятия и как самостоятельное занятие. На теоретических занятиях следует широко применять наглядные пособия (видеомагнитофонные записи, плакаты, фотографии, макеты). Целесообразно проводить просмотры и разбор тренировочных занятий, команд более высоких по классу. В конце занятий учащимся необходимо рекомендовать специальную литературу для самостоятельного изучения.

Учебный материал по теоретической подготовке:

1. Вводное занятие. История развития лыжного спорта. Российские лыжники на Олимпийских играх. Содержание работы секции. Возникновение, развитие и распространение лыж. Краткие исторические сведения об Олимпийских играх. Российские лыжники на Олимпийских играх. Виды лыжного спорта.

2. Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах. Поведение на улице во время движения к месту занятия. Выбор места для проведения занятий и соревнований. Особенности организаций занятий на склонах. Помощь при ушибах, растяжении, обморожении. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде



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

3. Лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ним. Лыжные мази, парафин. Выбор лыж. Способы обработки скользящей поверхности лыж. Выбор лыжных палок. Уход за лыжным инвентарем. Свойства и назначение лыжных мазей и парафинов. Факторы, влияющие на выбор мази. Обувь, одежда и снаряжение для лыжных гонок.

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

5. 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 и права участников. Система зачета в соревнованиях по лыжным гонкам.

6. 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.

7. Оценка уровня занятий по теории лыжного спорта.

8. В спортивно-оздоровительной группе осваивается большое количество различных двигательных действий как 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).

3.1.2. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) является необходимым звеном спортивной тренировки. Она решает следующие задачи: укрепление здоровья и гармоническое физическое развитие обучающегося; развитие и совершенствование силы, гибкости, быстроты, выносливости и ловкости; расширение круга двигательных навыков и повышение функциональных возможностей организма; использование физических упражнений с целью активного отдыха и профилактического лечения.



Команды для управления группой. Понятия о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Перестроения.

Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

Основные движения головой, руками, ногами, туловищем:

- упражнения для шеи;
- наклоны головой вперед, назад, в стороны Повороты, круговые движения головой;

- упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание пальцев; движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, повороты, вращения, отведение и приведет одновременные, попеременные и последовательные маховые, круговые движения; сгибание и разгибание рук в упоре стоя и лежа;

- упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибание лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа спиной; поднимание ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от пола; круговые движения ногами (педалирование) и др.;

- упражнения для ног. Движения в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах (сгибание, разгибание, вращение) из различных исходных положений (стоя на одной ноге, с опорой на партнера, о стену, снаряд, сидя, лежа на спине). Маховые и круговые движения ног. Приседание, прыжки на двух и на одной ноге. Выпады. Пружинистые приседания в выпаде; смена 18 положения ног прыжком, в выпаде. Выполнение упражнений на месте, в движении. Упражнения с предметами и без предметов.

Гимнастические упражнения:

- упражнения в равновесии. Ходьба с перешагиванием через палку (натянутую скакалку). Ходьба скрестными, переменными шагами вперед и назад. Приседания и прыжки на одной и обеих ногах. Равновесие на одной ноге («ласточка»). Повороты на 90-360°. Различные соскоки;

- упражнения в висах и упорах (гимнастическая стенка, перекладина, брусья). Вис. Смешанные висы: стоя, присев, лежа, завесом. Упор. Упор лежа, продольно. Сгибание и разгибание рук в упоре (упоре лежа). Подтягивание в висе. Подъемы из виса в упор (силой, переворотом, завесом, разгибом, махом вперед и назад). Опускание из упора в вис (переворотом вперед, назад). Угол в висе, упоре. Различные соскоки махом назад, вперед;



- лазанье (канат). Вис на канате с захватом его ногами скрестно, подъемами ступни. Лазанье способом в два, три приема. Лазанье на одних руках с различными положениями ног. Лазанье на скорость.

Акробатика:

- кувырки вперед и назад; кувырки назад с переходом в стойку на руках; кувырок через препятствие (мешок, чело, стул, веревочку и т.п.); кувырок одна нога вперед; кувырок в сторону; кувырок скрестив голени; парный кувырок вперед, то же назад. Стой на голове и руках. Переворот в сторону, переворот вперед.

Легкоатлетические упражнения:

- бег. Бег с ускорением до 40 м (10-13 лет) и до 50-60 м (14-17 лет). Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 2 - 3x20 - 30 м (10- 12 лет), 2 - 3x30 - 40 м (13-14 лет), 3 - 4x50 - 60 м (15-17 лет). Бег 60 м с низкого старта (13-14 лет), 100 м (15-20 лет). Эстафетный бег с этапами до 40 м (10-12 лет) и до 50-60 м (13-17 лет). Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10, в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры). Бег в чередовании с ходьбой до 400 м (10- 12 лет). Бег медленный до 3 мин. (мальчики 13-14 лет). Бег или кросс до 500 м (15-17 лет) и до 1000 м (18-20 лет);

- прыжки. Прыжки через планку с поворотом на 90 и 180° с прямого разбега. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега (мальчики, юноши). Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»;

- метания (теннисного мяча ,гранаты весом 700г, дротика, малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока, на дальность.

3.1.3. Другие виды спорта и подвижные игры

Спортивные игры по упрощенным правилам: мини-баскетбол; футбол; волейбол; ручной мяч; хоккей; теннис: овладение элементарными техническими и тактическими навыками игры.

Подвижные игры и эстафеты:

Игры с элементами обще развивающих упражнений: перетягивание через черту, перетягивание в колоннах, шеренгах, выталкивание из круга, тяти в круг, перетягивание каната, «Бой петухов», «Борьба в квадрате», «Кто сильнее?». Игры с бегом на скорость: «Пятнашки маршем», «Бег за флажками», «Перебежки с вырубкой», «Охрана перебежек», эстафета по кругу, линейная эстафета с бегом, бег командами, эстафета с элементами равновесия. Игры с прыжками в высоту и длину: «Удочка», «Веревочка под ногами», «Прыжок за прыжком», «Прыгуны и пятнашки», эстафета с прыжками, эстафета с преодолением полосы препятствий. Игры с метанием на дальность и в цель: «Снайперы», «Лапта», «Сильный бросок», «Шагай вперед». Игры подготовительные к волейболу: пассивка волейболиста, «Ловкая подача», «Мяч в воздухе»; к баскетболу и ручному мячу: «Мяч с четырех сторон», «Охотники и утки», «Не давай мяч водящему», «Мяч ловцу», «Защита укрепления», «Борьба за мяч»; к футболу и хоккею: эстафеты с ведением мяча, шайбы, обводкой



препятствий; меткий удар, бросок, борьба за мяч, шайбу и др. Различные эстафеты.

Передвижение на лыжах и катание на коньках:

Основные способы передвижения, поворотов, спусков, подъемов и торможений. Передвижение на скорость: до 1 км (10-12 лет), до 2 км (13-14 лет), до 3 км (юноши 15-16 лет), до 5 км (юноши 17). Бег на скорость. Эстафеты, игры. Катание парами, тройками.

Дети 9-10 лет способны переносить нагрузки в передвижении на лыжах до 20 км в неделю со средней интенсивностью (со скоростью 1,7- 1,8 м/с). Основными средствами лыжной подготовки в возрасте 11-13 лет являются ходьба на лыжах по равнинной местности с ускорениями по 50-80 м. Объем однократной нагрузки в 11-12-летнем возрасте может достигать 4-5 км, а к 13-14 годам – 6-10 км.

Занятия с направленностью, а воспитание скоростной выносливости используется не ранее, чем в 17-летнем возрасте, а занятия с большими и 20 максимальными нагрузками – не ранее, чем в 19 лет. Эти ограничения связаны с особенностями физиологического воздействия лыжных гонок на сердечно-сосудистую систему.

Значительное внимание должно обращаться на воспитание силовой выносливости. Это достигается посредством применения небольших отягощений и тормозных устройств при передвижении на лыжах.

3.1.4. Избранный вид спорта

3.1.4.1. Специальная физическая и функциональная подготовка

Специальные упражнения разделяются на две подгруппы:

- а) специально подготовительные;
- б) специально подводящие.

Специально подготовительные упражнения применяются для развития физических и волевых качеств применительно к лыжным гонкам.

Специально подводящие упражнения применяются с целью изучения элементов техники способов передвижения на лыжах.

В группу специальных упражнений включаются упражнения, избирательно воздействующие на отдельные группы мышц, участвующие в определенных движениях, в способах передвижения на лыжах (например, в отталкивании), а также широкий круг имитационных упражнений (на месте и в движении).

Имитационные упражнения могут применяться как для совершенствования отдельного элемента техники, так и для нескольких элементов (в связке).

Применение тренажеров (передвижение на лыжероллерах) значительно расширяет возможности воздействия специальных упражнений. Круг специальных упражнений, применяемых в тренировке лыжников, в настоящее время достаточно широк. Вместе с тем необходимо отметить, что одни и те же упражнения (например, имитационные и передвижение на лыжероллерах) в зависимости от поставленных задач и методики применения, могут быть



использованы и как подготовительные, и как подводящие упражнения. В начале подготовительного периода имитационные упражнения, применяемые в небольшом объеме, используются как средство обучения и совершенствования элементов техники. Осенью же объем и интенсивность применения этих упражнений.

В тренировке лыжников-гонщиков на общем фоне высокого развития силы, силовой выносливости, быстроты, ловкости и гибкости основное внимание уделяется развитию общей и специальной (скоростной) выносливости и скоростно-силовым качествам.

Специальные упражнения широко применяются в подготовке спортсменов в различных видах лыжного спорта. В лыжных гонках для совершенствования элементов техники способов передвижения на лыжах используются имитационные упражнения и передвижение на лыжероллерах.

3.1.4.2. Техничко-тактическая подготовка

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

Спортивная техника – это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей. Роль спортивной техники в различных видах спорта не одинакова, она позволяет развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, экономить расхода энергетических ресурсов в организме спортсмена, обеспечить спортсмену красоту, выразительность и точность движений, обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий спортсмена в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

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

- беседы, объяснения, рассказ, описание и др.;
- показ техники изучаемого движения;
- демонстрация плакатов, схем, кинограмм, видеомануальных записей;
- использование предметных и других ориентиров; -звуко-и светолитирование;
- различные тренажеры, регистрирующие устройства, приборы срочной информации.

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

В этом случае применяются:



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

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

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

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

Тактическая подготовка.

Целенаправленные способы использования технических приемов в соревновательной деятельности для решения соревновательных задач с учетом правил соревнований, положительных и отрицательных характеристик подготовленности, а также условий среды – называют спортивной тактикой.

Тактическая подготовка – это искусство ведения соревнования с противником.

Каждый вид спорта накладывает определенный отпечаток на тактику ведения соревновательной борьбы, поэтому трактовка и определения этого понятия в различных видах спорта могут в определенной мере отличаться друг от друга. Так, например, в игровых видах спорта тактику определяют как организацию индивидуальных и коллективных действий игроков.

Победа в соревнованиях или достижение максимально высокого результата при прочих равных условиях во многом зависят от уровня тактического мастерства лыжника. Овладев тактикой ведения соревнования, спортсмен может лучше использовать свои технические возможности, физическую подготовленность, волевые качества, все свои знания и опыт для победы над противником или для достижения максимального результата. В лыжном спорте это особенно важно, так как соревнования проходят порой в необычайно переменных условиях скольжения и рельефа местности.

3.2. Общие требования безопасности на занятиях

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.

Общие требования безопасности:

- тренировочным занятиям допускаются учащиеся только после ознакомления с правилами техники безопасности и имеющие медицинский допуск к занятиям лыжными гонками;

- при осуществлении тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивной школе, спортивном зале, время тренировок;



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

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

- в процессе занятий учащиеся должны соблюдать установленный порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены;

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

Требования безопасности перед началом занятий:

- проверить подготовленность лыжни или трассы;

- проверить исправность спортивного инвентаря и подогнать крепление лыж к обуви;

- надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки и перчатки или варежки.

Требования безопасности во время занятий:

- начинать тренировку, выходить на трассу только при участии и разрешении тренера-преподавателя;

- соблюдать интервал при движении на лыжах по дистанции 3-4 м, при спусках с горы – не менее 30 м;

- при спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки;

- после спуска с горы не останавливаться у подножия горы;

- следить друг за другом и немедленно сообщать тренеру-преподавателю о первых же признаках обморожения;

- во избежание потертостей не ходить на лыжах в тесной или слишком свободной обуви.

Требования безопасности при аварийных ситуациях:

- 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;

- при первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии, сообщить об этом тренеру-преподавателю;

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

Требования техники безопасности по окончании занятий:

- проверить по списку присутствие всех учащихся;

- убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь;

- тщательно вымыть лицо и руки с мылом или принять душ.



4. ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы

Перед окончанием тренировочного года обучающиеся спортивно-оздоровительной группы, выполнившие тренировочный план, предусмотренный для них тренировочной общеразвивающей программой сдают тестирование.

Тестирование состоит из трех разделов:

1. Оценка теоретических знаний.
2. Оценка уровня физической подготовки.
3. Оценка посещаемости занятий.

Для зачисления в группы базового уровня используются тесты, оценивающие физические качества.

Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе. Для спортивно-оздоровительных групп нормативы, главным образом, носят контролирующий характер.

Спортивно-оздоровительный этап – стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей развития физических качеств, уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Оценка уровня развития физических качеств проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений представлена в таблице.



**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ
ОТДЕЛЕНИЯ ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ**

Вид испытаний	Оценка	СОГ					
		(8-10 лет)		(11-13 лет)		(14-17 лет)	
		м	д	м	д	м	д
30 м,с	Неуд	7,1	7,7	6,1	6,6	5,5	5,9
	Уд.	7,0	7,6	6,0	6,5	5,4	5,8
	Хор.	6,7	6,9	5,7	6,0	5,2	5,6
	Отл.	6,5	6,7	5,5	5,8	4,9	5,2
Прыжок в длину с места см	Неуд	129	119	139	129	159	149
	Уд.	130	120	140	130	160	150
	Хор.	140	130	150	140	180	160
	Отл.	150	140	170	155	205	180
Подтягивание из виса на высокой перекладине мальчики; отжимание -девочки	Неуд	1	3	2	5	5	6
	Уд.	2	4	3	6	6	7
	Хор.	3	6	4	8	8	10
	Отл.	4	10	6	13	10	15
Кросс 3 км (Бег по пересеченной местности), мин.	Неуд						
	Уд.						
	Хор.						
	Отл.						
6 минутный бег (метры)	Неуд	<700	<500	<900	<700	<1000	<850
	Уд.	700	500	900	700	1000	850
	Хор.	950	800	1100	1000	1300	1150
	Отл.	1100	950	1300	1100	1450	1250



КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Вид испытаний	Оценка	СОГ					
		(8-10 лет)		(11-13 лет)		(14-17 лет)	
		М	Д	М	Д	М	Д
Бег 1000 м мин.	Неуд	6,3	6,5	6,15	6,35	3,45	4,55
	Уд.	6,2	6,4	6,1	6,3	3,4	4,5
	Хор.	6,0	6,3	5,5	6,2	3,3	4,2
	Отл.	5,0	5,2	4,5	5,1	3,1	3,5
Техника лыжных ходов: скользящий, попеременный, подъем елочкой		Показ правильного выполнения		Показ правильного выполнения		Показ правильного выполнения	
Техника конькового хода		-		Показ правильного выполнения		Показ правильного выполнения	
Бег на лыжах 1 км (классический стиль) мин	Неуд	>9,00	>11,00	>7,45	>8,20	>7,30	>8,05
	Уд.	9,00	11,00	7,45	8,20	7,30	8,05
	Хор.	8,00	9,00	7,00	7,45	6,45	7,30
	Отл.	7,00	8,00	6,30	7,15	6,15	7,05



4.2. Методические указания по организации промежуточной аттестации

На основании результатов промежуточной аттестации обучающиеся переводятся на следующие этапы спортивной подготовки.

Промежуточная аттестация включает в себя сдачу нормативов:

- контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке по лыжным гонкам.

Сдача контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке по лыжным гонкам проводится в соревновательной обстановке в конце каждого учебного года, соответствующего этапа обучения, в мае.

Промежуточная аттестация считается успешно пройденной в случае, если обучающийся выполнил нормативы не менее чем на 70% упражнений комплекса контрольных нормативов по лыжным гонкам.

Показатели испытаний регистрируются в протоколах. По результатам сданных нормативов, обучающиеся переводятся на следующий год (этапа подготовки), либо остаются повторно на том же уровне для дополнительного прохождения этапа.

Все виды испытаний (тесты) ОФП определяются по степени результативностью выполнения:

высокий результат 90 % выполнения, средний результат 70 % выполнения; низкий результат 50 % выполнения.

5. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ


1. Бутин И. М., «Лыжный спорт», изд. «Владос-пресс», М., 2003.
2. Верховский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988.
3. Волков В. М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1977.
4. Дорофеев В. Г. «Лыжные гонки. Непременное условие роста результатов» - журнал «Физическая культура в школе» № 7 2000г. Стр. 58 – 61.
5. Евстратов В. Д., Виролайнен П. М., Чударкин Г. Б. Коньковый ход? Не только... - М.: Физкультура и спорт, 1988.
6. Ермаков В. В. Техника лыжных ходов. - Смоленск: СГИФК, 1989.
7. Ковязин В. М. Мастер спорта по лыжным гонкам: учебное пособие – Тюмень, «Вектор Бук» 2009.- 212 с.
8. Капланский В. Е. «Тренировка юного лыжника – гонщика (подготовительный период)» - журнал «Физическая культура в школе» № 7 2000г. Стр. 61 – 63.
9. Капланский В. Е. «Тренировка юного лыжника – гонщика (соревновательный и переходный периоды)» - журнал «Физическая культура в школе» № 8 2000г. Стр. 53 – 58.
10. Капланский В. Е. «Самоконтроль в тренировке юного лыжника» - журнал «Физическая культура» № 8 2003г. Стр. 51 – 58.
11. Капланский В. Е. «Режим, гигиена и питание юного лыжника» - журнал «Физическая культура в школе» № 1 2005г. Стр. 72 – 79.



12. Кулеман Э. «Питание для выносливости» Мурманск 2005 г. Стр.192.
13. Лепешкин В. А. «Занимаясь лыжной подготовкой» - журнал «Физическая культура в школе» № 7 2003г. Стр. 27 – 32.
14. Лепешкин В. А. «Занимаясь лыжной подготовкой» - журнал «Физическая культура в школе» № 7 2003 г. Стр. 33 – 38.
15. Луньков С. М. «Как оптимизировать круглогодичную подготовку юных лыжников – гонщиков» - журнал «Физическая культура в школе» № 8 2000г. Стр.59 – 60.
16. Манжосов В. Н. Тренировка лыжника-гонщика. М.: Физкультура и спорт, 1986.
17. Мищенко В. С. Функциональные возможности спортсменов. - Киев: Здоровье, 1990.
18. Н. Г.Озолин «Настольная книга тренера – наука побеждать» Москва «АСТ АСТРЕЛЬ» 2003г. 863стр.
19. Раменская Т. И. Техническая подготовка лыжника. - М. Физкультура и спорт, 1999.
20. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф. П. Суслова, В. Л. Сыча, Б. Н. Шустина. - М.: Издательство «СААМ», 1995.

Идентификатор документа e9105856-04fc-429b-85dc-17ce58724f86

Документ подписан и передан через оператора ЭДО АО «ПФ «СКБ Контур»

Подписи отправителя:	Владелец сертификата: организация, сотрудник	Сертификат: серийный номер, период действия	Дата и время подписания
 МБОУ ДО "ДЮСШ", МБОУ ДО "ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА" Бляхер Дмитрий Анатольевич, Директор	02EB85EB0042AD5C92431D1B31869A8693 с 09.06.2021 17:12 по 09.06.2022 16:47 GMT+03:00	13.01.2022 10:05 GMT+03:00 Подпись соответствует файлу документа	

