

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
спортивная школа имени О.В. Качева

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО СШ № 2
имени О.В. Качева



В.А. Мазаник
от « 07 » 06 2024 г.
№ 51

Приказ

от «

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа
физкультурно-спортивной направленности «Лыжные гонки»

Возраст детей: 6-18 лет

Срок реализации программы: 1 год

Разработчики программы:
Тренеры-преподаватели: Мазаник В.А.
Шведов А.В.

г. Свободный, 2024 г.

Оглавление

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты.....	5
1.3. Содержание программы.....	6
2. Комплекс организационно-педагогических условий.....	14
2.1. Календарный учебный график.....	14
2.2. Условия реализации программы.....	14
2.3. Формы аттестации.....	14
2.4. Оценочные материалы.....	14
2.5. Методические материалы.....	15
2.6. Список литературы.....	16

Приложения

1.Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лыжные гонки» разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р).
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству».
- Приказ Министерства просвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
- Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;
- Постановление Главного санитарного врача РФ от 4 .07.2014г.№ 41 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3.1.72-14 «Санитарно-эпидеологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Актуальность программы заключается в том, что она направлена на привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, на формирование здорового образа жизни, помогает реализовывать все спортивно-массовые мероприятия, а также подготовку и сдачу норм ФВСК «ГТО».

Педагогическая необходимость программы состоит в том, чтобы помочь детям найти себя в быстро меняющемся мире событий и информации, закалить волю и характер, стать сильнее, благороднее, мудрее, научиться находить оптимальные решения в различных ситуациях с помощью занятий физической культуры.

Обучение включает в себя следующие основные предметы (разделы): теоретическую подготовку, общефизическую подготовку, специальную физическую подготовку, техническую и тактическую подготовку, психологическую подготовку, контрольные соревнования и мероприятия.

Вид программы:

Модифицированная программа – это программа, в основу которой, положена примерная (типовая) программа либо программа, разработанная другим автором, но измененная с учетом особенностей образовательной организации, возраста и уровня подготовки детей, режима и временных параметров осуществления деятельности, нестандартности индивидуальных результатов.

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Адресат программы: обучающиеся 6-18 лет. Набор обучающихся – свободный, принимаются все желающие, годные по состоянию здоровья.

Срок и объём освоения программы: 1год, 216 часов.

Форма обучения: очная

Особенности организации образовательной деятельности: разновозрастные группы.

1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты

Цель Программы:

Программа направлена на создание условий для развития двигательных способностей, приобщения к систематическим занятиям обучающихся посредством физических упражнений и формирование здорового образа жизни.

Задачи Программы:

Образовательные:

- формирование знаний и умений в области здорового образа жизни;
- обучать правилам организации и проведения спортивных соревнований, техники безопасности в избранном направлении.

Развивающие:

- обеспечить развитие физических качеств и двигательных способностей обучающихся;
- развивать познавательный интерес к занятиям спортом;
- расширять функциональные возможности организма для сдачи нормативов ВФСК «ГТО»;
- развивать навыки и умения в физкультурно-спортивной деятельности.

Воспитательные:

- способствовать воспитанию нравственных и волевых качеств личности обучающихся;
- мотивировать всех школьников к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Ожидаемые результаты

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта «Лыжные гонки»;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья юных спортсменов и закаливание организма;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта «Лыжные гонки».

Обучающиеся должны

Знать:

- историю развития спорта в России, выдающихся спортсменов, лыжников;
- правила безопасности при занятиях лыжной подготовкой;
- правила соревнований по виду спорта «Лыжные гонки»;
- разные виды лыжного хода;
- правила организации соревнований;
- способы предупреждения травм и оказания первой помощи;
- правила самостоятельного выполнения упражнений.

Уметь:

- овладение умениями и навыками основных способов передвижения на лыжах;
- использовать различные тактические действия;
- передвигаться на лыжах;
- использовать страховку и самостраховку;
- использовать самоконтроль за состоянием здоровья

Владеть техникой передвижения на лыжах разными ходами.

1.3. Содержание программы «Лыжные гонки»

Содержание данной Программы построено с учётом, как общепедагогических принципов обучения, так и основополагающих принципов спортивной подготовки обучающихся – системность, преемственность, вариативность. Обучение сложной технике лыжных гонок основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации. Программа предусматривает дифференцированный и лично - ориентированный подход к обучению, что позволяет сформировать основные компоненты деятельности: умение видеть цель и способы ее достижения, умение контролировать и оценивать свои действия, реализовывать свои умения и навыки в практической деятельности.

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки наиболее широко используется игровой и соревновательный метод организации тренировочных занятий, что позволяет детям незаметно для себя и без давления со стороны тренера-преподавателя в процессе игры осваивать сложные технические элементы, тактические взаимодействия. Важной особенностью здесь является принцип доступности и последовательности при подборе заданий и построении системы занятий. Нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе. Спортивно-оздоровительный этап характеризуется тем, что обучающиеся учатся и осваивают навыки выполнения любых функций в команде, а не основываются на специализации по игровому амплуа, т.е. педагогические принципы направлены на воспитание личности и создание условий для реализации всех потенциальных возможностей ребенка.

Данная Программа соответствует нормативным документам по реализации дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта, а также, при написании Программы учитывались возрастные и индивидуальные особенности обучающихся при занятиях лыжными гонками.

Характеристика вида спорта

Лыжные гонки являются одним из наиболее популярных и массовых видов спорта в нашей стране. Это объясняется его большим прикладным значением. Занятия лыжными гонками имеют большое воспитательное значение: у подростков развиваются такие качества, как воля, смелость, ловкость, выносливость, сила и быстрота, выдержка и настойчивость.

Занятия лыжным спортом компенсируют недостаточную двигательную активность современных подростков, в результате происходит предотвращение многих заболеваний, совершенствуются функциональные возможности организма, повышается работоспособность.

Наиболее быстро и хорошо осваивают технические приемы дети и подростки. Правильные и рациональные движения сохраняются впоследствии на всю жизнь. Продуманная и хорошо организованная учебно-тренировочная работа способствует успешной подготовке юных спортсменов лыжников.

Прогулки и походы на лыжах в красивой лесной и разнообразной по рельефу местности доставляют большое удовольствие и эстетическое наслаждение, оказывают положительное влияние на нервную систему, улучшают общее и эмоциональное состояние организма, повышают умственную и физическую работоспособность.

Доступность лыжного спорта делает его очень популярным среди школьников, взрослых. Поддержать интерес детей к лыжному спорту предполагает реализация данной Программы. Физическая нагрузка при занятиях очень легко дозируется как средство физического воспитания для детей и подростков любого возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности. Круглогодичные занятия лыжными гонками в самых различных климатических и метеорологических условиях, способствуют физической закалке, повышают сопротивляемость организма к заболеваниям и усиливают его адаптационные возможности. При этом - как уже говорилось выше - воспитываются важные привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов. Это во многом способствует формированию здорового образа жизни.

Данная программа создает оптимальные условия для развития лыжных гонок в спортивной школе.

Содержание программы:

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		всего	теория	практика	
I	Основы знаний	6	6	0	
1	Травматизм в спорте, причины.	2	2	-	Беседа
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль	2	2	-	Беседа, инструктаж
3	Правила соревнований, правила ТБ, места занятий, оборудование, инвентарь	2	2	-	Беседа, инструктаж
II	Общая физическая подготовка	78	На занятиях	78	Выполнение упражнений
1	Строевые упражнения	Перед каждым занятием			
2	ОРУ	10	-	10	Выполнение упражнений
3	Дыхательная гимнастика	5	-	5	Выполнение упражнений
4	Корригирующая гимнастика	5	-	5	Выполнение упражнений
5	Оздоровительная гимнастика	5	-	5	Выполнение упражнений
6	Оздоровительный бег	8	-	8	Выполнение упражнений
7	Упражнения на развитие общей	45	-	45	Выполнение упражнений

	выносливости, ловкости, силы и быстроты				
III	Специальная физическая подготовка	45	0	45	Выполнение упражнений
1	Скоростно-силовая подготовка	20	0	20	Выполнение упражнений
2	Специальная выносливость	13	0	13	Выполнение упражнений
3	Специальная сила	12	0	12	Выполнение упражнений
IV	Техническая подготовка	36	0	36	Выполнение упражнений
V	Тактическая подготовка	24	0	24	Выполнение упражнений
VI	Психологическая подготовка	6	0	6	тренинги
1	Психологические беседы	6	0	6	тренинги
VII	Контрольно-переводные испытания	6	0	6	Сдача нормативов, выполнение контрольных упражнений
1	Сдача норм ВФСК ГТО	6	0	6	
VII I	Контрольные соревнования и мероприятия	15	0	15	Выполнение контрольных упражнений, проведение соревнований, участие в соревнованиях.
	ВСЕГО	216	6	210	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Основы знаний (6 часов)

Тема № 1. Травматизм в спорте, причины.

Теория. Виды травм в спорте (поверхностные незначительные повреждения гематомы и ушибы, повреждение или растяжение связок, переломы)

Причины получения травм:

Недостатки в организации и методике проведения соревнований или тренировок

Плохое состояние места проведения тренировочного процесса, оборудования, инвентаря или экипировки спортсмена.

Плохие погодные условия при проведении тренировок или соревнований

Грубое нарушение правил контроля со стороны врача

Нарушение дисциплины или правил проведения тренировок

Тема № 2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.

Теория. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Закаливание. Основные причины травматизма. Признаки заболевания. Самоконтроль. Врачебный контроль.

Практика.

Ожидаемый результат. Знание правил личной гигиены, соблюдение режима дня.

Формы контроля: беседа.

Тема № 3. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.

Теория. Правила поведения в спортивном зале и спортивной площадке. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь на занятиях в группах общей физподготовки.

Практика.

Ожидаемый результат. Соблюдение правил поведения в спортивном зале и спортивной площадке, знание правил соревнований, умение правильно использовать спортивные

оборудование и инвентарь на занятиях в группах ОФП.

Формы контроля: беседа, контрольное тестирование.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП). (78 часов)

1. Строевые упражнения.

Теория.

Практика. Выполнение строевых упражнений: «Равняйся!», «Смирно!», «Направо!», «Налево!», «Кругом!». Разновидности ходьбы. ОРУ в строю.

Ожидаемый результат. Четкое выполнение строевых приемов, умение выполнять коллективные действия.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений.

2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). (10 часов)

Теория.

Практика. Комплекс ОРУ без предмета. Комплекс ОРУ с предметами. Комплекс ОРУ с мячами. Разучивание подводящих упражнений по акробатики. Комплекс ОРУ на месте.

Ожидаемый результат. Овладение элементами акробатики, развитие ловкости и быстроты в подвижных играх, умение выполнять коллективные действия, воспитание чувства взаимопомощи и поддержки, терпимого отношения друг к другу.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений.

3. Дыхательная гимнастика. (5 час)

Теория.

Практика. Измерение объема легких при помощи «воздушного шара». Дыхательное упражнение «ладошки». Дыхательное упражнение «насос». Дыхательное упражнение «кошка». Комплекс дыхательных упражнений.

Ожидаемый результат. Научить детей правильно вдыхать через нос.

Добиваться активной вентиляции легких детей. Воспитать ценностное отношение к ЗОЖ.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений.

4. Корригирующая гимнастика. (5 часов)

Теория.

Практика. Гимнастическая полоса препятствий. Напоминания о «правилах» дыхания. комплекс упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки (с гимнастическими палками). Общеразвивающие упражнения в положении сидя. Совершенствование комплекса упражнений для профилактики и коррекции плоскостопия.

Ожидаемый результат. Научить детей навыкам правильной осанки.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений.

5. Оздоровительная гимнастика. (5 часов)

Теория. Позвоночник – основа здоровья. Причины неправильной осанки и болезней позвоночника.

Правила стретчинга.

Практика. Комплексы упражнений на растяжку. (Стретчинг для спины, растяжка мышц спины и живота, стретчинг для тазобедренных суставов и мышц ног, стретчинг для позвоночника).

Ожидаемый результат. Знание и правильное выполнение комплексов лечебной физической культуры.

Форма контроля: беседа, выполнение контрольных упражнений.

6. Оздоровительный бег. (8 часов)

Теория.

Практика. Бег. Беговые упражнения. Длительный бег. Бег на короткие и длинные дистанции.

Ожидаемый результат. Овладение навыками бега на короткие и длинные дистанции.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений.

7. Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты. (45 часов)

Теория. Физические качества: сила, ловкость, выносливость, быстрота.

Практика. Разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря: гантели, скакалки, мячи, гимнастические палки. Скоростно-силовые упражнения: прыжки, многоскоки, спрыгивания и выпрыгивания в темпе, переменные ускорения в беге, метания, преодоление коротких дистанций (от 30 до 60 м) с максимальной скоростью.

Ожидаемый результат. Развить навык взаимодействия обучающихся, ловкость, внимание, координацию движений.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП) (45 часов)

Тема 1. Скоростно-силовая подготовка (20 час)

Теория.

Практика: Выполнение упражнений. Упражнения на ловкость. Упражнения на координацию движений. Упражнения на гибкость. Упражнения на быстроту. Упражнения на выносливость.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений

Тема 2. Специальная выносливость (13 час)

Теория.

Практика: Выполнение упражнений. Упражнения на ловкость. Упражнения на координацию движений. Упражнения на гибкость. Упражнения на быстроту. Упражнения на выносливость.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений

Тема 2. Специальная сила (12час)

Теория.

Практика: Выполнение упражнений. Упражнения на ловкость. Упражнения на координацию движений. Упражнения на гибкость. Упражнения на быстроту. Упражнения на выносливость.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений

Раздел 4: Техническая подготовка(36час)

Теория.

Практика: Способы передвижения классическим стилем, способы торможения, способы подъема, стойки при спуске, способы поворотов, способы падений.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений

Раздел 5: Тактическая подготовка (24час)

Теория. **Спортивная тактика** - способы объединения и реализации двигательных действий, обеспечивающие эффективную соревновательную деятельность, приводящую к достижению поставленной цели в конкретном старте, серии стартов, соревновании.

Тактическая подготовка - это процесс, направленный на овладение рациональными способами ведения спортивной борьбы в специфической соревновательной деятельности.

Тактическая подготовка сводится к рациональному распределению сил спортсмена в ходе соревнований и целесообразному использованию техники для решения конкретных спортивных задач, к повышению эффективности во взаимодействиях с партнерами по команде или к быстрому переключению с одной системы тактических действий на другую. Тактическая подготовка предусматривает предварительную разработку своих действий и последующую их реализацию в условиях соревнований. Тактическая подготовка формируется исходя из функциональных возможностей спортсмена, технического совершенства, психической готовности, уровня соревнований.

Практика: Выполнение упражнений

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений

Раздел 6. Психологическая подготовка (6час)

Теория.

Практика: Психологические тренинги

Раздел 7. Контрольно-переводные испытания (6час)

Теория.

Практика: выполнение упражнений

Ожидаемый результат. Высокий уровень физической подготовки обучающихся

Форма контроля: сдача норм ВФСК «ГТО»

Раздел 8. Контрольные соревнования и мероприятия (15час)

Теория.

Практика. Соревнования по ОФП, Соревнования по СФП, Соревнования —эстафеты, Соревнования «Веселые старты», Соревнования-поединки.

Ожидаемый результат. Развить физические качества: быстроту, ловкость.

Сформировать чувство коллективизма, товарищества и взаимовыручки в командных играх.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений, праздники «Здоровья»

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Количество учебных недель	42
Дата начала и окончания учебного года	с сентября по июнь
Сроки промежуточной аттестации	Декабрь-январь
Сроки итоговой аттестации	Май-июнь

2.2. Условия реализации программы

Аспекты	Характеристика
Материально-техническое обеспечение	Лыжная база с подготовленными трассами от 0,5 км до 12 км Лыжный инвентарь Тренажерный зал Комната для подготовки лыж
Информационное обеспечение	-
Кадровое обеспечение	Тренеры-преподаватели высшей квалификационной категории

2.3. Формы аттестации

Формами аттестации являются:

- зачет
- соревнования
- сдача норм ГТО

2.4. Оценочные материалы

Показатели качества реализации ДООП	Методики
Уровень развития социального опыта учащихся	Тест «Уровень социализации личности» (версия Р.И. Мокшанцева)
Уровень сохранения и укрепления здоровья учащихся	«Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений» (под ред. М.М. Безруких)
Уровень теоретической подготовки обучающихся	Тесты разрабатываются тренером-преподавателем самостоятельно.
Уровень удовлетворенности родителей предоставляемыми образовательными услугами	Изучение удовлетворенности родителей работой образовательного учреждения (методика Е.Н. Степановой)
Уровень физической подготовленности учащихся	Нормативы ГТО по ступеням

2.5. Методические материалы

Методы обучения:

- Словесный
- Наглядный
- Объяснительно-иллюстративный
- Репродуктивный
- Игровой
- Дискуссионный

Формы организации образовательной деятельности:

- Индивидуальная
- Индивидуально-групповая
- Групповая
- Практическое занятие
- Открытое занятие
- Беседа
- Встреча с интересными людьми
- Игра
- Мастер-класс
- Олимпиада
- Мини-чемпионат
- Турнир
- Тренинг
- Соревнование

Педагогические технологии:

- Технология индивидуального обучения
- Технология группового обучения
- Технология коллективного взаимодействия
- Технология дифференцированного обучения
- Технология проблемного обучения
- Технология дистанционного обучения
- Здоровьесберегающая технология

Дидактические материалы:

- Раздаточные материалы
- Инструкции
- Технологические карты

2.6. Список литературы

1. Гаскил Стивен. Беговые лыжи для всех / Стивен Гаскил. – Мурманск: Тулома, 2007. – 192 с.
2. Грачев Н.П. Интегральная оценка разносторонней подготовленности юных лыжников-гонщиков (методические рекомендации)/ Н.П. Грачев. - Москва: ВНИИФК, 2001.
3. Камаев О.И. Теоретические и методические основы оптимизации системы многолетней подготовки лыжников-гонщиков: Дисс. докт. пед. наук: 13.00.04 / О.И. Камаев. – Харьков, 2000. – 397 с.
4. Макарова Г.А. Справочник детского спортивного врача:клинические аспекты / Г.А. Макарова. - Москва: Советский спорт, 2008. – 440 с.
5. Мартынов В.С. Комплексный контроль в циклических видах спорта: Дисс. докт. пед. наук: 13.00.04 / В.С. Мартынов. Ин-т физичес. кул- ры им. П. Ф. Лесгафта.- Санкт-Петербург, 1992.- 70 с.
6. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: ООО Изд-во Астрель: ООО Изд-во АСТ, 2004.
7. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – Москва: Советский спорт, 2005. – 820 с.
8. Раменская Т.И. Лыжные гонки: учебник / Т.И. Раменская, А.Г. Баталов. – Москва: «Буки Веди», 2015. – 564 с.
9. Хеммерсбах Арнд. Лыжные гонки / Арнд Хеммерсбах, Стефан Франке. - Мурманск: Тулома, 2012. – 172 с.
10. Шликенридер Петер. Лыжный спорт / Петер Шликенридр, Кристоф Элберн. – Мурманск: Тулома, 2008. 288с.
11. Совершенствование процесса подготовки спортивного резерва в лыжных гонках на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации): методическое пособие / сост. Е.А. Реуцкая, Н.В. Павлова., 2018. – 101 с.

Приложение 1

Методические материалы

Объем учебной нагрузки (за учебный год):

- Бег - 300-400 км
- Ходьба - 160-200 км
- Лыжи – 100 – 200 км

Методические материалы

В программе отражены основные *принципы спортивной подготовки юных спортсменов*:

Направленность к высшим достижениям - нацеленность на достижение победы в соревнованиях, установление рекорда, конкуренция между участниками.

Непрерывность тренировочного процесса – спортивная подготовка строится как многолетний и круглогодичный процесс, все звенья которого взаимосвязаны взаимообусловлены и направлены на достижение результата. Воздействие каждого тренировочного занятия наслаивается на результаты предыдущих, закрепляя и развивая их.

Единство постепенности увеличения нагрузки – увеличение суммарного годового объема работы, увеличение количества тренировочных занятий в течении недельного микроцикла, одного тренировочного дня, увеличение объема соревновательной деятельности, увеличение количества занятий избирательной направленности, увеличение количества повторений упражнения в одном подходе и т.д.

Волнообразность и вариативность нагрузок – периоды напряженной работы чередуются с периодами спада нагрузок, в течение которых создаются условия для восстановления и эффективного протекания адаптационных процессов.

Цикличность процесса подготовки – систематическое повторение тренировочного процесса - отдельных занятий, микроциклов, периодов, макроциклов.

Единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности – рациональное построение процесса подготовки предполагает его строгую направленность на формирование оптимальной структуры соревновательной деятельности, обеспечивающей эффективное ведение соревновательной борьбы.

Методы тренировки, применяемые в подготовке лыжников:

Равномерный метод 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.

Переменный 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.

Повторный метод 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 не довосстановления. Интенсивность и длина отрезков планируются в зависимости от задач, возраста и подготовленности спортсменов. С целью увеличения объема нагрузки возможно серийное выполнение нагрузки.

Интервальный метод 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 около предельной 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.

Соревновательный метод 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.

Контрольный метод 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.

Игровой метод предусматривает выполнение упражнений в условиях игры, что обеспечивает высокую эмоциональность занятий. В основном он используется в работе с юными лыжниками в подготовительном периоде тренировки.

Метод круговой тренировки применение комплекса упражнений расположенных по кругу на так называемых «станциях». На каждой «станции» выполняется установленное упражнение с заданной интенсивностью и продолжительностью, регламентируется интервал отдыха между упражнениями. Зачастую подбирается комплекс упражнений направленный на преимущественное развитие конкретного физического качества или группы мышц, совершенствование способа передвижения на лыжах, решение других целевых задач подготовки. Круговой метод преобладает и наиболее эффективен в бесснежный период подготовки.

Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы

«Техника безопасности при занятиях лыжными гонками»

Основными опасными факторами при занятиях лыжными гонками являются:

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

1. Общие требования безопасности

- К тренировочным занятиям допускаются учащиеся только после ознакомления с правилами техники безопасности и имеющие медицинский допуск к занятиям.
- 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.

2. Требования безопасности перед началом занятий

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

3. 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.

4. 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.

5. Требования техники безопасности по окончании занятий

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

6. Требования безопасности перед началом занятий

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

Система контроля и зачетные требования

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «Лыжные гонки»

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние.

Результатом реализации программы дополнительного образования детей «Лыжные гонки» является положительная динамика показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся на спортивно-оздоровительном этапе и этапе начальной подготовки являются:

- стабильность состава занимающихся,
- динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, и теоретической подготовки,
- выполнение нормативных требований по уровню подготовленности,
- укрепление здоровья спортсменов,
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта «Лыжные гонки».

Для обеспечения этапов спортивной подготовки используют систему спортивного отбора, представляющую целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки;
- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Перевод занимающегося (в том числе досрочно) в группу следующего года обучения или этапа спортивной подготовки производится по результатам сдачи контрольно-переводных нормативов и выполнению (подтверждению) спортивных разрядов (званий).

Система контроля занятий с учащимися

ЧСС при учебно-тренировочных занятиях не должна превышать 160 уд/мин, но постоянно отслеживать ЧСС без пульсометра не возможно, поэтому самый простой контроль это отслеживание состояния лица и цвета лица занимающегося, внешним признакам (отдышка, вялые движения и т.д.).

Примерная схема внешних признаков утомления в процесетренировочного занятия

№ пп	Признак	Небольшое утомление	Значительное утомление (острое)	Резкое переутомление (острое 2 степени)
1	Окраска кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение, побледнение, синюшность
2	Потливость	Небольшая	Большая	Особо резкая (ниже пояса). Выступление солей
3	Дыхание	Учащенное: 20-26 на равнине и до 36 на подъеме	Учащенное: 38-46 в мин. на равнине	Резкое: 50-60 в мин., беспорядочное
4	Движение	Бодрое	Неуверенный шаг, отставание на марше	Резкие покачивания, отсутствие координации, прекращение движения
5	Общий вид	Обычный	Нарушение осанки, апатия	Измощенное выражение лица, резкое нарушение осанки
6	Внимание	Хорошее	Неточность в выполнении команд	Неправильное выполнение команд, реакция только на громкий голос
7	Самочувствие	Никаких жалоб	Жалобы на усталость	Жалобы на резкую слабость, головная боль, жжение в груди, тошнота
8	Пульс	110-160	170-180	180-200 и более

Нормативы для оценки физической подготовленности обучающихся полыжным гонкам в конце обучения (СОЭ)

№	Физическое качество	ВИДЫ НОРМАТИВОВ	Уровень	СОГ	
				мальчики	девочки
1.	Скорость	Бег 30 м (сек)	высокий	6,0	6,2
			средний	6,7	6,8
			низкий	6,9	7,1
2.	Координационные способности	Челночный бег 3*10 м(сек)	высокий	9,2	9,5
			средний	10,0	10,4
			низкий	10,3	10,6
3.	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	высокий	140	135
			средний	120	115
			низкий	110	105
4.	Сила рук	Метание теннисного мяча с места (м)	высокий	16	14
			средний	15	13
			низкий	14	12

Для зачисления в группы проводится сдача контрольных нормативов, определяющая начальный уровень подготовленности учащегося.

Занимающиеся, успешно проходящие спортивную подготовку и выполняющие минимальные требования программы спортивной подготовки, до окончания освоения данной программы на соответствующем этапе спортивной подготовки не могут быть отчислены из спортивной школы по возрастному критерию.

Вопросы для беседы с учащимися по окончанию обучения в СОГ

1. Как появились лыжи на земле? (Большая часть территории нашей страны покрыта снегом, люди стали изготавливать скользящие досточки для передвижения по снегу).
2. Зачем люди передвигались по снегу на скользящих досточках? (Добывали себе пищу, охотились)
3. Как нужно себя вести при выходе на лыжную трассу? (Передвигаться всей группой, внимательно слушать задание тренера, после чего надевать лыжи и выполнять задание, не баловаться).
4. Для занятий лыжными гонками какой нужен инвентарь? (Лыжи, палки, крепления, ботинки)
5. В какую одежду должен быть одет лыжник на тренировку? (Шапка, варежки, спортивные штаны, термобелье (колготки, кофта), спортивная кофта либо легкая куртка, труба (шарф), теплые носки (но не шерстяные)).
6. Нужно ли переодеваться после тренировки в сухую - сменную одежду? (Да).
7. Какие есть стили передвижения на лыжах? (Классический, коньковый).
8. Какие есть способы подъема на лыжах? (лесенкой, елочкой, полуелочкой).
9. Какие вы изучали стойки со спуска? (низкая, средняя – основная, высокая).
10. Какие вы изучали виды стартов на соревнованиях? (масс-старт, отдельный старт).

Зимние подвижные игры и эстафеты

Спуск тройками

Место проведения: горка высотой до 1,5 м с пологим спуском длиной 15–25 м и шириной не менее 10 м, на которой обозначается линия старта, а внизу – линия финиша.

Инвентарь: по 3 пары лыж и по 1 паре лыжных палок для каждой команды-тройки; 4 флажка для разметки; секундомер, протоколы.

Содержание и ход игры. Назначаются судьи: один – на старте и двое – на финише. Учащиеся делятся на команды-тройки, производится расчет по порядку. Каждый игрок в тройке запоминает свой номер. Заранее оговаривается, как и по какой стороне площадки команды будут возвращаться к линии старта.

На старт приглашаются одна или две команды-тройки. Первые два участника, стоя боком друг к другу, берутся за руки под локти, удерживая палки свободной рукой. Третий игрок без палок, находясь сзади, держится за первых.

По сигналу первые двое, передвигаясь на лыжах и отталкиваясь одной палкой, помогают спуститься третьему, который просто скользит вниз. Дистанция считается пройденной, когда лыжи третьего участника пересекут линию финиша. Как только все тройки выполняют спуск по одному разу, ее члены меняются ролями таким образом, чтобы каждый участник мог спуститься всеми возможными способами. После трех спусков судьи меняются местами с участниками одной из команд и выполняют спуск, и так до тех пор, пока каждая из команд-троек не побывает в роли судей.

Судьи на финише засекают время спуска и фиксируют его в протоколах. Каждая тройка должна выполнить по три спуска, чтобы каждый ученик успел побывать и в роли пассивного участника спуска, и в роли активного лыжника с левой и правой стороны. Время спуска и техника его выполнения оцениваются в баллах. Если не было допущено падения и грубой потери равновесия, команда получает 3 балла за один спуск.

Правила игры

1. Нельзя находиться на трассе во время спуска.
2. Игроки на дистанции не должны разрывать сцепление.
3. В случае потери палки одним из лыжников из результата команды вычитается один балл.
4. В случае падения команда должна в этом месте занять исходное положение и продолжить спуск, но при этом теряет все баллы за технику выполнения.
5. Если один из участников тройки потерял равновесие, но не упал, команда теряет 1 балл.

Подведение итогов. Выигрывает команда-тройка, которая затратила меньше времени на все спуски и набрала больше баллов.

Методические указания

Возможно формирование команд-троек как из мальчиков и девочек отдельно, так и смешанных и даже команд из 6 или 9 человек, если ширина склона позволяет одновременно спускаться двум или трем тройкам, по усмотрению учителя или по желанию учащихся. Если команды созданы из мальчиков и девочек отдельно, итоги подводятся также раздельно. При повторении игры на следующем занятии желательнее сохранить прежний состав команд для сравнения результатов.

До выполнения задания на результат нужно дать возможность каждой тройке выполнить несколько пробных спусков. После каждого спуска необходимо обсудить с учащимися ошибки и способы их исправления. Педагог должен воспитывать в детях стремление выполнять задание совместно, уважение к мнению товарищей, корректное отношение друг к другу, чувство взаимопомощи, учить четко излагать суть своих ошибок и ошибок партнеров, находить оптимальные решения для улучшения результатов.

Стенка на стенку

Место проведения: снежная площадка с элементами пересеченной местности (возвышения, препятствия, отсутствие лыжни и др.) размером 30×150 м. На трассе гонок отмечают флажками линии старта и финиша, расстояние между которыми – 30–100 м.

Инвентарь: по 3 пары лыж и по 1 паре лыжных палок для каждой тройки; флажки для разметки линий старта и финиша и всей трассы.

Содержание и ход игры

На линии старта располагаются две или три тройки игроков. Находящийся в середине участник без палок держится за пояс игроков, стоящих справа и слева от него, а они в одной руке держат палки, а другой держат его за пояс.

По сигналу тройки, не разрывая сцепления, продвигаются к линии финиша. Как только последний участник забега пересечет линию финиша, судья на финише громко говорит: «Есть!» – и присуждает командам победные очки: при участии двух команд та, которая выполнит задание первой, получает 1 очко, второй – очков не получает.

При втором и третьем прохождении дистанции участники в тройках должны поменяться местами, чтобы каждый побывал в середине, слева и справа.

Игра повторяется три раза, затем суммируются результаты всех попыток и подводятся общие итоги игры.

Правила игры

1. Техника прохождения дистанции оценивается максимально 5 баллами.
2. Игроки на дистанции не должны разрывать сцепление. За каждое нарушение команда лишается 1 балла.
3. В случае падения следует продолжать движение с этого места, но команда теряет 3 балла.
4. Движение лыжников должно быть синхронным. За каждое нарушение команда теряет 1 балл.
5. Значительное нарушение равновесия, граничащее с падением, ведет к потере 1 или 2 баллов.

Подведение итогов. Выигрывает команда, которая набрала больше победных очков и сохранила больше баллов за технику прохождения дистанции в сумме за три попытки. Если в команде 6 или 9 человек, то следует также отметить лучшую тройку участников.

Методические указания

Возможно формирование смешанных или однополых команд: мальчики соревнуются с мальчиками, а девочки – с девочками, – но с равным числом мальчиков и девочек, или по желанию учащихся.

Перед проведением состязаний на результат нужно дать возможность командам опробовать дистанцию, а судьям – провести пробное судейство под руководством учителя.

В этой игре акцент следует сделать на технике преодоления дистанции в связке. Одновременно фиксируется и время прохождения дистанции в каждой попытке.

Вариант 1. Победитель определяется по сумме набранных очков.

Вариант 2. Победитель определяется по затраченному времени.

Судейская бригада формируется из двух троек с таким расчетом, чтобы в ходе игры ее можно было заменять двумя командами-тройками после подведения предварительных итогов. При такой организации судейства все участники игры получают навыки передвижения на лыжах, хорошую физическую нагрузку, а также опыт судейства и выставления оценок. Удобен такой подход и при недостатке инвентаря: в этом случае ученики обмениваются им между собой.

Игра проводится на нескольких уроках. Можно оставить прежний состав троек или изменить его по усмотрению учителя, по желанию учащихся, увеличить и усложнить дистанцию, использовать различные виды сцепления в тройках: руки на плечах, под локти и т.п.

При формировании у школьников навыка совместных действий при беге в сцеплении по пересеченной местности учителю следует акцентировать их внимание как на оказании помощи товарищу, так и на умении получать помощь в различных ситуациях, например в лыжном походе, когда один из участников похода, упав, сломал палки или ушиб руку, плечо, т.е. самостоятельно передвигаться не может.

В воспитательных целях важно учить детей ответственно относиться к выполнению задания, корректно вести диалог при анализе совместных двигательных действий и разборе ошибок.

В одной связке

Место проведения: ровная снежная площадка размером 50×100 м, на которой проложены две лыжни. На расстоянии 80 м от линии старта устанавливаются яркие разворотные флажки напротив каждой команды.

Инвентарь: лыжи для каждого участника команды-тройки и по 1 паре лыжных палок на команду; маленькие флажки для разметки дистанции и линии старта; яркий разворотный флажок с высоким древком для каждой команды.

Содержание и ход игры. Назначаются или выбираются судьи на линии старта – финиша и на трассе. Будет лучше, если в судейской бригаде окажется 6 человек: тогда по ходу игры все команды смогут поочередно исполнять роль судей.

Класс делится на четыре команды по 6 человек в каждой, в которых формируется по две тройки, либо на три команды-тройки в зависимости от количества учащихся. В командах производится расчет по порядку, и каждый запоминает свой номер. Первые тройки выстраиваются в колонну по одному, у каждой – по две лыжные палки, которые связывают

первого лыжника со вторым и второго – с третьим. Порядок расположения игроков в тройках может быть любым, но он оговаривается заранее.

По сигналу лыжники продвигаются к флажку, обходят его и возвращаются за линию старта – финиша, стараясь не уронить палки. Затем подводятся итоги забега первых троек, и на старт приглашаются следующие. Как только последняя тройка пересечет линию старта – финиша, судья на старте громко говорит: «Есть!». Подводятся итоги первого этапа прохождения дистанции, после чего участники меняются местами: второй встает на место первого, третий – на место второго, а первый – на место третьего. Игра повторяется два раза, чтобы каждый участник успел побывать во всех ролях, после чего подводятся общие итоги.

Правила игры

1. Начинать движение можно только после команды учителя (судьи).
2. На дистанции нельзя разрывать сцепление.
3. Лыжные шаги следует выполнять синхронно.
4. Максимальная оценка за технику – 10 баллов. Общее количество баллов, которые можно набрать, зависит от состава команд. Например, если в команде две тройки, то она может набрать максимум 60 баллов.
6. За каждую ошибку команда теряет 1 балл или больше в зависимости от ошибки, но это должно быть оговорено заранее.

Подведение итогов. Выигрывает команда, которая набрала больше баллов.

Методические указания. Следует заранее подготовить две лыжни. Перед проведением состязаний на результат нужно дать возможность командам опробовать дистанцию, а судьям – провести пробное судейство: уточнить свои обязанности, правила состязания, возможные ошибки.

Если команды-тройки формируются из мальчиков и девочек отдельно, то и итоги подводятся тоже отдельно.

Дети лучше выполняют различные двигательные задачи, если хорошо представляют, как можно применить полученные навыки в жизни. Для этого учитель должен привести им примеры, где может пригодиться навык передвижения в связке.

В ходе игры следует акцентировать внимание учащихся на решении следующих задач:

- воспитание дисциплины, формирование привычки соблюдать правила, точно выполнять свои обязанности, подчинять личные интересы интересам коллектива;
- формирование умения контролировать свои поступки, правильно и объективно оценивать поступки других.

Для этого учитель должен внимательно следить за ходом урока, своевременно делать замечания, поправки и давать рекомендации, воспитывать у детей чувство взаимопомощи.

Гуськом на лыжах

Место проведения: ровная снежная площадка размером 50×200 м, на которой проложены две лыжни длиной по 150 м. Место поворота отмечено флажком.

Инвентарь: по 4 пары лыж и по 5 лыжных палок на команду; флажки для разметки дистанции и для судей.

Содержание и ход игры. Класс делится на команды по 4 человека в каждой. На дистанцию приглашаются одновременно две команды, которые выстраиваются у линии старта в колонну

по одному в связке с помощью лыжных палок: три лыжника удерживают в горизонтальном положении, соединяя первого с последним, как и в предыдущей игре. Первый и последний игроки в команде используют еще по одной палке для отталкивания. Судейская бригада, состоящая из четырех человек, и остальные игроки наблюдают за ходом соревнования и техникой скольжения в связке.

По сигналу лыжники продвигаются к флажку, обходят его и возвращаются за линию старта – финиша. Подводятся итоги первого забега, на старт приглашаются следующие команды, и т.д. Затем подводятся итоги первого тура, после чего участники команд меняются местами: первый встает на место четвертого, а все остальные передвигаются на одно место вперед. Игра повторяется еще три раза, чтобы каждый участник команды успел побывать во всех ролях.

Правила игры

1. Во время прохождения дистанции нельзя разрывать сцепление между участниками.
2. Движение участников по лыжне должно быть синхронным.
3. Начинать передвижение следует только после сигнала.
4. Максимальная оценка прохождения дистанции – 10 баллов. Максимально возможное количество баллов за четыре заезда – 40.
5. За каждую техническую ошибку команда лишается баллов. Цена каждой ошибки оговаривается заранее.

Подведение итогов. Выигрывает команда, которая набрала больше баллов.

Методические указания. До проведения игры на результат команды должны опробовать дистанцию, а судьи – попрактиковаться в судействе, уточнить правила.

Задачи игры:

– обучение анализу синхронного движения в сцеплении по лыжне. Вначале предоставляется слово команде, которая выполняла задание, а затем судьям и остальным участникам игры. Для того чтобы повысить заинтересованность учащихся в успешном выполнении этой задачи и помочь им контролировать себя в условиях соревнований, учитель объявляет, что за те ошибки, которые игроки обнаружили сами, баллы не снимаются;

– воспитание сдержанности, внимания к словам других участников игры, чтобы не повторять уже сказанное.

Спуск шеренгами

Место проведения: снежная горка с пологим спуском на школьном стадионе или в парке с линией старта за 3–4 м до склона. Расстояние между линиями старта и финиша – 15–25 м, ширина – не менее 15 м.

Инвентарь: по 4 пары лыж и по 1 паре лыжных палок на каждую команду-четверку; 4 флажка для разметки линий старта и финиша; 8–10 флажков другого цвета для разметки дистанции трассы.

Содержание и ход игры. Класс делится на команды по четыре человека в каждой по желанию учащихся или по расчету. Команды могут формироваться из мальчиков и девочек отдельно или быть смешанными. Ученики располагаются произвольно вокруг спуска, размеченного флажками, наблюдают за спуском других команд и участвуют в обсуждении техники исполнения.

На старте четыре участника берутся за руки, у крайних игроков в руках по палке. По сигналу команды выполняют три–четыре шага разбега и спускаются с горки, стараясь как можно

быстрее пересечь линию финиша. Скорость спуска поддерживается крайними лыжниками с помощью палок. Спуск считается выполненным, когда все четыре участника пересекут линию финиша, взявшись за руки. Затем подводятся итоги, после чего лыжники меняются местами: крайние встают в середину. Каждая команда выполняет по два или по четыре спуска.

Правила игры

1. Во время спуска команд нельзя находиться на трассе.
2. Во время спуска в шеренге нельзя разрывать сцепление.
3. Если сцепление было разорвано, а затем восстановлено без остановки движения, команда лишается 1 балла.
4. Если при спуске было допущено грубое нарушение равновесия, но участник не упал, с команды также снимается 1 балл.
5. Если команда остановилась во время движения, она лишается 3 баллов.
6. Если на трассе спуска было разорвано сцепление, которое привело к падению хотя бы одного из игроков, команда теряет 10 баллов.

Подведение итогов. Побеждает команда, которая набрала больше баллов за два или четыре спуска. Максимальное число баллов за один спуск – 10.

Методические указания. Назначаются судьи: на старте, на финише и на трассе. Лучше, если обязанности судей команды-четверки будут выполнять по очереди. Однако этот способ лучше всего применять на втором занятии, когда все дети уже имеют достаточно четкое представление об особенностях спуска, возможных ошибках в технике выполнения задания и его оценивании. На первом занятии вся игра может пройти как пробный вариант, тогда уже при повторном ее проведении это получится лучше.

Вначале дети тренируются в спуске по двое, затем – по трое и только потом – по четверо.

До проведения соревнований на результат проводится пробный спуск, при котором проверяется состояние дистанции, уточняются обязанности судей, осуществляется пробное оценивание техники спуска. Учитель напоминает детям, что надо уважать решение судьи, нельзя вступать с ним в пререкания. Все спорные вопросы при анализе игры нужно решать сразу, но без оскорблений и ссор.

Догонялки по кругу

Место проведения: снежная площадка размером 200×200 м, на которой проложена лыжня по кругу диаметром 100–150 м, разделенная на четыре части, границы которых отмечены флажками.

Инвентарь: лыжи для каждого игрока; измерительная лента и флажки для разметки дистанции.

Содержание и ход игры. Класс делится на пять команд по 4 участника в каждой. Пятая команда выступает в роли судей. Первые номера выстраиваются на лыжне у флажков напротив своих команд.

По сигналу лыжники начинают бег по кругу, стараясь догнать идущего впереди. Участник, догнавший его, должен наступить на его лыжу и крикнуть: «Есть!». Лыжник, которому наступили на лыжу, выбывает из круга, и так до тех пор, пока не останется один лыжник. Игрок, выбывший первым, очков не получает, выбывший вторым получает 1 очко, третьим – 2 очка; победитель получает 3 очка. Затем стартуют вторые номера, и т.д.

Правила игры

1. Нельзя начинать бег до сигнала учителя.
2. Нельзя сходить с лыжни и сокращать дистанцию.

Подведение итогов. Выигрывает команда, которая набрала больше победных очков.

Методические указания. Если класс по количеству учащихся можно разделить только на три команды, то и круг делится на три части. В ожидании своей очереди дети не должны стоять. Можно предложить им свободно покататься на заранее определенной площадке. При большом количестве учащихся можно подготовить два круга и состязание проводить одновременно в двух местах.

Лучше, если учитель сам будет формировать команды так, чтобы участники оказались равными по силам, иначе более слабые во время игры начнут протестовать. Такие ошибки надо устранять немедленно. Если команды смешанные, то на дистанцию одновременно должны выходить только девочки или только мальчики.

Учитель вместе с детьми должен анализировать игровые ситуации, внимательно наблюдать за их поведением, стараясь использовать в интересах коллектива взаимное влияние учащихся друг на друга.

Приложение 3

«Обучение технике преодоления подъёмов и спусков на лыжах»

Способы подъёмов изучаются в следующей последовательности:

1. подъем попеременным двухшажным ходом (ступающим и скользящим шагом);
2. подъем «полуелочкой»;
3. подъем «елочкой»;
4. подъем «лесенкой»;
5. подъем «зигзагом».

Изучение каждого из способов проводится в следующем порядке:

Задача 1. Овладеть способом подъема в целом.

Средства:

1. Выполнение способов по разделениям и под счет (только для «лесенки»).
2. Выполнение способов подъема в целом.



Методические указания

Перед разучиванием способов подъёмов подобрать соответствующий склон.

При разучивании обращать внимание на правильное сочетание движений рук и ног, на наклон туловища вперед в зависимости от крутизны склона.

Подъем попеременным двухшажным ходом лучше разучивать на неразбитой лыжне с хорошей опорой для палок сначала ступающим, затем скользящим шагом.

При разучивании подъема «елочкой» обращать внимание на ширину разведения носков лыж и на постановку их на внутренние ребра. Чем круче склон, тем шире разводятся носки лыж, и лыжи больше ставятся на внутренние ребра.

Разучивание способа подъема «лесенкой» вначале производится по разделениям под счет, затем — в целом.

При обучении подъему «лесенкой» ознакомить занимающихся с выполнением его на два и на три счета (с различными вариантами сочетания работы рук и ног), начиная подъем из различных исходных положений, стоя к склону сначала правым, затем левым боком. Подъем «лесенкой» разучивается с продвижением вверх, затем с продвижением вперед -вверх и назад -вверх.

Подъем «зигзагом» разучивается после разучивания всех способов подъёмов. Он состоит из комбинации различных способов подъёмов на лыжах и выполняется путем изменения направления подъема.

Задача 2. Совершенствование в выполнении подъёмов.

Средство.

Многократное выполнение подъемов на лыжах в различных условиях (изменение крутизны и длины склона, глубины и плотности снежного покрова, смазки лыж и др.) на учебном склоне и в условиях состязаний.

Методические указания

Совершенствование в выполнении подъемов на лыжах проводится вначале на учебных склонах с подготовленным снежным покровом и по целине, затем в различных условиях.

При совершенствовании добиваться быстрого, сноровистого и тактически правильного выполнения, сочетания подъемов в зависимости от крутизны склона и других условий без потери скорости.

Для тренировки в выполнении подъема на быстроту, для повышения эмоциональности и плотности занятий проводить подъем в виде состязания или эстафеты.

Типичные ошибки:

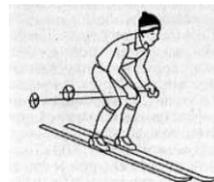
- недостаточный наклон туловища вперед;
- недостаточный упор на палки;
- нарушение сочетания работы рук и ног;
- несоответствие избранного способа подъема крутизне, длине склона, состоянию снежного покрова и тактической задаче;
- недостаточная постановка лыж на ребра;
- прямые и напряженные ноги;
- недостаточное разведение носков лыж при подъеме в тех случаях, когда это необходимо;
- при подъеме «лесенкой» лыжи ставятся не поперек склона горы, а наклонно и поэтому соскальзывают вниз.

Способы устранения ошибок:

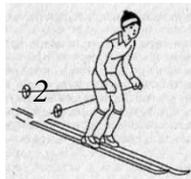
- дополнительный показ приема;
- выполнение способа в медленном темпе (иногда по разделениям и под счет) в облегченных условиях.

Обучение спускам в различных стойках проводится в такой последовательности:

- средняя (основная) стойка (1); 1

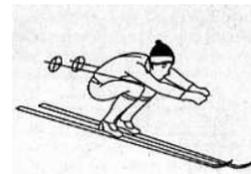


- высокая стойка (2);



- низкая стойка (3);

3



- стойка отдыха (4);

4



- аэродинамическая стойка.

Задача 1. Изучение основных положений (поз) тела при спусках.

Средство.

Выполнение на месте упражнений, имитирующих правильное положение тела, рук, ног лыжника в изучаемом способе спуска.

Методические указания.

Упражнение выполняется на ровном месте или на склоне. Если упражнения выполняются на склоне, лыжи обучаемых должны быть расположены строго поперек склона. При разучивании обращать внимание на точное принятие положений того или иного спуска, на обязательное держание палок кольцами назад.

Задача 2. Овладение способом спуска в целом.

Средство.

Выполнение спуска в облегченных условиях в соответствующей стойке с акцентированием внимания на правильном положении ног, рук, туловища.

Методические указания.

Перед разучиванием спусков на лыжах, необходимо подобрать и подготовить склон, соответствующий по крутизне и длине изучаемого способа и степени подготовленности обучаемых. Все спуски начинать только после команды руководителя занятий.

После разучивания основных способов спусков ознакомить занимающихся со спуском «лесенкой», и научить их спускаться с гор, применяя стойку отдыха. На занятиях познакомить обучаемых с правильной техникой безопасного падения.

Для повышения плотности занятий спуски проводить одновременно по нескольким лыжням, групповой спуск.

Задача 3. Совершенствование в выполнении спусков на лыжах.

Средство.

Многократное выполнение спуска на лыжах с постепенным усложнением условий (увеличение длины, крутизны, неровностей склона, изменение состояния снежного покрова и др.) на учебном склоне.

Методические указания

При совершенствовании выполнения спусков на лыжах необходимо добиваться смелого движения вперед, для этого все спуски начинать с активного выполнения двух-трех скользящих шагов. Совершенствование в спусках проводить как на учебном склоне во время занятий и тренировок, так и в условиях соревнований. Для повышения эмоциональности и плотности занятия - применять соревновательный метод в виде эстафет на быстроту подъема и спуска.

Совершенствование в спусках проводить на закрытых склонах с преодолением неровностей (ям, бугров и др.), сочетая спуски на лыжах с выполнением поворотов

Типичные ошибки:

- излишнее напряжение ног и туловища;
- чрезмерный наклон туловища вперед и прямые ноги;
- отклонение туловища назад;
- вынос палок кольцами вперед или в стороны;
- опускание палок кольцами в снег;
- не выдвигается вперед нога при спуске по склону с разнохарактерным снежным покровом;
- робкое начало спуска без начального скользящего шага;
- выбор стойки спуска без учета местных условий.

Ошибки при спуске наискось:

- вес тела не перенесен на нижнюю лыжу;
- верхняя лыжа остается значительно загруженной;
- верхняя лыжа не выдвинута вперед;
- колени не отведены к склону;

- тело отклонено назад.

Способы устранения ошибок:

- дополнительный показ правильного выполнения;
- принятие на месте соответствующих тому или иному способу спуска положений тела;
- выполнение способа спуска в облегченных условиях.

Обучение преодолению неровностей проводится в такой последовательности:

- бугры и впадины;
- уступы и выступы;
- спады, выкаты и встречные склоны.

Задача 1. Изучение амортизационных движений ногами.

Средства:

1. Многократные пружинистые приседания при спуске в основной стойке.
2. Преодоление при спуске нескольких ворот с приседаниями под ними и выпрямлениями между ними.

Методические указания:

Выполнять на ровном склоне, вначале на небольшой, а затем на более высокой скорости.

Задача 2. Совершенствование преодоления неровностей.

Средства:

1. Преодоление неровностей сначала на небольшой скорости, а затем на склонах.
2. Освоение прохождения групп препятствий.

Методические указания

Главное при выполнении этих упражнений - очень быстро выполнять амортизационные сгибания и разгибания ног. Для этого необходимо добиться, чтобы обучаемые уменьшили напряжение мышц ног, которое часто бывает при спуске на скорости. В дальнейшем основное внимание уделить совершенствованию техники преодоления неровностей на склонах различной крутизны и с меняющимся рельефом.

Ошибки при преодолении неровностей аналогичны ошибкам при спусках и устраняются такими же способами.

Приложение 4

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) отведены в сторону; г) 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 с руками; б) не составляют прямую с руками.

6.2. *Держание палок:*

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

6.3. *Тяжесть тела распределяется:*

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

6.4. *Ноги находятся в отношении лыжни:*

а) вертикально; б) отклонены назад.

Тест на знание выполнения торможения «плугом»

1. **Применяется при спуске:** а) прямо; б) наискось.
2. **Носки лыж:** а) на одном уровне; б) один носок лыжи впереди другого.
3. **Пятки лыж:** а) обе отводятся в сторону; б) только одна отводится в сторону.
4. **Лыжи ставятся:** а) на внутренние канты; б) на внешние канты; в) на всю скользящую поверхность (не закантовываются).
5. **Давление на лыжи:** а) равномерное; б) неравномерное.
6. **Неравномерность в давлении на лыжи:** а) приводит к соскальзыванию в сторону менее загруженной весом тела лыжи; б) приводит к соскальзыванию в сторону более загруженной весом тела лыжи; в) не вызывает одностороннего соскальзывания.
7. **Неравномерность в кантовании лыж:** а) приводит к соскальзыванию в сторону менее закантованной лыжи; б) приводит к соскальзыванию в сторону более закантованной лыжи; в) не вызывает одностороннего соскальзывания.
8. **Сгибание ног:** а) ноги согнуты в коленях; б) ноги выпрямлены.
9. **Колени:** а) подаются 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) вплотную; 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.