

**КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ  
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА МУРМАНСКА**

**Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования г. Мурманска  
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНО-АДАПТИВНАЯ ШКОЛА № 15**

Принята  
на педагогическом совете  
МБУДО г. Мурманска ДЮСАШ № 15  
Протокол от 08.04.2021 № 5  
Председатель Свант С.Л. Алексеева

Утверждена  
Приказом МБУДО г. Мурманска  
ДЮСАШ № 15  
от 08.04.2021 № 01-30  
Директор Сорокин И.Ю. Горохова

**Адаптированная дополнительная  
общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности**

**«ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»**

Возраст обучающихся: 8-18 лет

Срок реализации: 5 лет

Составитель:  
Сметанина А.В.,  
тренер-преподаватель МБУДО  
г. Мурманска ДЮСАШ № 15

Мурманск  
2021

## **Пояснительная записка**

**Направленность** адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Лыжные гонки» - физкультурно-спортивная.

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лыжные гонки» составлена на основе:

- учебно-методической литературы по адаптивной физической культуре и спорту;

в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утверждён приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.18 г. № 196);

- Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спорт слепых (утвержден приказом Минспорта РФ от 27.01.2014 № 31);

- Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями (утвержден приказом Минспорта РФ от 27.01.2014 № 33);

- Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спорт глухих, (утвержден приказом Минспорта РФ от 03.02.2014 № 70);

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 СП 2.4.3648-20;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 СП 1.2.3685-21;

- Методическими рекомендациями «Об учреждениях адаптивной физической культуры и адаптивного спорта» от 21.03.2008 г. (дополнение к Методическим рекомендациям по организации деятельности спортивных школ по организации и деятельности спортивных школ Российской Федерации от 12.12.2006 г. № СК-02-10/36850);

- Уставом МБУ ДО г. Мурманска ДЮСАШ № 15;

- Нормативным локальным актом «Порядок организации образовательной деятельности в МБУ ДО г. Мурманска ДЮСАШ № 15» (утверждён приказом МБУ ДО г. Мурманска ДЮСАШ № 15 от 30.04.2020 № 01-48).

### **Уровень сложности программы.**

«Базовый» уровень - предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают

трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно – тематического направления программы.

**Актуальность программы и педагогическая целесообразность.**

Программа обеспечивает социализацию детей с ограниченными возможностями здоровья в соответствии с индивидуальными особенностями их развития, дает им качественное образование и формирует у них осознанную добровольную мотивацию к получению знаний, сохранению собственного здоровья, социально-значимой деятельности.

Благодаря программе дети с ОВЗ получают возможность удовлетворения потребности в занятиях лыжными гонками. Занятия детей данной категории лыжными гонками, участие в различных соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях дают им возможность приобщиться к активной жизни, развивать и совершенствовать свои физические возможности, восстанавливать психическое равновесие, возвращая веру в собственные силы.

Формы, методы и средства программы адаптированы к физическим и психическим возможностям детей.

**Новизна программы:**

- разработана с учетом физических и психофизических возможностей учащихся с ОВЗ их функциональными возможностями;
- подобранные средства направлены на укрепление и развитие сохраненных двигательных функций, предупреждение появления вторичных нарушений.

**Цель программы.** Целью программы является максимально возможная самореализация детей с ОВЗ, повышение их реабилитационного потенциала и уровня качества жизни и, как следствие, - социализация и последующая социальная интеграция.

Для самих учащихся участие в адаптивно-спортивной (тренировочной и соревновательной деятельности) состоит в приобщении их к общественно-историческому опыту в данном виде спорта и формировании собственной спортивной культуры.

**Задачи программы:**

**Обучающие:**

- обучение комплексу специальных знаний по лыжным гонкам;
- формирование теоретических знаний;

**Коррекционно-развивающие:**

**- Общие:**

- воспитание гармонически-развитого ребенка;

- укрепление здоровья, приобщение к культуре здорового и безопасного образа жизни;
- повышение сопротивляемости организма влияниям внешней среды;
- воспитание волевых качеств;
- обучение жизненно важным двигательным умениям, навыкам;
- развитие основных качеств физического развития;
- повышение функциональных возможностей организма.
- **Специальные (коррекционные):**
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- коррекция и компенсация нарушений физического развития и психомоторики;
- профилактика и предупреждение вторичных отклонений;
- коррекция скованности и ограниченности движений;
- коррекционно-компенсаторное развитие и совершенствование мышечно-суставного чувства;
- активизация функций сердечно-сосудистой системы;
- коррекция и совершенствование координационных способностей, согласованности движений.

#### **Воспитательные:**

- воспитание положительных морально-волевых, нравственных качеств;
- приобщение занимающихся к общечеловеческим и общекультурным ценностям;
- формирование человека и гражданина, интегрированного в современное ему общество и нацеленного на совершенствование этого общества;
- профилактика асоциального поведения;
- формирование эмоционального благополучия ребенка, положительного эмоционального отклика на занятия спортом и позитивной оценки собственного «я»;
- формирование устойчивого интереса к занятиям лыжными гонками;
- воспитание навыков самостоятельной работы;
- развитие роли самоанализа, самоконтроля, самоподготовки;
- осуществление воспитательного процесса посредством взаимодействия тренера с семьей занимающегося.

**Отличительная особенность данной программы.** Настоящая программа разработана для детей с интеллектуальными нарушениями, глухих и слабослышащих детей, детей с проблемами зрения. Программа имеет коррекционную направленность.

**Сроки реализации программы – 5 лет.**

**Возраст детей, участвующих в реализации данной программы, 8-18 лет.**

**Условия зачисления в группы.**

Принимаются дети с ОВЗ и дети-инвалиды, желающие заниматься лыжными гонками, при наличии у них направления или разрешения лечащего врача к занятиям.

Допускается комплектование разновозрастных групп. Это обусловлено ограниченным количеством детей определенного возраста. В данном случае в учебно-тренировочном процессе тренер обязательно учитывает личностно-ориентированный подход.

**Наполняемость.**

- для детей с ограниченными возможностями здоровья – 8 человек;
- для детей – инвалидов – до 5 человек;
- при тяжелых сочетанных дефектах до 2 человек.
- при объединении в одну группу детей, имеющих разные основные диагнозы, наполняемость группы может быть уменьшена.

**Формы занятий.**

1. Групповые занятия.
2. Занятия по индивидуальным учебным планам.
3. Дистанционная форма обучения - применяется с помощью телекоммуникационных технологий и сети Интернет в периоды отмены учебно-тренировочных занятий в связи с неблагоприятной эпидемиологической обстановкой и другими мероприятиями, влекущими за собой приостановку учебного процесса.

Учебно-тренировочный процесс рассчитан на 52 учебные недели: 46 недель в условиях ДЮСАШ, 6 недель – в условиях оздоровительного лагеря или по индивидуальным планам.

**Режим занятий - 6 часов в неделю.** Расписание занятий составляется с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха обучающихся, графика обучения их в общеобразовательных и специальных (коррекционных) учреждениях.

**Условия реализации программы:**

- выполнение в полном объеме количества часов программного материала;
- прохождение итоговой аттестации;
- обеспечение учебно-тренировочного процесса соответствующей материально-технической базой, соответствующими условиями для проведения занятий.

Соотношение времени, отводимого на отдельные виды подготовки, в зависимости от конкретных обстоятельств, может изменяться (наличие материальной базы, тренировочных сборов, соревнований, климатических условий и т.д.).

### **Ожидаемые результаты и способы определения их результативности:**

В результате освоения программы учащиеся должны:

- повысить уровень физической реабилитации;
- повысить уровень социальной адаптации и интеграции;
- сформировать устойчивый интерес к занятиям;
- расширить круг двигательных умений и навыков;
- освоить основы техники лыжных ходов;
- приобрести опыт соревновательной деятельности;
- овладеть навыками самостоятельной работы;
- повысить уровень динамики двигательных способностей;
- достигнуть спортивных результатов;
- повысить уровень общей и специальной физической, технико-тактической подготовки;
- сдать итоговую аттестацию.

### **Способы определения результативности:**

- проведение итоговой аттестации учащихся.

**Формы подведения реализации программы** – промежуточная и итоговая аттестация.

**Содержание программы обновляется** с учётом развития науки, техники, экономики, технологий и социальной сфер.

### **Распределение спортсменов по классам в лыжных гонках.**

Спортсмены с нарушением слуха не разделяются на классы и соревнуются в зимних Сурдлимпийских играх.

**Класс ID** - спортсмены, признанные умственно отсталыми в соответствии требованиями международных стандартов ВОЗ и относящиеся к международной спортивной организации INAS-FID. Спортсмены с нарушением интеллекта соревнуются в программе Паралимпийских игр в группе ID.

**Класс B1** - отсутствие светопроекции, или при наличии светопроекции, но без способности определить тень руки на любом расстоянии.

**Класс B2** - от способности определить тень руки на любом расстоянии до остроты зрения ниже 2/60(0.03), или при концентрическом сужении поля зрения до 5 градусов.

**Класс В3** – от остроты зрения выше 2/60(0.03), но ниже 6/60(0.03-0.1) или при концентрическом сужении поля зрения более 5 градусов, но менее 20 градусов.

**Календарный учебный график  
на 52 недели учебно-тренировочных занятий, 1 год обучения**

№ п/п	Разделы подготовки	Распределение нагрузки по месяцам учебного года												Итого часов по разделам
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Теоретическая подготовка	1			1			1						3
2.	Общая физическая подготовка	16	19	20	10	14	12	9	12	17	26	26	26	208
3.	Специальная физическая подготовка	6	7	6	7	6	7	6	7	6				58
4.	Техническая подготовка				5	5	5	5	5					25
5.	Восстановительные мер. и ВОМ					1		2	2	1				6
6.	Аттестация, участие в соревнованиях	1			2		2	2		1				8
7.	Медицинский контроль	1			1			1		1				4
Итого часов		26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312



**Календарный учебный график  
на 52 недели учебно-тренировочных занятий, 2 год обучения**

№ п/п	Разделы подготовки	Распределение нагрузки по месяцам учебного года												Итого часов по разделам
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Теоретическая подготовка	1		1		1		1						4
2.	ОФП	16	19	18	10	10	9	4	10	16	26	26	26	190
3.	СФП	7	7	7	7	6	7	7	7	7				62
4.	Техническая подготовка				5	5	5	6	5					26
5.	Тактическая подготовка					1		1						2
6.	Психологическая подготовка				1		1							2
7.	Интегральная подготовка					2	2	2						6
8.	Восстановительные мер.и ВОМ					1		2	2	1				6
9.	Аттестация, участие в соревнованиях	1			2		2	2	2	1				10
10.	Медицинский контроль	1			1			1		1				4
Итого часов		26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312

**Календарный учебный график  
на 52 недели учебно-тренировочных занятий, 3 год обучения**

1	Разделы подготовки	Распределение нагрузки по месяцам учебного года												Итого часов по разделам
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Теоретическая подготовка	1		1		1		1						4
2.	ОФП	16	18	18	8	9	8	4	7	16	26	26	26	180
3.	СФП	7	8	7	7	7	7	7	7	7				64
4.	Техническая подготовка				6	5	5	6	5					27
5.	Тактическая подготовка				1	1	1	1						4
6.	Психологическая подготовка				1		1		1					3
7.	Интегральная подготовка				1	2	2	2	2					9
8.	Восстановительные мер. и ВОМ					1		2	2	1				6
9.	Аттестация, участие в соревнованиях	1			2		2	2	2	1				10
10.	Медицинский контроль	1			1			1		1				4
Итого часов		26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312

**Календарный учебный график  
на 52 недели учебно-тренировочных занятий, 4 год обучения**

1	Разделы подготовки	Распределение нагрузки по месяцам учебного года												Итого часов по разделам
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Теоретическая подготовка	1		1		1		1						4
2.	ОФП	15	19	16	5	7	6	3	7	16	26	26	26	172
3.	СФП	8	7	8	7	7	7	7	7	8				66
4.	Техническая подготовка				6	6	6	6	6					30
5.	Тактическая подготовка			1	1	1	1	1	1					6
6.	Психологическая подготовка				1	1	1	1						4
7.	Инструкторская и судейская пр.						1	1						2
8.	Интегральная подготовка				2	2	2	2	2					10
9.	Восстановительные мер.и ВОМ				1	1		1	1					4
10.	Аттестация, участие в соревнованиях	1			2		2	2	2	1				10
11.	Медицинский контроль	1			1			1		1				4
Итого часов		26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312

**Календарный учебный график  
на 52 недели учебно-тренировочных занятий, 5 год обучения**

№ п/ п	Разделы подготовки	Распределение нагрузки по месяцам учебного года												Итого часов по разделам
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Теоретическая подготовка	1		1		1		1						4
2.	ОФП	15	18	16	3	6	4	2	6	16	26	26	26	164
3.	СФП	8	8	8	8	8	8	8	8	8				72
4.	Техническая подготовка				7	6	7	6	6					32
5.	Тактическая подготовка			1	1	1	1	1	1					6
6.	Психологическая подготовка				1	1	1	1						4
7.	Инструкторская и судейская пр.						1	1						2
8.	Интегральная подготовка				2	2	2	2	2					10
9.	Восстановительные мер и ВОМ				1	1		1	1					4
10.	Аттестация, участие в соревнованиях	1			2		2	2	2	1				10
11.	Медицинский контроль	1			1			1		1				4
Итого часов		26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**на 52 недели тренировочных занятий (в часах)**

**Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса (%)**

	<b>Разделы спортивной подготовки</b>	<b>%</b>
1	ОФП	56-64
2	СФП	18-24
3	Техническая подготовка	8-12
4	Тактическая подготовка	1-5
6	Психологическая подготовка	1-2
7	Теоретическая подготовка	1-2
8	Спортивные соревнования	0-4
9	Инструкторская и судейская практика	0-1
10	Интегральная подготовка	1-5
11	Восстановительные мероприятия и ВОМ	0-2
12	Медицинский контроль	1-3

**Примерный план учебно-тренировочных занятий на 52 недели**

<b>Разделы спортивной подготовки</b>	<b>класс</b>	<b>количество часов</b>				
		<b>1 год</b>	<b>2 год</b>	<b>3 год</b>	<b>4 год</b>	<b>5 год</b>
ОФП	В 1,2,3	169	148	137	130	122
	Слух, ID	208	190	180	172	164
СФП	В 1,2,3	78	85	87	89	92
	Слух, ID	58	62	64	66	72
Техническая подготовка	В 1,2,3	38	43	44	45	46
	Слух, ID	25	26	28	30	32
Тактическая подготовка	В 1,2,3	-	2	4	6	8
	Слух, ID	-	2	4	6	6
Психологическая подготовка	В 1,2,3	-	3	4	4	6
	Слух, ID		2	3	4	4
Теоретическая подготовка	В 1,2,3	3	4	6	6	6
	Слух, ID	3	4	4	4	4
Инструкторская и судейская практика	В 1,2,3	-	-	-	-	-
	Слух, ID	-	-	-	2	2
Спортивные соревнования и	В 1,2,3	8	8	10	10	10
	Слух, ID	8	10	10	10	10

аттестация						
Интегральная подготовка	В 1,2,3 Слух, ID	- -	3 6	6 9	8 10	8 10
Восстановительные мероприятия и ВОМ	В 1,2,3 Слух, ID	12 6	12 6	10 6	10 4	10 4
Медицинский контроль	В 1,2,3 Слух, ID	4 4	4 4	4 4	4 4	4 4
Всего часов		<b>312</b>	<b>312</b>	<b>312</b>	<b>312</b>	<b>312</b>

### Примерный план учебно-тренировочных занятий по годам обучения

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
	<b>Первый год обучения</b>				
<b>1</b>	<b>Раздел: Теоретическая подготовка</b>	<b>3</b>	<b>3</b>		
1.1	Тема: Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и в мире.	0,5	0,5		
1.2	Тема: История развития и участие лыжников в Паралимпийских, Сурдлимпийских, Специальных Олимпийских играх	0,5	0,5		
1.3	Тема: Правила поведения и техника безопасности на занятиях лыжным спортом	0,5	0,5		
1.4	Тема: Гигиена, режим дня, закаливание, врачебный контроль, самоконтроль.	0,5	0,5		
1.5	Тема: Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь	0,25	0,25		
1.6	Тема: Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.	0,5	0,5		
1.7	Тема: Правила соревнований по лыжным гонкам	0,25	0,25		
<b>2</b>	<b>Раздел: Общая физическая подготовка</b>	<b>208</b>		<b>208</b>	Контр. нормативы
2.1	Тема: Комплексы ОРУ	19		19	
2.2	Тема: Упражнения для развития выносливости	48		48	
2.3	Тема: Упражнения для развития быстроты	48		48	
2.4	Тема: Упражнения для развития силы	46		46	

2.5	Тема: Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	47		47	
<b>3</b>	<b>Раздел: Специальная физическая подготовка</b>	<b>58</b>		<b>58</b>	Контр. нормативы
3.1	Тема: Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности	14		14	
3.2	Тема: Имитационные упражнения	5		5	
3.3	Тема: Кроссовая подготовка и ходьба	15		15	
3.4	Тема: Специальные упражнения на лыжах	12		12	
3.5	Тема: Специальные упражнения на лыжероллерах	12		12	
<b>4</b>	<b>Раздел: Специальная техническая подготовка</b>	<b>25</b>		<b>25</b>	
4.1	Тема: Обучение общей схеме передвижения на лыжах классическими ходами	6		6	
4.2	Тема: Специальные подготовительные упражнения	6		6	
4.3	Тема: Совершенствование элементов классических лыжных ходов	6		6	
4.4	Тема: Обучение подъемам, спускам, торможениям, поворотам	7		7	
<b>5</b>	<b>Раздел: Аттестация</b>	<b>4</b>		<b>4</b>	Контр. нормативы
<b>7</b>	<b>Раздел: Участие в соревнованиях</b>	<b>4</b>		<b>4</b>	
<b>8</b>	<b>Раздел: Медицинский контроль</b>	<b>4</b>		<b>4</b>	
<b>9</b>	<b>Раздел: Восстановительные и воспитательно-образовательные мероприятия</b>	<b>6</b>		<b>6</b>	
	<b>Всего</b>	<b>312</b>	<b>3</b>	<b>309</b>	
№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
	<b>Второй год обучения</b>				
<b>1</b>	<b>Раздел: Теоретическая подготовка</b>	<b>4</b>	<b>4</b>		
1.1	Тема: Лыжный спорт в России и в мире.	0,5	0,5		
1.2	Тема: Участие лыжников в Паралимпийских, Сурдлимпийских, Специальных Олимпийских играх.	0,5	0,5		
1.3	Тема: Правила поведения и техника безопасности на занятиях лыжным спортом	0,5	0,5		
1.4	Тема: Гигиена, самоконтроль, воздействие физических упражнений на организм	0,5	0,5		

1.5	Тема: Лыжный инвентарь, мази, парафины, одежда и обувь	0,5	0,5		
1.6	Тема: Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.	0,5	0,5		
1.7	Тема: Правила соревнований по лыжным гонкам	0,5	0,5		
1.8	Тема: Тактическая подготовка	0,5	0,5		
<b>2</b>	<b>Раздел: Общая физическая подготовка</b>	<b>190</b>		<b>190</b>	Контр. нормативы
2.1	Тема: Комплексы ОРУ	17		17	
2.2	Тема: Упражнения для развития выносливости	44		44	
2.3	Тема: Упражнения для развития быстроты	44		44	
2.4	Тема: Упражнения для развития силы	42		42	
2.5	Тема: Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	43		43	
<b>3</b>	<b>Раздел: Специальная физическая подготовка</b>	<b>62</b>		<b>62</b>	Контр. нормативы
3.1	Тема: Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности	15		15	
3.2	Тема: Имитационные упражнения	5		5	
3.3	Тема: Кроссовая подготовка и ходьба	16		16	
3.4	Тема: Специальные упражнения на лыжах	13		13	
3.5	Тема: Специальные упражнения на лыжероллерах	13		13	
<b>4</b>	<b>Раздел: Специальная техническая подготовка</b>	<b>26</b>		<b>26</b>	
4.1	Тема: Обучение общей схеме передвижения на лыжах классическими ходами	5		5	
4.2	Тема: Специальные подготовительные упражнения	6		6	
4.3	Тема :Совершенствование элементов классических лыжных ходов	6		6	
4.4	Тема: Обучение и совершенствование подъемам, спускам, торможениям, поворотам	4		4	
4.5	Тема: Обучение и совершенствование элементам конькового хода	5		5	
<b>5</b>	<b>Раздел: Тактическая подготовка</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	
<b>6</b>	<b>Раздел: Психологическая подготовка</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	
<b>7</b>	<b>Раздел: Интегральная подготовка</b>	<b>6</b>		<b>6</b>	



<b>8</b>	<b>Раздел: Аттестация</b>	<b>4</b>		<b>4</b>	Контр. нормативы
<b>9</b>	<b>Раздел: Участие в соревнованиях</b>	<b>6</b>		<b>6</b>	
<b>10</b>	<b>Раздел: Медицинский контроль</b>	<b>4</b>		<b>4</b>	
<b>11</b>	<b>Раздел: Восстановительные и воспитательно-образовательные мероприятия</b>	<b>6</b>		<b>6</b>	
	<b>Всего</b>	<b>312</b>	<b>4</b>	<b>308</b>	
№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практик а	
	<b>Третий год обучения</b>				
<b>1</b>	<b>Раздел: Теоретическая подготовка</b>	<b>4</b>	<b>4</b>		
1.1	Тема: Лыжные гонки в мире, в России, в ДЮСАШ.	0,25	0,25		
1.2	Тема: Спорт и здоровье	0,25	0,25		
1.3	Тема: Лыжный инвентарь, мази и парафины.	0,25	0,25		
1.4	Тема: Основы техники лыжных ходов	0,25	0,25		
1.5	Тема: Правила соревнований по лыжным гонкам	0,25	0,25		
1.6	Тема: Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	0,25	0,25		
1.7	Тема: Тактическая подготовка	0,25	0,25		
1.8	Тема: Правила поведения и техника безопасности на занятиях лыжным спортом	0,25	0,25		
<b>2</b>	<b>Раздел: Общая физическая подготовка</b>	<b>180</b>		<b>180</b>	Контр. нормативы
2.1	Тема: Комплексы ОРУ	17		17	
2.2	Тема: Упражнения для развития выносливости	41		41	
2.3	Тема: Упражнения для развития быстроты	42		42	
2.3	Тема: Упражнения для развития силы	40		40	
2.5	Тема: Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	40		40	
<b>3</b>	<b>Раздел: Специальная физическая подготовка</b>	<b>64</b>		<b>64</b>	Контр. нормативы
3.1	Тема: Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности	16		16	
3.2	Тема: Имитационные упражнения	4		4	
3.3	Тема: Кроссовая подготовка и ходьба	17		17	
3.4	Тема: Специальные упражнения на лыжах	13		13	
3.5	Тема: Специальные упражнения на	14		14	

	лыжероллерах				
<b>4</b>	<b>Раздел: Специальная техническая подготовка</b>	<b>28</b>		<b>28</b>	
4.1	Тема: Обучение общей схеме передвижения на лыжах классическими ходами	3		3	
4.2	Тема: Специальные подготовительные упражнения	7		7	
4.3	Тема: Совершенствование элементов классических лыжных ходов	7		7	
4.4	Тема: Обучение и совершенствование подъемам, спускам, торможениям, поворотам	4		4	
4.5	Тема: Обучение и совершенствование элементам конькового хода	7		7	
<b>5</b>	<b>Раздел: Тактическая подготовка</b>	<b>4</b>		<b>4</b>	
<b>6</b>	<b>Раздел: Психологическая подготовка</b>	<b>3</b>		<b>3</b>	
<b>7</b>	<b>Раздел: Интегральная подготовка</b>	<b>9</b>		<b>9</b>	
<b>8</b>	<b>Раздел: Аттестация</b>	<b>4</b>		<b>4</b>	Контр. нормативы
<b>9</b>	<b>Раздел: Участие в соревнованиях</b>	<b>6</b>		<b>6</b>	
<b>10</b>	<b>Раздел: Медицинский контроль</b>	<b>4</b>		<b>4</b>	
<b>11</b>	<b>Раздел: Восстановительные и воспитательно-образовательные мероприятия</b>	<b>6</b>		<b>6</b>	
	<b>Всего</b>	<b>312</b>	<b>4</b>	<b>308</b>	
№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
	<b>Четвертый год обучения</b>				
<b>1</b>	<b>Раздел: Теоретическая подготовка</b>	<b>4</b>	<b>4</b>		
1.1	Тема: Лыжные гонки в мире, в России, в ДЮСАШ.	0,25	0,25		
1.2	Тема: Правила поведения и техника безопасности на занятиях лыжным спортом	0,25	0,25		
1.3	Тема: Лыжный инвентарь, мази и парафины.	0,25	0,25		
1.4	Тема: Основы техники лыжных ходов	0,25	0,25		
1.5	Тема: Правила соревнований по лыжным гонкам	0,25	0,25		
1.6	Тема: Скоростно-силовая подготовка лыжника в бесснежное время	0,25	0,25		
1.7	Тема: Скоростно-силовая подготовка на лыжах	0,25	0,25		

1.8	Тема: Тактическая подготовка	0,25	0,25		
<b>2</b>	<b>Раздел: Общая физическая подготовка</b>	<b>172</b>		<b>172</b>	Контр. нормативы
2.1	Тема: Комплексы ОРУ	17		17	
2.2	Тема: упражнения для развития выносливости	39		39	
2.3	Тема: Упражнения для развития быстроты	40		40	
2.4	Тема: Упражнения для развития силы	38		38	
2.5	Тема: Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	38		38	
<b>3</b>	<b>Раздел: Специальная физическая подготовка</b>	<b>66</b>		<b>66</b>	Контр. нормативы
3.1	Тема: Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности	17		17	
3.2	Тема: Имитационные упражнения	4		4	
3.3	Тема: Кроссовая подготовка и ходьба	18		18	
3.4	Тема: Специальные упражнения на лыжах	13		13	
3.5	Тема: Специальные упражнения на лыжероллерах	14		14	
<b>4</b>	<b>Раздел: Специальная техническая подготовка</b>	<b>30</b>		<b>30</b>	
4.1	Тема: Специальные подготовительные упражнения	7		7	
4.2	Тема: Совершенствование элементов классических лыжных ходов	7		7	
4.3	Тема: Совершенствование подъемам, спускам, торможениям, поворотам на месте и в движении	2		2	
4.4	Тема: Обучение и совершенствование элементам конькового хода	2		2	
4.5	Тема: Углубленное изучение и совершенствование элементов классического хода	6		6	
4.6	Тема: Углубленное изучение и совершенствование элементов конькового хода	6		6	
<b>5</b>	<b>Раздел: Тактическая подготовка</b>	<b>6</b>		<b>6</b>	
<b>6</b>	<b>Раздел: Психологическая подготовка</b>	<b>4</b>		<b>4</b>	
<b>7</b>	<b>Раздел: Интегральная подготовка</b>	<b>10</b>		<b>10</b>	
<b>8</b>	<b>Раздел: Аттестация</b>	<b>4</b>		<b>4</b>	Контр. нормативы

<b>9</b>	<b>Раздел: Участие в соревнованиях</b>	<b>6</b>		<b>6</b>	
<b>10</b>	<b>Раздел: Медицинский контроль</b>	<b>4</b>		<b>4</b>	
<b>11</b>	<b>Раздел: Восстановительные и воспитательно-образовательные мероприятия</b>	<b>4</b>		<b>4</b>	
<b>12</b>	<b>Раздел: инструкторская и судейская практика</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	
	<b>Всего</b>	<b>312</b>	<b>4</b>	<b>308</b>	
№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
	<b>Пятый год обучения</b>				
<b>1</b>	<b>Раздел: Теоретическая подготовка</b>	<b>4</b>	<b>4</b>		
1.1	Тема: Лыжные гонки в мире, в России, в ДЮСАШ.	0,25	0,25		
1.2	Тема: Правила поведения и техника безопасности на занятиях лыжным спортом	0,25	0,25		
1.3	Тема: Лыжный инвентарь, мази и парафины.	0,25	0,25		
1.4	Тема: Краткие сведения о строении и функциях организма	0,25	0,25		
1.5	Тема: Правила соревнований по лыжным гонкам	0,25	0,25		
1.6	Тема: Скоростно-силовая подготовка лыжника в бесснежное время	0,25	0,25		
1.7	Тема: Скоростно-силовая подготовка на лыжах	0,25	0,25		
1.8	Тема: Специальные тренировочные средства в подготовке лыжника	0,25	0,25		
<b>2</b>	<b>Раздел: Общая физическая подготовка</b>	<b>164</b>		<b>164</b>	Контр. нормативы
2.1	Тема: Комплексы ОРУ	17		17	
2.2	Тема: Упражнения для развития выносливости	37		37	
2.3	Тема: Упражнения для развития быстроты	37		37	
2.4	Тема: Упражнения для развития силы	37		37	
2.5	Тема: Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	36		36	
<b>3</b>	<b>Раздел: Специальная физическая подготовка</b>	<b>72</b>		<b>72</b>	Контр. нормативы
3.1	Тема: Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности	18		18	
3.2	Тема: Имитационные упражнения	4		4	
3.3	Тема: кроссовая подготовка и ходьба	20		20	
3.4	Тема: Специальные упражнения на	14		14	

	лыжах				
3.5	Тема: Специальные упражнения на лыжероллерах	16		16	
<b>4</b>	<b>Раздел: Специальная техническая подготовка</b>	<b>32</b>		<b>32</b>	
4.1	Тема: Специальные подготовительные упражнения	7		7	
4.2	Тема: Совершенствование элементов классических лыжных ходов	8		8	
4.3	Тема: Совершенствование подъемам, спускам, торможениям, поворотам на месте и в движении	2		2	
4.4	Тема: Совершенствование элементам конькового хода	1		1	
4.5	Тема: Углубленное изучение и совершенствование элементов классического хода	7		7	
4.6	Тема: Углубленное изучение и совершенствование элементов конькового хода	7		7	
<b>5</b>	<b>Раздел: Тактическая подготовка</b>	<b>6</b>		<b>6</b>	
<b>6</b>	<b>Раздел: Психологическая подготовка</b>	<b>4</b>		<b>4</b>	
<b>7</b>	<b>Раздел: Интегральная подготовка</b>	<b>10</b>		<b>10</b>	
<b>8</b>	<b>Раздел: Аттестация</b>	<b>4</b>		<b>4</b>	Контр. нормативы
<b>9</b>	<b>Раздел: Участие в соревнованиях</b>	<b>6</b>		<b>6</b>	
<b>10</b>	<b>Раздел: Медицинский контроль</b>	<b>4</b>		<b>4</b>	
<b>11</b>	<b>Раздел: Восстановительные и воспитательно-образовательные мероприятия</b>	<b>4</b>		<b>4</b>	
<b>12</b>	<b>Раздел: Инструкторская и судейская практика</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	
	<b>Всего</b>	<b>312</b>	<b>4</b>	<b>308</b>	

# СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОЙ ПРОГРАММЫ

## Раздел 1. Теоретическая подготовка

### 1 год обучения

#### **Тема 1.1. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и в мире.**

Значение лыж в жизни народов Севера. Эволюция лыж и снаряжения лыжника. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России.

#### **Тема 1.2. История развития Паралимпийских, Сурдлимпийских и Специальных олимпийских игр.**

История возникновения Паралимпийских, Сурдлимпийских и Специальных олимпийских игр.

#### **Тема 1.3. Правила поведения и техники безопасности на занятиях.**

Поведение на улице и во время движения к месту занятия и на тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря.

#### **Тема 1.4. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.**

Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор инвентаря. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.

#### **Тема 1.5. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль.**

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра.

#### **Тема 1.6. Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.**

Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные классические способы передвижения по равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двухшажным и одновременными ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена.

### **Тема 1.7. Правила соревнований по лыжным гонкам.**

Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников соревнований. Правила поведения на старте. Правила прохождения дистанции лыжных гонок. Финиш. Правила поведения на соревнованиях.

## **Раздел 1. Теоретическая подготовка**

### **2 год обучения**

#### **Тема 1.1. Лыжный спорт в России и в мире.**

Популярность лыжных гонок в России и в мире. Крупнейшие Всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

**Тема 1.2. Участие российских лыжников в Паралимпийских, Сурдлимпийских и Специальных олимпийских играх.** Развитие лыж за рубежом.

#### **Тема 1.3. Правила поведения и техники безопасности на занятиях.**

Поведение на улице и во время движения к месту занятия и на тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря.

#### **Тема 1.4. Лыжный инвентарь, мази, парафины, одежда и обувь.**

Значение лыжных мазей и парафинов. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды и обуви лыжника при различных погодных условиях.

**Тема 1.5. Гигиена, воздействие физических упражнений на организм, самоконтроль.**

Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно - сосудистую системы организма спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса.

**Тема 1.6. Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.**

Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах. Подготовка к соревнованиям, оформление стартового городка, разметка дистанции.

#### **Тема 1.7. Правила соревнований по лыжным гонкам.**

Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников соревнований. Правила поведения на старте. Правила

прохождения дистанции лыжных гонок. Финиш. Правила поведения на соревнованиях.

### **Тема 1.8. Тактическая подготовка юного лыжника.**

Тактическая подготовка как один из разделов тренировки спортсменов.

## **Раздел 1. Теоретическая подготовка**

### **3 год обучения**

#### **Тема 1.1 Лыжные гонки в мире, России, ДЮСАШ.**

Лыжные гонки в программе Паралимпийских, Сурдлимпийских и Специальных Олимпийских игр. Чемпионаты мира и Европы по лыжным гонкам. Результаты выступлений российских лыжников на международной арене. Всероссийские, городские, региональные соревнования юных лыжников-гонщиков. История спортивной школы и традиции.

#### **Тема 1.2 Спорт и здоровье.**

Задачи и порядок прохождения медицинского контроля. Поведение, техника безопасности, оказание первой помощи при травмах, потертостях и обморожениях. Питание спортсмена. Личная гигиена. Особенности одежды лыжника в различных погодных условиях. Самоконтроль и ведение дневника

#### **Тема 1.3 Лыжный инвентарь, мази и парафины.**

Выбор лыж, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Снаряжение лыжника, подгонка инвентаря, мелкий ремонт, подготовка инвентаря к соревнованиям.

#### **Тема 1.4 Основы техники лыжных ходов.**

Классификация классических лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов. Типичные ошибки при передвижении классическими лыжными ходами. Классификация коньковых лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений.

#### **Тема 1.5 Правила соревнований по лыжным гонкам.**

Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников соревнований. Правила поведения на старте. Правила прохождения дистанции лыжных гонок. Финиш. Определение времени и результатов индивидуальных гонок.

#### **Тема 1.6 Краткие сведения о строении и функциях организма человека.**

Двигательный аппарат человека. Пассивный и активный двигательные аппараты. Динамическая, статическая и смешанная работа мышц. Работа мышц по поддержанию устойчивой позы. Статика человеческого тела



(равновесие, устойчивость, внешние и внутренние силы). Анализаторы. Роль анализаторов в поддержании устойчивости позы.

#### **Тема 1.7 Тактическая подготовка лыжника**

Разделы тактической подготовки: планирование тактики соревнований; совершенствование в распределении сил по дистанции; совершенствование приемов решения тактических задач во время гонки на различные дистанции. Анализ результатов проведенных соревнований.

#### **Тема 1.8 Правила поведения и техники безопасности на занятиях.**

Поведение на улице и во время движения к месту занятия и на тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря.

### **Раздел 1. Теоретическая подготовка**

#### **4 год обучения**

#### **Тема 1.1 Лыжные гонки в мире, России, ДЮСАШ.**

Лыжные гонки в программе Паралимпийских, Сурдлимпийских и Специальных Олимпийских игр. Чемпионаты мира и Европы по лыжным гонкам. Результаты выступлений российских лыжников на международной арене. Всероссийские, городские, региональные соревнования юных лыжников-гонщиков. Традиции спортивной школы.

#### **Тема 1.2 Лыжный инвентарь, мази и парафины.**

Подготовка инвентаря к соревнованиям. Классификация лыжных мазей и парафинов. Особенности их применения и хранения.

**Тема 1.3** Основы техники лыжных ходов. Значение рациональной техники в достижении высокого результата.

#### **Тема 1.4 Правила соревнований по лыжным гонкам.**

Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников соревнований. Правила поведения на старте. Правила прохождения дистанции лыжных гонок. Финиш. Определение времени и результатов индивидуальных гонок.

**Тема 1.5** Скоростно-силовая подготовка лыжника в бесснежное время

Обще развивающие упражнения. Передвижение по пересеченной местности, применение тренажеров.

Средства специальной скоростно-силовой подготовки. Шаговая и прыжковая имитация. Имитация с палками в подъем.

#### **Тема 1.6 Скоростно-силовая подготовка на лыжах**

Использование повышенных скоростей в отличных условиях скольжения, тренировки на местности под уклон, последовательное

применение скоростных тренировок. Применение более коротких соревновательных дистанций. Использование отягощений.

#### **Тема 1.7 Тактическая подготовка лыжника**

Разделы тактической подготовки: планирование тактики соревнований; совершенствование в распределении сил по дистанции; совершенствование приемов решения тактических задач во время гонки на различные дистанции; совершенствование приемов в борьбе с соперником при непосредственном контакте. Анализ результатов проведенных соревнований.

#### **Тема 1.8 Правила поведения и техники безопасности на занятиях.**

Поведение на улице и во время движения к месту занятия и на тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря.

### **Раздел 1. Теоретическая подготовка 5 год обучения**

#### **Тема 1.1 Лыжные гонки в мире, России, ДЮСАШ.**

Лыжные гонки в программе Паралимпийских, Сурдлимпийских и Специальных Олимпийских игр. Чемпионаты мира и Европы по лыжным гонкам. Результаты выступлений российских лыжников на международной арене. Всероссийские, городские, региональные соревнования юных лыжников-гонщиков. Традиции спортивной школы.

#### **Тема 1.2 Лыжный инвентарь, мази и парафины.**

Подготовка инвентаря к соревнованиям. Классификация лыжных мазей и парафинов. Особенности их применения и хранения.

#### **Тема 1.3 Правила соревнований по лыжным гонкам.**

Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников соревнований. Правила поведения на старте. Правила прохождения дистанции лыжных гонок. Финиш. Определение времени и результатов индивидуальных гонок.

#### **Тема 1.4 Краткие сведения о строении и функциях организма человека.**

Основные сведения о кровообращении. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Постановка дыхания в процессе занятий лыжами. Органы пищеварения, выделения.

Нервная система - центральная и периферическая. Элементы ее строения, основные функции. Влияние занятий физической культурой и спортом на организм человека.

#### **Тема 1.5 Скоростно-силовая подготовка лыжника в бесснежное время**

Обще развивающие упражнения. Передвижение по пересеченной местности, применение тренажеров.

Средства специальной скоростно-силовой подготовки. Шаговая и прыжковая имитация. Имитация с палками в подъем. 6

### **Тема 1.6 Скоростно-силовая подготовка на лыжах**

Использование повышенных скоростей в отличных условиях скольжения, тренировки на местности под уклон, последовательное применение скоростных тренировок. Применение более коротких соревновательных дистанций. Использование отягощений.

### **Тема 1.7 Специальные тренировочные средства в подготовке лыжника**

Скорость, длина, частота шагов, угловые характеристики, фазовый анализ движений лыжника в имитации и на лыжероллерах. Применение лыжероллеров различной конструкции для совершенствования технического мастерства. Совершенствование техники коньковых ходов с помощью лыжероллеров и имитационных упражнений.

### **Тема 1.8 Правила поведения и техники безопасности на занятиях.**

Поведение на улице и во время движения к месту занятия и на тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря.

## **Практическая подготовка**

### **1 года обучения**

## **Раздел 2. Общая физическая подготовка**

**Тема 2.1** Комплексы общеразвивающих упражнений. Упражнения без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, отягощения и др.).

**Тема 2.2** Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости: бег на средние и длинные дистанции (по дорожке и кросс); смешанное передвижение по пересеченной местности (чередование ходьбы и бега); гребля; плавание на средние и длинные дистанции; езда на велосипеде.

Упражнения для развития силы:

-с отягощением собственным весом (сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подтягивание на перекладине, приседание на одной и двух ногах, поднятие ног в положении лежа или в висе на гимнастической стенке - в угол и, наоборот, поднятие туловища в положении лежа, ноги закреплены; -с внешними отягощениями (штанга, гири, гантели, набивные мячи, камни и другие подсобные предметы); броски, рывки, толчки и жимы указанных предметов одной или двумя руками в различных направлениях;

вращательные движения руками и туловищем (с предметами) и наклоны (с предметами);

-упражнения в сопротивлении с партнером (различные движения руками, туловищем и т.д.), передвижение на руках в упоре, партнер поддерживает за ноги, скачки в таком же положении и т.п.;

-упражнение с сопротивлением упругих предметов (резиновыми амортизаторами и бинтами, эспандерами) в различных положениях, разнообразные движения для всех групп мышц;

-упражнения на тренажерах.

**Тема 2.3** Упражнения направленные на развитие гибкости: маховые и пружинистые с увеличивающейся амплитудой (для рук, ног и туловища); маховые и пружинистые с помощью партнера.

Упражнения для развития равновесия: маховые и вращательные движения (для рук, ног и туловища); приседания на уменьшенной и на повышенной и на неустойчивой опоре; бег, ходьба и прыжки на тех же видах опоры; специальные упражнения для развития вестибулярного аппарата.

Упражнения для развития быстроты: бег на короткие дистанции (30-60 м). Прыжки в высоту и длину с места (одиночные, тройные, пятерные и др.) и с разбега. Подвижные игры. Эстафеты. Спортивные игры (баскетбол, ручной мяч, футбол и др.).

Упражнения для развития ловкости: спортивные игры, элементы акробатики, прыжки и прыжковые упражнения с поворотами и вращениями, специальные упражнения для развития координации движений.

**Тема 2.4** Упражнения для развития силы:

-с отягощением собственным весом (сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подтягивание на перекладине, приседание на одной и двух ногах, поднимание ног в положении лежа или в висе на гимнастической стенке - в угол и, наоборот, поднимание туловища в положении лежа, ноги закреплены;

-с внешними отягощениями (штанга, гири, гантели, набивные мячи, камни и другие подсобные предметы); броски, рывки, толчки и жимы указанных предметов одной или двумя руками в различных направлениях; вращательные движения руками и туловищем (с предметами) и наклоны (с предметами);

-упражнения в сопротивлении с партнером (различные движения руками, туловищем и т.д.), передвижение на руках в упоре, партнер поддерживает за ноги, скачки в таком же положении и т.п.;

-упражнение с сопротивлением упругих предметов (резиновыми амортизаторами и бинтами, эспандерами) в различных положениях, разнообразные движения для всех групп мышц;

-упражнения на тренажерах.

**Тема 2.5** Упражнения направленные на развитие скоростно-силовых качеств: многократные прыжки с места, на одной и двух ногах из различных исходных положений в различных направлениях, прыжки с отягощением. Упражнения с внешними отягощениями и отягощением собственным весом. Применение различных амортизаторов и эспандеров.

### **Раздел 3. Специальная физическая подготовка**

**Тема 3.1** Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности в различных условиях.

**Тема 3.2** Имитационные упражнения (на месте и в движении, с палками и без палок).

**Тема 3.3** Кроссовая подготовка, смешанное передвижение по пересеченной местности (чередование ходьбы и бега, бега и имитации в подъем); бег по пересеченной местности с различными видами нагрузки и крутизной подъема; ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика.

**Тема 3.4** Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития выносливости мышц ног и плечевого пояса.

**Тема 3.5** Комплексы специальных упражнений лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

### **Раздел 4. Специальная техническая подготовка.**

**Тема 4.1** Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами (одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход, одновременный двухшажный ход, попеременный двухшажный ход).

**Тема 4.2** Специальные подготовительные упражнения, направленные на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу ног и рук при передвижении попеременным двухшажным ходом.

**Тема 4.3** Совершенствование основных элементов техники классических лыжных.

**Тема 4.4** Обучение техники спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим. Обучение и совершенствование торможению «плугом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте.

## **Ожидаемые результаты 1 года обучения**

- освоить общую схему передвижения на лыжах классическими ходами;
- освоить торможение «плугом», соскальзыванием, падением;
- освоить технику спуска со склона в высокой, средней и низкой стойке;
- освоить способы подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим шагом, беговым шагом;
- освоить повороты на месте.

## **Практическая подготовка**

### **2 года обучения**

#### **Раздел 2. Общая физическая подготовка**

**Тема 2.1** Комплексы общеразвивающих упражнений. Упражнения без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, подсобные предметы-отягощения и др.).

**Тема 2.2** Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости: бег на средние и длинные дистанции (по дорожке и кросс); смешанное передвижение по пересеченной местности (чередование ходьбы и бега); гребля; плавание на средние и длинные дистанции; езда на велосипеде.

Упражнения для развития силы:

-с отягощением собственным весом (сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подтягивание на перекладине, приседание на одной и двух ногах, поднимание ног в положении лежа или в висе на гимнастической стенке - в угол и, наоборот, поднимание туловища в положении лежа, ноги закреплены;

-с внешними отягощениями (штанга, гири, гантели, набивные мячи, камни и другие подсобные предметы); броски, рывки, толчки и жимы указанных предметов одной или двумя руками в различных направлениях; вращательные движения руками и туловищем (с предметами) и наклоны (с предметами);

-упражнения в сопротивлении с партнером (различные движения руками, туловищем и т.д.), передвижение на руках в упоре, партнер поддерживает за ноги, скачки в таком же положении и т.п.;

-упражнение с сопротивлением упругих предметов (резиновыми амортизаторами и бинтами, эспандерами) в различных положениях, разнообразные движения для всех групп мышц;

-упражнения на тренажерах.

**Тема 2.3** Упражнения направленные на развитие гибкости: маховые и пружинистые с увеличивающейся амплитудой (для рук, ног и туловища); маховые и пружинистые с помощью партнера.

Упражнения для развития равновесия: маховые и вращательные движения (для рук, ног и туловища); приседания на уменьшенной и на повышенной и на неустойчивой опоре; бег, ходьба и прыжки на тех же видах опоры; специальные упражнения для развития вестибулярного аппарата.

Упражнения для развития быстроты: бег на короткие дистанции (30-60 м). Прыжки в высоту и длину с места (одиночные, тройные, пятерные и др.) и с разбега. Подвижные игры. Эстафеты. Спортивные игры (баскетбол, ручной мяч, футбол и др.).

Упражнения для развития ловкости: спортивные игры, элементы акробатики, прыжки и прыжковые упражнения с поворотами и вращениями, специальные упражнения для развития координации движений.

#### **Тема 2.4** Упражнения для развития силы:

-с отягощением собственным весом (сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подтягивание на перекладине, приседание на одной и двух ногах, поднимание ног в положении лежа или в висе на гимнастической стенке - в угол и, наоборот, поднимание туловища в положении лежа, ноги закреплены;

-с внешними отягощениями (штанга, гири, гантели, набивные мячи, камни и другие подсобные предметы); броски, рывки, толчки и жимы указанных предметов одной или двумя руками в различных направлениях; вращательные движения руками и туловищем (с предметами) и наклоны (с предметами);

-упражнения в сопротивлении с партнером (различные движения руками, туловищем и т.д.), передвижение на руках в упоре, партнер поддерживает за ноги, скачки в таком же положении и т.п.;

-упражнение с сопротивлением упругих предметов (резиновыми амортизаторами и бинтами, эспандерами) в различных положениях, разнообразные движения для всех групп мышц;

-упражнения на тренажерах.

**Тема 2.5** Упражнения направленные на развитие скоростно-силовых качеств: многократные прыжки с места, на одной и двух ногах из различных исходных положений в различных направлениях, прыжки с отягощением. Упражнения с внешними отягощениями и отягощением собственным весом. Применение различных амортизаторов и эспандеров.

### **Раздел 3. Специальная физическая подготовка**

**Тема 3.1** Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности в различных условиях.

**Тема 3.2** Имитационные упражнения (на месте и в движении, с палками и без палок).

**Тема 3.3** Кроссовая подготовка, смешанное передвижение по пересеченной местности (чередование ходьбы и бега, бега и имитации в подъем); бег по пересеченной местности с различными видами нагрузки и крутизной подъема; ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика.

**Тема 3.4** Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития выносливости мышц ног и плечевого пояса.

**Тема 3.5** Комплексы специальных упражнений лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

#### **Раздел 4. Специальная техническая подготовка.**

**Тема .1** Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами (одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход, одновременный двухшажный ход, попеременный двухшажный ход).

**Тема 4.2** Специальные подготовительные упражнения, направленные на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу ног и рук при передвижении попеременным двухшажным ходом.

**Тема 4.3** Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов.

**Тема 4.4** Обучение и совершенствование техники спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение и совершенствование торможению «плугом», «упором», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении.

**Тема 4.5** Обучение элементам конькового хода (одновременный полуконьковый ход, одновременный одношажный, одновременный двухшажный).

#### **Ожидаемые результаты 2 года обучения**

- освоить торможение «упором»;
- освоить повороты в движении;
- освоить подъем беговым шагом;
- закрепить общую схему передвижения на лыжах классическими ходами;
- закрепить торможение «плугом», соскальзыванием, падением;
- закрепить технику спуска со склона в высокой, средней и низкой стойке;



- закрепить способы подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим шагом, беговым шагом;
- закрепить повороты на месте.
- освоить элементы конькового хода.

## **Практическая подготовка**

### **3 года обучения**

#### **Раздел 2. Общая физическая подготовка**

**Тема 2.1.** Комплексы общеразвивающих упражнений. Упражнения без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, подсобные предметы-отягощения и др.).

**Тема 2.2** Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости: бег на средние и длинные дистанции (по дорожке и кросс); смешанное передвижение по пересеченной местности (чередование ходьбы и бега); гребля; плавание на средние и длинные дистанции; езда на велосипеде.

Упражнения для развития силы:

-с отягощением собственным весом (сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подтягивание на перекладине, приседание на одной и двух ногах, поднимание ног в положении лежа или в висе на гимнастической стенке - в угол и, наоборот, поднимание туловища в положении лежа, ноги закреплены;

-с внешними отягощениями (штанга, гири, гантели, набивные мячи, камни и другие подсобные предметы); броски, рывки, толчки и жимы указанных предметов одной или двумя руками в различных направлениях; вращательные движения руками и туловищем (с предметами) и наклоны (с предметами);

-упражнения в сопротивлении с партнером (различные движения руками, туловищем и т.д.), передвижение на руках в упоре, партнер поддерживает за ноги, скачки в таком же положении и т.п.;

-упражнение с сопротивлением упругих предметов (резиновыми амортизаторами и бинтами, эспандерами) в различных положениях, разнообразные движения для всех групп мышц;

-упражнения на тренажерах.

**Тема 2.3** Упражнения направленные на развитие гибкости: маховые и пружинистые с увеличивающейся амплитудой (для рук, ног и туловища); маховые и пружинистые с помощью партнера.

Упражнения для развития равновесия: маховые и вращательные движения (для рук, ног и туловища); приседания на уменьшенной и на повышенной и на неустойчивой опоре; бег, ходьба и прыжки на тех же видах опоры; специальные упражнения для развития вестибулярного аппарата.

Упражнения для развития быстроты: бег на короткие дистанции (30-60 м). Прыжки в высоту и длину с места (одиночные, тройные, пятерные и др.) и с разбега. Подвижные игры. Эстафеты. Спортивные игры (баскетбол, ручной мяч, футбол и др.).

Упражнения для развития ловкости: спортивные игры, элементы акробатики, прыжки и прыжковые упражнения с поворотами и вращениями, специальные упражнения для развития координации движений.

#### **Тема 2.4** Упражнения для развития силы:

-с отягощением собственным весом (сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подтягивание на перекладине, приседание на одной и двух ногах, поднимание ног в положении лежа или в висе на гимнастической стенке - в угол и, наоборот, поднимание туловища в положении лежа, ноги закреплены; -с внешними отягощениями (штанга, гири, гантели, набивные мячи, камни и другие подсобные предметы); броски, рывки, толчки и жимы указанных предметов одной или двумя руками в различных направлениях; вращательные движения руками и туловищем (с предметами) и наклоны (с предметами);

-упражнения в сопротивлении с партнером (различные движения руками, туловищем и т.д.), передвижение на руках в упоре, партнер поддерживает за ноги, скачки в таком же положении и т.п.;

-упражнение с сопротивлением упругих предметов (резиновыми амортизаторами и бинтами, эспандерами) в различных положениях, разнообразные движения для всех групп мышц;

-упражнения на тренажерах.

**Тема 2.5** Упражнения направленные на развитие скоростно-силовых качеств: многократные прыжки с места, на одной и двух ногах из различных исходных положений в различных направлениях, прыжки с отягощением. Упражнения с внешними отягощениями и отягощением собственным весом. Применение различных амортизаторов и эспандеров.

### **Раздел 3. Специальная физическая подготовка**

**Тема 3.1** Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности в различных условиях.

**Тема 3.2** Имитационные упражнения (на месте и в движении, с палками и без палок).

**Тема 3.3** Кроссовая подготовка, смешанное передвижение по пересеченной местности (чередование ходьбы и бега, бега и имитации в подъем); бег по пересеченной местности с различными видами нагрузки и крутизной подъема; ходьба, преимущественно направленные на увеличение

аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика.

**Тема 3.4** Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития выносливости мышц ног и плечевого пояса.

**Тема 3.5** Комплексы специальных упражнений лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

#### **Раздел 4. Специальная техническая подготовка.**

**Тема 4.1** Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами (одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход, одновременный двухшажный ход, попеременный двухшажный ход).

**Тема 4.2** Специальные подготовительные упражнения, направленные на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу ног и рук при передвижении попеременным двухшажным ходом.

**Тема 4.3** Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов.

**Тема 4.4** Обучение и совершенствование техники спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение и совершенствование торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении.

**Тема 4.5** Обучение и совершенствование элементов конькового хода (одновременный полуконьковый ход с палками и без палок, одновременный одношажный, одновременный двухшажный, подъемный вариант конькового хода).

#### **Ожидаемые результаты 3 года обучения**

- освоить торможение «поворотом»;
- освоить подъемный вариант конькового хода;
- закрепить общую схему передвижения на лыжах классическими ходами;
- закрепить торможение «плугом», «упором», соскальзыванием, падением;
- закрепить технику спуска со склона в высокой, средней и низкой стойке;
- закрепить способы подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим шагом, беговым шагом, скользящим шагом;
- закрепить повороты на месте и в движении;
- закрепить элементы конькового хода.

## Практическая подготовка

### 4 года обучения

#### Раздел 2. Общая физическая подготовка

**Тема 2.1.** Комплексы общеразвивающих упражнений. Упражнения без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, подсобные предметы-отягощения и др.).

**Тема 2.2** Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости: бег на средние и длинные дистанции (по дорожке и кросс); смешанное передвижение по пересеченной местности (чередование ходьбы и бега); гребля; плавание на средние и длинные дистанции; езда на велосипеде.

Упражнения для развития силы:

- с отягощением собственным весом (сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подтягивание на перекладине, приседание на одной и двух ногах, поднимание ног в положении лежа или в висе на гимнастической стенке - в угол и, наоборот, поднимание туловища в положении лежа, ноги закреплены;
- с внешними отягощениями (штанга, гири, гантели, набивные мячи, камни и другие подсобные предметы); броски, рывки, толчки и жимы указанных предметов одной или двумя руками в различных направлениях; вращательные движения руками и туловищем (с предметами) и наклоны (с предметами);
- упражнения в сопротивлении с партнером (различные движения руками, туловищем и т.д.), передвижение на руках в упоре, партнер поддерживает за ноги, скачки в таком же положении и т.п.;
- упражнение с сопротивлением упругих предметов (резиновыми амортизаторами и бинтами, эспандерами) в различных положениях, разнообразные движения для всех групп мышц;
- упражнения на тренажерах.

**Тема 2.3** Упражнения направленные на развитие гибкости: маховые и пружинистые с увеличивающейся амплитудой (для рук, ног и туловища); маховые и пружинистые с помощью партнера.

Упражнения для развития равновесия: маховые и вращательные движения (для рук, ног и туловища); приседания на уменьшенной и на повышенной и на неустойчивой опоре; бег, ходьба и прыжки на тех же видах опоры; специальные упражнения для развития вестибулярного аппарата.

Упражнения для развития быстроты: бег на короткие дистанции (30-60 м). Прыжки в высоту и длину с места (одиночные, тройные, пятерные и др.) и с разбега. Подвижные игры. Эстафеты. Спортивные игры (баскетбол, ручной мяч, футбол и др.).

Упражнения для развития ловкости: спортивные игры, элементы акробатики, прыжки и прыжковые упражнения с поворотами и вращениями, специальные упражнения для развития координации движений.

**Тема 2.4** Упражнения для развития силы:

-с отягощением собственным весом (сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подтягивание на перекладине, приседание на одной и двух ногах, поднимание ног в положении лежа или в висе на гимнастической стенке - в угол и, наоборот, поднимание туловища в положении лежа, ноги закреплены);  
-с внешними отягощениями (штанга, гири, гантели, набивные мячи, камни и другие подсобные предметы); броски, рывки, толчки и жимы указанных предметов одной или двумя руками в различных направлениях; вращательные движения руками и туловищем (с предметами) и наклоны (с предметами);

-упражнения в сопротивлении с партнером (различные движения руками, туловищем и т.д.), передвижение на руках в упоре, партнер поддерживает за ноги, скачки в таком же положении и т.п.;

-упражнение с сопротивлением упругих предметов (резиновыми амортизаторами и бинтами, эспандерами) в различных положениях, разнообразные движения для всех групп мышц;

-упражнения на тренажерах.

**Тема 2.5** Упражнения направленные на развитие скоростно-силовых качеств: многократные прыжки с места, на одной и двух ногах из различных исходных положений в различных направлениях, прыжки с отягощением. Упражнения с внешними отягощениями и отягощением собственным весом. Применение различных амортизаторов и эспандеров.

### **Раздел 3. Специальная физическая подготовка**

**Тема 3.1** Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности в различных условиях.

**Тема 3.2** Имитационные упражнения (на месте и в движении, с палками и без палок).

**Тема 3.3** Кроссовая подготовка, смешанное передвижение по пересеченной местности (чередование ходьбы и бега, бега и имитации в подъем); бег по пересеченной местности с различными видами нагрузки и крутизной подъема; ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика.

**Тема 3.4** Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития выносливости мышц ног и плечевого пояса.

**Тема 3.5** Комплексы специальных упражнений лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

#### **Раздел 4. Специальная техническая подготовка.**

**Тема 4.1** Специальные подготовительные упражнения, направленные на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу ног и рук при передвижении попеременным двухшажным ходом.

**Тема 4.2** Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов.

**Тема 4.3** Совершенствование техники спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение и совершенствование преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение и совершенствование торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.

**Тема 4.4** Обучение и совершенствование элементов конькового хода (одновременный полуконьковый ход с палками и без палок, одновременный одношажный, одновременный двухшажный, подъемный вариант конькового хода).

**Тема 4.5** Углубленное изучение элементов классического хода (обучение подседанию, отталкиванию, махам руками и ногами, активной постановке палок), формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении классическими ходами.

**Тема 4.6** Углубленное изучение конькового хода (обучение маховому выносу ноги и постановки ее на опору, подседанию на опорной ноге и отталкиванию боковым скользящим упором, ударной постановке палок и финальному усилию при отталкивании руками) и формирование целесообразного ритма двигательных действий, формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении коньковым ходом.

#### **Ожидаемые результаты 4 года обучения**

- закрепить подъемный вариант конькового хода;
- владение в совершенстве общей схемой передвижения на лыжах классическими ходами;
- владение в совершенстве торможением «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением;
- владение в совершенстве техники спуска со склона в высокой, средней и низкой стойке;

- владение в совершенстве способами подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим шагом;
- владение в совершенстве поворотами на месте и в движении;
- владение в совершенстве элементы конькового хода.

## **Практическая подготовка**

### **5 года обучения**

#### **Раздел 2. Общая физическая подготовка**

**Тема 2.1.** Комплексы общеразвивающих упражнений. Упражнения без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, подсобные предметы-отягощения и др.).

**Тема 2.2** Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости: бег на средние и длинные дистанции (по дорожке и кросс); смешанное передвижение по пересеченной местности (чередование ходьбы и бега); гребля; плавание на средние и длинные дистанции; езда на велосипеде.

Упражнения для развития силы:

- с отягощением собственным весом (сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подтягивание на перекладине, приседание на одной и двух ногах, поднимание ног в положении лежа или в висе на гимнастической стенке - в угол и, наоборот, поднимание туловища в положении лежа, ноги закреплены;
- с внешними отягощениями (штанга, гири, гантели, набивные мячи, камни и другие подсобные предметы); броски, рывки, толчки и жимы указанных предметов одной или двумя руками в различных направлениях; вращательные движения руками и туловищем (с предметами) и наклоны (с предметами);
- упражнения в сопротивлении с партнером (различные движения руками, туловищем и т.д.), передвижение на руках в упоре, партнер поддерживает за ноги, скачки в таком же положении и т.п.;
- упражнение с сопротивлением упругих предметов (резиновыми амортизаторами и бинтами, эспандерами) в различных положениях, разнообразные движения для всех групп мышц;
- упражнения на тренажерах.

**Тема 2.3** Упражнения направленные на развитие гибкости: маховые и пружинистые с увеличивающейся амплитудой (для рук, ног и туловища); маховые и пружинистые с помощью партнера.

Упражнения для развития равновесия: маховые и вращательные движения (для рук, ног и туловища); приседания на уменьшенной и на повышенной и на неустойчивой опоре; бег, ходьба и прыжки на тех же видах опоры; специальные упражнения для развития вестибулярного аппарата.

Упражнения для развития быстроты: бег на короткие дистанции (30-60 м). Прыжки в высоту и длину с места (одиночные, тройные, пятерные и др.) и с разбега. Подвижные игры. Эстафеты. Спортивные игры (баскетбол, ручной мяч, футбол и др.).

Упражнения для развития ловкости: спортивные игры, элементы акробатики, прыжки и прыжковые упражнения с поворотами и вращениями, специальные упражнения для развития координации движений.

#### **Тема 2.4** Упражнения для развития силы:

-с отягощением собственным весом (сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подтягивание на перекладине, приседание на одной и двух ногах, поднимание ног в положении лежа или в висе на гимнастической стенке - в угол и, наоборот, поднимание туловища в положении лежа, ноги закреплены; -с внешними отягощениями (штанга, гири, гантели, набивные мячи, камни и другие подсобные предметы); броски, рывки, толчки и жимы указанных предметов одной или двумя руками в различных направлениях; вращательные движения руками и туловищем (с предметами) и наклоны (с предметами);

-упражнения в сопротивлении с партнером (различные движения руками, туловищем и т.д.), передвижение на руках в упоре, партнер поддерживает за ноги, скачки в таком же положении и т.п.;

-упражнение с сопротивлением упругих предметов (резиновыми амортизаторами и бинтами, эспандерами) в различных положениях, разнообразные движения для всех групп мышц;

-упражнения на тренажерах.

**Тема 2.5** Упражнения направленные на развитие скоростно-силовых качеств: многократные прыжки с места, на одной и двух ногах из различных исходных положений в различных направлениях, прыжки с отягощением. Упражнения с внешними отягощениями и отягощением собственным весом. Применение различных амортизаторов и эспандеров.

### **Раздел 3. Специальная физическая подготовка**

**Тема 3.1** Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности в различных условиях.

**Тема 3.2** Имитационные упражнения (на месте и в движении, с палками и без палок).

**Тема 3.3** Кроссовая подготовка, смешанное передвижение по пересеченной местности (чередование ходьбы и бега, бега и имитации в подъем); бег по пересеченной местности с различными видами нагрузки и крутизной подъема; ходьба, преимущественно направленные на увеличение



аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика.

**Тема 3.4** Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития выносливости мышц ног и плечевого пояса.

**Тема 3.5** Комплексы специальных упражнений лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

#### **Раздел 4. Специальная техническая подготовка.**

**Тема 4.1** Специальные подготовительные упражнения, направленные на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу ног и рук при передвижении попеременным двухшажным ходом.

**Тема 4.2** Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов.

**Тема 4.3** Совершенствование техники спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение и совершенствование преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение и совершенствование торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.

**Тема 4.4** Совершенствование элементов конькового хода (одновременный полуконьковый ход с палками и без палок, одновременный одношажный, одновременный двухшажный, подъемный вариант конькового хода).

**Тема 4.5** Углубленное изучение и совершенствование элементов классического хода (обучение подседанию, отталкиванию, махам руками и ногами, активной постановке палок), формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении классическими ходами.

**Тема 4.5** Углубленное изучение и совершенствование конькового хода (обучение маховому выносу ноги и постановки ее на опору, подседанию на опорной ноге и отталкиванию боковым скользящим упором, ударной постановке палок и финальному усилию при отталкивании руками) и формирование целесообразного ритма двигательных действий, формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении коньковым ходом.

#### **Ожидаемые результаты 5 года обучения**

- владение в совершенстве общей схемой передвижения на лыжах классическими ходами;

- владение в совершенстве торможением «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением;
- владение в совершенстве техники спуска со склона в высокой, средней и низкой стойке;
- владение в совершенстве способами подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим шагом;
- владение в совершенстве поворотами на месте и в движении;
- владение в совершенстве элементами конькового хода.

### **Раздел 5. Тактическая подготовка (для 2-5 годов обучения)**

Тактическая подготовка лыжника состоит из двух взаимосвязанных частей - общей и специальной.

Общая тактическая подготовка предполагает приобретение теоретических сведений по тактике в различных видах лыжного спорта, а также в смежных циклических дисциплинах. Знания по тактике лыжники получают во время специальных занятий, лекций и бесед, при наблюдении за соревнованиями с участием сильнейших лыжников, просмотре кинограмм и кинофильмов, а также путем самостоятельного изучения литературы. В процессе тренировочных занятий, в соревнованиях и при анализе накапливаются опыт и знания.

Специальная тактическая подготовка - это практическое овладение тактикой в сложных гонках путем применения лыжных ходов в зависимости от рельефа и условий скольжения, распределения сил по дистанции и составления графика ее прохождения, выбора вариантов смазки в зависимости от внешних условий, индивидуальных особенностей спортсменов и т.д. Специальная тактическая подготовка проводится в ходе тренировочных занятий и соревнований.

### **Раздел 6. Психологическая подготовка (для 2-5 годов обучения)**

Психологической подготовкой спортсмена можно назвать организованный, управляемый процесс реализации его потенциальных психических возможностей в тренировочной и соревновательной деятельности.

Психологическая подготовка является прежде всего воспитательным процессом, направленным на развитие личности путем формирования соответствующей системы отношений, что позволяет перевести неустойчивый характер психического состояния в устойчивый - свойство личности.

Психологическая подготовка к продолжительному учебно-тренировочному процессу осуществляется за счет непрерывного развития и

совершенствования мотивов спортивной тренировки и за счет создания благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Психологическая подготовка к соревнованию направлена на формирование готовности к эффективной деятельности в экстремальных условиях и создание условий для полноценной реализации такой готовности.

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

Средства психологической подготовки:

1. Вербальные (словесные) – лекции, беседы, доклады, аутогенная и психорегулирующая тренировка.

2. Комплексные – всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки:

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

Специальные - стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.

### **Раздел 7. Интегральная подготовка (для 2-5 годов обучения)**

Интегральная подготовка направлена на то, чтобы спортсменов умело целостно реализовывать в соревновательной деятельности все разделы тренировки. Основная задача интегральной подготовки: осуществление связи между всеми разделами подготовки; достижение стабильности действий спортсменов в сложных условиях соревнований, которые являются высшей формой интегральной подготовки.

Интегральная подготовка направлена на объединение и комплексную реализацию различных компонентов подготовленности спортсмена - технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

Средства интегральной подготовки:

- соревновательные упражнения избранного вида спорта, выполняемые в условиях соревнований различного уровня;

- специально-подготовительные упражнения, максимально приближенные по структуре и характеру проявляемых способностей к соревновательным.

Для повышения эффективности интегральной подготовки применяются разнообразные методические приемы. К ним относятся: облегчение условий

выполнения упражнений, за счет применения различных моделирующих устройств; усложнение условий за счет применения отягощений и проведения занятий в неблагоприятных условиях (смена климата, места, покрытия и т.д.); интенсификация соревновательной деятельности посредством ее продолжительности и другие.

## **Раздел 8. Аттестация**

Цель аттестации: измерение и оценка показателей по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП) учащихся для оценки эффективности спортивной тренировки.

Оценка показателей общей физической подготовки (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП) проводится в соответствии с контрольными нормативами по лыжным гонкам и в соответствии с основным заболеванием учащегося.

Форма аттестации - контрольные нормативы.

Контрольные нормативы принимаются два раза в год: в начале года (сентябрь) и в конце года (май), результаты заносятся в протокол аттестации. Контрольные нормативы принимаются тренером-преподавателем.

## **Раздел 9. Участие в соревнованиях**

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности.

С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки спортсмена, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования. По результатам отборных соревнований комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований.

Основные и главные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей.

## Раздел 10. Медицинский контроль

Основная форма врачебного контроля - врачебные обследования. Проводятся первичные, повторные и дополнительные обследования.

Первичные врачебные обследования проводятся перед началом регулярных тренировок. После осмотра врач обращает внимание тренера на отклонения в состоянии здоровья (если таковые наблюдаются), физическом развитии, функциональном состоянии и дает необходимые рекомендации.

Повторные (ежегодные) врачебные обследования позволяют судить о правильности проведения учебно-тренировочного процесса.

Дополнительные врачебные обследования проводятся перед соревнованиями, после перенесенных заболеваний и травм.

1. Врачебные обследования проходят не реже одного раза в 6 месяцев. В начале и конце учебного года занимающиеся проходят углубленное медицинское обследование. График проведения врачебного обследования составляется тренером совместно с главным врачом ГОАУЗ «Мурманский областной центр лечебной физкультуры и спортивной медицины».

Диспансеризация - система врачебных мероприятий, направленных на укрепление здоровья, предупреждение и выявление ранних признаков нарушений в состоянии здоровья, которая включает в себя диспансерные, углубленные медицинские обследования, этапные комплексные и текущие обследования.

Диспансерные и углубленные медицинские обследования проводятся 1-2 раза в год в кабинетах врачей различных специализаций (терапевт, хирург, отоларинголог и др.) Этапные обследования используются для контроля за динамикой здоровья и тренированности, оценки эффективности занятий, контроля за выполнением рекомендаций, данных при углубленных обследованиях. Этапное комплексное обследование проводится 3-4 раза в год.

Текущее обследование проводят на различных этапах тренировки (перед занятием, в утренние часы). Исследуются функциональные сдвиги в организме спортсмена в процессе выполнения тренировочных нагрузок.

После окончания врачебного или диспансерного обследования составляется медицинское заключение, которое включает в себя:

- оценку физического развития;
- состояния здоровья;
- функционального состояния и физической подготовленности обследуемого;
- рекомендации по режиму и методике занятий физической культурой и спортом;
- показания и противопоказания;

- допуск к занятиям и соревнованиям;
- лечебные и профилактические назначения;
- направления на повторное обследование к врачам по специальностям.

### **Раздел 11. Восстановительные и воспитательно-образовательные мероприятия (для всех годов обучения)**

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок - неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных, и юных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок, а также исходя из материально-технических возможностей спортивной школы.

#### Педагогические средства восстановления:

- соответствие тренировочной нагрузки функциональным возможностям спортсмена;
- необходимое сочетание общих и специальных средств подготовки;
- оптимальное построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов;
- волнообразность и вариативность нагрузки;
- рациональное сочетание работы и отдыха;
- введение специальных восстановительных циклов подготовки;
- использование среднегорья и различных климатогеографических зон в организации годичного цикла подготовки;
- правильное распределение учебно-тренировочных занятий в течение дня с учетом суточных биоритмов работоспособности;
- рациональная организация учебно-тренировочных нагрузок в отдельном учебно-тренировочном занятии (полноценная индивидуальная разминка и заминка, введение достаточных пауз активного и пассивного отдыха в соответствии с задачами тренировки);
- правильный подбор снарядов (упражнений) и места тренировки;
- введение специальных упражнений для активного отдыха и расслабления;
- создание положительного эмоционального фона для проведения занятия;
- учет климатогеографических условий проживания.

#### Медико-биологические средства восстановления:

- рациональное питание;

- физические факторы (кратковременные холодные водные процедуры, хвойные и морские ванны, баня, сауна);
- массаж (спортивный, общий, восстановительный, вибрационный, предварительный, реабилитационный, гидромассаж);
- фармакологические средства восстановления и витамины.

#### Психологические средства восстановления.

Психолого-педагогические средства - (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых).

Приемы психолого-педагогической регуляции:

- доброжелательный стиль общения, доверие, открытость педагога, выраженное внимание к каждому воспитаннику;
- позитивный настрой, положительная мотивация, поддержание оптимизма, эмоционального комфорта и безопасности;
- постановка общей цели, объединение общими интересами, организация взаимодействий занимающихся по принципу психологической совместимости;
- адекватность средств, методов и методических приемов реальному состоянию и индивидуальным возможностям спортсменов;
- примирительные акты в случае конфликтов, возникающих вследствие неустойчивого психического состояния, неудачи, боли, разногласий, эмоционального дискомфорта, отсутствия внимания и т. п.

Способами разрешения конфликта могут быть мотивированное переубеждение, изменение установок, отношений и оценок, компромисс, уступка, шутка, улыбка, обоюдный анализ ситуации, концентрация на положительном, переориентировка внимания на другой объект или действие.

Методы восстановления:

- суггестивные методы (методы внушения), при которых занимающиеся без обдумывания, пассивно, без борьбы мотивов усваивают идеи и высказывания тренера. Внушения касаются снятия страхов, тревоги, стресса, неуверенности, повышения работоспособности, мобилизации эмоциональной активности;
- игровые методы организации занятий, активизирующие внимание, память, воображение, создающие ощущение удовольствия, радости.

Психогигиенические средства - (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, самовнушение, психорегулирующая и аутогенная тренировки, цветовые и музыкальные воздействия, специальные приемы мышечной релаксации и др.).

### Воспитательно-образовательные мероприятия:

- воспитание волевых качеств - активности, целеустремлённости, дисциплинированности, организованности и требовательности к себе, стойкости, инициативности, решительности действий в принятии решений, способности продолжать борьбу в трудной ситуации, настойчивости, упорству в достижении цели;
- воспитание спортивного трудолюбия - выполнения больших объёмов интенсивных-тренировочных и соревновательных нагрузок ради решения индивидуальных и коллективных задач;
- интеллектуальное воспитание - овладение специальными знаниями в области теории и методики тренировки, анатомии, физиологии, психологии, гигиены и других смежных со спортом дисциплинах, формирование творческого отношения к труду и занятиям спортом;
- воспитание чувства ответственности за порученное дело;
- воспитание бережного отношения к собственности школы;
- самовоспитание спортсмена - сознательная деятельность, направленная на совершенствование собственной личности.

Воспитательная работа с обучающимися проводится на протяжении всего многолетнего периода занятий в ДЮСАШ.

Эффективность воспитательной работы во многом определяется проведением воспитательно-образовательных мероприятий:

- торжественный прием вновь поступивших;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной и образовательной деятельности учащихся;
- проведение праздников;
- встречи со знаменитыми людьми;
- тематические диспуты и беседы;
- экскурсии, культпоходы в театры, музеи, выставки;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

## **Раздел 12. Инструкторская и судейская практика (для 4-5 годов обучения)**

Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится в тренировочных группах согласно учебному плану. Работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований.



Темы занятий:

- обязанности и права участников соревнований, общие обязанности судей, обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и его заместителей, судей на старте, судей на финише, контролеров;
- оформление места старта, финиша, зоны передачи эстафеты, подготовка трассы лыжных гонок;
- составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями;
- составление планов-конспектов тренировочных занятий по физической и технической подготовке;
- судейство соревнований по лыжным гонкам в спортивной школе, помощь в организации и проведении соревнований по лыжным гонкам в коррекционных школах-интернатах;
- выполнение обязанностей судей на старте, финише, начальник дистанции, контролеров, секретаря.

## Мониторинг результатов освоения Программы

### 1. Аттестация учащихся по ОФП, СФ, ТП.

В обучении применяются следующие виды аттестации: исходная, промежуточная, итоговая.

Исходная аттестация, осуществляется в начале учебного года или в течение учебного года для вновь прибывших детей в форме сдачи контрольных нормативов.

Промежуточная аттестация проводится в начале учебного года для детей, которые уже проходят обучение по программе в форме контрольных нормативов.

Итоговая аттестация проводится в конце учебного года в форме контрольных нормативов.

Результаты контрольных упражнений записываются в протокол аттестации. Затем проводится динамика результатов, которая записывается в оценочную ведомость аттестации.

### Аттестация учащихся ОФП и СФП на все года обучения (в сентябре и мае)

Класс	Контрольные упражнения*		Оценка аттестация
	Юноши	Девушки	
В 1	1. Бег 15 м, с 2. Бег 400м (без учета времени) 3. Сгибание-разгибание рук из упора лежа от гимнастической скамейки или поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз) 4. Прыжок в длину с места, см	1. Бег 15 м, с 2. Бег 400м (без учета времени) 3. Сгибание-разгибание рук из упора лежа от гимнастической скамейки или поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз) 4. Прыжок в длину с места, см	Динамика положительная / динамика отрицательная/ стабильный показатель
В 2-3	1. Бег 30 м, с 2. Челночный бег 3х10м, с 3. Бег 400м (без учета времени) 4. Сгибание - разгибание рук из упора лежа от гимнастической скамейки или поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз) 5. Прыжок в длину с места, см	1. Бег 30 м, с 2. Челночный бег 3х10м, с 3. Бег 400м (без учета времени) 4. Сгибание - разгибание рук из упора лежа от гимнастической скамейки или поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз) 5. Прыжок в длину с места, см	

ID	1.Бег 60 м, с 2.Сгибание-разгибание рук из упора лежа от гимнастической скамейки или поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз) 3.Прыжок в длину с места или бросок набивного мяча весом 1 кг, см	1.Бег 30 м, с 2.Сгибание-разгибание рук из упора лежа от гимнастической скамейки или поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз) 3. Прыжок в длину с места или бросок набивного мяча весом 1 кг, см	
Нарушение слуха	1. Сгибание-разгибание рук из упора лежа от гимнастической скамейки (кол-во раз) 2. Поднимание туловища из положения лежа на спине или поднимание туловища лежа на животе (кол-во раз) 3.Прыжок в длину с места или бросок набивного мяча весом 1 кг, см	1.Сгибание-разгибание рук из упора лежа от гимнастической скамейки (кол-во раз) 2.Поднимание туловища из положения лежа на спине или поднимание туловища лежа на животе (кол-во раз) 3.Прыжок в длину с места или бросок набивного мяча весом 1 кг, см	

**Примечание:**

При отсутствии физических возможностей, необходимых для выполнения контрольного упражнения, проводится альтернативное контрольное упражнение или таковое не проводится.

**2. Участие в соревнованиях, их результаты.**

**3. Отслеживание личных достижений обучающихся, для того чтобы:**

- организовать индивидуальный подход к ребенку;
- оценить, насколько выросли его личные спортивные возможности;
- создать ситуацию успеха в образовательном процессе.

**Формы фиксации результатов мониторинга:**

- протоколы аттестации;
- оценочные ведомости аттестации;
- протоколы соревнований;
- дипломы и грамоты;
- отзывы детей и родителей;
- фото- и видеозаписи;
- журнал посещения учебно-тренировочных занятий;
- сохранность контингента;
- открытые занятия.

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

### Планирование процесса подготовки

В лыжных гонках принято следующее построение основного варианта периодизации - год составляет один большой цикл и делится на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Подготовительный период тренировки является важнейшим в подготовке лыжника-гонщика. На протяжении этого периода закладывается основа будущих достижений в соревновательном периоде. "Фундаментом" успехов в соревнованиях является большой объем нагрузки, приходящейся на развитие физических качеств, повышение функциональной подготовленности, совершенствование техники способов передвижения на лыжах. Большое внимание уделяется воспитанию волевых качеств, изучению теории лыжного спорта и т.д.

Подготовительный период в тренировке лыжника-гонщика делится на три этапа.

1-й этап - весенне-летний (в соответствии с задачами тренировки его еще называют общеподготовительным). Важнейшая задача подготовки в это время - постепенное повышение уровня общей физической подготовленности. Здесь большое внимание уделяется развитию физических качеств, повышению уровня общей работоспособности, а также овладению или совершенствованию элементов техники.

2-й этап - летне-осенний (этап предварительной специальной подготовки). Основная задача подготовки на этом этапе - создание специального фундамента для дальнейшего развития специальных качеств уже при передвижении на лыжах (на следующем этапе подготовительного периода). В это время продолжается и совершенствование элементов техники передвижения на лыжах с использованием специальных средств подготовки в бесснежное время.

На двух первых этапах подготовительного периода лыжники принимают участие в соревнованиях по комплексу контрольных упражнений, для оценки уровня ОФП, а также по специальной подготовленности.

3-й этап - зимний (основной специальной подготовки). Он начинается с момента занятий на лыжах (с выпадением снега) и продолжается до начала основных соревнований. На этом этапе решаются главные задачи - развитие специальных качеств (в первую очередь скоростной выносливости и скоростно-силовых качеств), а также обучение и совершенствование техники способов передвижения на лыжах, совершенствование тактического

мастерства и воспитание морально-волевых качеств. Подготовка на третьем этапе строится так, чтобы к его окончанию лыжники достигли спортивной формы. Основным средством подготовки является передвижение на лыжах. Одновременно решаются и задачи обучения (подростков, юношей и лыжников-новичков) и совершенствования техники способов передвижения на лыжах (у сильнейших спортсменов). За бесснежный период, несмотря на применение средств специальной подготовки, лыжники, даже хорошо владеющие техникой передвижения на лыжах, частично утрачивают навыки, теряют тонкие координационные ощущения, "чувство" лыж, снега. Поэтому в первых длительных тренировках обучению и совершенствованию техники отводится значительная часть времени.

На этом этапе параллельно развиваются и другие специальные качества - быстрота и сила. Помимо тренировок на лыжах проводятся занятия по ОФП. Основная их задача - поддержать достигнутый уровень ОФП. Изменение объема, интенсивности специальной подготовки, а также поддержание уровня ОФП находится в тесной взаимосвязи с возрастом, подготовленностью и индивидуальными особенностями лыжников. На зимнем этапе подготовительного периода лыжники выступают в ряде контрольных (или других видах) соревнований. В них лыжники выступают по ходу планомерной подготовки к соревновательному периоду.

Соревновательный период имеет главной целью достижение наивысшей спортивной формы и ее реализацию. На это время приходится ряд основных соревнований сезона, в которых лыжник должен показать наивысшие результаты. В подготовке лыжника в соревновательном периоде ставятся следующие важнейшие задачи: дальнейшее развитие специальных физических и морально-волевых качеств; сохранение ОФП на достигнутом уровне; стабилизация навыков в технике способов передвижения на лыжах; овладение тактикой и приобретение соревновательного опыта. Подготовка в соревновательном периоде строится на основе чередования недельных циклов тренировочного характера с соревновательными.

Переходный период продолжительностью до одного месяца имеет цель вывести лыжников из состояния спортивной формы и подвести его к новому году подготовки хорошо отдохнувшим и сохранившим достигнутый уровень развития физических качеств. В этом периоде важно обеспечить активный отдых и восстановление после зимних соревнований. Если у лыжников в соревновательном периоде не было большого количества соревнований и они не носили напряженный характер, то переходный период значительно сокращается или даже может быть отменен. Лыжники продолжают подготовку, увеличивая нагрузку в подготовительном периоде. В этот период

основное внимание обращается на поддержание достигнутого уровня ОФП и частично специальной подготовки. Такая периодизация применяется при планировании тренировки лыжников-гонщиков различной квалификации. Сроки этапов, их продолжительность не являются догмой. Они могут меняться исходя из конкретных внешних условий календаря соревнований и особенностей подготовки спортсмена.

Периодизация тренировки подростков по срокам и продолжительность периодов несколько отличаются от основного варианта. Это связано со сроками школьных каникул и началом учебного года. Сроки этапов изменяются и в связи с большим значением ОФП в тренировке юных лыжников, что вызывает увеличение весенне-летнего этапа подготовительного периода.

В тренировке подростков в некоторых случаях, особенно в первый год занятий может быть отменен соревновательный период, а занятия на лыжах проводятся по программе подготовительного периода. В данном варианте, по существу, весь год является подготовительным периодом к дальнейшей планомерной тренировке. Хотя подростки в это время и принимают участие в отдельных соревнованиях, но специальной подготовки к ним не проводят и достижение высоких результатов не планируют.

### **Организация занятий**

При организации занятий с детьми с ОВЗ следует учитывать ряд существенных нарушений нейродинамики, которые затрудняют образование новых сложных условно-рефлекторных связей. Последовательность упражнений на протяжении занятия зависит от задачи и подчиняется психофизиологическим закономерностям. Так, если занимающимся предстоит овладеть новым двигательным навыком, то знакомить с ним целесообразно в начале основной части занятия, так как это связано со значительным нервным напряжением и требует сосредоточенного внимания.

Упражнения на развитие основных физических качеств необходимо распределять на занятии в следующей последовательности: развитие быстроты, ловкости, силы, выносливости. Упражнения с большой нагрузкой и вызывающие сильные эмоции рекомендуется давать в конце основной части занятия. Обучение и совершенствование техники передвижения на лыжах в многолетнем цикле у умственно отсталых спортсменов следует осуществлять по концентрическому принципу: должно быть ежегодное повторение обучающих упражнений и приемов, направленных на совершенствование техники избранного вида спорта, что обусловлено слабостью закрепления условно-рефлекторных связей.

Лимитирующим фактором развития выносливости у данной категории детей является не только сниженный потенциал сердечно - сосудистой и дыхательной систем, но лавное — сниженная способность к волевым усилиям. Основными методами развития общей выносливости являются: метод непрерывного упражнения с нагрузкой умеренной интенсивности, метод круговой тренировки, игровой и соревновательный метод.

Для развития специальной выносливости применяются: равномерный метод, соревновательный и игровой.

Для большинства детей задача развития выносливости ограничена рамками упражнений в зоне умеренной интенсивности и состоит в том, чтобы не избирательно воздействовать на отдельные факторы выносливости, а создавать условия для повышения общего уровня работоспособности к широкому кругу видов деятельности, требующих выносливости. Рекомендованные для лиц с нарушениями в развитии напряжения не должны превышать частоты сердечных сокращений свыше 150-160 уд.мин, что автоматически исключает работу с максимальными и субмаксимальными нагрузками.

Для развития выносливости используются равномерный метод, реже переменный и повторный, причём внимание акцентируется на технике движений, коррекции нарушений и ритмичности дыхания без нормативных требований к скорости передвижения.

Для поддержания аэробной выносливости рекомендуется нагрузка с частотой сердечных сокращений 120—140 уд/мин, для повышения аэробной выносливости — 140—160 уд/мин. Для детей с тяжелой и даже умеренной умственной отсталостью последняя недоступна.

Методы развития силы носят избирательный и в основном щадящий характер и зависят от возраста, пола, состояния сохранных функций и физических возможностей занимающихся. Используется метод непредельных усилий, метод круговой тренировки, игровой метод.

Методика развития мышечной силы реализуется в двух направлениях: 1) общая силовая подготовка, направленная на развитие всех мышечных групп, рассматривается как базовый уровень силовых способностей; 2) специальная силовая подготовка, направленная на развитие силовых способностей, формирование компенсаторных механизмов, применительно к определённому виду деятельности (спортивной).

Скоростные качества у детей с нарушением интеллекта развиваются очень медленно, темп развития носит индивидуальный характер. Основными

методами воспитания скоростных способностей является повторный, игровой и соревновательный.

У лиц с умеренной умственной отсталостью (49-35IQ) развитие статических и локомоторных функций очень затруднено и они недостаточно дифференцированы. Страдает координация, точность и темп движений. Движения замедленны, неуклюжи, что препятствует формированию бега и не позволяет научиться прыгать. Поэтому при приеме контрольных нормативов, прыжок в длину с места может быть заменен броском набивного мяча.

Сохраненные локомоторные функции у лиц с умеренной умственной отсталостью позволяют им использовать упражнения циклического характера как наиболее эффективный способ развития аэробных возможностей.

Для этой категории лиц наиболее эффективным методом развития выносливости является игровой. Подвижные игры включают разнообразные виды перемещений, ускорения, прыжки, эстафеты, переноску груза. Естественным образом активизируют аэробные процессы, при систематических воздействиях повышают уровень скоростных способностей и работоспособности, стимулируют положительные эмоции.

Основными методами воспитания скоростных способностей для детей с умеренной степенью умственной отсталости является игровой и соревновательный.

При подборе инвентаря для умственно отсталых детей следует отойти от известных правил. Для начального обучения надо использовать лыжи на 10-15 см короче, чем по общепринятым нормам, а при дальнейшем обучении на 5-10см. Лыжные палки могут быть укороченными на 5-7 см от нормы или соответствовать ей. Лыжный инвентарь нужно подбирать в соответствии с ростом и массой тела занимающегося.

При организации учебно-тренировочного процесса с глухими и слабослышащими спортсменами необходимо учитывать, что у этих спортсменов основной дефект сопровождается рядом вторичных отклонений со стороны двигательной сферы, функциональных систем организма, здоровья в целом. Отсутствие слуха, недостаточное развитие речи создают определенные трудности при обучении физическим упражнениям. Поэтому в работе с глухими спортсменами особая роль отводится показу, который необходимо сочетать с доступными для них объяснениями посредством жестовой, тактильной, устной и письменной речи.

Занятие с глухими детьми строится по общепринятой схеме и состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.



В подготовительной части занятия необходимо сосредоточить внимание обучающихся на решении основных его задач. Первые упражнения должны быть лёгкими по нагрузке: разновидности ходьбы, бега, ОРУ в движении и на месте.

В основной части занятия решают наиболее сложные учебно-воспитательные задачи: освоение и совершенствование двигательных действий, развитие физических качеств, воспитание морально-волевых качеств личности. В начале основной части осваивают сложные двигательные действия или закрепляют ранее пройденный материал. Упражнения для развития физических способностей обычно проводят в такой последовательности: скорость, быстрота двигательного действия, сила, выносливость. Упражнения должны носить игровой и соревновательный характер.

Для развития быстроты и скорости применяют бег с ускорением, эстафеты, игры с передвижением, прыжками, переносом мячей.

Чтобы развивать скоростно-силовые способности, больше времени отводят упражнениям с мячами: подбрасывания вверх, броски, передачи, прыжки с продвижением на одной ноге, на двух ногах, прыжки через предметы.

Для развития равновесия используют статические и динамические упражнения: ходьбу по скамейке, ленточке; ходьбу на носках, левым и правым боком; стойку на одной ноге, на двух ногах с открытыми и закрытыми глазами.

В заключительной части занятия рекомендуется проводить подвижные игры малой интенсивности, игры на внимание, дыхательные упражнения.

При выполнении специальных упражнений на занятиях с глухими детьми чаще всего применяют следующие методы: игровой, соревновательный, повторный, круговой, переменный и интервальный.

Общая схема проведения занятия с ребёнком с нарушением слуха:

1. Обращение на себя внимания учащихся.
2. Показ упражнения.
3. Демонстрация графического изображения упражнения (схема, рисунок, фото).
4. Называние упражнения, его основных элементов.
5. Повторение (2-3 раза) учениками полученной информации (с устным проговариванием вслух).

Требования к проведению занятия:

1. Общие требования:  
- знать основные и сопутствующие заболевания у учащихся;

- щадящая физическая нагрузка, т. е. чередование нагрузки с паузами отдыха (например, с упражнениями на расслабление или на внимание);
- ознакомиться с рекомендациями врачей;
- знать состояние опорно-двигательного аппарата;
- знать состояние нервной системы;
- определить уровень физической подготовленности учащихся.

## 2. Специальные требования, или «не навреди»:

- учебный материал должен соответствовать психическому и физическому развитию ребёнка;
- специальные коррекционные упражнения следует чередовать с общеразвивающими и профилактическими;
- упражнения с изменением положения головы в пространстве следует выполнять с постепенно возрастающей амплитудой;
- упражнения на статическое и динамическое равновесие следует усложнять на основе индивидуальных особенностей статокINETической устойчивости детей с обеспечением страховки;
- упражнения с закрытыми глазами следует выполнять только после их освоения с открытыми глазами;
- в процессе всего занятия важно активизировать мышление, познавательную деятельность, эмоции, мимику, понимание речи;
- в процессе занятия знакомить детей с инвентарём, который использует.

## 3. Организационно-методические требования:

- на занятии следует постоянно разговаривать с учащимися, комментировать вслух свои и их действия;
- при общении со слабослышащими учащимися тренеру следует располагаться чуть сбоку и сзади от учащегося, чтобы его губы были на расстоянии 10-20 см от лучше слышащего уха учащегося. При этом необходимо говорить чуть громче, но не кричать, т.к. ребёнок воспринимает речь не только на слух, но и потому, что чувствует воздух от голоса и вибрацию;
- тренеру следует говорить с учащимися так, чтобы они видели его лицо – мимика и движения губ помогают им понять слова. Не стоит говорить с учащимися стоя к ним спиной – в этом случае звук голоса ослабляется в два раза;
- важно говорить на близком расстоянии, так речь становится не только громче, но и разборчивей – меньше маскируется окружающими шумами;

- приближаясь к ребёнку и касаясь его, сначала необходимо сделать так, чтобы он тренера увидел, он он не слышит приближения, и прикосновения может его испугать.

Способы и приёмы общения с детьми, имеющими нарушения слуха, на занятиях:

1. Система специальных жестов, выполняемых кистями рук.
2. Указания с помощью дактильной речи.
3. Указания с помощью карточек и картинок исправляют грубые ошибки, вносят коррекцию.
4. Мимика и артикуляция тренера-преподавателя.

При организации учебно-тренировочного процесса с глухими и слабослышащими спортсменами необходимо учитывать, что у этих спортсменов основной дефект сопровождается рядом вторичных отклонений со стороны двигательной сферы, функциональных систем организма, здоровья в целом. Отсутствие слуха, недостаточное развитие речи создают определенные трудности при обучении физическим упражнениям. Поэтому в работе с глухими спортсменами особая роль отводится показу, который необходимо сочетать с доступными для них объяснениями посредством жестовой, тактильной, устной и письменной речи.

Занятия со слепыми и слабовидящими детьми необходимо строить с опорой на дидактические принципы. Занятия должны носить коррекционную направленность, дифференцированный подход, компенсаторную направленность.

На занятиях следует придерживаться следующих рекомендаций:

- индивидуализации в методике и дозировке физических упражнений;
- систематичность воздействия упражнений и последовательность их применения;
- регулярность занятий;
- длительность применения и упорное повторение;
- нарастание физической нагрузки в течение учебного года;
- разнообразие и новизна;
- умеренность воздействия;
- цикличность, чередование нагрузки и отдыха;
- всестороннее воздействие;
- учет возрастных особенностей.

## **Особенности подхода к обучению технике передвижения на лыжах детей с отклонениями в развитии**

Прежде, чем приступить к обучению технике выполнения того или иного способа передвижения, необходимо обратить внимание на:

- подготовку костно-мышечного аппарата, участвующего или способствующего этому движению;
- развитие координации движений, необходимых для выполнения данного движения;
- обучение основам, базовым элементам, необходимым для овладения данным приемом («школа лыжника»), научить пользоваться ими в различных условиях;
- развитие скоростных качеств и выносливости, необходимых для овладения данным приемом;
- подведение к выполнению данного приема путем обучения соответствующим имитационным и подводящим упражнениям.

В лыжных гонках выбор способа передвижения и его применение зависит от конкретных условий рельефа и трассы, а также от тактических задач. Способы передвижения на лыжах разделяются на основные группы: ходы, подъемы, спуски, повороты, торможения и преодоления неровностей.

### **Изучение и совершенствование техники лыжных ходов**

При занятиях на лыжах с детьми целесообразно начинать с разучивания классических способов передвижения.

На первых годах обучения лыжной подготовки необходимо использовать упражнения для овладения лыжным инвентарем как спортивным снарядом, механизмом скольжения и сцепления лыж со снегом, сочетанием маховых и толчковых движений руками и ногами.

Первые занятия проводятся недалеко от базы, используются ближайший стадион, сквер, территория двора школы.

### **Подготовительные упражнения в бесснежный период 1-2 год обучения:**

Упр. 1. Принять исходное положение (и. п.) - стойка лыжника. Стопы ног расположены параллельно друг другу на ширине одной ступни, ноги слегка согнуты в коленях, спина полукруглая, руки опущены.

Упр. 2. И. п. как в упр. 1. Задача - маховые движения руками вперед-назад. Не допускать сильно выраженных вертикальных покачиваний туловищем.

Упр. 3. И. п. - туловище наклонено почти горизонтально площади опоры, ноги выпрямлены в коленном суставе, руки опущены вниз. Задача -

продвигаться вперед мелкими шагами. Цель упражнения - научить делать мах прямой ногой; научить мягкому переносу центра тяжести на маховую ногу. Повторить 3-4 раза по 20-25 м.

Упр. 4. И. п. - стопы ног расположены параллельно друг другу на ширине одной ступни, ноги слегка согнуты в коленях, спина полукруглая, руки за спиной. Задача - имитация махового выпада ногой и тазом вперед с возвращением в и. п. Цель упражнения - научить правильному движению таза в момент выноса вперед маховой ноги. Повторить каждой ногой по 20-30 раз.

Упр. 5. И. п. - стоя правой (левой) ногой на возвышении 15-20 см (ступенька, бревно, бугор), принять позу начала одноопорного скольжения. Задача - имитация стопой завершения отталкивания ногой. Цель упражнения - энергично выпрямляя стопу правой (левой) ноги, перенести центр тяжести на левую (правую) ногу, после чего вернуться в и. п. Повторить упражнение 5-8 раз каждой ногой.

Упр. 6. И. п. - зайти в воду до уровня воды чуть выше коленей. Задача - энергичная ходьба в воде. Цель упражнения - выполнять махи выпрямленной ногой.

Упр. 7. И. п. - стойка лыжника (упр. 1). Задача - мелкими шагами продвигаться вперед с выносом рук вперед и обозначением отталкивания палками. Повторить 5-10 раз по 20-30 м.

Упр. 8. Имитация попеременного двухшажного хода без палок. Упражнение рекомендуется делать на отлогом склоне (3-5°).

Упр. 9. Имитация попеременного двухшажного хода с палками.

#### **Подготовительные упражнения на снегу на месте:**

- надевание и снятие лыж;
- поочередное поднимание и опускание носка и затем пятки лыжи при небольшом сгибании ног в колене (с опорой на палки и без опоры);
- поднимание и опускание поочередно то правой, то левой лыжи на месте (с опорой на палки и без опоры);
- поочередное поднимание согнутой ноги вперед с расположением лыжи параллельно лыжне, затем ходьба на месте (с опорой на палки и без опоры);
- прыжки на лыжах на месте;
- прыжки на лыжах на месте с поворотами (в разомкнутом строю с опорой на палки и без опоры);
- стоя на чуть согнутых в коленях ногах и наклонив туловище, по переменные махи руками вперед (до уровня глаз) и назад (немного дальше бедра);

- небольшой выпад вперед правой, а затем левой ногой;
- передвижение приставными шагами в стороны;
- передвижение приставными прыжками в стороны на двух ногах, на одной ноге;
- повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж, вокруг носков лыж;
- садиться и ложиться на лыжи и рядом с лыжами;
- быстро и правильно вставать.

При выполнении упражнений постепенно увеличивают количество повторений и темп.

Рекомендуется использовать игровые формы этих упражнений, например:

- сделай пружинку - многократное сгибание и разгибание ног;
- изобрази зайчика - прыжки-подскоки на двух лыжах;
- сделай аиста - поднять повыше согнутую ногу и как можно дольше удерживать лыжу горизонтально;
- покажи маятник - поочередное поднимание лыж и маховые движения ногой вперед-назад;
- нарисуй гармошку - переступание в сторону поочередно носками, пятками лыж.

**Подводящие упражнения в движении по ровной или слегка пологой местности без палок:**

- ходьба по рыхлому неглубокому снегу ступающим шагом; ходьба ступающим шагом по лыжне или укатанной площадке, чередуя широкие и короткие шаги;
- ходьба скользящим шагом по лыжне, постепенно увеличивая длительность скольжения; ходьба широкими скользящими шагами по слегка пологой местности с активными размахиваниями руками;
- скольжение на двух, одной лыже после небольшого разбега;
- лыжный самокат - продолжительное скольжение на одной и той же лыже за счет многократного отталкивания другой.

**Подводящие упражнения в движении по ровной или слегка пологой местности с палками в руках:**

- ходьба ступающим шагом по рыхлому снегу и накатанной лыжне;
- бег на лыжах по кругу, восьмеркой, зигзагами вокруг различных предметов (деревья, кустарники, кочки и т.д.);
- прокладывание лыжни по рыхлому снегу;
- переход с одной параллельно идущей лыжни на другую;
- игры и игровые задания на равнинной местности;

- бег наперегонки без палок;
- эстафетный бег без палок с включением специальных заданий (в определенном месте повернуться кругом, сесть и встать, лечь и встать, снять лыжи и др.);
- соревнования в скорости передвижения за счет одновременного отталкивания одними палками.

Указанные упражнения на снегу целесообразно сочетать с прогулками по равнинной местности.

### **Подводящие упражнения для овладения техникой спуска на лыжах с горы (склона):**

- спуски в основной, высокой, низкой стойках;
- то же после разбега;
- спуски с переходом из одной стойки в другую и обратно;
- спуски в основной и высокой стойках с изменением ширины постановки лыж;
- одновременный спуск нескольких человек шеренгой, взявшись за руки;
- спуски шеренгой, взявшись за руки, меняя стойку, выдвигая вперед то правую, то левую ногу;
- спуски в положении шага;
- подпрыгивание во время спуска;
- то же, но, подпрыгивая, поднимать только носки или только задники лыж;
- спуски с прыжками в сторону, увеличивая дальность и количество прыжков;
- спуски с переходом с раскатанного склона на целину и наоборот;
- спуски со склонов в основной стойке с переходом на коньковый ход;
- спуски без палок с различным положением рук;
- спуски с различным положением головы (голова повернута влево, вправо, вверх);
- спуски при встречном ветре и снегопаде, в сумеречное время и с закрытыми глазами (на ровных открытых склонах);
- спуски с проездом в ворота различного размера и формы;
- спуски с расстановкой предметов, собиранием предметов, метанием снежков в цель.

Указанные упражнения проводятся с целью овладения устойчивостью, в значительной степени способствуют овладению техникой лыжных ходов. Они могут применяться не только в группах начальной подготовки, но и с успехом быть использованы при совершенствовании техники спортсменами

старших возрастных групп. При необходимости условия выполнения упражнений могут быть усложнены за счет изменения исходного положения, выбора более крутых склонов.

Здесь же спортсмены знакомятся с подъемами в гору способами «полуелочка», «елочка», «лесенка», подъем зигзагом с поворотом переступанием.

После овладения указанным комплексом упражнений на равнине и на небольшом склоне занимающиеся приобретают уверенность и устойчивость при скольжении, что необходимо для дальнейшего обучения более сложным способам передвижения на лыжах.

Рекомендуется проведение соревнований на технику прохождения отдельных участков специально подготовленной лыжни: подъемов, спусков, поворотов, равнинных участков.

Знакомство с основами техники передвижения коньковыми ходами. В соответствии с принятой терминологией коньковые лыжные ходы в зависимости от работы рук в момент отталкивания и количества шагов в цикле хода имеют следующую классификацию:

- одновременный полуконьковый ход;
- одновременный двухшажный коньковый ход;
- одновременный одношажный коньковый ход;
- попеременный двухшажный коньковый ход;
- коньковый ход без отталкивания руками.

### **3 Подготовительные упражнения в бесснежный период 3-5 год обучения:**

Выполнение подготовительных и подводящих упражнений, изученных ранее, в более сложных условиях.

Повторение и совершенствование техники способов передвижения, усвоенных ранее.

Способы поворотов на месте прыжком с опорой на палки и без опоры.

Способы лыжных ходов - попеременный двухшажный, одновременный бесшажный, одновременный одношажный.

Способы подъемов: попеременный двухшажный ход (ступающий и скользящий), «полуелочка», «елочка», «лесенка».

Способы спусков: в основной, низкой и высокой стойках (с узким и широким ведением лыж).

Способы преодоления неровностей (преодоление бугра, впадины, уступа).

Способы торможения: плугом, упором, соскальзыванием, палками, падением.



Способы поворотов в движении на лыжах: переступание, поворот упором, плугом, поворот на параллельных лыжах.

Обучение и тренировка в слаломе на малых трассах (желательно на коротких лыжах от 60 до 130 см).

### **Упражнения для обучения коньковым способам передвижения**

В соответствии с принятой терминологией коньковые лыжные ходы в зависимости от работы рук в момент отталкивания и количества шагов в цикле хода имеют следующую классификацию:

- одновременный полуконьковый ход;
- одновременный двухшажный коньковый ход;
- одновременный одношажный коньковый ход;
- попеременный двухшажный коньковый ход;
- коньковый ход без отталкивания руками.

Подводящие и имитационные упражнения полуконьковым ходом в бесснежный период.

Упр. 1. И. п. - полуприсед. Задача - ходьба в полуприседе по равнине и в подъеме различной крутизны.

Упр. 2. И. п. - полуприсед. Задача - ходьба в полуприседе вперед- в сторону под углом  $45^\circ$  по равнине и в подъеме различной крутизны.

Упр. 3. И. п. - полуприсед. Задача - прыжки в длину на обеих ногах (вперед, назад, вправо, влево). То же вверх с поворотом на  $180$  и  $360^\circ$ . Упр. 4. И. п. - полуприсед. Задача - многократные прыжки на обеих ногах вперед («лягушка»); из стороны в сторону.

Упр. 5. И. п. - вертикальное положение туловища, руки вдоль туловища. Задача - многоскоки с ноги на ногу (тройной, 5-скок, 10-скок) -50-100 м. При выполнении многоскоков можно использовать дополнительные препятствия: скамейки, небольшие барьеры, канавы и т.д.

Упр. 6. И. п. - полуприсед. Задача - смещаясь вперед, как можно позже «подставить» маховую ногу (например, правую) под «падающее» туловище. Цель упражнения - выпрямить левую ногу (толчковую) до конца, стараясь как можно позже оторвать ее от опоры.

Упр. 7. Ходьба в полуприседе с амортизатором, закрепленным за пояс или за плечи. Партнер идет сзади, удерживая выполняющего упражнение.

Упр. 8. Ходьба в полуприседе в максимальном темпе с развернутыми носками стоп наружу.

Упр. 9. Прыжки левым боком в подъем из положения полуприседа, акцентируя отталкивание правой ногой. То же самое правым боком, отталкиваясь левой ногой.

Упр. 10. Передвижение на самокате, отталкиваясь то правой, то левой ногой, при этом ставя стопу под углом по направлению движения. Для проведения занятий зимой выбирается закрытая площадка с уклоном 1-3°. Площадка должна быть ровной и хорошо укатанной. Кроме того, выбирается ровный, хорошо утрамбованный, пологий склон. Используются следующие упражнения:

1. Поворот переступанием на площадке после небольшого спуска с горы.

2. Поворот переступанием (на равнине) при движении по кругу, вначале в одну сторону, затем в другую.

3. То же, но двигаясь по «восьмерке».

4. Поочередное отталкивание ногами внутренним ребром скользящей лыжи и перенос массы тела на другую лыжу при спуске с пологого склона с широко расставленными лыжами (расстояние между лыжами 50-60 см).

5. То же, но с подтягиванием толчковой ноги к опорной после переноса массы тела.

6. То же, но с постепенным переходом к отведению носка толчковой и скользящей лыжи под углом до 24° в направлении движения.

7. Подъем «елочкой» с энергичным отталкиванием внутренним ребром лыжи.

8. Передвижение коньковым ходом без отталкивания руками под уклон 2-3°.

9. То же на равнине.

10. То же в подъем 2-3°.

### **Особенности проведения учебно-тренировочных занятий в условиях Кольского Заполярья**

В связи с природно-климатическими особенностями Кольского Заполярья уделяется большое внимание содержанию учебно-тренировочных занятий. В процессе организации учебно-тренировочного процесса учитываются погодные условия в связи с чем вносится корректировка в организацию и проведения занятий (меняется место проведения, объём и интенсивность нагрузки).

При планировании учебно-тренировочного процесса учитываем продолжительность светового дня в период полярной ночи. В связи с этим уменьшается проведения занятия на улице, занятие переносится в спортивный зал. В солнечную, безветренную погоду, когда солнечная освещенность сочетается с оптимальными температурными условиями, занятия проводятся более длительное время на свежем воздухе с

включением упражнений аэробной направленности (ходьба, продолжительный равномерный бег, передвижение на лыжах, подвижные игры на снегу), которые способствуют улучшению состояния функциональных способностей детского организма.

При понижении атмосферного давления не включаются в занятия упражнения силовой и скоростно-силовой направленности, которые могут еще в более значительной степени повысить артериальное давление и тем самым, привести к перенапряжению сердечно - сосудистой системы. В качестве коррекции нагрузки физических занятий проводятся игры малой подвижности с использованием упражнений на дыхание и расслабление. При морозной, сырой и ветреной погоде учебно-тренировочные занятия проводятся на высоком эмоциональном уровне с использованием подвижных игр.

Лыжному спорту подготовке в условиях Севера придается большое значение. Данная программа разработана с учётом регионального компонента, климатических условий.

Занятия и спортивные мероприятия проводятся по рекомендациям СП 2.4.2.004-99 минимальной нормы, по которой возможны проведения зимних спортивных мероприятий в зависимости от температуры и скорости ветра в климатических зонах Мурманской области:

Участники спортивных мероприятий	Тихая погода или слабый ветер 0-1 балл (0,2 м/с). Дым поднимается прямо, снег падает тихо.	Умеренный ветер 1-5 баллов (3-7 м/с), деревья отклоняются по ветру, снег сдувает, колышатся деревья.	Свежий или сильный ветер, 6-7 баллов (8-10 м/с), деревья резко качаются, снег бьёт в лицо.
Дети до 12 лет	- 11, - 13	-7, -9	-4, -5
Дети 12-13 лет	-15	-11	-8
Дети 14-15 лет	-18	-15	-11
Подростки и юноши 16-18 лет	-21	-18	-13

Примечания:

1. Соревнования при сильном ветре (6-7 баллов) могут проводиться при установленных нормах только вблизи помещений.

2. При весьма сильном ветре 8-9 баллов занятия и соревнования не проводятся.

3. Во всех случаях при проведении спортивных мероприятий зимой на воздухе в условиях, близких предельным температурным нормам, необходимо принять меры для предупреждения обморожения участников.

4. Для занятий и соревнований, проводимых осенью на воздухе установлены следующие минимальные температурные нормы: для подростков и юношей +1 градус; для детей 15 лет и младше +14 градусов.

5. Для соревнований, проводимых в спортивных залах установлены следующие минимальные температурные нормы: для подростков +12 градусов, для детей +14-16 градусов.

## **Обновление содержания Программы**

**1-5 год обучения.**

**Раздел: общая физическая подготовка.**

**Упражнения на развитие равновесия:**

- маховые движения ногами на полубревне,
- имитационные упражнения на полубревне.

**Раздел: методическое обеспечение Программы.**

### **Антидопинговые мероприятия**

Реализация мероприятий направлена на противодействие применению допинговых средств и методов в спорте и в лыжных гонках в частности. Информационное и педагогическое воздействие должно быть направлено на убеждение спортсменов соблюдать принципы честной борьбы в спорте в соответствии с международными и общероссийскими правилами.

Основными мероприятиями являются:

- проведение лекций и бесед, семинаров по антидопинговой тематике для спортсменов с обучающимися и их родителями/законными представителями, в том числе с приглашением специалистов.
- использование видеоматериалов и индивидуальные консультации;
- педагогическое воздействие и убеждение воспитанников, о недопустимости применения допинговых средств;
- ознакомление спортсменов с положениями основных действующих антидопинговых документов (антидопинговые правила, утвержденные соответствующей международной федерацией и переведенные на русский язык, Кодекса ВАДА, Международные стандарты ВАДА, в объеме, касающегося этих лиц.
- прохождение образовательного онлайн курса с целью повышения грамотности спортсменов в сфере борьбы с допингом и осведомленности о важнейших антидопинговых темах и получение электронного сертификата.
- обеспечение своевременной подачи заявок для получения разрешений на терапевтическое использование спортсменами, запрещенных субстанций и/или методов, включенных в Запрещенный список ВАДА.

## МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА

Учебно-тренировочные занятия и спортивно-массовые мероприятия по лыжным гонкам проводятся в спортивном зале и на открытом воздухе в спорткомплексе «Долина уюта». Во время проведения учебно-тренировочных занятий используется следующий спортивный инвентарь:

- мячи различных размеров;
- обручи; гимнастические палки; скакалки;
- скамья гимнастическая; стенка гимнастическая; коврики гимнастические;
- тренажёры: беговая дорожка "Магнетик", беговая дорожка (электрическая), беговая дорожка Атеми, велотренажер магнитный, велотренажер PEC-300, мини-велотренажер AC-90, тренажер гребля, тренажер силовой, многофункциональный тренажер, тренажер TORNEO C 206 FIESTA (эллиптический), тренажер силовой BODY SCULPTURE;
- гири, гантели, эспандеры, блины, штанга;
- лыжи, лыжные палки, лыжероллеры;
- секундомер.

## Список литературы

### Нормативные документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утверждён приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196);
- СанПиН от 04.07.2014 № 41;
- Методические рекомендации «Об учреждениях адаптивной физической культуры и адаптивного спорта» от 21.03.2008 г. (дополнение к Методическим рекомендациям по организации деятельности спортивных школ по организации и деятельности спортивных школ Российской Федерации от 12.12.2006 г. № СК-02-10/36850);
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спорт слепых (утвержден приказом Минспорта РФ от 27.01.2014 № 31);
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями (утвержден приказом Минспорта РФ от 27.01.2014 № 33);
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спорт глухих, (утвержден приказом Минспорта РФ от 03.02.2014 № 70);
- Устав МБУ ДО г. Мурманска ДЮСАШ № 15.
- Порядок организации образовательной деятельности в МБУ ДО г. Мурманска ДЮСАШ № 15;
- Положение об аттестации учащихся МБУ ДО г. Мурманска ДЮСАШ № 15;
- Инструкции по технике безопасности для учащихся.

### Учебно-методическая литература:

1. Алябьева Н.В. Теория и методика физического воспитания и спорта. Мурманск: МГПИ., 2001.
2. Антонов А.М. Игры в обучении передвижению на лыжах // Физическая культура в школе. –1990. -№10. – С. 38-40.
3. Бартай В.М. Физическая культура в школе и дома. – Ростов Н/Д: Феникс,2001.
4. Бегидова Т.П. Основы адаптивной физической культуры: учеб. пособие/М.: Физкультура и Спорт, 2007.-192 с.
5. Бутин И.М. Лыжный спорт: учебн. пособие для студ .высш. пед .учебн. заведений.-М. :Издательский центр Академия», 2000.- 368 с.
6. Болотов Г.П. Лыжный поход// Физическая культура в школе. – 2003. -№5.

7. Веневцев С.И., Дмитриев А.А. Оздоровление и коррекция психофизического развития детей с нарушением интеллекта средствами адаптивной физической культуры.- М: Советский спорт, 2004.- 104с.
8. Веневцев С.И. Адаптивный спорт для лиц с нарушениями интеллекта: Метод. Пособие.- 2-е изд. доп. и испр. - М.: Советский спорт, 2004.-96с.
9. Воронкова В.В. Воспитание и обучение детей во вспомогательной школе. -М.,1994г. Григоренко В.Г., Сермеев Б.В. Теория и методика физического воспитания инвалидов. Ч.1 -2. – Одесса, 1991.
10. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений.-М.: Издательский центр «Академия»,2002.-176с.
11. Евсеев С.П., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура: Учебн. пособие.-М.: Советский спорт,2000.-240с.
12. Карасаева Л.А. Роль физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий, //АФК №1(29)2007., с.8.
13. Кудрявцев В. Физическая культура как средство развития здоровья ребенка //Обруч. – 2003. - №4. – С. 29-34.
14. Курдыбайло С.Ф., Евсеев С.П., Герасимов Г.В. врачебный контроль в адаптивной физической культуре: Учебное пособие / под редакцией д.м.н.
15. Лапицкая Е.М., Лях В.И., Богданов Г.П. Диагностика физического развития и двигательной подготовленности учащихся Кольского Заполярья. – Мурманск,1999.
16. Лисовский В.А., Евсеев С.П., Голофеевский В.Ю., Мироненко А.Н. Комплексная профилактика заболеваний и реабилитация больных и инвалидов: Учебное пособие / Под редакцией проф. С.П. Евсеева - 2 изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2004. – 320 с.
17. Литош Н.Л. Адаптивная физическая культура. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: Учебное пособие – М.: СпортАкадемПресс,2002.-140с.
18. Лыжные гонки. Программа развития спортивных умений и навыков. Официальные правила соревнований. - М.; Советский спорт, 1993. – 80 с., ил.
19. Материально-техническое обеспечение адаптивной физической культуры: Учебн. пособие/Под редакцией проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2000. – 152 с.
20. Мазуревич В.И. Истоки здоровья школьников на Крайнем Севере. – Мурманск, 1994.
21. Мастюкова Е.В. Ребенок с отклонениями в развитии. – М.; Просвещение, 1992.
22. Мишарина С.Н., Шевцов А.В., Баряев А.А., Емельянов В.Д., Гаврилина



- Р.Н. Характеристика психофизического развития школьников с ограниченными возможностями и их отношение к урокам физической культуры, //АФК№1(33),2008.,с.19.
23. Мишарина С.Н., Шевцов А.В., Баряев А.А., Емельянов В.Д., Гаврилина Р.Н. Характеристика психофизического развития школьников с ограниченными возможностями и их отношение к урокам физической культуры, //АФК№1(33),2008.,с.19.
24. Максимова Т.М. Современное состояние, тенденции и перспективные оценки здоровья населения М., 2002, 188с.
25. Методические рекомендации по физкультурно – оздоровительным и развивающим занятиям детей с отклонениями в интеллектуальном развитии/ Под.ред.проф. С.П.Евсеева. – М.: Советский спорт, 2001. – 152с.
26. «Описаний видов нарушений у людей с ограниченными возможностями здоровья (ДЦП, аутизм, синдром Дауна, слабовидящие)». Составитель: АНО «Центр социальной помощи и адаптации для людей с диагнозом ДЦП и другими ограниченными возможностями здоровья «Лыжи Мечты» Сергея Белоговцева».
27. Нобарева Т.А. Адаптация и интеграция в общество людей с проблемами интеллекта, //Необычный спорт №4(9)2007.,с.5.
28. Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта: Программы, методические рекомендации/Под ред. Л.Б. Баряевой, И.М. Бгажниковой и др.- Псков, 1999.
29. Осинцев В.В. Уроки лыжной подготовки.1 класс. – 1999. - №5.
- 30.Осинцев В.В. Уроки лыжной подготовки. 3 класс//Физическая культура в школе. – 2001.-№7.  
ред. Л.Б. Баряевой, И.М. Бгажниковой и др.- Псков, 1999.
30. Рябченко Г.С., Жижко Н.С. Национально – региональный компонент образовательного стандарта по физической культуре учащихся начальной школы Кольского Севера//Материалы межд. научно – практ. Конф. «Детство в эпоху трансформации общества». – Мурманск,2002.
31. Рябченко Г.С. Лыжная подготовка учащихся начальной школы в условиях Кольского Севера: Учебно – методическое пособие. Мурманск: МГПУ, 2007. -90 с.
32. Сборник. Теория и практика адаптивной физической культуры (образование, наука, практика). СПб.: Санкт- Петербургская государственная академия физической культуры им. П.Ф.Лесгафта,2005.- 176 с.
33. Сладкова Н.А. Эффективность использования лыжной подготовки при занятиях с лицами с умственной отсталостью//Сборник трудов ученых РГАФК 1999.-с.215-217.-М.:1999.

34. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник. В 2 т. Т.1. Введение в специальность. История и общая характеристика адаптивной физической культуры / Под общей ред.проф. С.П. Евсеева.- М.: Советский спорт,2002.- 448с.
35. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре [Текст]: Учебное пособие / Авторы – составители О.Э. Аксенова, С.П. Евсеев / Под ред. С.П. Евсеева.- М.: Советский спорт, 2007.- 296с.
- 36.Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. В 2т. Т.2: Содержание и методики адаптивной физической культуры и характеристика ее основных видов. Под общей ред. С.П. Евсеева. - М.: Советский спорт, 2005. – 448 с.
37. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт,1980. – 182 с.
38. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта.- М.:Академия,2002.
39. Хода Л.Д., Богданова Л.Г., Селиванова Н.Б. и др. Технология адаптивной двигательной рекреации с интеграционной направленностью детей с отклонениями в состоянии здоровья,// АФК № 2(30) 2007.,с.21.
40. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие/Под ред. Л.В. Шапковой.- М.: Советский спорт.2003. – 464с.,ил.
41. Черник Е.С. Физическая культура во вспомогательной школе: Учебное пособие. - М.: Учебная литература, 1997.-320 с.
42. Шапкова Л.В. Средства адаптивной физической культуры: Методические рекомендации по физкультурно – оздоровительным и развивающим занятиям детей с отклонениями в интеллектуальном развитии/ Под.ред.проф. С.П.Евсеева. – М.: Советский спорт, 2001. – 152с.

### **Интернет ресурсы:**

Федерация спорт слепых	<a href="http://www.fss.org.ru/">http://www.fss.org.ru/</a>
Министерство спорта РФ	<a href="http://www.minsport.gov.ru">www.minsport.gov.ru</a>
Министерство образования и науки Мурманской области	<a href="http://minobr.gov-murman.ru/">http://minobr.gov-murman.ru/</a>
Комитет по образованию администрации города Мурманска	<a href="http://edu.murmansk.ru/">http://edu.murmansk.ru/</a>
Федерация спорта глухих	
Федерация спорта ЛИН	
Федерация горнолыжного спорта г. Мурманска	

## Содержание

Пояснительная записка.....	2
Календарный учебный график .....	8
Учебный план.....	13
Содержание изучаемой Программы .....	22
Мониторинг результатов освоения Программы .....	50
Методическое обеспечение Программы.....	52
Обновление содержания Программы .....	69
Материально-техническое обеспечение .....	70
Список литературы.....	71