Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа» р.п. Карсун

ПРИНЯТА
на заседании
педагогического Совета
МАУ ДО «ДЮСШ»
протокол № 1 от «27» 08 2021 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МАУ ДО «ДЮСШ»
_____ М.А. Грачёва
«27» августа 2021 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности

«ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»

Срок реализации программы – 1 год
Программа рассчитана на детей и подростков 11-15 лет
Уровень освоения программы - продвинутый

Автор- разработчик:
Тренер-преподаватель М.А. Грачёва

р.п. Карсун, 2021 г.

Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа» р.п. Карсун

ПРИНЯТА
на заседании
педагогического Совета
МАУ ДО «ДЮСШ»
протокол № __ от «__» _____ 20__ г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МАУ ДО «ДЮСШ»
_____ М.А. Грачёва
«__» _____ 20__ г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности

«ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»

Срок реализации программы – 1 год
Программа рассчитана на детей и подростков 11-15 лет
Уровень освоения программы - продвинутый

Автор- разработчик:
Тренер-преподаватель М.А. Грачёва

р.п. Карсун, 2021 г.

Содержание

1. Комплекс основных характеристик программы ……. 3

1.1**.** Пояснительная записка ……..……. 3

1.2. Содержание программы ……..…….. 13

2. Комплекс организационно-педагогических условий …… 29

2.1. Календарный учебный график …… …….. 29

2.2. Условия реализации программы …… …… 37

2.3. Форма аттестации и оценочные материалы …… …… 39

2.4. Перечень информационного обеспечения программы ……. 45

Список литературы …….. …… 45

Приложение……. …… 46

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Лыжный спорт является одним из наиболее популярных и массовых в нашей стране. Это объясняется его большим прикладным значением. Занятия лыжным спортом имеют большое воспитательное значение: у подростков развиваются такие качества, как воля, смелость, ловкость, выносливость, сила и быстрота, выдержка и настойчивость.

Занятия лыжным спортом компенсируют недостаточную двигательную активность современных подростков, в результате происходит предотвращение многих заболеваний, совершенствуются функциональные возможности организма, повышается работоспособность. Принести полное удовлетворение занятия лыжным спортом могут только тогда, когда лыжник в полной мере владеет техникой ходьбы на лыжах, техникой спуска с гор и поворотов. Наиболее быстро и хорошо осваивают технические приемы дети и подростки. Правильные и рациональные движения сохраняются впоследствии на всю жизнь. Продуманная и хорошо организованная учебно - тренировочная работа способствует успешной подготовке юных спортсменов лыжников.

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Лыжные гонки» (далее - программа) составлена на основании нормативных документов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);
- Проект Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года;
- Приказ Минпросвещения РФ от 09.11.2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ от 30 сентября 2020 г. N 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;
- СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;
- Нормативные документы, регулирующие использование сетевой формы:

- Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 года № АК – 2563/05 «О методических рекомендациях» вместе с (вместе с Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ);
- Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. N 882/391 "Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Нормативные документы, регулирующие использование электронного обучения и дистанционных технологий:
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 года № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющих образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
- «Методические рекомендации от 20 марта 2020 г. по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;
- Устав МАУ ДО «ДЮСШ» р.п. Карсун. (Приказ МКУ «Управление образования администрации МО «Карсунский район» № 153 от 18.09.2017г)
- Положение о разработке, структуре и порядке утверждения дополнительной общеразвивающей программы (локальный акт МАУ ДО «ДЮСШ» р.п. Карсун принят на заседании педагогического совета МАУ ДО «ДЮСШ» протокол №1 от 30.08.2019г.);
- Положение о проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся (локальный акт МАУ ДО «ДЮСШ» р.п. Карсун принят на заседании педагогического совета МАУ ДО «ДЮСШ» протокол №1 от 30.08.2019г.)

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

Доступность лыжного спорта делает его очень популярным среди школьников, взрослых. Поддержать интерес детей к лыжному спорту предполагает реализация данной Программы. Физическая нагрузка при занятиях очень легко дозируется как средство физического воспитания для детей и подростков любого возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности. Круглогодичные занятия лыжными гонками

в самых различных климатических и метеорологических условиях, способствуют физической закалке, повышают сопротивляемость организма к заболеваниям и усиливают его адаптационные возможности. При этом - как уже говорилось выше - воспитываются важные привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов. Это во многом способствует формированию здорового образа жизни. Данная программа создает оптимальные условия для развития детско-юношеских лыжных гонок в спортивной школе.

Уровень реализуемой программы – продвинутый.

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Лыжные гонки» **направлена** на физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, а также на развитие творческой личности, получение начальных знаний в области физической культуры и спорта.

Актуальность программы. Программа разработана с учетом требований к усилению качества воспитательных воздействий. Участие детей и подростков в разнообразных спортивных объединениях - один из способов профилактики наркомании, алкоголизма, табакокурения и правонарушений. Особое внимание необходимо уделять внедрению в практику работы здоровьесберегающих технологий, пропаганде здорового образа жизни.

Новизна программы состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации; сохранении и культивирование уникальности личности несовершеннолетних, создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребенка.

Отличительные особенности программы состоят в том, что внесены изменения в учебный план и тематическое планирование. Больше внимания уделяется общефизической подготовке обучающихся, специальной физической подготовке, техническому и тактическому умению, психологической и психической устойчивости.

Программа разработана с учетом следующих основных **принципов спортивной подготовки:**

1) принцип комплексности, который предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической, теоретической подготовок)

2) принцип преемственности, который определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения для обеспечения в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и

методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;
3) принцип вариативности, который предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенных задач спортивной подготовки.

Развитие способности управлять своими эмоциями связано с включением в тренировочные занятие эмоциональных и достаточно сложных для того или иного возраста упражнений и с использованием игрового и соревновательного методов, добиваясь обязательного их выполнения и, таким образом, воспитывая у юных лыжников гонщиков уверенность в своих силах. К учебным занятия по лыжным гонкам привлекаются дети, стоящие на различных формах учета.

Эффективность работы спортивных школ во многом зависит от учебных программ.

Программирование - это упорядочение тренировочного процесса на основе определенных специфических принципов. Разработка программ необходима в связи с потребностью усовершенствования процесса подготовки юных лыжников гонщиков и повышением требований к подготовке лыжного резерва.

Педагогическая целесообразность программы. Программный материал представлен в виде современных технологий. В данной программе под технологиями понимается набор операций по формированию знаний, умений и навыков, направленных на укрепление здоровья детей и подростков. В программе реализуются технологии различных типов.

Здоровьесберегающие технологии. Их применение в процессе занятий лыжными гонками в учреждениях дополнительного образования обеспечивает создание безопасных условий для занятий и рациональную организацию образовательного процесса (с учетом возрастных, половых, индивидуальных особенностей занимающихся при соблюдении гигиенических требований), а также соответствие физической нагрузки возрастным особенностям занимающихся.

Технологии обучения здоровью. Включают гигиеническое обучение (правильное питание, гигиена тела), обучение жизненным навыкам в общении (управление эмоциями, разрешение конфликтов), осознанное соблюдение техники безопасности на занятиях, профилактику вредных привычек.

Технологии воспитания физической культуры и укрепления здоровья. Усиливают воспитание у занимающихся культуры здоровью, формируют представления о здоровье как ценности, стимулируют мотивацию на ведение здорового образа жизни, ответственность за собственное здоровье.

Оздоровительные технологии. Направлены на решение задач укрепления физического здоровья учащихся. Разделяются на два вида:

спортивно-оздоровительные (средствами для профилактики и коррекции основных нарушений в состоянии здоровья).

Адресат программы – принимаются дети 11-15 лет по желанию без какой-либо специальной подготовки, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям спортом. Преимущественная направленность тренировочного процесса на этапах подготовки определяется с учетом сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качествв данном возрасте, поэтому необходимо уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые активно не развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных способностей и силы, т. е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы. Оптимальными периодами для развития физических качеств у мальчиков являются: аэробные возможности организма. У девочек сенситивные периоды формирования физических качеств наступают приблизительно на один год раньше.

Годовой тренировочный процесс делится на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный, имеющих специфические задачи, структуру и содержание. Длительность периодов и этапов тренировок зависит от возраста и уровня подготовленности занимающихся. С учетом местных климатических условий подготовительный периодначинается в июне и заканчивается в ноябре, который подразделяется на два этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный.

Задачей общеподготовительного этапа является создание и развитие предпосылок для приобретения спортивной формы занимающихся. Задачей второго, специально подготовительного этапа, включающего и подготовку на снегу «вкатывание», является создание и становление непосредственно спортивной формы.Основными средствами решения задач подготовительного периода являются общефизические и специальные упражнения с целью совершенствования техники и развития двигательных качеств, кроссовый бег в сочетании с имитацией попеременного двухшажного хода, специализированная ходьба, плавание, езда на велосипеде, спортивные игры.

Соревновательный период начинается с декабря и продолжается до последних соревнований сезона. Задачей этого периода является сохранение и упрочение спортивной формы и на основе этого достижения высоких спортивных результатов. Главным средством этого периода являются тренировочные занятия на снегу и специально - подготовительные упражнения. Средства общей физической подготовки в этом периоде применяются для поддержания общей тренированности и обеспечения активного отдыха путем переключений, позволяющих успешно применять высокие нагрузки на различных тренировочных дистанциях и в соревнованиях.

Переходный период начинается после окончания последних соревнований и тренировочных занятий на снегу с середины апреля (в

зависимости от наличия снежного покрова) продолжается до конца мая. Основной задачей переходного периода является восстановление организма занимающихся после длительных и значительных физических нагрузок подготовительного и соревновательного периодов, обеспечение активного отдыха и вместе с тех сохранение определенного уровня тренированности. Средствами тренировочных занятий могут быть спортивные и подвижные игры, плавание, прогулки, езда на велосипеде, гимнастические упражнения. Следует иметь в виду, что если спортсмены не имели достаточно высоких нагрузок в подготовительном и соревновательном периодах тренировки, необходимость в переходном периоде отпадает. В этом случае по окончании соревновательного периода следует подготовительный период нового годичного цикла тренировки.

Современное представление о планировании подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют: микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

Микроциклом тренировки называют совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю.

Мезоцикл – структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный ряд микроциклов. Строительными блоками мезоцикла служат микроциклы различного типа. В практике средний цикл тренировки содержит от двух до шести микроциклов.

Макроцикл тренировки предполагает три последовательных фазы – приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки.

На тренировочном этапе годичный цикл подготовки включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды. До 2-х лет обучения основное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков и приемов.

Объём программы - 216 учебных часов.

Форма обучения и виды занятий: очная и дистанционная

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются теоретические и групповые практические занятия, тренировки по индивидуальным планам, календарные соревнования, учебно-тренировочные занятия в спортивно-оздоровительном лагере, занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов, воспитательно-профилактические и оздоровительные мероприятия.

В отличии от базового уровня данная программа может проводиться и в дистанционном формате:

1. Видео и аудио-занятия, лекции, мастер-классы;

2. Веб-уроки (сминары, деловые игры с использованием чатов)
3. Адресные дистанционные консультации

В организации дистанционного обучения по программе используются следующие платформы : ZOOM? Googl Form,Skype, чаты Viber, WatsUp

Подготовка лыжников гонщиков проводится в течение всего периода подготовки, которая имеет свои специфические особенности. Главным отличием является возраст и уровень физического развития детей, зачисляемых в ту или иную группу подготовки. Для зачисления дети допускаются с разрешения врача (медсправка), заявления родителей, договора с родителями (законными представителями). После каждого года обучения обучающиеся сдают предусмотренные программой нормативы.

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

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

Основные средства тренировочных воздействий:

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

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

Основные средства и методы тренировки. Главное средство в занятиях с детьми этого возраста - подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты, применяют в начале основной части занятия после разминки, когда степень возбуждения

центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используют во второй половине занятия, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляют соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

В спортивно-оздоровительных группах с ориентацией на лыжные гонки внимание необходимо уделять гимнастике, акробатике, легкой атлетике, направленные на координационные, специфические требования выполнения технических действий.

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

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

Особенности обучения на учебно-тренировочном этапе.

Обучение осуществляется в основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение элементарным и простым. Тренеру - преподавателю нецелесообразно подробно анализировать детали.

Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, прыгнуть через препятствие.

Сроки освоения программы: программа рассчитана на реализацию в течение 1 года подготовки юных лыжников гонщиков.

Учебный план охватывает 12 учебных месяцев (сентябрь - август). Учебная нагрузка составляет 6 часов в неделю. Рассчитана на 36 учебных недель.

В программе отражены: задачи работы с обучающимися учебно-тренировочного этапа (УТЭ); содержание учебного материала по теоретической, физической, технической и тактической подготовке, распределение объемов нагрузки по периодам подготовки в годичном цикле на каждый год обучения, система контроля и нормативные требования для перевода обучающихся на следующий год (этап) подготовки.

Объём программы делится на 2 модуля 96 +120=216 учебных часов. в неделю по 2 часа с одной группой (по 45 минут с 10-минутным перерывом).

Режим занятий по программе

Год обучения	Количество учебных часов	Число занятий в неделю	Продолжительность занятия (часов)
1	96/120	3	2
Всего:	216	3	2

Цели задачи

Цель – выявление и развитие способностей каждого учащегося, формирование богатой, свободной, физически-здорвой, творчески мыслящей личности, способной адаптироваться к условиям новой жизни.

Задачи - обучающие:

- всесторонняя подготовка; овладение основами техники различных физических упражнений, связанных с проявлением силы, быстроты, координации движений;
- воспитание общей выносливости;
- повышение скоростных возможностей.

воспитывающие:

- воспитание волевых, смелых, дисциплинарных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;

развивающие:

- способствовать развитию специальных физических качеств: быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств.

Выполнение задач, поставленных перед спортивной школой по лыжным гонкам, предусматривает: систематическое проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебно-тренировочного плана, переводных контрольных нормативов; регулярное участие в соревнованиях и организации проведения контрольных игр; осуществление восстановительно-профилактических мероприятий; просмотр учебных фильмов, видеозаписей, соревнований квалифицированных лыжников гонщиков; создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий; использование данных науки и передовой практики как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства учащихся.

Планируемый результат:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта лыжные гонки;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта лыжные гонки.

Знания и умения, которыми должен обладать выпускник :

Должны знать:

- значение лыжного спорта в мире и в Росии;
- чемпионов мира и Европы по лыжным гонкам;
- результаты выступлений российских лыжников на мировой арене;
- всероссийские, региональные, районные соревнования юных лыжников-гонщиков;
- история спортивной школы в районе, достижения;
- задачи и порядок прохождения медицинского контроля;
- поведение, технику безопасности, оказаание первой помощи при травмах, потёртостях и обморожениях;
- особенности одежды лыжника в различных погодных условиях;
- понятия об утомлении, восстановлении, тренированности;
- выбор лыж, подготовку к эксплуатации, уход и хранение;
- снаряжение лыжника, подгонку инвентаря, мелкий ремонт, подготовка инвентаря к соревнованиям;
- классификацию лыжных мазей и парафинов, особенности их применения и хранения;
- классификацию классических лыжных ходов, классификацию коньковых лыжных ходов, фазовый состав и структкру движений;
- права и обязанности участников соревнований;
- правила поведения при прохождении дистанции на соревнованиях по лыжным гонкам;

Должны уметь:

- оказать первую помощь при травмах, обморожениях, потёртосях;
- подобрать одежду лыжника в различных погодных условиях;
- вести дневник самоконтроля;
- осуществлять мелкий ремонт и подготовку инвентарая к соревнованиям;
- владеть попеременным двухшажным и одновременными лыжными ходами;
- преодолевать подъёмы различной крутизны в зависимости от рельефа местности, снежного покрова, условий скольжения и смазки лыж;
- владеть техникой торможения на спусках в различных стойках при разных условиях скольжения лыжни;
- выполнять повороты при спусках со склонов различной крутизны;
- выбирать способ поворота и особенность его выполнения в зависимости от скорости спуска и условий местности на дистанции;
- осуществлять соревновательную деятельность по виду спорта - лыжные гонки, участвовать в легкоатлетических кроссах, соревнованиях по ОФП, в массовых спортивных мероприятиях на районном и региональном уровнях, показывая наиболее высокий результат.

1.2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

Учебный план

1модуль

	Наименование разделов и тем	Кол-во часов			**Формы организации занятий**	**Формы аттестации (контроля)**
		всего	теория	практика		
1.	Теоретическая подготовка	4	4		лекция	беседы
2.	Общая физическая подготовка	30		30	Учебно-тренировочное занятие	Контрольное упражнение
3.	Специальная физическая подготовка	20		20	Учебно-тренировочное занятие	Контрольное упражнение
4.	Технико – тактическая подготовка	10		10	Учебно-тренировочное занятие	Контрольное упражнение
5.	Участие в соревнованиях	30		30	Учебно-тренировочное занятие	Контрольное упражнение
6	Промежуточная аттестация	2	2		Учебно-тренировочное занятие	Контрольное упражнение
	Итого	**96**	**6**	**90**		
2 модуль						
1	Общая физическая подготовка	20		20	Учебно-тренировочное занятие	Контрольное упражнение
2	Специальная физическая подготовка	20		20	Учебно-тренировочное занятие	Контрольное упражнение
3	Технико – тактическая подготовка	10		10	Учебно-тренировочное занятие	Контрольное упражнение
4	Участие в соревнованиях	30		30	Учебно-тренировочное занятие	Контрольное упражнение

5	Восстановительные мероприятия	14		14	Учебно-тренировачное занятие	Контрольное упражнение
6.	Инструкторская и судейская практика	2	2		Учебно-тренировочное занятие	Контрольное упражнение
7.	Медицинское обследование	2		2	Учебно-тренировачное занятие	Контрольное упражнение
8.	Итоговая и промежуточная аттестация	2	2		Учебно-тренировочное занятие	Контрольное упражнение
10.	**Другие виды спорта и подвижные игры**	20		**20**	Учебно-тренировочное занятие	Контрольное упражнение
	Итого	**120**	**4**	**116**		
13.	**Итого**	**216**	**10**	**206**		

1.2.2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (4 часа)

1. Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта.

Порядок и содержание работы секции. Результаты выступлений российских лыжников на международной арене. Эволюция лыж и лыжного снаряжения. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России.

2. Правила поведения 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.

3. Гигиена, закаливания, режим дня, питание спортсмена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена, оказание первой

помощи при травмах, потёртосятях и обморожениях.

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня и питания, 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. Оказание первой помощи.

4. Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнование 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 двухшажным и одновременными ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов.

5. Значение систематических занятий общими и специальными физическими упражнениями для укрепления здоровья и достижения спортивного результата.

Последовательность овладения элементами техники различных способов передвижения на лыжах.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (60 часов)

СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ, ОРУ

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

Виды размыкания. Перестроения.

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

Основные движения головой, руками, ногами, туловищем:

• *Упражнения для шеи.* Наклоны головой вперед, назад, в стороны Повороты, круговые движения головой.

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

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

• *Упражнения для ног.* Движения в голеностопном, коленном и тазобедренном

суставах (сгибание, разгибание, вращение) из различных исходных положений (стоя на одной ноге, с опорой на партнера, о стену, снаряд, сидя, лежа на спине). Маховые и круговые движения ногой. Приседание, прыжки на двух и на одной ноге. Выпады. Пружинистые приседания в выпаде; смена положения ног прыжком, в выпаде. Выполнение упражнений на

месте, в движении. Упражнения с предметами и без предметов.

ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

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

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

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

Акробатика

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

ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Бег. Бег с ускорением до 40 м (10-13 лет) и до 50-60 м (14-17 лет). Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 2 - 3х20 - 30 м (10-12 лет), 2 - 3х30 - 40 м (13-14 лет), 3 - 4х50 - 60 м (15-17 лет). Бег 60 м с низкого старта (13-14 лет), 100 м (15-20 лет). Эстафетный бег с этапами до 40 м (10-12 лет) и до 50-60 м (13-17 лет). Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10, в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры). Бег в чередовании с ходьбой до 400 м

(1012 лет). Бег медленный до 3 мин. (мальчики 13-14 лет). Бег или кросс до 500 м (15-17 лет) и до 1000 м (18-20 лет).

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

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

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

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

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (40 часов)

Специальные упражнения разделяются на две подгруппы:

а) специально подготовительные;

б) специально подводящие.

Специально подготовительные упражнения применяются для развития физических и волевых качеств применительно к лыжным гонкам. Специально подводящие упражнения применяются с целью изучения элементов техники способов передвижения на лыжах. В группу специальных упражнений включаются упражнения, избирательно воздействующие на отдельные группы мышц, участвующие в определенных движениях, в способах передвижения на лыжах (например, в отталкивании), а также широкий круг имитационных упражнений (на месте и в движении). Имитационные упражнения могут применяться как для совершенствования отдельного элемента техники, так и для нескольких элементов (в связке). Применение тренажеров (передвижение на лыжероллерах) значительно

расширяет возможности воздействия специальных упражнений. Круг специальных упражнений, применяемых в тренировке лыжников, в настоящее время достаточно широк. Вместе с тем необходимо отметить, что

одни и те же упражнения (например, имитационные и передвижение на лыжероллерах) в зависимости от поставленных задач и методики применения, могут быть использованы и как подготовительные, и как подводящие упражнения. В начале подготовительного периода имитационные упражнения, применяемые в небольшом объеме, используются как средство обучения и совершенствования элементов техники. Осенью же объем и интенсивность применения этих упражнений В тренировке лыжников -гонщиков на общем фоне высокого развития силы, силовой выносливости, быстроты, ловкости и гибкости основное внимание уделяется развитию общей и специальной (скоростной) выносливости и скоростно-силовым качествам. Специальные упражнения широко применяются в подготовке спортсменов в различных видах лыжного спорта. В лыжных гонках для совершенствования элементов техники способов передвижения на лыжах используются имитационные упражнения и передвижение на лыжероллерах.

ТЕХНИКО- ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (30 часов) (Приложение 3)

Способы передвижения классическим стилем:

- попеременный двухшажный
- попеременный четырехшажный
- одновременный бесшажный
- одновременный двухшажный
- одновременный одношажный.
- с попеременного двухшажного на одновременные
- с одновременных на попеременные
- **Способы торможений:**

-упором

-«плугом»

- боковым соскальзыванием.

Способы подъема:

- скользящим и ступающим шагом (попеременными ходами)
- «елочкой»
- «полуелочкой»
- «лесенкой»

Стойки при спуске:

- основная
- передняя
- задняя

Способы поворотов:

- повороты переступанием - повороты рулением
  -повороты махом
  -

УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ (30 часов)

- участие в соревнованиях различного уровня в зависимости от возраста обучающихся и года обучения (Приложение 2);
- участие в спортивно-массовых мероприятиях школы, района и т. д.

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ (20 ЧАСОВ)

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательно-тренировочной деятельности.

Планирование воспитательной работы должно осуществляется в трех основных формах: годовой план воспитательной работы, календарный (на месяц) и план работы педагога. Воспитательную работу следует планировать с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности обучающимися, реальных условий деятельности учреждения.

Годовой план воспитательной работы педагога содержит следующие разделы:

1. общая характеристика состояния воспитательной работы в спортивном коллективе. В этом разделе излагаются общие сведения об обучающимися, об уровне их мировоззренческих представлений; об отношении юных спортсменов к учебе; об отношении к труду; уровне подготовленности по основным разделам тренировки и соревнований.

2. Воспитательные задачи. В данном разделе формулируются основные задачи воспитания в учебном году.

1. Воспитание черт спортивного характера;
2. Формирование должных норм общественного поведения;
3. Пропаганда здорового образа жизни;
4. Воспитание патриотизма.

3.Основное содержание работы по реализации поставленных задач (примерные формы деятельности и занятий учащихся);

1) организационно-педагогическая работа - выборы старост групп, ученического самоуправления, соблюдение режима дня обучающимися.

2) формирование основ мировоззрения социальной активности - намечаются мероприятия вне спортивной школы;

3) воспитание сознательного отношения к учению, культуре умственного труда - контроль за успеваемостью по общеобразовательным предметам и активности в общественной работе;

4) воспитание сознательного отношения к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к общественному достоянию - планирование субботников, экскурсии в музей;

5) нравственное воспитание и воспитание в духе спортивной этики - планирование форм, методов и средств воспитания нравственного поведения обучающимися;

6) физическое воспитание - планируются мероприятия по дальнейшему расширению знаний в области физической культуры и спорта; пропаганда здорового образа жизни в районе;

7) работа с родителями и связь с общественностью - подключение

родителей к участию в спортивной жизни своих детей, посещение соревнований, учебных занятий и родительских собраний. Судейство районных соревнований.

Психологическая подготовка

Специфика лыжных гонок, прежде всего, способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли.

Все используемые **средства** психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

1. Вербальные (словесные) - лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка.
2. Комплексные - всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные.

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

Специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.

На данном этапе важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение.

В учебно-тренировочной деятельности и в соревнованиях обучающимся приходится преодолевать трудности, которые, в отличие от объективных, обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании спортсмена в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний и психологических состояний в связи с необходимостью действовать в определенных условиях и не могут быть поняты в отрыве от них.

В зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена субъективные трудности в одних и тех же условиях проявляются по-разному: от малозаметных сомнений в своих силах и незначительных волнений до почти аффектных состояний, сопровождающихся ослаблением, а иногда и потерей сознательного контроля за своими действиями. Это оказывает самое неблагоприятное влияние на моторные функции организма.

Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Проводить тренировки в любую погоду (оттепель, мороз, метель) на открытых для ветра участках трассы. Наиболее благоприятные возможности для практического овладения приемами, помогающими преодолевать развивающееся утомление усилиями воли, дает участие в соревнованиях.

Для воспитания смелости и самообладания, решительности, способности преодолевать различные формы страха и неуверенности необходимо повышать степень риска при прохождении сложных участков дистанции (крутых и закрытых спусков и др.) с различным качеством снежного покрова.

Готовность к преодолению неожиданных трудностей вырабатывается с помощью анализа возможных причин из возникновения. Иногда в процессе подготовки к соревнованиям следует специально создавать

сложные ситуации, которые вынуждали бы спортсмена проявлять все волевые качества.

Если же трудности, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать на тренировке (болевые ощущения, поломка инвентаря, потертости и др.), то обучающийся должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении.

Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленные воздействия на укрепление у юных лыжников-гонщиков уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности. Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха и причин, которые привели к неудаче.

Выполнение сложных тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у обучающегося положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенных этап тренировки с выраженными положительными показателями.

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСМКИЙ КОНТРОЛЬ

1. Контроль за состоянием здоровья спортсмена.

Осуществляется врачом и специалистами врачебно-физкультурного диспансера. Медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год, как правило, в конце подготовительного (осень) и соревновательного (весна) периодов.

Медицинское обследование включает: анамнез; врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование;

клинический анализ крови и мочи; обследование у врачей-специалистов (хирурга, невропатолога, окулиста, оториноларинголога, дерматолога, стоматолога, гинеколога).

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.

ГИГИЕНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ВОССТАНОВЛЕНИЯ

К гигиеническим средствам восстановления относятся режим дня, труда, учебные занятия, отдых, питание. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям и инвентарю.

ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА (4 часа)

Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится в учебно-тренировочных группах, в течении занятий по усмотрению тренера. Работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований.

Обязанности и права участников соревнований. Общие обязанности судей. Обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и его заместителей, судей на старте, судей на финише, контролеров. Оформление места старта, финиша, зоны передачи эстафеты. Подготовка трассы лыжных гонок.

Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.

Судейство соревнований по лыжным гонкам в учреждении дополнительного образования детей, помощь в организации и проведении соревнований по лыжным гонкам в общеобразовательных школах района, города. Выполнение обязанностей судьи на старте, финише. Начальника дистанции, контролеров, секретаря.

МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ (4 часа)

Медицинское обследование и контроль за состоянием спортсмена осуществляется врачом и специалистами врачебно - физкультурного диспансера. Медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год, как правило, в конце подготовительного (осень - сентябрь - октябрь) и соревновательного (весна-апрель - май) периодов.

Медицинское обследование включает: анамнез, врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания, электрокардиографическое исследование, клинический анализ крови и мочи, обследование у врачей-специалистов: хирурга, невропатолога, окулиста, дерматолога, стоматолога.

ИТОГОВАЯ И ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ (4 часа)

Итоговая и промежуточная аттестация проводится два раза в год:

- в начале учебного года и в конце соревновательного сезона, при сдаче контрольно-переводных нормативов по ОФП;
- один раз в год: в конце учебного года по видам спорта, при подведении итогов контрольно-переводных нормативов по СФП и теоретическом тестировании

ДРУГИЕ ВИДЫ СПОРТА И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (20 часов)

Игры с элементами обще развивающих упражнений: перетягивание

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

ПЕРЕДВИЖЕНИЕ НА ЛЫЖАХ И КАТАНИЕ НА КОНЬКАХ

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

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

Занятия с направленностью, а воспитание скоростной выносливости используется не ранее, чем в 17-летнем возрасте, а занятия с большими и максимальными нагрузками - не ранее, чем в 19 лет. Эти ограничения

связаны с особенностями физиологического воздействия лыжных гонок на сердечно-сосудистую систему.

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

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.

2.1. Календарный учебный график

1 модуль

Место проведения: спортивный зал, учебная лыжня

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля	Дата планируемая	Дата фактическая	Причина изменения дата
1.	Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта	2	Лекция	Беседа			
2.	Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь	2	Лекция	Беседа, тесты			
4.	Технико-тактическая подготовка	2	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание			
5.	ОФП	2	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание			
6.	СФП	3	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание			

7.	Технико-тактическая подготовка	3	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание			
8.	ОФП	3	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание			
9.	СФП Подвижные игры	1 2	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения			
10.	Технико-тактическая подготовка	3	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание			
11.	ОФП	3	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание			
12.	СФП	3	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание			
13.	Технико-тактическая подготовка	3	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание			
14.	ОФП	3	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание			
15.	СФП Подвижные игры	1 2	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения			
16.	Технико-тактическая подготовка	3	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание			
17.	Теоретическая подготовка Восстановительные мероприятия	1 2	Лекция	Беседа,тесты			
18	ОФП	3	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание			
19	СФП Подвижные игры	1 2	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание			
20.	Технико-тактическая подготовка	3	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание			
21.	ОФП	3	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание			
22.	СФП	3	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание			
23.	Технико-тактическая	3	Учебно-тренировочное	Практическое			

	подготовка		занятие	задание			
24.	Теоретическая подготовка Восстановительные мероприятия	2 1	Лекция	Беседа,тесты			
25.	ОФП	3	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание			
26	СФП Подвижные игры	1 2	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения			
27	Технико-тактическая подготовка	3	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание			
28.	ОФП	3	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание			
29.	СФП Подвижные игры	1 2	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание			
30	Технико-тактическая подготовка	3	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание			
31	ОФП	3	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание			
32	СФП Подвижные игры	1 2	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения			
33	Технико-тактическая подготовка	3	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание			
34	Теоретическая подготовка Участие в соревнованиях	1 2	Лекция	Беседа,тесты			
35	ОФП	3	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание			
36	СФП Подвижные игры	1 2	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения			
37.	Технико-тактическая подготовка	3	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание			
38.	ОФП	3	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание			
39.	СФП	1	Учебно-тренировочное	Практическое			

	Подвижные игры	2	занятие	задание			
40	Технико-тактическая подготовка	3	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание			
41.	ОФП	3	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание			
42	СФП	3	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание			
43	Технико-тактическая подготовка	3	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание			
44.	Теоретическая подготовка Восстановительные мероприятия	1 2	Лекция	Беседа,тесты			
45	ОФП	3	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание			
46	СФП Участие в соревнованиях	1 2	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения			
47.	Технико-тактическая подготовка	3	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание			
48	ОФП	3	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание			
2модуль							
1	СФП Участие в соревнованиях	1 2	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения			
2	Технико-тактическая подготовка	3	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание			
3.	ОФП	3	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание			
4	СФП Участие в соревнованиях	1 2	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание			
5	Технико-тактическая подготовка	3	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание			
6	Теоретическая	1	Лекция	Беседа,тесты			

	подготовка Промежуточная аттестация	 2					
7	ОФП	3	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание			
8.	СФП	3	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание			
9.	Технико-тактическая подготовка	3	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание			
10	ОФП	3	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание			
11	СФП Участие в соревнованиях	1 2	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения			
12.	Технико-тактическая подготовка	3	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание			
13	Технико-тактическая подготовка	3	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание			
14	ОФП	3	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание			
15	СФП Участие в соревнованиях	1 2	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения			
16	Технико-тактическая подготовка Судейская практика	1 2	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание			
17.	Теоретическая подготовка Судейская практика	1 2	Лекция	Беседа,тесты			
18.	ОФП	3	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание			
19.	СФП Участие в соревнованиях	1 2	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения			
20.	Технико-тактическая подготовка	3	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание			
21.	ОФП	3	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание			
22.	СФП	1	Учебно-тренировочное	Практическое			

	Восстановительные мероприятия	2	занятие	задание			
23	Технико-тактическая подготовка	3	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание			
24.	ОФП	3	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание			
25.	СФП Восстановительные мероприятия	2 1	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание			
26.	Технико-тактическая подготовка	3	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание			
27	ОФП	3	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание			
28.	СФП Восстановительные мероприятия	1 2	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание			
29.	Технико-тактическая подготовка	3	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание			
30.	Теоретическая подготовка Восстановительные мероприятия	2 1	Лекция	Беседа,тесты			
31.	Подвижные игры	3	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения			
32.	ОФП	3	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание			
33.	СФП Восстановительные мероприятия	2 1	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание			
34	Технико-тактическая подготовка	3	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание			
35.	Спортивные игры	3	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения			
36.	Подвижные игры	3	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание			
37.	ОФП	3	Учебно-тренировочное	Практическое			

			занятие	задание			
38	СФП Восстановительные мероприятия	2 1	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание			
39	СФП Восстановительные мероприятия	2 1	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание			
40	Технико-тактическая подготовка	3	Учебно-тренировочное занятие	Практическое Задание			
41	Подвижные игры	3	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения			
42	ОФП	3	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание			
43.	СФП Восстановительные мероприятия	2 1	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание			
44	Технико-тактическая подготовка	3	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание			
45	Подвижные игры	3	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения			
46.	ОФП	3	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание			
47.	СФП Восстановительные мероприятия	2 1	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание			
48.	Технико-тактическая подготовка	3	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание			
49.	Подвижные игры	3	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения			
50	Технико-тактическая подготовка	3	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание			
51.	Теоретическая подготовка Итоговая аттестация	1 2	Лекция	Беседа,тесты			

52.	Подвижные игры	3	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения			
53.	ОФП	3	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание			
54.	СФП Восстановительные мероприятия	2 1	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание			
55	Технико-тактическая подготовка	3	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание			
56	Спортивные игры	3	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание			
57.	Подвижные игры	3	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные упражнения			
58.	ОФП	3	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание			
59.	СФП Восстановительные мероприятия	2 1	Учебно-тренировочное занятие	Практическое задание			
60	Подведение итогов за год	3	Итоговое занятие	Контрольные упражнения			

2.2. Условия реализации программы.

Для успешной реализации программы подготовлены:

- **учебно-материальная база:** спортивный зал, оборудованный гимнастическими стенками и необходимым спортивным инвентарём;
- библиотечная учебно-методическая литература;
- регулярное посещение занятий обучающимися;
- разработаны тесты по промежуточной и итоговой аттестации;

Также важнейшим условием реализации образовательного процесса с использованием технологий дистанционного обучения по программе, является создание комплекса программно-технических средств дистанционного обучения (КПТС ДО) и обеспечение его постоянного функционирования.

Основными подсистемами КПТС ДО являются следующие:

• техническая подсистема (сервер, коммутационное оборудование, каналы связи);

• программная подсистема (сетевая операционная система, WEB-сервер, система управления базой данных, модульная объектно-ориентированная программа (оболочка) дистанционного обучения, может быть и программа-интерпретатор языка программирования высокого уровня);

• подсистема обеспечения безопасности (средство защиты от сетевых атак - техническое или программное, антивирусная система защиты);

• информационная подсистема (учебные курсы, перечень информационно-образовательных ресурсов, данные по организации и состоянию процесса дистанционного обучения, в том числе учет текущей успеваемости, прохождения учебного материала, фиксация синхронного и асинхронного взаимодействия педагога и обучающегося).

Для эффективного функционирования КПТС ДО должен соответствовать следующим условиям.

Полнота реализации задач и функций дистанционного обучения: преимущественно определяется возможностями программной оболочки дистанционного обучения, выбор которой находится в компетенции ОУ. При этом целесообразно использование свободно распространяемого программного обеспечения.

Высокая техническая надежность: определяется временем остановок при работе КПТС ДО. Достигается использованием высоконадежных сертифицированных технических средств и компонент известных производителей. Кроме того, необходимо учитывать степень ремонтопригодности оборудования. Поскольку при работе комплекса наиболее вероятен выход из строя винчестеров, то, помимо объединения винчестеров в RAID-массив, целесообразно обеспечить возможность их «горячей» замены (замена в процессе функционирования КПТС ДО). Должен

быть разработан и реализован ряд организационно-технических мер по достижению высокой технической надежности комплекса:

- систематическое техническое обслуживание;
- обеспечение резервирования и восстановления информации.

Материально-техническое обеспечение

Тренировочные занятия проводятся в спортивных залах и спортивных площадках с использованием следующих средств обучения:

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование, спортивный инвентарь			
1.	Лыжи гоночные	пар	16
2.	Крепления лыжные	пар	16
3.	Палки для лыжных гонок	пар	16
4.	Термометр наружный	штук	1
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
5.	Лыжероллеры	пар	3
6.	Мат гимнастический	штук	2
7.	Мяч баскетбольный	штук	2
8.	Мяч волейбольный	штук	2
9.	Мяч футбольный	штук	2
10.	Рулетка металлическая 5 м	штук	1
11.	Секундомер	штук	2
12.	Скакалка гимнастическая	штук	2
13.	Скамейка гимнастическая	штук	2
14.	Стенка гимнастическая	штук	4
15.	Стол для подготовки лыж	комплект	1
16.	Эспандер лыжника	штук	2

Кадровое обеспечение:

З анятия по программе ведет Грачёва Мария Александровна – тренер-преподаватель первой квалификационной категории, которая регулярно

проходит курсовую переподготовку в очной, заочной и дистанционной форме. Её воспитанники неоднократно были победителями и призёрами соревнований по лыжным гонкам муниципального и региональных уровней

2.3. Форма аттестации и оценочные материалы.

1. Промежуточная аттестация проводится с целью определения показателей тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся; осуществления перевода обучающихся на следующий этап обучения.
2. В структуру аттестации Учреждения входит осуществление:
- основного контроля:
  - контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке (ОФП) (Приложение 1);
  - контрольно-переводные нормативы по специальной физической подготовке (СФП);
  - теоретическое тестирование;
- первичного контроля;
- участие в соревнованиях (Приложение)
3. Основной контроль промежуточной аттестации осуществляется:
- два раза в год: в начале учебного года и в конце соревновательного сезона, при сдаче контрольно-переводных нормативов по ОФП;
- один раз в год: в конце учебного года по видам спорта, при подведении итогов контрольно-переводных нормативов по СФП и теоретическом тестировании (Приложение 4).
4. Основной контроль промежуточной аттестации по определению уровня общей и специальной физической подготовки обучающихся, проводится по отделениям.
5. В случае, если учащийся не сдал контрольно-переводные нормативы по СФП за отчетный период, он может их пересдать в течении следующего соревновательного сезона.

Методика контроля включает использование комплекса методов, которые позволяют определить:

а) состояние здоровья юного спортсмена;

б) показатели телосложения;

в) степень тренированности;

г) уровень подготовленности.

Основной показатель образовательного процесса - динамика роста уровня физической подготовленности обучающихся и выполнение в конце учебного года программных требований по ОФП, выраженных в количественных величинах (показателях).

На основе полученной информации тренер - преподаватель должен вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

По результатам обучения в спортивно-оздоровительной группе, обучающиеся, овладевшие основами техники изучаемых видов спорта, определившиеся с выбором единой специализации и выполнившие

контрольные нормативы, зачисляются в группы начальной подготовки. Обучающиеся не прошедшие конкурсный отбор в группы НП могут продолжать заниматься в спортивно-оздоровительной группе или быть рекомендованы к просмотру по другим видам спорта в учреждения дополнительного образования.

Для организации и ведения занятий в спортивно-оздоровительной группе могу быть использованы спортивные залы, открытые площадки, лыжные трассы.

В отдельных случаях в соответствии с конкретными условиями работы педагога (наличие материальной базы, контингента учащихся и т. д.) педагог может вносить частичные изменения в содержание данной программы, сохраняя при этом ее основную часть.

Тест с ответами: “Лыжный спорт”

1. Реализация системы подготовки в лыжном спорте осуществляется на:
а) основе закономерностей и принципов +
б) основе спортивного календаря
в) основе морфологических показателей спортсмена

2. Розыгрыш Кубка мира в лыжном спорте проводится:
а) одни раз в 2 года
б) ежегодно +
в) одни раз в 4 года

3. Разновидностью отдыха в тренировочном процессе является:
а) положительный и отрицательный отдых
б) стимулирующий и угнетающий отдых
в) активный и пассивный отдых +

4. Процесс многолетней спортивной тренировки состоит из:
а) различных взаимосвязанных видов подготовки +
б) подготовки к соревнованиям и участия в них
в) отдельных взаимосвязанных макроциклов

5. Тактическая подготовка помогает лыжнику:
а) уверенно выступить на соревнованиях
б) поддерживать скорость передвижения на дистанции
в) грамотно построить ход борьбы на дистанции лыжных гонок +

6. Длина лыж при классическом ходе:
а) до уровня глаз ученика
б) рост с вытянутой рукой +
в) рост ученика

7. Попеременный двухшажный ход на лыжах состоит из:
а) из одного периода и трёх фаз
б) одного периода и двух фаз
в) из двух периодов и трёх фаз +

8. Какого поворота на лыжах нет:
а) поворота «полуплугом» +
б) поворота на месте махом
в) поворота переступанием

9. Где ошибка в технике подъёма « ёлочкой» на лыжах:
а) задние части лыж не перекрещиваются
б) лыжи разведены и поставлены на внутренние ребра
в) руки работают энергично и распрямляются в начале толчка +

10. Какие упражнения не воспитывают специальную выносливость при ходьбе на лыжах у школьников:
а) специальные дыхательные упражнения
б) скоростно-силовые упражнения +
в) упражнения с субмаксимальной мощностью

11. Какой лыжный ход самый скоростной:
а) одновременный одношажный +
б) попеременный двухшажный
в) одновременный двухшажный

12. Высота лыжных палок при классическом ходе:
а) рост ученика
б) ниже на 3-4 см уровня плеч ученика +
в) до уровня плеч ученика

13. Способ перехода от одновременных ходов к попеременным в лыжных гонках называется:
а) переход с одновременным выносом рук +
б) переход с одновременным толчком рук
в) переход с выносом правой ноги

14. Более рациональный (экономичный) лыжный ход:
а) попеременный двухшажный ход
б) одновременный двухшажный ход
в) попеременный четырехшажный ход +

15. Какое торможение на лыжах часто применяется на крутых склонах:
а) торможение боковым соскальзыванием +
б) торможение «упором»
в) торможение «полуплугом»

16. Какая стойка лыжника при спуске является более скоростной:
а) средняя стойка
б) низкая стойка +
в) высокая стойка

17. Каким нужно идти лыжным ходом, если впереди средний подъем:
а) одновременным двухшажным
б) одновременным одношажным
в) попеременным двухшажным +

18. Главная сила, действующая на лыжника при спуске:
а) сила сопротивления воздуха
б) сила тяжести +
в) движущая сила

19. Чем отличается «полуконьковый» лыжный ход от «конькового»:
а) отталкивание палками
б) постановкой палок
в) постановкой одной из лыж +

20. Главный элемент тактики лыжника:
а) лидирование
б) распределение сил +
в) обгон

21. Предварительное сгибание ноги в коленном, тазобедренном и голеностопном суставах:
а) подседание +
б) скольжение
в) спуск

22. Главное условие в период первоначального обучения передвижению на лыжах состоит в:
а) развитии специальных физических качеств
б) создании правильного образа действия +
в) выборе качественного лыжного инвентаря

23. Одной из главных задач в методике воспитания волевых качеств является:
а) систематичность и последовательность тренировочного процесса
б) постоянное участие в различных соревнованиях
в) высокая дисциплинированность в обязательном выполнении плана тренировок +

24. Обучение любому двигательному действию осуществляется в соответствии с:
а) правилами соревнований
б) методикой обучения +
в) биологическими ритмами человека

25. Двигательный навык характеризуется:
а) постоянным осмыслением выполняемых действий
б) оптимальными действиями лыжника
в) минимальным контролем со стороны сознания +

26. Соревнования по лыжному спорту планируются в соответствии с:
а) выделенными материальными средствами
б) календарным планом, положением, а также программой +
в) наличием квалифицированных спортсменов

27. Прочность закрепления навыка в изучаемом движении определяется по качеству его выполнения:
а) в усложненных условиях +
б) перед началом тренировки
в) в облегченных условиях

28. Место для проведения занятий с горнолыжниками, как правило, выбирается с учетом:
а) физической подготовленности занимающихся
б) климатических условий
в) поставленных задач +

29. Специальные упражнения для тренировки лыжника-гонщика включают:
а) имитационные и подводящие упражнения +
б) специальные и общеразвивающие упражнения
в) подготовительные и подводящие упражнения

30. Основным методом тренировки в лыжных гонках является:
а) соревновательный метод
б) сочетание нагрузки и отдыха +
в) переменный метод

Нормативы

Упражнения		***УТЭ 1, 2 год***
Бег на 60 метров, сек.	девушки	-
	юноши	-
Бег на 100 метров, сек.	девушки	15,3
	юноши	15,3
Прыжок в длину с места, см	девушки	160
	юноши	175
Сгибание и разгибание рук из положения лежа с упором спереди, кол-во	девушки	25
	юноши	30
Бег на 500 метров, мин,с	девушки	-
	юноши	-
Бег на 1000 метров, мин,с	девушки	4,30
	юноши	3,50
Лыжные гонки	девушки юноши	III
Лыжи, Классический стиль 3 км; мин. с	девушки	15,20
	юноши	-
5 км; мин. с	девушки	24.00
	юноши	21.00
10 км; мин. с	девушки	-
	юноши	44.00
Лыжи, Свободный стиль 3 км; мин. с	девушки	15.00
	юноши	-
5 км; мин. с	девушки	-
	юноши	20.00
10 км; мин. с	девушки	-
	юноши	43.00

2.4. Список литературы

Для педагогов

1. Лыжные гонки: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/П.В. Квашук и др. – М.: Советский спорт, 2005 – 72 с.

2. Физиология спорта / Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. – Киев. Олимпийская литература, 2001.

3. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 368 с.

4. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1977.

5. Мартынов В.С. Комплексный контроль в лыжных видах спорта.- М., 1990.

6. Поварницин А.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. – М.: Физкультура и спорт, 1976

7. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие. – М.: Издательский центр «Академия», 2000.

Для обучающихся и родителей

1. Железняк Ю. Д. Кунянский В. А. У истоков мастерства.- М., 1998

2. Марков К. К. Тренер – педагог и психолог- Иркутск,

3. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. –Киев,1999

11. Настольная книга юного лыжника /Под ред. Л. Б. Кофмана.- М., 1998

4.2. Перечень Интернет-ресурсов:

1. https://ru.wikipedia.org/wiki/**лыжные гонки** /
2. www.sport-express.ru/olympic14/skiing/
3. www.olympic.ru/team/sport/winter/lijnie-**gonki**

Приложение 1

Участие в соревнованиях, матчевых встречах, турнирах согласно календарному плану физкультурно – массовой и спортивной работы среди школьников на 2019-2020 учебный год.

Декабрь – Первество района по лыжным гонкам («Открытие лыжного сезона»)

Январь – Первенство района по лыжным гонкам (Зачет Спартакиады);

Январь – Первество и Кубок Ульяновской области по лыжным гонкам 1 этап;

Январь – Областные соревнования по лыжным гонкам в рамках Всероссийсккого «Дня снега»

Февраль – Всероссийская массовая лыжная гонка «Лыжня России»

Февраль - Первество Ульяновской области по лыжным гонкам среди ДЮСШ «Пионерская правда»;

Февраль – Первество и Кубок Ульяновской области по лыжным гонкам 2 этап;

Февраль – Чемпионат и Первество Ульяновской области по лыжным гонкам

Март – Районные соревнования по лыжным гонкам на приз газеты «Карсунский вестник»

Март – Первенство Ульяновской области по лыжным гонкам на приз Ю.Т. Алашеева;

Март – Первество и Кубок Ульяновской области по лыжным гонкам 3 этап.

Одновременные ходы

Типичные ошибки

Короткое незаконченное отталкивание палками.

Резкое выпрямление туловища до окончания отталкивания.

Туловище мало наклонено вперед, не участвует в Отталкивании.

Сгибание ног в коленях в начале отталкивания палками и резкое выпрямление после него.

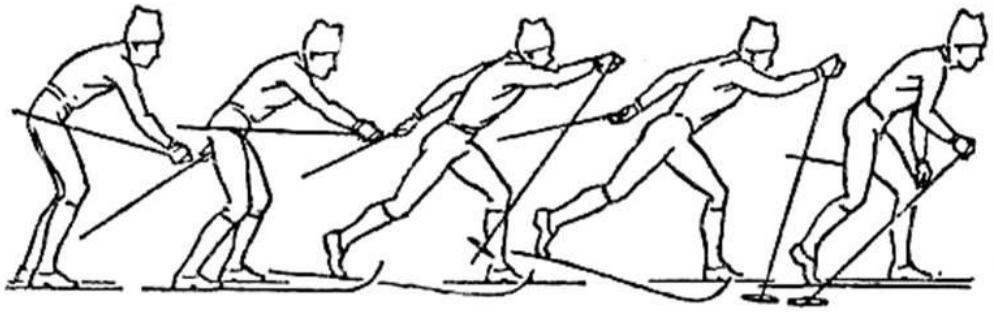
«Проваливание» туловища в начале отталкивания

Отбрасывание рук вверх после Отталкивания.

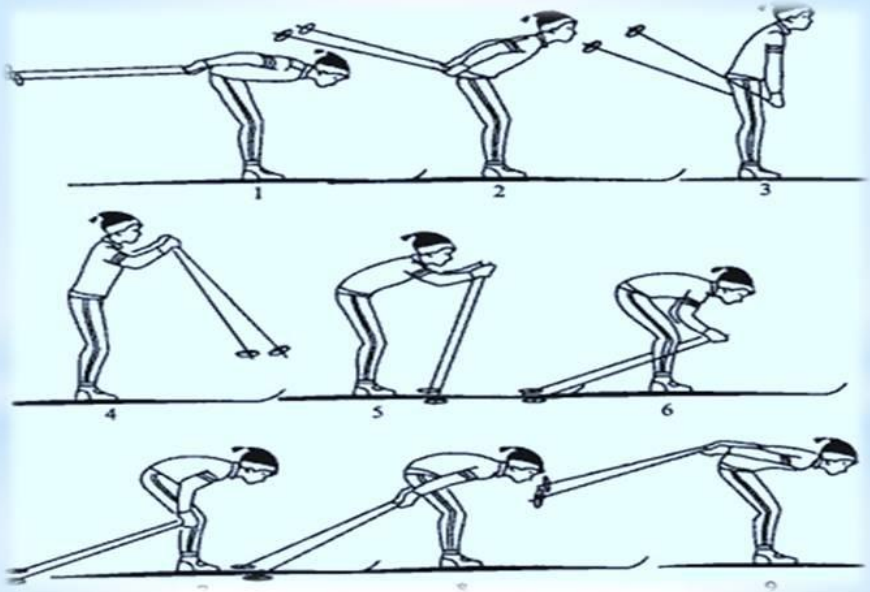
Попеременный двушажный ход

Попеременный двухшажный ход - наиболее распространенный способ передвижения на лыжах. **Попеременным** он называется потому, что происходит попеременная работа палками. **Двухшажным** - потому, что один цикл движений состоит из двух скользящих шагов (левой и правой ногой) и двух попеременных отталкиваний палками (правой и левой рукой) – одно отталкивание палкой на каждый шаг.

- Он применяется при передвижении на равнине и на пологих подъемах.

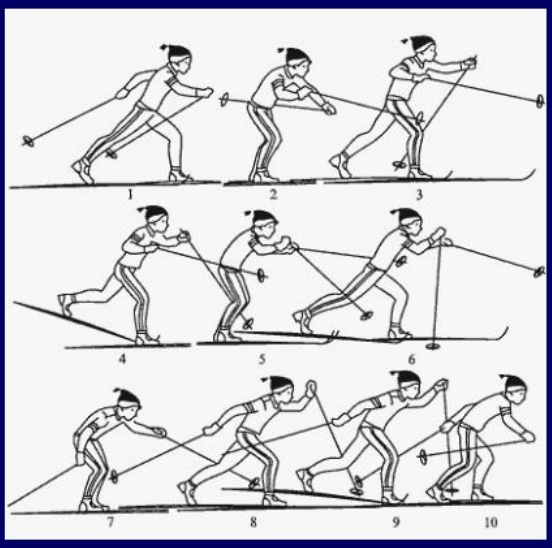


Одновременный бесшажный ход



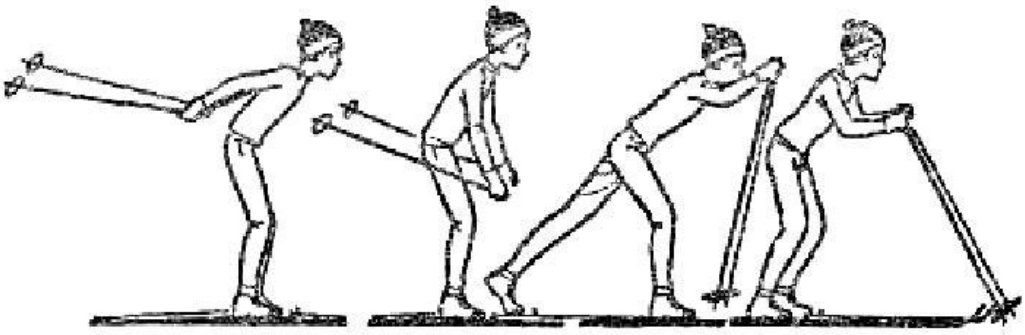
Попеременный четырёхшажный ход.

Цикл движений попеременного четырехшажного хода состоит из четырех скользящих шагов и двух попеременных отталкивании руками на два последних шага. Продолжительность цикла — 1,7-2,2 с, длина — 7-10м, средняя скорость в цикле на равнине — 4,0-6,0 м/с, темп хода — 22-35 циклов в минуту.

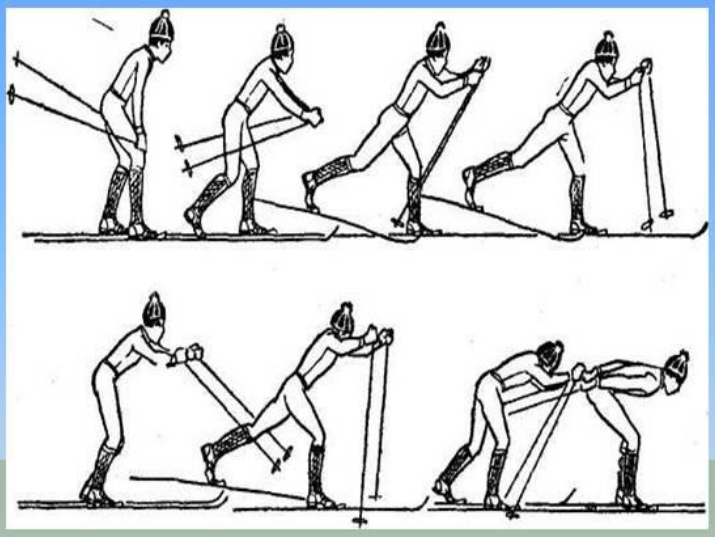


Одновременный двушажный ход.

- **При одновременном двухшажном ходе лыжник выполняет два отталкивания ногами (правой и левой) и одновременное отталкивание палками.**
- **Этот ход применяется на равнине при отличных и хороших условиях скольжения и на пологих спусках при удовлетворительном скольжении.**



Одновременный одношажный ход



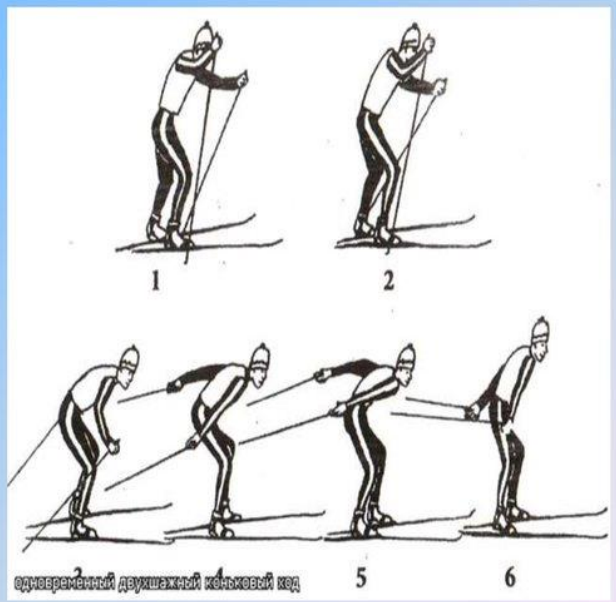
Скользя на лыжах, лыжник выносит вперед плавным движением обе палки, переносит тяжесть тела к носкам и почти полностью на одну ногу Из этого положения, немного подсев, он отталкивается ногой, делает выпад на другую ногу и переносит на нее тяжесть тела (при этом начинает опускать палки на снег). К окончанию толчка ногой палки должны стоять чуть наклонно вперед. В конце цикла лыжник отталкивается обеими палками и приставляет ногу.
Отталкиваться можно или одной ногой, или поочередно меняя ноги (последний способ предпочтительней).

Типичные ошибки:
короткий толчок ногой и, следовательно, короткий скользящий шаг. Также можно наблюдать слабый незаконченный толчок палками и короткий прокат на обеих лыжах.
Некоторые учащиеся поздно начинают отталкиваться палками — когда резко снизилась скорость от толчка ногой, а иногда даже после того, как приставили ногу.

Коньковый одновременный двухшажный ход

Техника выполнения:

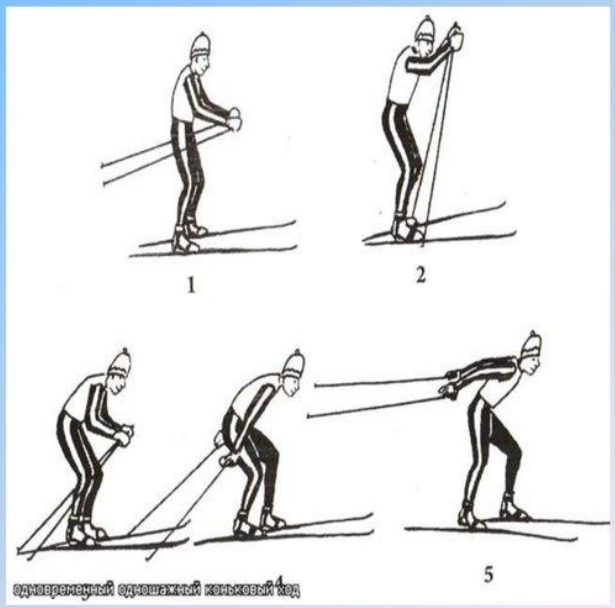
в цикл хода включаются два коньковых шага и одновременное отталкивание палками. Важно: расположение обеих лыж в течение всех двигательных действий под углом к направлению движения



Коньковый одновременный одношажный ход

Техника выполнения:

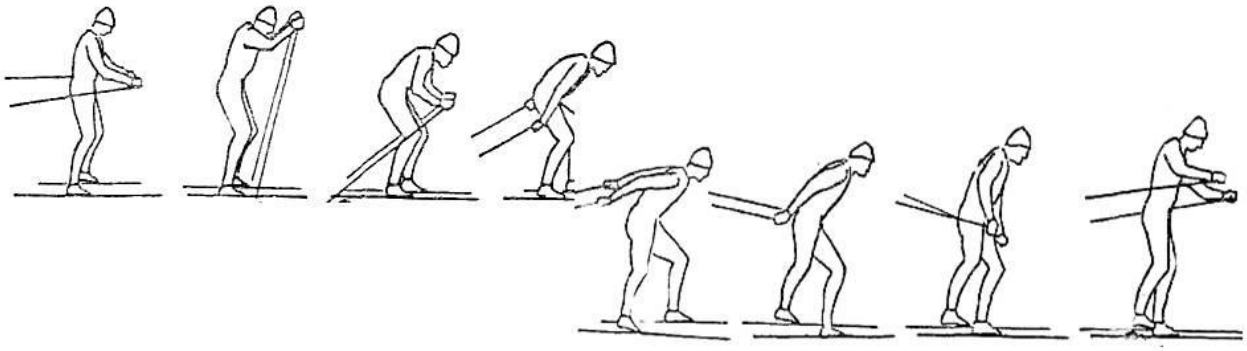
выполнение на каждый коньковый шаг одновременного маха и толчка руками;
Важно: владение своевременной, сбалансированной и поочередной загрузкой обеих ног



Коньковый ход.

При коньковом ходе лыжники пользуются палками на **10-30 см длиннее**, чем обычные. Это дает возможность значительно увеличить рабочий путь и время действия силы, приложенной к ним. Длинные палки помогают избежать попадания острия на внутреннюю сторону лыжни, выбрать оптимальный угол приложения силы в первый опорный момент отталкивания палками. Позволяют лыжнику поднять и выдвинуть бедро вперед при преодолении подъема.

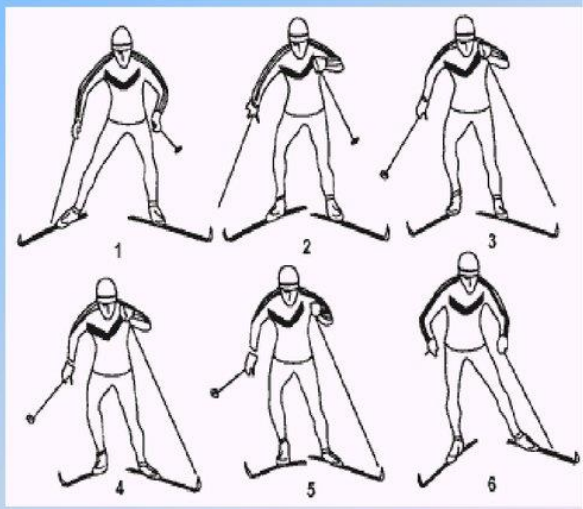
- **Важнейшими моментами** при освоении техники конькового хода является наличие удобной обуви, тщательно подобранных креплений, лыж, лыжных палок и тренировка на пологих склонах с направленностью на отработку загрузки-разгрузки ног.
- Техника конькового хода постоянно **развивается и совершенствуется.**



Коньковый попеременный ход

Техника выполнения:

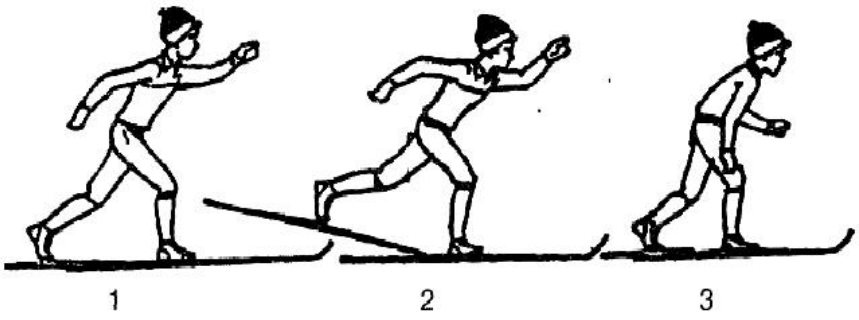
Отталкиваясь внутренним ребром одной из лыж назад - в сторону (скользящий упор), лыжник переносит вес тела на другую скользящую лыжу, и движения повторяются с другой ноги, отталкивание выполняется со скользящей лыжи.



Скользящий шаг

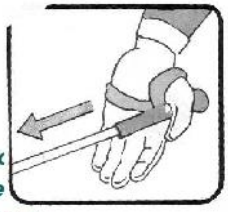
- Основой всех лыжных ходов (кроме одновременное «бесшажного») является скользящий шаг, поэтому на первых лыжных занятиях следует отвести время именно этому элементу. Все движения выполняются в следующем порядке:

- Момент окончание толчка ногой — это исходная поза для скольжения на одной лыже.
- Скольжение на одной опорной ноге.
- Вынос ноги махом.
- Подседание перед отталкиванием ногой.
- Разгибание ноги в момент отталкивания.
- Окончание толчка ногой, полное ее выпрямление.



Ступающий шаг

- При передвижении ступающим шагом полностью отсутствует скольжение, отталкивание одной лыжной палкой заканчивается позднее, чем постановка другой, что ведет к двойной опоре на палки. После выноса вперед лыжа опускается на снег сверху, прихлопыванием для улучшения сцепления со снегом.
- Этот способ подъема применяется на крутых склонах (13-16°), когда скольжение невозможно из-за плохого сцепление лыж со снегом.



толчке палк
да опирайте
як, удерживая
у большим и
ательным
цами.