

Отдел образования Администрации
МО «Ленский муниципальный район»

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования детей
«Комплексный Центр дополнительного образования»

Согласовано:
Заместитель директора
по УВР

А.С. Самсонова
«__» _____ 20__ г.

Утверждаю:
Директор МБОУ ДОД КЦДО
_____ Л.Н. Бакина
на основании

приказа
от «__» _____ 20__ г. №__

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»

для детей 7 – 8 лет.

Срок реализации программы: 1 год.

Направление: физкультурно-спортивное.

Автор-составитель:
Стрельченко Сергей Александрович,
педагог дополнительного образования.

с. Яренск

2020г.

Структура программы

1. Паспорт программы
2. Пояснительная записка
3. Учебно-тематический план
4. Календарный учебный график
5. Содержание изучаемого курса
6. Планируемые результаты
7. Формы аттестации обучающихся
8. Условия реализации программы
9. Перечень учебно-методического обеспечения
- 10.Список литературы
- 11.Приложения к программе

1. Паспорт
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программы «Лыжные гонки»

№	Наименование	Описание
1.	Образовательное учреждение, населенный пункт	Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детей «Комплексный Центр дополнительного образования», с Яренск
2.	Принято, дата	Педагогический совет, от
3.	Утверждено, дата	Директор, от
4.	Название ОП	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лыжные гонки 1-2 класс»
5.	Срок реализации	1 год
6.	Автор – разработчик, ФИО, должность	Автор – разработчик Стрельченко Сергей Александрович, педагог дополнительного образования
7.	Территория, год	с. Яренск, 2020
8.	Тип программы	Общеобразовательная общеразвивающая
9.	Направленность	физкультурно-спортивное
10.	Актуальность	Актуальность образовательной программы состоит в том, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных организациях на современном этапе для обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности обучающихся требует увеличения их двигательной активности, усиления образовательной направленности учебных занятий по физической культуре и расширения вне учебной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы. Данная программа усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации сил, знаний, полученных детьми в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля ребенка и помогает ребятам в профессиональном самоопределении.

11.	Отличительные особенности	Отличительная особенность дополнительной образовательной программы заключается в том, что основой подготовки занимающихся на занятиях является не только технико-тактическая подготовка юных лыжников гонщиков, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития воспитанников. Расширяется кругозор и интерес занимающихся к данному виду спорта. Физические нагрузки распределяются с учётом возрастных особенностей учащихся.
12.	Педагогическая целесообразность программы	<p>Педагогическая целесообразность данной программы обусловлена целым рядом качеств, которых нет (или они слабо выражены) у лыжников гонщиков:</p> <ul style="list-style-type: none"> личностная ориентация образования; профильность; разноуровневость; реализация воспитательной функции обучения через активизацию деятельности обучающихся. <p>Программа призвана осуществлять 3 исключительно важные функции:</p> <ul style="list-style-type: none"> создавать эмоционально значимую среду для развития ребёнка и переживания им «ситуации победы»; способствовать осознанию и дифференциации личностно-значимых интересов личности; выполнять защитную функцию по отношению к личности, компенсируя ограниченные возможности индивидуального развития детей в условиях общеобразовательной школы реализацией личностного потенциала в условиях дополнительного образования. <p>Ведущими ценностными приоритетами программы являются:</p> <ul style="list-style-type: none"> демократизация учебно-воспитательного процесса; формирование здорового образа жизни; саморазвитие личности; создание условий для педагогического творчества;

		поиск, поддержка и развитие детской спортивной одаренности посредством выбранного ими вида спорта.
13.	Цель	Формирование знаний, умений и навыков в избранном виде спорта, вовлечение в систему регулярных занятий физической культурой и спортом.
14.	Задачи	<p>Оздоровительные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - прививание знаний о закалывающих процедурах и укреплении здоровья, а также соблюдение общей и частной гигиены. <p>Образовательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование представлений о виде спорта – лыжные гонки, их возникновении, развитии и правилах соревнований; - формирование начальных сведений о самоконтроле; <p>овладение воспитанниками спортивной техникой и тактикой лыжных гонок.</p> <ul style="list-style-type: none"> - приобретение практических навыков и теоретических знаний в области лыжных гонок. <p>Развивающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений, волевых качеств - смелости, решительности, самообладания; - развитие лидерских качеств, инициативы и социальной активности, морально-волевых качеств. <p>Воспитательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - воспитание у юных спортсменов чувства ответственности за свои действия перед коллективом, взаимопомощи и трудолюбия, коммуникативных качеств, элементарных навыков судейства, умения заниматься самостоятельно.
15.	Возраст детей	7 – 8 лет
16.	Продолжительность занятия	45 минут

17.	Формы занятий	Тип занятий: индивидуальный, индивидуально – групповой, групповой, в парах, фронтальный и др.
18.	Режим занятий	Два занятия в неделю
19.	Ожидаемые результаты	Обучающиеся будут демонстрировать: в технической подготовке: - технику попеременного двушажного хода; - технику одновременного одношажного хода; - технику одновременного двушажного хода; - технику бесшажного хода; - технику перехода с хода на ход; - горнолыжную технику (спуски и подъемы, повороты); в физической подготовке: - прохождение дистанций 1 км в скоростном режиме, Дистанции 2 км без учета времени в умеренном режиме передвижения.
20.	Способы определения результативности	- участие в соревнованиях на уровне образовательного учреждения; - участие в районных соревнованиях. В период с 23 по 28 декабря (промежуточная контроль) и с 1 по 25 марта (итоговая аттестация) проводится по двум направлениям в форме зачета: физическая и специальная подготовка. Сдача норм ОФП, СФП, ГТО .
21.	Формы контроля	участие в локальных и районных спортивных соревнованиях, выполнение контрольных нормативов, сдача норм ГТО.

2. Пояснительная записка

Рабочая программа по лыжным гонкам составлена в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом от 4 декабря 2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (ред. от 23.06.2014г.)

Данная рабочая программа предполагает любой уровень подготовленности, предназначена для групп объединения «Лыжные гонки», для обучающихся 7-8 лет.

В данной программе представлены научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса лыжников на различных этапах подготовки. Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих вид подготовки лыжников: теоретическую, физическую, техникотактическую, психологическую и соревновательную. Представлены разделы, в которых раскрывается содержание восстановительных мероприятий, проводимых на занятиях в обязательном порядке, в пределах объема учебных часов, перечень основных мероприятий по воспитательной работе, психологической подготовке, а также контрольные нормативы по физической подготовке лыжников-гонщиков по годам обучения.

Направленность - физкультурно-спортивная.

Новизна дополнительной образовательной программы состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации; сохранении и культивировании уникальности личности несовершеннолетних, создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребенка. Она оказывает на организм всестороннее влияние. В процессе тренировок и игр у занимающихся лыжными гонками, совершенствуется функциональная деятельность, обеспечивается правильное физическое развитие. Формируются такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, активность и чувство ответственности. Следует также учитывать, что занятия лыжными гонками - благодатная почва для развития двигательных качеств.

Актуальность образовательной программы состоит в том, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных организациях на современном этапе для обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности обучающихся требует увеличения их двигательной активности, усиления образовательной направленности учебных занятий по физической культуре и расширения вне учебной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.

Данная программа усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации сил, знаний, полученных детьми в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом

самоорганизации, самореализации, самоконтроля ребенка и помогает ребятам в профессиональном самоопределении.

Цель:

- Формирование знаний, умений и навыков в избранном виде спорта, вовлечение в систему регулярных занятий физической культурой и спортом.

Задачи:

Оздоровительные:

- прививание знаний о закалывающих процедурах и укреплении здоровья, а также соблюдение общей и частной гигиены.

Образовательные:

- формирование представлений о виде спорта – лыжные гонки, их возникновении, развитии и правилах соревнований;
- формирование начальных сведений о самоконтроле;
- овладение воспитанниками спортивной техникой и тактикой лыжных гонок;
- приобретение практических навыков и теоретических знаний в области лыжных гонок.

Развивающие:

- развитие всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений, волевых качеств - смелости, решительности, самообладания;
- развитие лидерских качеств, инициативы и социальной активности, морально-волевых качеств.

Воспитательные:

- воспитание у юных спортсменов чувства ответственности за свои действия перед коллективом, взаимопомощи и трудолюбия, коммуникативных качеств, элементарных навыков судейства, умения заниматься самостоятельно.

Образовательная деятельность ОУ осуществляется на русском языке.

Данная программа нацелена на обучающихся возрастом 7-8 лет, продолжительность 34 недели, 68 часов, 1 год.

Форма обучения индивидуальная, индивидуально – групповая, групповая, в парах, фронтальная и др.

Ожидаемые результаты освоения программы

Личностными результатами освоения, учащимися содержания программы по лыжной подготовке являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;
- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского «общества»;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты включают освоенные воспитанниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), которые обеспечивают овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться.

Освоения воспитанниками содержания программы по лыжной подготовке являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий «лыжных гонок»;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты включают освоенный воспитанниками в процессе изучения данного вида спорта опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию, применению. В результате занятий «Лыжные гонки» воспитанники будут знать:

- историю возникновения и развития лыжного спорта;

- способы закаливания организма;
- основы и приемы развития физических качеств;
- способы подготовки инвентаря к занятиям;
- способы передвижений на лыжах;

В результате занятий «Лыжные гонки» обучающиеся получают возможность научиться:

- составлять и выполнять комплексы утренней гигиенической гимнастики; проводить комплексы ОРУ, комплексы на развитие физических качеств самостоятельно;
- измерять ЧСС, определять режим нагрузки, направленность воздействия освоенных физических упражнений, готовить инвентарь к занятиям;
- регулировать величину нагрузки во время занятий (выбирать оптимальные параметры продолжительности нагрузки и отдыха);
- проводить рекреативные формы занятий по лыжной подготовке;

Демонстрировать:

в технической подготовке:

- технику попеременного двушажного хода;
- технику одновременного одношажного хода;
- технику одновременного двушажного хода;
- технику бесшажного хода;
- технику перехода с хода на ход;
- горнолыжную технику (спуски и подъемы, повороты);

в физической подготовке:

- прохождение дистанций 1 км в скоростном режиме, Дистанции 2 км без учета времени в умеренном режиме передвижения.

Отличительная особенность дополнительной образовательной программы заключается в том, что основой подготовки занимающихся на занятиях является не только технико-тактическая подготовка юных лыжников гонщиков, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития воспитанников. Расширяется кругозор и интерес занимающихся к данному виду спорта. Физические нагрузки распределяются с учётом возрастных особенностей учащихся.

Педагогическая целесообразность данной программы обусловлена целым рядом качеств, которые будут прививаться обучающимся:

- личностная ориентация образования;
- профильность;
- разноуровневость;
- реализация воспитательной функции обучения через активизацию деятельности обучающихся.

Программа призвана осуществлять 3 исключительно важные функции:

- создавать эмоционально значимую среду для развития ребёнка и переживания им «ситуации победы»;
- способствовать осознанию и дифференциации личностно-значимых интересов личности;
- выполнять защитную функцию по отношению к личности, компенсируя ограниченные возможности индивидуального развития детей в условиях общеобразовательной школы реализацией личностного потенциала в условиях дополнительного образования.

Ведущими ценностными приоритетами программы являются:

- демократизация учебно-воспитательного процесса;
- формирование здорового образа жизни;
- саморазвитие личности;
- создание условий для педагогического творчества;
- поиск, поддержка и развитие детской спортивной одаренности посредством выбранного ими вида спорта.

Форма обучения очная.

Тип занятий: индивидуальные, индивидуально – групповые, групповые, в парах, фронтальные и др.

Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:

- информационно-познавательные (рассказ, показ);
- творческие (развивающие игры);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, выполнение контрольных нормативов, быть в роли тренера).

Система оценки и сроки проведения промежуточной аттестации будет проходить в форме сдачи контрольных нормативов и участия в различных уровнях соревнований, а именно:

- участие в соревнованиях на уровне образовательного учреждения;
- участие в районных соревнованиях;
- участие в межрегиональных и областных соревнованиях;
- сдача норм ОФП, СФП, ГТО.

В период с 23 по 28 декабря (промежуточный контроль) и с 1 по 25 марта (итоговая аттестация) проводится по двум направлениям в форме зачета: физическая и специальная подготовка.

Ожидаемые результаты:

- Овладение знаниями и умениями в лыжном спорте;
- Успешную сдачу контрольных нормативов по ОФП и СФП, ГТО;
- Овладение способами и методами психологической саморегуляции и самоконтроля;
- Высокий уровень морально-волевых качеств воспитанников.

3. Учебно-тематический план

Учебный план является неотъемлемой частью программы и определяет содержание и организацию образовательного процесса в учреждении. Учебный план, составленный с учетом вышеизложенных задач, рассчитан на 34 недели занятий и определяет последовательность освоения содержания программы объем часов по каждому разделу программы.

№	Содержание занятия	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Всего	Теория (час)	Практика (час)	
1.	Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий по физической культуре. Основные гигиенические требования.	1	1	-	опрос
2.	История возникновения лыжного спорта в России.	1	1	-	опрос
3.	Знакомство с основными лыжными ходами. Развитие быстроты. Имитационные упражнения.	4	0,5	3,5	Опрос, наблюдение
4.	СФП. Развитие выносливости. Обучение посадке лыжника. Имитационные упражнения в движении, с палками.	4	0,5	3,5	Опрос, наблюдение
5.	ОФП и СФП. Знакомство с играми: русская лапта, футбол. Эстафеты на силу с отягощениями.	4	0,5	3,5	Опрос, наблюдение
6.	СФП. Развитие выносливости. Имитационные упражнения с резиной.	3	0,5	2,5	Опрос, наблюдение
7.	СФП. Техника классических ходов. Знакомство с основами техники.	4	0,5	3,5	Опрос, наблюдение
8.	СФП. Скольжение на лыжах без палок. Попеременно двушажный ход.	4	0,5	3,5	Опрос, наблюдение

9.	СФП. Скольжение на лыжах с палками. Одновременно бесшажный ход.	4	0,5	3,5	Опрос, наблюдение
10.	СФП. Попеременно двушажный ход с палками. Развитие выносливости.	4	0,5	3,5	Опрос, наблюдение
11.	СФП. Знакомство с коньковым ходом. Скольжение в раскат без палок.	3	0,5	2,5	Опрос, наблюдение
12.	СФП. Техника торможения «плугом». Развитие быстроты.	3	0,5	2,5	Опрос, наблюдение
13.	СФП. Техника конькового хода с палками. Развитие силы. Круговая тренировка.	4	0,5	3,5	Опрос, наблюдение
14.	СФП. Техника попеременно одношажного хода. Обучение технике перехода с хода на ход.	4	0,5	3,5	Опрос, наблюдение
15.	СФП. Кроссовая подготовка. Развитие выносливости.	4	0,5	3,5	Опрос, наблюдение
16.	ОФП. Эстафеты на развитие быстроты. Игровая футбол, лапта.	3	0,5	2,5	Опрос, наблюдение
17.	СФП. Обучение технике имитации с палками в движении.	4	0,5	3,5	Опрос, наблюдение
18.	ОФП. Игровая футбол, лапта.	5	0,5	4,5	Опрос, наблюдение
19.	Подготовка к соревнованиям	3	0,5	2,5	Сдача контрольных нормативов
20.	Контрольное занятие	2	0,5	1,5	Протокол
21.	Всего	68	11	57	

4. Календарный учебный график

Дата начала и окончания учебного процесса: 14 сентября 2020г.- 24 мая 2021г.

Количество учебных недель: 34 недели.

Период прохождения материала	Кол-во часов	Форма занятия	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Сентябрь 2020					
1 неделя	1	Рассказ	Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий по физической культуре.	МБОУ ДОД КЦДО, зд. №2, кабинет «Лыжные гонки».	Опрос по теме
	1	Объяснение нового материала	История возникновения лыжного спорта в России. Основные гигиенические требования.	МБОУ ДОД КЦДО, зд. №2, кабинет «Лыжные гонки».	Опрос по теме, беседа
2 неделя	2	Объяснение нового материала	Знакомство с основными лыжными ходами.	МБОУ ДОД КЦДО, зд. №2, кабинет «Лыжные гонки». МБОУ ДОД КЦДО, зд. №2, кабинет «тренажёрный зал».	Опрос, наблюдение
3 неделя	2	Рассказ, показ, опробование	Развитие быстроты. Имитационные упражнения	МБОУ ДОД КЦДО, зд. №2, кабинет «Лыжные гонки». МБОУ ДОД КЦДО, зд. №2, кабинет «тренажёрный зал».	Наблюдение, опрос
4 неделя	2	Объяснение нового материала	СФП. Развитие выносливости. Обучение посадке лыжника.	МБОУ ДОД КЦДО, зд. №2, кабинет «Лыжные гонки». МБОУ ДОД КЦДО, зд. №2, кабинет «тренажёрный зал».	Опрос, наблюдение
Октябрь 2020					
1 неделя	2	Рассказ, показ, опробование	Имитационные упражнения в движении, с палками.	Школьный стадион.	Опрос, наблюдение
2 неделя	2	Объяснение нового материала	ОФП. Знакомство с играми русская лапта, футбол.	Физкультурно-оздоровительный комплекс	Опрос, наблюдение

3 неделя	2	Рассказ, показ, опробование	СФП. Эстафеты на силу с отягощениями.	Физкультурно-оздоровительный комплекс	Опрос, наблюдение
4 неделя	2	Рассказ, показ, опробование	СФП. Развитие выносливости.	Школьный стадион	Опрос, наблюдение
Ноябрь 2020					
1 неделя	1	Рассказ, показ, опробование	СФП. Имитационные упражнения резиной.	МБОУ ДОД КЦДО, зд. №2, кабинет «Льжные гонки». МБОУ ДОД КЦДО, зд. №2, кабинет «тренажёрный зал».	Опрос, наблюдение
2 неделя	2	Объяснение нового материала	СФП. Знакомство с основами техники.	МБОУ ДОД КЦДО, зд. №2, кабинет «Льжные гонки». МБОУ ДОД КЦДО, зд. №2, кабинет «тренажёрный зал».	Опрос, наблюдение
3 неделя	2	Рассказ, показ, опробование	СФП. Техника классических ходов.	МБОУ ДОД КЦДО, зд. №2, кабинет «Льжные гонки». МБОУ ДОД КЦДО, зд. №2, кабинет «тренажёрный зал».	Опрос, наблюдение
4 неделя	2	Рассказ, показ, опробование	СФП. Скольжение на лыжах без палок.	Школьный стадион	Опрос, наблюдение
Декабрь 2020					
1 неделя	2	Объяснение нового материала	СФП. Изучение попеременно двушажного хода.	Школьный стадион	Опрос, наблюдение
2 неделя	2	Рассказ, показ, опробование	СФП. Скольжение на лыжах с палками.	Школьный стадион	Опрос, наблюдение
3 неделя	2	Рассказ, показ, опробование	СФП. Одновременно бесшажный ход.	Школьный стадион	Опрос, наблюдение
4 неделя	1		Контрольное занятие	Школьный стадион	Протокол занятия
Январь 2021					
2 неделя	2	Рассказ, показ, опробование	СФП. Попеременно двушажный ход с палками.	д. Сафроновка Льжный стадион.	Опрос, наблюдение
3 неделя	2	Рассказ, показ, опробование	СФП. Развитие выносливости.	д. Сафроновка Льжный стадион.	Опрос, наблюдение
4 неделя	1	Объяснение нового материала	Знакомство с коньковым ходом.	д. Сафроновка Льжный стадион.	Опрос, наблюдение
Февраль 2021					
1 неделя	2	Рассказ, показ, опробование	СФП. Скольжение в раскат без палок.	д. Сафроновка Льжный стадион.	Опрос, наблюдение
2 неделя	2	Объяснение нового материала	СФП. Техника торможения	д. Сафроновка Льжный стадион.	Опрос, наблюдение

			«плугом».		
3 неделя	1	Рассказ, показ, опробование	СФП. Развитие быстроты.	д. Сафроновка Льжный стадион.	Опрос, наблюдение
4 неделя	2	Рассказ, показ, опробование	СФП. Техника конькового хода с палками.	д. Сафроновка Льжный стадион.	Опрос, наблюдение
Март 2021					
1 неделя	2	Рассказ, показ, опробование	СФП. Развитие силы. Круговая тренировка.	д. Сафроновка Льжный стадион.	Опрос, наблюдение
2 неделя	1	Рассказ, показ, опробование	Подготовка к соревнованиям	д. Сафроновка Льжный стадион.	Результаты с соревновани й (протокол)
	1	Рассказ, показ, опробование	Подготовка к соревнованиям	д. Сафроновка Льжный стадион.	Результаты с соревновани й (протокол)
3 неделя	1	Рассказ, показ, опробование	Подготовка к соревнованиям	д. Сафроновка Льжный стадион.	Результаты с соревновани й (протокол)
4 неделя	2	Рассказ, показ, опробование	СФП. Техника попеременно одношажного хода.	д. Сафроновка Льжный стадион.	Опрос, наблюдение
Апрель 2021					
1 неделя	2	Объяснение нового материала	СФП. Обучение технике перехода с хода на ход в классическом ходе.	д. Сафроновка Льжный стадион.	Опрос, наблюдение
2 неделя	2	Рассказ, показ, опробование	СФП. Кроссовая подготовка.	Школьный стадион	Опрос, наблюдение
3 неделя	2	Рассказ, показ, опробование	СФП. Развитие выносливости.	Школьный стадион	Опрос, наблюдение
4 неделя	1	Рассказ, показ, опробование	ОФП. Эстафеты на развитие быстроты.	Школьный стадион	Опрос, наблюдение
Май 2021					
1 неделя	2	Рассказ, показ, опробование	ОФП. Игровая - футбол, лапта.	Физкультурно- оздоровительный комплекс	Опрос, наблюдение
2 неделя	2	Объяснение нового материала	СФП. Обучение технике имитации с палками в движении.	Парк имени Землячки	Опрос, наблюдение
3 неделя	2	Рассказ, показ, опробование	СФП. Техника имитации с палками в движении на время.	Парк имени Землячки	Опрос, наблюдение
4 неделя	2	Рассказ, показ, опробование	ОФП. Игровая - футбол, лапта.	Физкультурно- оздоровительный комплекс	Опрос, наблюдение

5. Содержание программы

Теоретические занятия

Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире.

Порядок и содержание работы секции. Значение лыж и жизни народов Севера. Эволюция лыж и снаряжение лыжника. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом.

Популярность лыжных гонок в России.

Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

Правила проведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.

Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения.

Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям.

Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.

Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. 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. 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.

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

Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена.

Подготовка к соревнованиям. Оформление стартового городка, разметка дистанции.

Правила поведения на соревнованиях.

Практические занятия

Общая физическая подготовка

В состав ОФП входят упражнения из гимнастики, легкой атлетики, подвижные и спортивные игры.

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая – для мышц рук и плечевого пояса, вторая – для мышц туловища и шеи; третья – для мышц ног и таза. Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат).

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях. Бег: 20, 30, 60м, повторный бег – два-три отрезка по 20-30м и по 40м, три отрезка по 50-60м. Бег с низкого старта 60м 100м Эстафетный бег с этапами до 40м, до 50-60м Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000м.

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные – от 3 до 5 видов.

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, футбол и др. основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10, 15м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Специальная физическая подготовка

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

Техническая подготовка

Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении переменным

двушажным ходом. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Знакомство с основными элементами конькового хода.

Контрольные упражнения и соревнования

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в 1-3 соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в 1-3 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 1-2км, в годичном цикле. Сдача нормативов ГТО.

6. Ожидаемые результаты и способы их определения

Создание условия для развития двигательной активности обучающихся, путем вовлечения их в регулярные занятия по лыжной подготовке.

Личностными результатами освоения, учащимися содержания программы по лыжной подготовке являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;
- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского «общества»;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты включают освоенные воспитанниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), которые обеспечивают овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться.

Освоения воспитанниками содержания программы по лыжной подготовке являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий «лыжных гонок»;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты включают освоенный воспитанниками в процессе изучения данного вида спорта опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию, применению. В результате занятий «Лыжные гонки» воспитанники будут знать:

- историю возникновения и развития лыжного спорта;
- способы закаливания организма;
- основы и приемы развития физических качеств;
- способы подготовки инвентаря к занятиям;
- способы передвижений на лыжах;

В результате занятий «Лыжные гонки» обучающиеся получат возможность научиться:

- составлять и выполнять комплексы утренней гигиенической гимнастики; проводить комплексы ОРУ, комплексы на развитие физических качеств самостоятельно;
- измерять ЧСС, определять режим нагрузки, направленность воздействия освоенных физических упражнений, готовить инвентарь к занятиям;
- регулировать величину нагрузки во время занятий (выбирать оптимальные параметры продолжительности нагрузки и отдыха);
- проводить рекреативные формы занятий по лыжной подготовке;

Демонстрировать:

в технической подготовке:

- технику попеременного двушажного хода;
- технику одновременного одношажного хода;
- технику одновременного двушажного хода;
- технику бесшажного хода;
- технику перехода с хода на ход;
- горнолыжную технику (спуски и подъемы, повороты);

в физической подготовке:

- прохождение дистанций 1 км в скоростном режиме, Дистанции 2 км без учета времени в умеренном режиме передвижения.

7. Формы аттестации обучающихся

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

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

Тестирование состоит из двух нормативов по общей физической подготовке (ОФП).

Программа тестирования ОФП включает упражнения для определения уровня развития следующих качеств: быстроты, выносливости, гибкости:

- 1) Отжимания (М. -17 раз, Д. – 11 раз).
- 2) Подтягивания на низкой перекладине (М. -15 раз, Д. – 11 раз).
- 3) Подтягивания на высокой перекладине (М. – 4 раза, Д.-0 раз).
- 4) Пресс за 1 минуту (М. -35 раз, Д. – 30 раз).
- 5) Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (М.+7, Д.+9).

Программа тестирования технической и тактической подготовки:

- 2) Умение притормаживать полу-плугом, плугом.
- 3) Повороты со спусков вправо, влево.
- 4) Стойка лыжника со спусков.
- 5) Преодоление дистанции (1 км) классическим стилем, одношажным или двушажным, без учёта времени.
- 6) Преодоление дистанции (1 км) свободным стилем, без учёта времени.
- 7) Преодоление дистанции 1 км на время, свободный ход (М. – 8:00 мин., Д. – 8:30мин.).
- 8) Кросс 1 км (М. – 6 мин., Д. – 6:30 мин.).

8. Условия реализации программы

Требования к помещению(ям) для учебных занятий: в соответствии с Санитарноэпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.4.3172-14 для организации учебного процесса. Занятия проходят в спортивном зале общей площадью не менее 100 м², (4 м² на одного ребенка), с соблюдением режима проветривания и с соответствующим освещением. Спортзал - разметка, стены ровные, без выступов, температура воздуха 18-20 градусов, достаточное освещение, вентиляция, шумоизоляция.

Требования к оборудованию учебного процесса: наличие в спортзале гимнастических скамеек, скакалок, гантелей, гирь, мячей.

Требования к оснащению учебного процесса: спортивный зал оборудован шведской стенкой, турниками, брусьями и специальными спортивными матами.

Обязательным требованием является наличие спортивной формы у учащихся: футболка, спортивный костюм, спортивная обувь: кеды или кроссовки. Для занятий на улице – спортивная форма по погоде.

Температурный режим для занятий лыжной подготовкой 1 – 4 класс - 11°С (при слабом ветре – 2-4 м/с).

Обязательным условием для поступающих является наличие справки от педиатра о том, что ребенку можно заниматься физкультурой.

Теоретическая часть программы реализуется в форме занятий в МБОУ ДОД КЦДО, зд. №2, кабинет «Лыжные гонки». Информационными ресурсами выступает литература по тематике «Лыжные гонки»; Интернет-сайты, плакаты, обрабатывающие станки.

Практические занятия проводятся в МБОУ ДОД КЦДО, зд. №2, кабинет «тренажёрный зал», площадке ГТО, в ФОК, в парке им. Землячка, школьный стадион и на лыжном стадионе в д. Сафроновка. В процессе занятий широко используется имеющееся лыжные станки для обработки лыж, а также инструмент для снятия парафина и мазей. Наличие связей с библиотекой, центр народной культуры и туризма позволяет разнообразить занятия, добиваясь реализации цели и решения задач программы.

9. Перечень учебно-методического обеспечения

Лыжи, ботинки лыжные, палки лыжные, крепления лыжные, наборы мазей лыжных на различную погоду, наборы парафинов для скольжения, станок для обработки лыж, наборы для обработки лыж, чехлы для перевозки лыж, снегоход для подготовки трассы, освещенная лыжная трасса, мячи для спортивной подготовки, секундомер, набор штанг, гирь, гантелей для силовой подготовки, спортзал для проведения спортивных игр, лыжные роликовые коньки, учебно-демонстрационные плакаты, видеофильмы, компьютер, проектор.

10. Список литературы

Список литературы для педагога

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988.
2. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт,
3. Детская спортивная медицина: Руководство для врачей / Под ред. С. Б. Тихвинского, С. В. Хрущева. 2-е изд. - М.: Медицина, 1991.
5. Евстратов В.Д., Виролайнен П.М., Чукардин Г.Б, Коньковый ход? Не только... - М.: Физкультура и спорт, 1988.
6. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов. - Смоленск: СГИФК, 1989.
7. Лыжный спорт / Под ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чукардина, Б. И. Сергеева. - М.: Физкультура и спорт, 1989.
8. Манжосов В.Н., Огольцов И.Г., Смирнов Г.А. Лыжный спорт. -М.: Высшая школа,1979.
9. Манжосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и спорт, 1986.
10. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. -Киев: Здоровья, 1990.
11. Основы управления подготовкой юных спортсменов/ Под общ.ред. М.Я. Набатниковой. - М.: Физкультура и спорт, 1982.
12. Поварницин АЛ. Волевая подготовка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и спорт, 1976.
13. Раменская Т.И. Техническая подготовка лыжника. - М.: Физкультура и спорт, 1999.

Список рекомендуемой литературы для обучающихся и родителей:

1. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов. - Смоленск: СГИФК, 2001.
2. Манжосов В.Н., Огольцов И.Г., Смирнов Г.А. Лыжный спорт. – М.: Высшая школа, 2000.
3. Мартынов В.С. Комплексный контроль в лыжных видах спорта. - М., 2000.
4. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. – Киев: Здоровья, 2006.
5. Поварницин Л.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и спорт, 2002
6. Раменская Т.Н. Техническая подготовка лыжника. - М.: Физкультура и спорт, 2004.

11. Приложения к программе

Приложение №1

Тест на знание техники одновременного бесшажного лыжного хода

1. *Цель отталкивания палками:* а) увеличить скорость; б) сохранить скорость; в) сохранить равновесие.
2. *Цель свободного скольжения:* а) увеличить скорость; б) сохранить скорость; в) как можно меньше терять скорость.
3. *При выносе рук и палок вперёд.*
 - 3.1. Движение рук начинается: а) с плечевого сустава; б) с локтевого сустава; в) с запястья.
 - 3.2. Напряжённость рук: а) руки расслаблены; б) руки напряжены; в) руки расслаблены в конце выноса вперёд.
 - 3.3. Палки находятся в отношении лыж: а) под острым углом по ходу движения; б) под тупым углом.
 - 3.4. Тяжесть тела переносится: а) на пятки; б) на пальцы стоп; в) распределяется равномерно по всей стопе.
 - 3.5. При выносе рук вперёд происходит: а) выдох; б) вдох; в) задержка дыхания.
 - 3.6. Руки поднимаются: а) выше головы; б) до уровня глаз; в) до уровня груди.
4. *Исходная поза отталкивания палками:*
 - 4.1. Постановка лыжных палок на опору: а) впереди креплений; б) на уровне креплений; в) позади креплений.
 - 4.2. Локтевые суставы: а) разогнуты; б) немного согнуты; в) отведены в сторону; г) находятся снизу.
 - 4.3. Палки наклонены: а) только вперёд; б) вперёд и наружу; в) вперёд и внутрь.
 - 4.4. Тяжесть тела: а) на носках стоп; б) на пятках; в) распределяется равномерно по всей стопе.
5. *Отталкивание палками.*
 - 5.1. Отталкивание: а) только туловищем; б) туловищем и руками; в) только туловищем.
 - 5.2. Тяжесть тела переносится больше: а) на пятки; б) на носки стоп; в) распределяется равномерно по всей стопе.
 - 5.3. Кисти рук по отношению к коленным суставам: а) ниже; б) выше; в) на уровне.
6. *Поза окончания отталкивания.*
 - 6.1. Палки: а) составляют прямую с руками; б) не составляют прямую с руками.
 - 6.2. Держание палок: а) положение палок контролируется большим и указательным пальцами; б) палки зажаты в кулак.
 - 6.3. Тяжесть тела распределяется: а) равномерно по всей стопе; б) на пятках.
 - 6.4. Ноги находятся в отношении лыжни: а) вертикально; б) отклонены назад.

Тест на знание выполнения торможения «плугом»

1. *Применяется при спуске:* а) прямо; б) наискось.
2. *Носки лыж:* а) на одном уровне; б) один носок лыжи впереди другого.
3. *Пятки лыж:* а) обе отводятся в сторону; б) только одна отводится в сторону.
4. *Лыжи ставятся:* а) на внутренние канты; б) на внешние канты; в) на всю скользящую поверхность (не закантовываются).
5. *Давление на лыжи:* а) равномерное; б) неравномерное.
6. *Неравномерность в давлении на лыжи:* а) приводит к соскальзыванию в сторону менее загруженной весом тела лыжи; б) приводит к соскальзыванию в сторону более загруженной весом тела лыжи; в) не вызывает одностороннего соскальзывания.
7. *Неравномерность в кантовании лыж:* а) приводит к соскальзыванию в сторону менее закантованной лыжи; б) приводит к соскальзыванию в сторону более закантованной лыжи; в) не вызывает одностороннего соскальзывания.
8. *Сгибание ног:* а) ноги согнуты в коленях; б) ноги выпрямлены.
9. *Колени:* а) подаются вперед; б) не подаются вперед.
10. *Положение рук:* а) согнуты в локтях на уровне пояса; б) поднимаются выше головы; в) отведены назад.
11. *Кольца лыжных палок:* а) вынесены вперед; б) отведены на зад; в) отведены в стороны.
12. *Лыжные палки:* а) прижаты к туловищу; б) не прижаты к туловищу.

Тест на знание техники выполнения поворота переступанием в движении

1. *Поворот переступанием в движении применяется (здесь и да лее рассматривается только поворот переступанием с внутренней лыжи):* а) на равнине; б) на пологом склоне; в) на крутых склонах.
2. *Скорость при выполнении поворота переступанием:* а) увеличивается; б) сохраняется; в) уменьшается.
3. *Поворот выполняется на спуске:* а) в низкой стойке; б) в средней стойке; в) в высокой стойке.
4. *В начале выполнения поворота вес тела переносится:* а) на внешнюю лыжу; б) на внутреннюю лыжу; в) распределяется равно мерно на обеих лыжах.
5. *Лыжа при отталкивании ставится:* а) на внутренний кант; б) на внешний кант; в) всей поверхностью.
6. *В начале отталкивания лыжей нога:* а) согнута в коленном суставе; б) выпрямлена в коленном суставе.
7. *В начале отталкивания ногой голень:* а) вертикальна; б) наклонена вперед; в) отклонена назад.
8. *В момент окончания отталкивания лыжей нога в коленном суставе:* а) согнута; б) выпрямлена.
9. *Внешняя лыжа приставляется к внутренней:* а) вплотную; б) на расстоянии 30—40 см; в) на расстоянии 70-80 см.
10. *Лыжные палки в момент постановки в снег:* а) ставятся впереди креплений; б) на уровне креплений; в) сзади креплений.

Практическая подготовка

1. Общая и специальная физическая подготовка.

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

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

2. Техническая подготовка.

Обучение общей схеме выполнения классических и коньковых способов передвижения на лыжах. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении на лыжах различными способами. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полу елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении.

3. Практические рекомендации по организации физической, технической подготовки и оценке контрольных упражнений.

В процессе реализации физической и технической подготовки в спортивно-оздоровительных группах наиболее универсальным тренировочным средством являются подвижные спортивные игры, позволяющие придать учебно-тренировочному процессу эмоциональную окраску и тем самым поддержать интерес к занятиям лыжным спортом.

Поскольку в спортивно-оздоровительных группах занимаются учащиеся разного паспортного и биологического возраста, с неодинаковой физической подготовленностью, то при проведении всевозможных игр, эстафет, игровых заданий возникает проблема уравнивания возможностей занимающихся.

Примерная схема внешних признаков утомления в процессе учебно-тренировочного занятия.

№п/п	Признак	Небольшое утомление (физиологическое)	Значительное утомление (острое переутомление)
Окраска кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение, побледнение, синюшность
Потливость	Небольшая	Большая	Особо резкая (ниже пояса). Выступление солей
Дыхание	Учащенное (до 20-26 дыханий в мин) - на равнине и до 36 - на подъеме	Учащение (38-46 дыханий в мин), поверхностное	Резкое (более 50-60 дыханий в мин) учащенное, поверхностное, дыхание через рот, переходящее в отдельные вдохи, сменяющиеся беспорядочным дыханием
Движение	Бодрая походка	Неуверенный шаг, легкие покачивания, отставания на марше	Резкие покачивания, появление некоординированных движений. Отказ от дальнейшего движения
Общий вид	Обычный	Снижение интереса к окружающему, усталое выражение лица, нарушение осанки (сутулость, опущенные плечи)	Измощенное выражение лица, апатия, резкое нарушение осанки («вот-вот упадет»)
Внимание	Хорошее, безошибочное выполнение указаний	Неточность в выполнении команд, ошибки при перемене направления	Замедленное, неправильное выполнение команд; воспринимается только громкая команда
Самочувствие	Никаких жалоб, кроме чувства легкой усталости	Жалобы на выраженную усталость («тяжело»), боли в ногах, сердцебиение, одышка	Жалобы на резкую слабость (до протрации), сильное сердцебиение, головная боль, жжение в груди, тошнота и даже рвота
Пульс, уд./мин	110-150	160-180	180-200 и более

Медико-биологический контроль

Контроль за состоянием здоровья спортсмена осуществляется врачом-педиатром местной поликлиники. Медицинское обследование спортсмены проходят один раз в год, как правило, в начале учебного года (осень).

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

К занятиям лыжным спортом допускаются дети и подростки, отнесенные к основной медицинской группе.

Кроме болезней и патологии, являющихся противопоказанием для занятий всеми циклическими видами спорта, к лыжным гонкам не допускаются дети с доброкачественными новообразованиями носовой полости (полипы и др.), гнойными и смешанными формами заболеваний придаточных полостей носа (гаймориты и др.), с хроническими гнойными и негнойными воспалениями среднего уха

Воспитательная работа.

Цель воспитательной работы — формирование личности занимающегося как гражданина, преданного своему любимому виду спорта. Отсюда — задачи, решаемые в процессе воспитательной деятельности тренера: воспитание стойкого интереса и целеустремленности в лыжных гонках, настойчивости, трудолюбия, формировании здорового интереса и потребностей; привитие необходимых гигиенических навыков, дисциплинированности, бережное хранение инвентаря и ухода за ними.