

Муниципальное образовательное бюджетное учреждение дополнительного образования детей  
Гаврилов - Ямская детско-юношеская спортивная школа  
(МОБУ ДОД Гаврилов-Ямская ДЮСШ)

Рассмотрена на заседании  
педагогического совета

Протокол № 3 от 05.09.2014

Утверждена  
приказом директора МОБУ ДОД  
Гаврилов-Ямская ДЮСШ  
№ 120 от 05.09.2014



Козлов И.В.

Дополнительная общеобразовательная программа -  
дополнительная общеразвивающая программа  
**«Лыжные гонки  
для спортсменов с нарушением зрения»**

(для этапов подготовки: спортивно-оздоровительного,  
начального, учебно-тренировочного)

Возраст обучающихся: 7-18 лет  
Срок реализации программы: 6 лет

Разработчик:

Старший инструктор-методист  
Исаева Татьяна Николаевна

г.Гаврилов-Ям Ярославской области  
2014г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая дополнительная образовательная программа по лыжным гонкам для спортсменов с нарушением зрения МОБУ ДОД Гаврилов-Ямская ДЮСШ (далее - ДЮСШ) разработана в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 26.06.2012 г. № 504 «Об утверждении Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей»); Законом Российской Федерации о Паралимпийском спорте, нормативными и руководящими документами по реабилитации инвалидов по зрению средствами физической культуры.

Данная дополнительная образовательная программа физкультурно-спортивной направленности разработана для Гаврилов-Ямской ДЮСШ на основе Типовой программы по лыжным гонкам для организаций и учреждений, занимающихся с детьми с отклонениями в развитии, утвержденной Экспертным советом по утверждению учебных программ физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой направленности и по адаптивной физической культуре Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту (протокол № 2 от 28.08.2002 г.; разработчик к.п.н Н.А. Сладкова;) и «Программы по лыжным гонкам для слабовидящих детей» (авторы Гизатулин Г.А. и Ковалева М. В.) Томского Областного государственного бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детей «Областной центр дополнительного образования детей».

Данная программа адаптирована под реальные условия ДЮСШ. Разработанная программа рассчитана на определенную целевую аудиторию – спортсменов с нарушением зрения. Классификация спортсменов представлена в программе.

Физическая культура является неотъемлемой частью воспитания слепых и слабовидящих детей и имеет целью содействовать всестороннему гармоничному развитию личности. Это предполагает овладение школьниками основ физической культуры. Ее слагаемые – крепкое здоровье, оптимальный уровень двигательных способностей, знаний, навыков и умений в области культуры. Физическая культура осуществляется в неразрывном единстве с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением детей. Перед обществом в целом стоят ответственные задачи социальной адаптации и интеграции слабовидящих детей в современных условиях,

обеспечение в процессе обучения и воспитания всестороннего развития каждого ребенка, проблема здоровья при этом выходит на первый план.

Движение – жизнь. Это афоризм древних, тонких наблюдателей, понимающих глубоко благотворное влияние физической нагрузки на здоровье и гармоничное развитие личности даже в те далекие времена. История человечества знает немало примеров решающей роли регулярных физических тренировок для лиц, родившихся со слабым зрением. Яркий пример – биография знаменитого русского полководца А.В.Суворова. «Познай самого себя» - призывали мыслители древности. Все они советовали начинать сохранение здоровья в молодости.

Образовательная программа ДЮСШ по лыжным гонкам для спортсменов с нарушением зрения предусматривает многолетнюю подготовку спортсменов. Срок её реализации – 6 лет. Программа рассчитана на детей от 7 до 18 лет.

**Актуальность программы.** Лыжными гонками занимаются широкие слои населения нашей страны, в том числе и люди с ограниченными возможностями здоровья.

Занятия лыжными гонками развивают силу, быстроту, выносливость, позволяют приобрести широкий круг двигательных навыков, воспитывают волевые качества. Они имеют также большое оздоровительное значение и способствуют достижению совершенства.

Лыжи - одно из распространенных и доступных средств для всестороннего физического развития, средство активного отдыха, оздоровление и сохранение работоспособности, что особенно важно для слабовидящих.

Лыжный спорт имеет богатые традиции в Гаврилов-Ямском районе, что подтверждает многолетняя история зимних соревнований «Снежинка Лахости», в программу которых входят лыжные гонки с 1970 года. Поэтому лыжные гонки, как вид спорта, занимает важное место в многопрофильной Гаврилов-Ямской детско-юношеской спортивной школе.

Длительное пребывание на свежем воздухе, активные движения, физические нагрузки, общение, положительные эмоции - все это благотворно влияет на здоровье, на полноценное физическое развитие, содействует многостороннему и гармоничному развитию личности занимающихся.

Сегодня в мире важнейшими в системе мер социальной защиты детей с отклонениями в развитии становятся ее активные формы. Наиболее эффективными из них являются физическая реабилитация и социальная адаптация средствами физической культуры и спорта. Активные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия позволяют таким детям лучше владеть своим телом, восстанавливают психическое равновесие, возвращают чувство уверенности в себе, дают новые возможности самообслуживания и, в итоге, возврата к активной жизни, что подтверждает актуальность программы.

**Цель программы:** создание условий для социальной адаптации, сохранения и укрепления здоровья слабовидящих детей посредством занятий в секции лыжных гонок МОБУ ДОД Гаврилов-Ямская ДЮСШ на базе специальной коррекционной общеобразовательной школы-интернат (далее – СКОШИ)г.Гаврилов-Ям.

**Задачи программы:**

- ✓ Коррекция двигательных недостатков, возникших в результате нарушения зрения.
- ✓ Укрепление здоровья, правильное физическое воспитание, развитие, закаливание и привитие гигиенических знаний и навыков.
- ✓ Достижение уровня развития координации, точности, ловкости и быстроты движений.
- ✓ Достижение уровня развития мышечной силы, скоростно-силовых качеств, подвижности в суставах, выносливости.
- ✓ Воспитание морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), имеющих большое значение в бытовой и трудовой деятельности.
- ✓ Формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни и потребности в систематических и самостоятельных занятиях физической культурой.
- ✓ Обучение правильному сочетанию движений с дыханием.
- ✓ Формирование и совершенствование навыков ходьбы на лыжах.
- ✓ Помощь в адаптации к жизни в обществе, социальной интеграции, расширении круга общения занимающихся в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
- ✓ Формирование общей культуры и физической культуры личности, организация содержательного досуга.
- ✓ Увеличение степени приспособляемости и сопротивляемости организма к факторам внешней среды.
- ✓ Создание условий для самосовершенствования, познания и творчества, развития интеллектуальных и нравственных способностей, достижения уровня спортивных успехов сообразно способностям.

**Ожидаемые результаты и способы их определения.** Критериями оценки достижения цели и задач, поставленных в данной программе, являются контрольные нормативы по ОФП и СФП, результаты выступления на соревнованиях, выполнение спортивных разрядов и нормативов.

*Ожидаемый конечный результат обучения предполагает:*

- овладение всеми знаниями и умениями в соответствии с программным материалом;
- успешную сдачу контрольных нормативов по ОФП и СФП;
- овладение способами и методами психологической саморегуляции и самоконтроля;
- высокий уровень морально-волевых качеств воспитанников;
- укрепление здоровья детей с отклонениями в развитии;
- организация досуговой деятельности;
- привлечение коммерческих структур к организации мероприятий;
- приобретение новых контактов, которые позволяют обеспечить социальную адаптацию ребенка.

*Формы и методы отслеживания результатов образовательной программы:*

- промежуточная и итоговая аттестация (тестирование);
- выполнение спортивных разрядов;
- выступление на соревнованиях;
- карты наблюдения у врача.

## **НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ**

Работа по данной программе является необходимым дополнением к учебным занятиям по физической культуре, организует досуг учащихся и способствует их физическому оздоровлению.

Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических и теоретических занятий, контрольных упражнений, восстановительных мероприятий, регулярное участие в соревнованиях.

Гаврилов-Ямская ДЮСШ организует работу с занимающимися в течение всего календарного года.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика занимающихся.

Занятия желательно проводить 3-4 раза в неделю, если позволяют условия СКОШИ и план ее работы.

Программа предполагает, что наполняемость групп по адаптивной физической культуре и спорту, определяется по принципу: чем меньше функциональные возможности занимающихся, тем меньше занимающихся должно быть у тренера-преподавателя в группе. Кроме того, численный состав групп занимающихся зависит от индивидуальных (возрастных, половых и других) особенностей, уровня подготовки занимающихся, вида спорта, вида и тяжести инвалидности (отклонения в состоянии здоровья), этапа подготовки других факторов. Окончательное решение о наполняемости группы на этапах подготовки принимается Учреждением в соответствии с Уставом.

Программа охватывает *периоды подготовки от спортивно-оздоровительного этапа (весь период обучения), до начального этапа (двухлетний период обучения) и учебно-тренировочного этапа (трехлетний период обучения).*

**Спортивно-оздоровительный (физкультурно-коррекционный) с элементами спорта этап** предполагает привлечение максимально возможного числа детей с отклонениями в развитии или состоянии здоровья и инвалидов без ограничения возраста к систематическим занятиям лыжными гонками для оздоровления и коррекции имеющихся отклонений в состоянии здоровья, воспитания.

*Критерии оценки деятельности спортивно-оздоровительных групп (СОГ):*

1. Стабильность состава занимающихся, посещаемость ими занятий.
2. Динамика индивидуальных показателей, характеризующих состояние органов и систем, нарушения которых являются причинами инвалидности, а также сопутствующих заболеваний вторичных отклонений, общее состояние организма и уровень функциональных возможностей индивида.
3. Динамика индивидуальных показателей физического развития (рост, вес, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких) и основных физических качеств занимающихся (сила, быстрота, выносливость, гибкость, координационные способности).
4. Уровень освоения навыков гигиены, самоконтроля, бытового самообслуживания, общения с окружающими; способности к самостоятельному передвижению.

**Этап начальной подготовки** предусматривает в дополнение к задачам первого этапа начало спортивной специализации занимающихся.

*Критерии оценки деятельности групп начальной подготовки (ГНП):*

1. Стабильность состава занимающихся.
2. Динамика улучшения индивидуальных показателей, характеризующих состояние основного дефекта (заболевания), сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений.
3. Динамика прироста индивидуальных показателей физического развития и (или) основных физических качеств занимающихся.
4. Уровень освоения основ техники выполнения способов передвижения на лыжах, навыков гигиены и самоконтроля, самостоятельного передвижения (в том числе с помощью соответствующих технических средств) и бытового самообслуживания, умение ориентироваться в окружающей среде и незнакомой обстановке, способность контактировать с незнакомым тренером.

**Учебно-тренировочный этап** предусматривает в дополнение к задачам первого и второго этапов повышение уровня спортивных результатов и физической подготовленности с учетом

индивидуальных особенностей занимающихся и требований программ по лыжным гонкам, в индивидуальных случаях предусматривает привлечение перспективных спортсменов к специализированной спортивной подготовке для достижения ими высоких результатов, позволяющих войти в состав сборных команд России и успешно выступать в международных соревнованиях; профилактику вредных привычек и правонарушений.

*Критерии оценки деятельности учебно-тренировочных групп (УТГ):*

1. Освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных учебной программой по лыжным гонкам, выполнение спортсменом объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки.
2. Освоение теоретических разделов учебной программы.
3. Динамика улучшения индивидуальных показателей, характеризующих состояние основного дефекта (заболевания), сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений.
4. Динамика прироста индивидуальных показателей физического развития и (или) основных физических качеств занимающихся и навыков социальной адаптации.
5. Динамика спортивно-технических показателей.
6. Стабильность результатов выступления во всероссийских и международных соревнованиях среди инвалидов.
7. Число спортсменов, подготовленных для сборных команд России среди инвалидов.

#### **Условия зачисления в группы, перевод занимающихся на последующий этап многолетней подготовки**

*На этапы спортивно-оздоровительной и начальной подготовки* принимаются дети с отклонениями в развитии или состоянии здоровья и инвалиды любого возраста, желающие заниматься адаптивной физической культурой и спортом, при наличии у них: у инвалидов – рекомендаций специалистов учреждений Государственной службы медико-социальной экспертизы, внесенных в индивидуальную программу реабилитации инвалидов; у детей с отклонениями в развитии или состоянии здоровья – направления или разрешения (допуска) лечащего врача к занятиям адаптивной физической культурой и спортом.

*На учебно-тренировочный этап* подготовки зачисляются на конкурсной основе спортсмены, которые за период не менее двух лет прошли необходимую подготовку – при выполнении ими требований по общефизической и специальной подготовке и наличии соответствующих заключений медицинских работников.

#### **Определение классификационного спортивного статуса спортсменов и критерии допуска к соревнованиям по лыжным гонкам**

Для проведения соревнований в лыжных гонках все классы спортсменов объединяются в **три группы**: группа стоячих спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата, группа сидячих спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата, группа спортсменов с нарушением зрения, при этом для определения окончательных результатов соревнований используется соответствующая система процентов для лыжных гонок.

#### **Описание классов спортсменов с нарушением зрения**

Спортсмены, подходящие для соревнования, должны отвечать критериям классов В1, В2 и В3.

##### **Класс В1**

От отсутствия светоощущения в каждом глазу до его наличия, но при этом неспособность различить очертания руки на любом расстоянии или в любом направлении.

##### **Класс В2**

От способности различить очертания руки до остроты зрения 2/60 и/или поля зрения менее 5 градусов.

### Класс В3

Острота зрения от 2/60 до 6/60 и/или поле зрения от 5 градусов до 20 градусов.

Все классы определяются по лучшему глазу с лучшей коррекцией.

Спортсмены, которые имеют остроту зрения выше 0.1 и периферические границы поля зрения шире 20 градусов от точки фиксации, не допускаются к международным соревнованиям инвалидам по зрению. Согласно принятым правилам IBSA спортсмены, выступающие в классе В1, во время соревнований должны иметь светонепроницаемые очки, которые контролируются судьями.

Классифицировать слепых и слабовидящих спортсменов должны врачи-офтальмологи. Проводить спортивную классификацию инвалидов по зрению рационально еще на этапе обучения в школах слепых и слабовидящих, так как при этом легче решать вопросы как тренерской работы (наполняемость в группах, выбор соответствующего оснащения и т.д.), так и проводить наблюдение за динамикой состояния зрительных функций.

### СИСТЕМА ПРОЦЕНТОВ В ЛЫЖНЫХ ГОНКАХ И БИАТЛОНЕ

Система процентов - установленная временная формула, которая используется для определения окончательного места каждого участника соревнований относительно других гонщиков. Эта формула дает процент каждому участнику соревнований, основанный на его индивидуальном классе в лыжных гонках. Фактическое время спортсмена умножается на этот процент, чтобы определить его/ее установленное финишное время. Каждый класс имеет свой процент для классического и свободного технического стиля. Проценты определяются после окончания каждого сезона и в случае необходимости вносятся изменения, которые имеет право делать Комитет МПК по лыжным гонкам и биатлону.

### Режим учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке для разных этапов обучения

Наименование этапа	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Минимальное число учащихся в группе		Максимальное кол-во часов в неделю	Требования по физической, технической и спортивной подготовке
			спортивный класс	кол-во	кол-во	
СОГ	Весь период обучения	7-8	В1, В2-3	12	6	Выполнение нормативов ОФП
ГНП	До 1 года	9	В1, В2-3	12	6	Выполнение нормативов ОФП
	Свыше года	10	В1, В2-3	12	6	Выполнение нормативов ОФП
УТГ	До 2 лет	11	В1, В2-3	9	12	Выполнение нормативов ОФП, СФП
	Свыше 2 лет	13	В1 В2-3	2 4	10 12	Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП

При объединении в одну группу спортсменов, имеющих разные по тяжести поражения (класс), минимальное число учащихся в группе должно соответствовать следующим нормам:

- в спортивно-оздоровительной группе и группе начальной подготовки – не более 6 человек;
- в остальных группах – не более 4 человек.

### Примерный учебный план учебно-тренировочных занятий на 52 недели по этапам обучения

	<i>Этапы подготовки</i>
--	-------------------------

Разделы подготовки	СОГ, ГНП		УТГ		
	До 1 года	Свыше 1 года	1-й год	2-й год	3-й год
Возраст (лет)	От 7	От 8	11	12	13
<b>Количество часов в неделю</b>					
В1	6	6	6	6	8
В2-3	6	6	8	8	10
<b>Количество занятий в неделю</b>					
В1	3	3	6	6	7
В2-3	3	3	7	7	8
<b>ОФП (час)</b>					
В1	152	180	224	180	270
В2-3	188	258	256	206	228
<b>СФП (час)</b>					
В1	44	55	75	108	160
В2-3	55	72	85	124	136
<b>СТП*(час)</b>					
В1	22	27	75	72	80
В2-3	27	36	85	82	90
<b>Тактическая подготовка (час)</b>					
все классы	-	-	-	-	2
<b>Теоретическая подготовка (час)</b>					
все классы	4	10	12	14	16
Разделы подготовки	<i>Этапы подготовки</i>				
	СОГ, ГНП		УТГ		
	До 1 года	Свыше 1 года	1-й год	2-й год	3-й год
Возраст (лет)	От 7	От 8	11	12	13
<b>Воспитательно-образовательные мероприятия (час)</b>					
Все классы	24	24	20	20	20
<b>Инструкторская и судейская практика (час)</b>					
Все классы	-	-	2	2	4
<b>Сдача приемных и переводных нормативов, участие в соревнованиях (час)</b>					
Все классы	-	10	10	12	14
<b>Восстановительные мероприятия и медицинское обследование (час)</b>					
Все классы	6	6	8	8	10
<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>					
В1	260	312	416	416	468
В2-3	312	416	468	468	520

\*СТП – спортивно-техническая подготовка (включает упражнения на технику выполнения лыжных ходов на лыжах и без лыж).

### Соотношение средств физической и технико-тактической подготовки по годам обучения (%)

Средства подготовки	<i>Этапы подготовки</i>					
	СОГ	ГНП		УТГ		
		1-й год	Св.1 года	1-й год	2-й год	3-й год
ОФП	70	70	60	60	50	50
СФП	20	20	20	20	30	30
СТП и ТТП	10	10	20	20	20	20

### Показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле (количество соревнований)

Виды соревнований	<i>Этапы подготовки</i>				
	НП		УТ		
	1-й год	2-й год	1-й год	2-й год	3-й год
Контрольные	3	6			
Отборочные	1	2	4	6	6

Основные			2	2	2
Главные					1

### Примерный учебный планна 36 недель по этапам и годам обучения

Этапы подготовки	Год обучения	Максимальная учебная нагрузка (часов в неделю)	Годовой объем учебной нагрузки на 36 недель (часов)
Спортивно-оздоровительный этап (СОГ)	Весь период обучения	6	216
Этап начальной подготовки (ГНП)	1	6	216
	2	9	324
Учебно-тренировочный этап (УТГ)	1	10	360
	2	10	360
	3	10	360

### Примерное распределение учебных часов по годам обучения (час.)

Разделы подготовки	Этапы подготовки			
	СОГ	ГНП		УТГ
		1-й год	2-й год	
Общая физическая подготовка	106	106	188	211
Специальная физическая подготовка	51	51	75	75
Технико-тактическая подготовка	30	30	30	35
Теоретическая подготовка	16	16	18	25
Контрольно-переводные испытания	4	4	4	4
Контрольные соревнования	5	5	5	6
Медицинское обследование	4	4	4	4
<b>Итого часов в год</b>	<b>216</b>	<b>216</b>	<b>324</b>	<b>360</b>

Программа включает в себя все двигательные упражнения на развитие отстающих видов координационных способностей и позволяет проводить индивидуальный контроль, коррекцию в процессе занятий, дифференцировать величину нагрузки и изменять структуру и содержание занятий в зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся, от климатических условий.

Особое внимание уделяется общей физической подготовке, развитию скоростно-силовых качеств, формированию «мышечного корсета», развитию «оптического внимания», координации равновесия.

### Контрольно-переводные нормативы по годам обучения

Контрольные упражнения	мальчики				
	Год обучения				
	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
Бег 60 м.	-	-	-	-	-
Бег 100 м.	-	16.0-15.8	15.8-15.6	15.6-15.2	15.2-15.0
Бег 500 м.	-	-	-	-	-
Бег 1000 м.	-	6.00 – 5.50	5.50 – 5.54	5.40 – 5.20	5.20 – 5.00
Льжи 1 км, классич. ход.	-	-	-	-	-
Льжи 2 км, классич. ход,	13.00-12.30	12.30-12.00	12.00-11.30	11.30-11.00	11.00-10.30
Подтягивание.	2 - 4	4 - 6	6 – 8	8 - 9	9 - 10
Отжимание.	-	-	-	-	-
Прыжок с места	110 - 115	115 - 120	120 - 125	125 - 135	135 - 150

Контрольные упражнения	девочки				
	Год обучения				
	<i>1 год</i>	<i>2 год</i>	<i>3 год</i>	<i>4 год</i>	<i>5 год</i>
Бег 60 м.	-	11.0-10.8	10.8-10.6	10.6-10.2	10.2-10.0
Бег 100 м.	-	-	-	-	-
Бег 500 м.	-	-	-	4.00-3.40	3.40-3.20
Бег 1000 м.	-	-	-	-	-
Лыжи 1 км, классич. ход.	-	9.00-8.30	8.30-7.00	8.00-7.50	7.30-7.00
Лыжи 2 км, классич. ход.	-	-	-	-	-
Подтягивание.	-	-	-	-	-
Отжимание.	2 - 5	5 - 7	7 - 10	10 - 15	15 - 20
Прыжок с места	90-100	100 - 110	110 - 120	120 - 130	130 - 140

## МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

### Теоретическая подготовка

1. Вводное занятие. История развития лыжного спорта. Российские лыжники на Олимпийских играх. Содержание работы секции. Возникновение, развитие и распространение лыж. Краткие исторические сведения об Олимпийских играх. Российские лыжники на Олимпийских играх. Виды лыжного спорта.
2. Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах. Поведение на улице во время движения к месту занятия. Выбор места для проведения занятий и соревнований. Особенности организаций занятий на склонах. Помощь при ушибах, растяжении, обморожении. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значения и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных нагрузок. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Недопустимость употребления алкоголя, курения при занятиях лыжным спортом. Значение и содержание самоконтроля в процессе занятия лыжным спортом. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Дневник самоконтроля.
3. Лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ним. Лыжные мази, парафин. Выбор лыж. Способы обработки скользящей поверхности лыж. Выбор лыжных палок. Уход за лыжным инвентарем. Свойства назначение лыжных мазей и парафинов. Факторы, влияющие на выбор мази. Обувь, одежда и снаряжение для лыжных гонок.
4. Основы техники способов передвижения на лыжах. Понятие о технике лыжного спорта. Классификация способов передвижения на лыжах. Структура скользящего шага. Техника хода спусков, подъемов, торможений, поворотов на месте и в движении. Ошибки при выполнении способов передвижения на лыжах и исправление.
5. Правила соревнований по лыжным гонкам. Положение о соревнованиях. Выбор мест соревнований, подготовка трасс, оборудование старта и финиша. Организационная работа по подготовке соревнований. Состав и обязанности судейских бригад. Обязанности и права участников. Система зачета в соревнованиях по лыжным гонкам.
6. Основные средства восстановления. Спортивный массаж, само-массаж и их применение в учебно-тренировочном процессе. Основные приемы самомассажа. Гидромассаж и его применение. Водные процедуры как средство восстановления.
7. Оценка уровня знаний по теории лыжного спорта. В спортивно-оздоровительной группе осваивается большое количество различных двигательных действий как из лыжного, так и из других видов спорта (легкая атлетика, спортивные игры, спортивная гимнастика). Для формирования и контроля специальных знаний по теоретико-методическим основам лыжного спорта рекомендуется использовать теоретические тесты, включающие вопросы истории лыжного спорта, гигиены, лыжного инвентаря, техники выполнения различных способов передвижения на лыжах (ходов, спусков, торможений, поворотов, подъемов). На каждый вопрос теста приводится 2-3 варианта ответа, из которых один правильный. В качестве примера приводятся тесты на знание техники выполнения поворота переступанием в движении, одновременного бесшажного хода и торможения «плугом».

### ТЕСТ НА ЗНАНИЕ ТЕХНИКИ ОДНОВРЕМЕННОГО БЕСШАЖНОГО ЛЫЖНОГО ХОДА

1. *Цель отталкивания палками:*
  - а) увеличить скорость;
  - б) сохранить скорость;
  - в) сохранить равновесие.
2. *Цель свободного скольжения:*
  - а) увеличить скорость;
  - б) сохранить скорость;

- в) как можно меньше терять скорость.
3. *При выносе рук и палок вперед.*
- 3.1. *Движение рук начинается:*
- а) с плечевого сустава;
  - б) с локтевого сустава;
  - в) с запястья.
- 3.2. *Напряженность рук:*
- а) руки расслаблены;
  - б) руки напряжены;
  - в) руки расслаблены в конце выноса вперед.
- 3.3. *Палки находятся в отношении лыж:*
- а) под острым углом по ходу движения;
  - б) под тупым углом.
- 3.4. *Тяжесть тела переносится:*
- а) на пятки;
  - б) на пальцы стоп;
  - в) распределяется равномерно по всей стопе.
- 3.5. *При выносе рук вперед происходит:*
- а) выдох;
  - б) вдох;
  - в) задержка дыхания.
- 3.6. *Руки поднимаются:*
- а) выше головы;
  - б) до уровня глаз;
  - в) до уровня груди.
4. *Исходная поза отталкивания палками.*
- 4.1. *Постановка лыжных палок на опору:*
- а) впереди креплений;
  - б) на уровне креплений;
  - в) позади креплений.
- 4.2. *Локтевые суставы:*
- а) разогнуты;
  - б) немного согнуты;
  - в) отведены в сторону;
  - г) находятся внизу.
- 4.3. *Палки наклонены:*
- а) только вперед;
  - б) вперед и наружу;
  - в) вперед и внутрь.
- 4.4. *Тяжесть тела:*
- а) на носках стоп;
  - б) на пятках;
  - в) распределяется равномерно по всей стопе.
5. *Отталкивание палками.*
- 5.1. *Отталкивание:*
- а) только туловищем;
  - б) туловищем и руками;
  - в) только руками.
- 5.2. *Тяжесть тела переносится больше:*
- а) на пятки;
  - б) на носки стоп;
  - в) распределяется равномерно по всей стопе.

5.3. *Кисти рук по отношению к коленным суставам:*

- а) ниже;
- б) выше;
- в) на уровне.

6. *Поза окончания отталкивания палками.*

6.1. *Палки:*

- а) составляют прямую с руками;
- б) не составляют прямую с руками.

6.2. *Держание палок:*

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

6.3. *Тяжесть тела распределяется:*

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

6.3. *Ноги находятся в отношении лыжни:*

- а) вертикально;
- б) отклонены назад.

### ТЕСТ НА ЗНАНИЕ ВЫПОЛНЕНИЯ ТОРМОЖЕНИЯ «ПЛУГОМ»

1. *Применяется при спуске:*

- а) прямо;
- б) наискось.

2. *Носки лыж:*

- а) на одном уровне;
- б) один носок лыжи впереди другого.

3. *Пятки лыж:*

- а) обе отводятся в сторону;
- б) только одна отводится в сторону.

4. *Лыжи ставятся:*

- а) на внутренние канты;
- б) на внешние канты;
- в) на всю скользящую поверхность (не закантовываются).

5. *Давление на лыжи:*

- а) равномерное;
- б) неравномерное.

6. *Неравномерность в давлении на лыжи:*

- а) приводит к соскальзыванию в сторону менее загруженной весом тела лыжи;
- б) приводит к соскальзыванию в сторону более загруженной весом тела лыжи;
- в) не вызывает одностороннего соскальзывания.

7. *Неравномерность в кантовании лыж:*

- а) приводит к соскальзыванию в сторону менее закантованной лыжи;
- б) приводит к соскальзыванию в сторону более закантованной лыжи;
- в) не вызывает одностороннего соскальзывания.

8. *Сгибание ног:*

- а) ноги согнуты в коленях;
- б) ноги выпрямлены.

9. *Колени:*

- а) подаются вперед;
- б) не подаются вперед.

10. *Положение рук:*

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

в) отведены назад.

*11. Кольца лыжных палок:*

а) вынесены вперед;

б) отведены назад;

в) отведены в стороны.

*12. Лыжные палки:*

а) прижаты к туловищу;

б) не прижаты к туловищу

## ТЕСТ НА ЗНАНИЕ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ ПОВОРОТА ПЕРЕСТУПАНИЕМ В ДВИЖЕНИИ

*1. Поворот переступанием в движении применяется (здесь и далее рассматривается только поворот переступанием с внутренней лыжи):*

а) на равнине;

б) на пологом склоне;

в) на крутых склонах.

*2. Скорость при выполнении поворота переступанием:*

а) увеличивается;

б) сохраняется;

в) уменьшается.

*3. Поворот выполняется на спуске:*

а) в низкой стойке;

б) в средней стойке;

в) в высокой стойке.

*4. Вначале выполнения поворота вес тела переносится:*

а) на внешнюю лыжу;

б) на внутреннюю лыжу;

в) распределяется равномерно на обеих лыжах.

*5. Лыжа при отталкивании ставится:*

а) на внутренний кант;

б) на внешний кант;

в) всей поверхностью.

*6. В начале отталкивания лыжей нога:*

а) согнута в коленном суставе;

б) выпрямлена в коленном суставе.

*7. В начале отталкивания ногой голень:*

а) вертикальна;

б) наклонена вперед;

в) отклонена назад.

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

а) согнута;

б) выпрямлена.

*9. Внешняя лыжа приставляется к внутренней:*

а) вплотную;

б) на расстоянии 30-40 см;

в) на расстоянии 70-80 см.

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

а) ставятся впереди креплений;

б) на уровне креплений;

в) сзади креплений.

### **1. Теория**

Правила лыжного спорта.

Место занятий. Оборудование, инвентарь.

История развития лыжного спорта в России.

Гигиена. Спортивная, повседневная одежда, обувь, режим для юного спортсмена.

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

Бег.

Укрепление мышц брюшного пресса.

Прыжковые упражнения.

Подвижные игры.

Эстафеты.

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

Имитация с палочками (шаговая). Имитация без палочек (прыжковая).

Лыжи.

### **4. Техника и тактика лыжных гонок**

Понятие о технике лыжного спорта.

Классификация способов передвижения на лыжах.

### **5. Участие в соревнованиях**

Участие во внутренних соревнованиях.

### **6. Выполнение контрольных нормативов**

Промежуточная, итоговая аттестация.

### **7. Врачебный контроль, предупреждение травм.**

Прохождение медицинского осмотра.

## **Содержание тем для групп начальной подготовки второго года обучения**

### **1. Теория**

Российские лыжники на Олимпийских играх.

ТБ, оказание первой помощи при травмах.

Лыжные мази, парафин.

Основные средства восстановления.

Правила соревнований по лыжным гонкам

### **2. Общая и специальная физическая подготовка**

Бег.

Укрепление мышц брюшного пресса.

Прыжковые упражнения.

Подвижные игры.

Эстафеты.

### **3. Техника и тактика**

Обучение общей схеме выполнения классических ходов, передвижения на лыжах.

Имитационные упражнения

### **4. Выполнение контрольных упражнений**

Промежуточная, итоговая аттестация.

### **5. Участие в соревнованиях**

### **6. Зачетные требования: отработка зачетных требований**

### **7. Врачебный контроль, предупреждение травм**

Прохождение медицинского осмотра.

Оказание ПМП.

## **Содержание тем для учебно-тренировочных групп первого года обучения**

## **1. Теория**

Лыжные гонки в мире, России, ДЮСШ.

Спорт и здоровье. Питание, самоконтроль

Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Правила лыжного спорта.

Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха

Гигиена. Спортивная, повседневная одежда, обувь, режим для юного спортсмена.

## **2. Общая и специальная физическая подготовка**

Бег.

Укрепление мышц брюшного пресса.

Прыжковые упражнения.

Подвижные игры.

Эстафеты.

## **3. Техника и тактика**

Упражнения направленные на овладение рациональной техникой скользящего шага.

Совершенствование основных элементов техники классического хода.

Техника спусков и подъемов.

## **4. Выполнение контрольных упражнений**

Промежуточная, итоговая аттестация.

## **5. Участие в соревнованиях**

## **6. Зачетные требования: отработка зачетных требований**

## **7. Врачебный контроль, предупреждение травм**

Прохождение медицинского осмотра.

Оказание ПМП.

# **Содержание тем для учебно-тренировочных групп второго года обучения**

## **1. Теория**

История развития лыжного спорта в России.

Основные средства восстановления

Оборудование, инвентарь.

Техника безопасности.

Гигиена. Спортивная, повседневная одежда, обувь, режим для юного спортсмена.

## **2. Общая и специальная физическая подготовка**

Укрепление мышц брюшного пресса.

Бег.

Прыжковые упражнения.

Подвижные игры.

Эстафеты.

## **3. Техника лыжного спорта**

Совершенствование элементов классического хода.

Подготовка на лыжероллерах.

Циклические упражнения.

Имитационные упражнения

## **4. Тактическая и техническая подготовка**

Техника подъемов и торможения.

Совершенствование основных элементов техники классического хода. Совершенствование основных элементов техники классического хода.

## **5. Выполнение контрольных упражнений**

Промежуточная, итоговая аттестация.

## **6. Участие в соревнованиях**

## **7. Зачетные требования: отработка зачетных требований**

## **8. Врачебный контроль, предупреждение травм**

Прохождение медицинского осмотра.  
Оказание ПМП.

## Содержание тем для учебно-тренировочных групп третьего года обучения

### **1. Теория**

История спортивной школы, достижения и традиции  
Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности  
Классификация лыжных мазей и парафинов  
Классификация коньковых лыжных ходов  
Гигиена

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

Изучение конькового хода.  
Спортивные и подвижные игры.  
Эстафеты.  
Прыжковые упражнения.  
Бег.

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

Имитационные упражнения.  
Подготовка на лыжероллерах.  
Совершенствование конькового хода

### **4. Техника и тактика**

Совершенствование координационной и ритмической структуры. Совершенствование активной постановки палок.  
Совершенствование конькового хода.

### **5. Участие в соревнованиях**

### **6. Зачетные требования: отработка зачетных требований**

### **7. Промежуточная, итоговая аттестация**

### **8. Врачебный контроль, предупреждение травм**

Прохождение медицинского осмотра.  
Оказание ПМП.

## Кадровое обеспечение программы

Учебно-тренировочные занятия по данной образовательной программе проводят тренеры, соответствующие квалификационным требованиям по должности тренер-преподаватель.

## Материально-техническое обеспечение программы

Для тренировок по ОФП используется тренажерный зал, оборудованный новыми тренажерами.

В спортивном зале проводятся игровые тренировки и контрольные тесты.  
Длительные тренировки, лыжные походы проходят на территории СКОШИ.

Для реализации программы есть хорошая материальная база:

1. гимнастические лавки,
2. гимнастическая стенка,
3. баскетбольные щиты,
4. волейбольная сетка,

5. мячи волейбольные, футбольные, баскетбольные, мячи набивные,
6. скакалки,
7. гимнастические кольца,
8. маты гимнастические,
9. обручи,
10. палки гимнастические,
11. мячи для футзала,
12. мостик гимнастический подкидной,
13. копья легкоатлетические,
14. ядра легкоатлетические,
15. стартовые колодки,
16. эспандеры разные,
17. коврики гимнастические,
18. комплект гантелей и гирь,
19. комплект для прыжков в высоту,
20. лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, палки, крепления)

Все условия и материальная база благоприятно влияют на развитие лыжного спорта в отделении адаптивного спорта ДЮСШ.

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Программа «Лыжные гонки» под редакцией Б.О.Хренникова, Ю.М.Соболевой.
2. Физическая культура под редакцией Г.Б.Мейсона и Л.Е.Любомирского, 1988
3. Книга учителя физической культуры под редакцией Л.Б.Кофмана, Г.И.Погодаева, 1998
4. Физическое воспитание под редакцией В.К.Ляха, Г.Б.Мейсона, 1997
5. Учебное пособие для детей с нарушением зрения под редакцией Горской И.Ю., Харченко Л.В., 1999
6. Зимние виды томского спорта XX век. С.К.Иконников, 2003
7. Проблема здоровья детей и организация оздоровительной работы в образовательных учреждениях (материалы научно-методической конференции), г.Томск, 1999
8. Лыжный спорт «Физкультура и спорт». Евстратов В.Д., Сергеев Б.И., Чукардин Г.Б.
9. Демирчоглян Г.Г., Демирчоглян А.Г. Специальная физическая культура для слабовидящих школьников, «Советский спорт», 2000

Приложение 1

#### Примерный годовой учебно-тематический план для групп спортивно-оздоровительного этапа и начальной подготовки первого года обучения

№ п/п	Содержание программного материала	Кол-во часов
----------	-----------------------------------	-----------------

<b>1. Теоретическая подготовка</b>		
1.1	История развития	2
1.2	Место занятий	1
1.3	Оборудование, инвентарь	2
1.4	Техника безопасности	7
1.5	Гигиена	4
Итого часов:		<b>16</b>
<b>2. Практическая подготовка</b>		
<i>1. Общая физическая подготовка</i>		
1.1	Укрепление мышц брюшного пресса	20
1.2	Бег	47
1.3	Прыжковые упражнения	13
1.4	Подвижные игры	20
1.5	Эстафеты	6
Итого часов ОФП:		<b>106</b>
<i>2. Специальная физическая подготовка</i>		
2.1	Имитация с палочками (шаговая)	11
2.2	Имитация без палочек (прыжковая)	10
2.3	Лыжи	30
Итого часов СФП:		<b>51</b>
<i>3. Техническо-тактическое мастерство</i>		
3.1	Техническая подготовка	30
Итого часов:		<b>30</b>
<i>4. Контрольные нормативы</i>		
<i>5. Участие в соревнованиях</i>		
<i>6. Медицинское обследование</i>		
<b>Всего за год:</b>		<b>216</b>

**Примерный годовой учебно-тематический план  
для групп начальной подготовки второго года обучения**

№ п/п	Содержание программного материала	Кол-во часов
<b>1. Теоретическая подготовка</b>		
1.1	Российские лыжники на Олимпийских играх	2
1.2	Оказание первой помощи при травмах	4
1.3	Лыжные мази, парафин	3
1.4	Основные средства восстановления	5
1.5	Правила соревнований по лыжным гонкам	4
Итого часов:		<b>18</b>
<b>2. Практическая подготовка</b>		
<i>1. Общая физическая подготовка</i>		
1.1	Бег	68
1.2	Прыжковые упражнения	20
1.3	Подвижные игры	60
1.4	Эстафеты	40
Итого часов ОФП:		<b>188</b>
<i>2. Специальная физическая подготовка</i>		
2.1	Передвижение по равнинной местности	40
2.2	Циклические упражнения	35
Итого часов СФП:		<b>75</b>
<i>3. Техническо-тактическое мастерство</i>		
3.1	Обучение общей схеме выполнения классических ходов передвижения на лыжах.	20
3.2	Имитационные упражнения	10
Итого часов:		<b>30</b>
<i>4. Контрольные нормативы</i>		
<i>5. Участие в соревнованиях</i>		
<i>6. Медицинское обследование</i>		
<b>Всего за год:</b>		<b>324</b>

**Примерный годовой учебно-тематический план  
для учебно-тренировочных групп первого года обучения**

№ п/п	Содержание программного материала	Кол-во часов
<b>1. Теоретическая подготовка</b>		
1.1	Лыжные гонки в мире, России, ДЮСШ	8
1.2	Спорт и здоровье	3
1.3	Питание, самоконтроль	5
1.4	Техника безопасности на занятиях лыжным спортом	6
1.5	Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха	3
Итого часов:		<b>25</b>
<b>2. Практическая подготовка</b>		
<i>1. Общая физическая подготовка</i>		
1.1	Циклические упражнения	33
1.2	Спортивные и подвижные игры	80
1.3	Эстафеты	53
1.4	Прыжковые упражнения	45
Итого часов ОФП:		<b>211</b>
<i>2. Специальная физическая подготовка</i>		
2.1	Имитационные упражнения	13
2.2	Кроссовая подготовка	36
2.3	Упражнения на лыжероллерах	26
Итого часов СФП:		<b>75</b>
<i>3. Техническо-тактическое мастерство</i>		
3.1	Упражнения, направленные на овладение рациональной техникой скользящего шага	12
3.2	Совершенствование основных элементов техники классического хода	16
3.3	Техника спусков и подъемов	7
Итого часов:		<b>35</b>
<i>4. Контрольные нормативы</i>		<b>4</b>
<i>5. Участие в соревнованиях</i>		<b>6</b>
<i>6. Медицинское обследование</i>		<b>4</b>
<b>Всего за год:</b>		<b>360</b>

**Примерный годовой учебно-тематический план  
для учебно-тренировочных групп второго года обучения**

№ п/п	Содержание программного материала	Кол-во часов
<b>1. Теоретическая подготовка</b>		
1.1	История развития лыжного спорта в России	5
1.2	Основные средства восстановления	5
1.3	Оборудование, инвентарь	3
1.4	Техника безопасности	6
1.5	Гигиена	6
Итого часов:		<b>25</b>
<b>2. Практическая подготовка</b>		
<i>1. Общая физическая подготовка</i>		
1.1	Укрепление мышц брюшного пресса	16
1.2	Бег	57
1.3	Прыжковые упражнения	14
1.4	Подвижные игры	64
1.5	Эстафеты	60
Итого часов ОФП:		<b>211</b>
<i>2. Специальная физическая подготовка</i>		
2.1	Совершенствование элементов классического хода	25
2.2	Подготовка на лыжероллерах	20
2.3	Циклические упражнения	18
2.4	Имитационные упражнения	12
Итого часов СФП:		<b>75</b>
<i>3. Техническо-тактическое мастерство</i>		
3.1	Техника подъемов и торможения	9
3.2	Совершенствование основных элементов техники классического хода	12
3.3	Совершенствование основных элементов техники конькового хода	14
Итого часов:		<b>35</b>
<i>4. Контрольные нормативы</i>		<b>4</b>
<i>5. Участие в соревнованиях</i>		<b>6</b>
<i>6. Медицинское обследование</i>		<b>4</b>
<b>Всего за год:</b>		<b>360</b>

**Примерный годовой учебно-тематический план  
для учебно-тренировочных групп третьего года обучения**

№ п/п	Содержание программного материала	Кол-во часов
<b>1. Теоретическая подготовка</b>		
1.1	История спортивной школы, достижения и традиции	5
1.2	Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности	4
1.3	Классификация лыжных мазей и парафинов	5
1.4	Классификация коньковых лыжных ходов	6
1.5	Гигиена	5
Итого часов:		<b>25</b>
<b>2. Практическая подготовка</b>		
<i>1. Общая физическая подготовка</i>		
1.1	Изучение конькового хода	60
1.2	Спортивные и подвижные игры	45
1.3	Эстафеты	34
1.4	Прыжковые упражнения	27
1.5	Бег	45
Итого часов ОФП:		<b>211</b>
<i>2. Специальная физическая подготовка</i>		
2.1	Имитационные упражнения	15
2.2	Подготовка на лыжероллерах	26
2.3	Совершенствование конькового хода	34
Итого часов СФП:		<b>75</b>
<i>3. Техническо-тактическое мастерство</i>		
3.1	Совершенствование координационной и ритмической структуры	9
3.2	Совершенствование активной постановки палок	11
3.3	Совершенствование конькового хода	15
Итого часов:		<b>35</b>
<i>4. Контрольные нормативы</i>		<b>4</b>
<i>5. Участие в соревнованиях</i>		<b>6</b>
<i>6. Медицинское обследование</i>		<b>4</b>
<b>Всего за год:</b>		<b>360</b>