

Управление образования администрации Губкинского городского округа
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования «НеШкола»

РАССМОТРЕНА
на заседании
педагогического совета
протокол от
31.08.2023 г., № 05

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
МБУДО «Центр дополнительного
образования «НеШкола»
от 31.08.2023 г., № 38

**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)
программа «Лыжи»**

физкультурно-спортивная направленность

Объем обучения: 216 часов

Срок реализации: 3 года

Возрастная категория: 11-16 лет

Автор - составитель:
Данилов Евгений Сергеевич,
педагог дополнительного образования
МБУДО «Центр дополнительного
образования «НеШкола»

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Лыжи» разработана на основе авторской программы «Лыжные гонки», автор Ф.С. Уховский, М.: «Просвещение», 2005 год, физкультурно-спортивная направленность.

Автор программы: Ф.С. Уховский

Программа утверждена приказом директора МБОУ ДОД «Центр внешкольной работы» города Губкина Белгородской области Коваленко Т.С. Приказ от «_07_»____09____2011_ №_2/1__, на основании решения педагогического совета от «_07_» ____09____2011 г. протокол № __01__

Пояснительная записка

Лыжный спорт – это совокупность различных видов зимнего спорта, в соревнованиях по которым спортсмены используют лыжи. Включает в себя бег на лыжах на различные дистанции, прыжки на лыжах с трамплина, лыжное двоеборье, горнолыжный спорт и др. Зародился лыжный спорт в Норвегии в XVIII веке.

Лыжный спорт – один из самых массовых и доступных видов спорта, который пользуется большой популярностью у людей любого возраста. Особенно широкое распространение в нашей стране получили лыжные гонки. Российские лыжники успешно выступают на различных международных соревнованиях, в том числе в первенствах мира и Олимпийских играх. Высокие достижения наших лыжников стали возможны благодаря проводимой еще во времена СССР массовой работе по лыжному спорту, особенно среди детей, подростков и юношей.

Лыжные гонки – это циклический вид спорта, который входит в программу олимпийских игр и программу физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений.

В большинстве районов нашей страны, где зима продолжительная и снежная, занятия лыжным спортом – один из самых доступных и массовых видов физической культуры и спорта.

На учебных занятиях по лыжной подготовке в учебных заведениях, у учащихся воспитываются необходимые физические качества – выносливость, ловкость, быстрота, координация движений, а также морально-волевые качества – смелость, настойчивость и выдержка.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Лыжи» разработана на основе следующих документов:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 №678-р);
3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 г. Москва "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Лыжи» разработана на основе авторской образовательной программы «Лыжные гонки» для учреждений дополнительного образования (Ф.С.Уховский, М., 2005 г.).

В последние годы наблюдается низкая двигательная активность всего населения страны в целом, детей и подростков – в частности. Это становится общенациональной проблемой. Так как гиподинамия приводит к развитию многих заболеваний. Поэтому в образовательных учреждениях уделяется пристальное внимание развитию физического воспитания детей и подростков. В связи с этим данная программа является **актуальной**, так как направлена на нравственное и физическое развитие детей и подростков, укрепление их здоровья.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Этот вид спорта очень популярен среди школьников, представляет собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Педагогическая целесообразность - позволяет решить проблему занятости свободного времени учащихся, формированию физических качеств, пробуждение детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Направленность программы: физкультурно- спортивная.

Особенности реализации программы:

Организация учебно-тренировочного процесса предусматривает занятия в течение учебного года (36 учебных недель). Объясняются важнейшие передвижения классическими и коньковыми лыжными ходами. Учащиеся в ходе занятий получают, возможность научиться передвигаться на лыжах, физически окрепнуть, принять участие в соревнованиях по лыжным гонкам.

На первом и втором годах обучения формируется представление об изучаемом движении, происходит ознакомление с элементами техники и первоначальное овладение лыжами и палками. Вырабатывается так называемое «чувство лыж и снега». Обучение предполагает освоение детьми основ спортивного ориентирования, туризма и краеведения. Практические занятия можно проводить как на местности, так и в помещении, в зависимости от темы занятий и времени года.

На третий год обучения начинается введение в специализацию. Происходит уточнение и закрепление элементов техники лыжных ходов, связок и общей координации работы рук, ног и туловища.

Занятия можно проводить с полным составом объединения, но по мере роста опыта следует делать больший упор на индивидуальные занятия. Практические занятия можно проводить как на местности, так и в помещении, в зависимости от темы занятий и времени года.

В связи с тем, что программа предусматривает ведение занятий в разновозрастной группе, срок реализации данной программы был сокращен с четырех до трех годов обучения. Учебно-тематический план 1-го года обучения увеличен с 144-часовой нагрузки до 216, а учебно-тематический план 3-го года обучения сокращен с 324-часовой нагрузки до 216. Это

отличает данную программу «Лыжи» от авторской программы «Лыжные гонки».

Программа может быть использована при работе со следующими категориями обучающихся:

- дети-инвалиды;
- дети с ограниченными возможностями здоровья;
- дети с особыми образовательными потребностями (одаренные обучающиеся).

Программа может служить основой для разработки индивидуального учебного плана или индивидуального образовательного маршрута.

Программа может использоваться при сетевой форме реализации программы.

Программа может быть использована для обучения детей с разным уровнем начальной подготовки.

Целевая аудитория: обучающиеся 10-17 лет.

Язык обучения: русский.

Психолого-педагогическая характеристика:

Дети подросткового возраста включаются в качественно новую систему отношений с товарищами и взрослыми в школе. Изменяется их фактическое место в семье, а также среди сверстников в повседневной жизни.

У ребенка в подростковом возрасте значительно расширяется сфера деятельности, а главное - качественно изменяется характер этой деятельности, значительно усложняются ее виды и формы.

Подросток во многом уже не ребенок, но он далеко еще не взрослый. Наряду с детскими проявлениями в его облике появляются совершенно новые черты повзрослевшего человека и активное желание быть взрослым. Поэтому не случайно этот возраст принято называть «переходным». Подросток не терпит постоянных назиданий. С учетом особенностей подросткового возраста педагог должен строить свои занятия, тщательно продумывать форму своего общения с подростком, стремиться заменять категорические требования требованиями-советами. Огромную роль в этом возрасте играет педагогический такт и единство требований педагога.

Особое значение для подростка представляют его взаимоотношения с товарищами и положение в коллективе сверстников. Очень важно помочь им найти правильные формы самоутверждения в коллективе, на основе интересной для них и полезной для других спортивной деятельности (выполнение на занятиях роли помощника педагога, оказание помощи в овладении основными приемами товарищу и т.д.).

Уровень программы: стартовый. Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность, предлагаемого для освоения содержания программы. Учащимся предлагается знакомство с основными представлениями, не требующими владения специализированными предметными знаниями и концепциями, участие в решении заданий и задач, обладающих минимальным уровнем сложности, необходимым для освоения

содержания программы.

Объём: 216 часов.

Срок освоения программы: 3 года, 36 недель в год.

Форма обучения: очная.

Особенности организации образовательного процесса.

Программа реализуется с сентября по май по 6 часов в неделю.

Наполняемость групп

Набор детей свободный, без предварительного отбора.

Особенности набора учащихся

В коллектив принимаются все желающие.

Режим занятий 3 раза в неделю по 2 часа. Один час – 45 минут, 10 минут – перемена.

Допускается возможность создания разновозрастных групп.

Цель программы: формирование здоровой, всесторонне развитой личности посредством занятий лыжным спортом.

Задачи:

Обучающие:

- углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися;
- расширить двигательный опыт учащихся посредством движений различной координационной сложности;
- формировать физические навыки и умения в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности и психофизического содержания;
- изучить основные элементы, приемы и способы лыжных ходов.

Развивающие:

- развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка;
- расширять спортивный кругозор детей.

Воспитательные:

- формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- обучение групповому взаимодействию, развитие его форм посредством игр и соревнований;
- активизация и совершенствование основных психических процессов: внимания, восприятия, памяти и наглядно-действенного мышления;

Планируемые результаты:

Учащийся должен знать:

1. Технику безопасности на занятиях лыжным спортом, гигиену, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание помощи при травмах.
2. Выбор лыж и палок. Способы обработки скользящей поверхности лыж. Уход за лыжным инвентарем. Свойства и назначение лыжных мазей и

парафинов. Факторы, влияющие на выбор мази. Обувь, одежда и снаряжение для лыжных гонок.

3. Понятие о технике лыжных гонок. Технику ходов, спуска, подъемов, торможений, поворотов на месте и в движении. Ошибки при выполнении способов передвижения на лыжах и их исправления.

4. Правила соревнований по лыжным гонкам, инструкторская и судейская практика.

5. Основные средства восстановления.

6. Основные навыки здорового образа жизни.

Должен уметь:

1. Выполнять технические действия, связанные с передвижением на лыжах, рационально использовать их в различных условиях скольжения и рельефа местности.

2. Анализировать и оценивать свою учебно-тренировочную деятельность.

3. Самостоятельно применять полученные знания на занятиях.

4. Уметь оценивать свое поведение.

Должен иметь навык:

Передвижения на лыжах различными способами и ходами в различных условиях скольжения. Навыки учащихся должны быть по возможности гибкими, подвижными.

Воспитательные результаты:

Важнейшим предполагаемым результатом образовательной деятельности является развитие личностных качеств ребенка. Общаться с детьми в разновозрастном коллективе.

Учебный план

№ п\п	Разделы программы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		1 год	2 год	3 год	
1	Теоретическая подготовка	10	6	7	тестирование
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	125	125	125	сдача нормативов
3	Специальная физическая подготовка (СФП)	45	45	46	сдача нормативов
4	Восстановительные мероприятия	6	6	4	опрос
5	Туризм и краеведение	10	10	10	опрос
6	Контрольные соревнования	20	24	24	соревнования
	Всего часов:	216	216	216	

Учебно-тематический план первого года обучения

№ п/п	Наименование раздела и темы занятия	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка.	10	6	4	тестирован
	1.1. Введение в дополнительную общеобразовательную (общеразвивающую) программу «Лыжи». Краткие сведения о лыжном спорте.	2	2	-	тестирование
	1.2. Гигиена, спортивный режим.	2	2	-	тестирование
	1.3. Оборудование и инвентарь лыжника.	2	-	2	опрос
	1.4. Основы методики обучения спортивной подготовки.	2	1	1	беседа
	1.5. Безопасность на занятиях, правила соревнований.	2	2	-	беседа
2.	Общая физическая подготовка (ОФП).	125	6	119	сдача нормативно
	2.1. Упражнения, развивающие общую выносливость.	40	1	39	сдача нормативов
	2.2. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.	12	1	11	сдача нормативов
	2.3. Упражнения на развитие гибкости.	10	1	9	сдача нормативов
	2.4. Упражнения на развитие быстроты.	20	1	19	сдача нормативов
	2.5. Упражнения на развитие равновесия, координации движения..	15	1	14	сдача нормативов
	2.6. Спортивное ориентирование.	14	1	13	сдача нормативов
	2.7. Подвижные игры.	14	-	14	сдача нормативов
3.	Специальная физическая подготовка (СФП).	45	-	40	сдача нормативов
	3.1. Упражнения на месте.	6	-	6	сдача нормативов
	3.2. Упражнения в движении (подъем, спуск, повороты).	6	-	6	сдача нормативов
	3.3. Имитационные и подводящие упражнения в движении.	8	-	8	сдача нормативов

	3.4. Упражнения на овладение рациональным отталкиванием палками .	8	-	8	сдача нормативов
	3.5. Упражнения на овладение рациональным отталкиванием лыжами.	8	-	8	сдача нормативов
	3.6. Подвижные игры на лыжах.	9	-	9	сдача нормативов
4.	Восстановительные мероприятия.	6	-	6	опрос
	4.1. Педагогические средства.	4	-	4	опрос
	4.2. Медико-биологические средства.	2	-	2	опрос
5.	Туризм и краеведение.	10	4	6	опрос
	5.1. Организация туристского быта.	3	1	2	опрос
	5.2.Родной край, его природные особенности.	2	1	1	опрос
	5.3. Изучение района соревнований.	2	1	1	опрос
	5.4.Охрана природы.	3	1	2	опрос
6.	Контрольные соревнования: по лыжам, ОФП, СФП по ориентированию, по легкой атлетике	20	-	20	соревнования
Всего:		216	16	200	

Содержание программы первого года обучения

1. Теоретическая подготовка.

1.1. Краткие сведения о лыжном спорте.

Теория: личное и общественное значение занятий спортом; краткие исторические сведения о возникновении лыж и их использовании в быту, на охоте и в военном деле у различных народов нашей страны; советские и Российские спортсмены на Олимпийских играх; участие Российских спортсменов в Олимпийских играх; успехи Российских лыжников - гонщиков.

1.2. Гигиена, спортивный режим.

Теория: понятие о гигиене; гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи; гигиенические требования к одежде и обуви лыжников-гонщиков; личная гигиена занимающихся: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, купание).

1.3. Оборудование и инвентарь лыжника.

Практика: Подготовка лыжного инвентаря к занятиям и соревнованиям.

1.4. Основы методики обучения спортивной подготовки.

Теория: понятие об обучении и тренировке, как о едином педагогическом процессе; понятие об общей и специальной физической подготовке; значение систематических, регулярных занятий.

Практика: задачи и последовательность в овладении основными элементами техники способов передвижения на лыжах.

1.5. Безопасность на занятиях, правила соревнований.

Теория: правила поведения и безопасности на занятиях и на соревнованиях; техника безопасности при проведении занятий в лесу; контрольное время при проведении соревнований; травмы при несчастных случаях; причины их возникновения; оказание первой помощи; особенности организации занятий на склонах с целью профилактики травматизма; помощь при ушибах, растяжениях, порезах, обморожении.

2. Общая физическая подготовка (ОФП).

2.1. Упражнения, развивающие общую выносливость.

Теория: знакомство с упражнениями, развивающими выносливость; правила их выполнения.

Практика: равномерный и попеременный бег в условиях пересеченной местности; бег по песку, по кочкам, бег по мелководью; длительная езда на велосипеде в различных условиях местности; спортивные игры; различные прогулки; туристские походы и т.д.

2.2. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.

Теория: знакомство с упражнениями на развитие скоростно-силовых качеств; правила их выполнения.

Практика: одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения в плечевых, локтевых суставах; всевозможные упражнения с предметами (малые мячи, набивные мячи, гимнастические палки, скамейки и т.д.); упражнения с отягощением – сгибание и разгибание рук в упоре сзади,

наклонным упоре, в упоре лежа; лазание по канату, наклонной гимнастической скамейке, гимнастической стенке; метание камней из различных исходных положений; из положения лежа на спине – поочередное и одновременное поднимание ног; приседания на двух, на одной ноге, держась на различные предметы; выпады с пружинящими движениями с поворотами; бег толчками; семенящий бег; подскоки на двух, на одной ноге; прыжки вперед, вверх, в сторону из положения присев.

Примерный комплекс упражнений для развития силы.

Основные методы развития силы: использование неопредельных отягощений с предельным числом повторений, предельных и околопредельных отягощений, изометрических (статических) упражнений.

1. Из упора сидя руки сзади поднимать ноги в угол с последующим возвращением в исходное положение.
2. Из упора лежа на полу отжиматься от пола, сгибая и разгибая руки.
3. Из основной стойки приседать, поднимая руки с гантелями вперед, вставать на носки, отводя руки назад.
4. Лежа на животе, руки за головой поднимать и опускать туловище, прогибая спину.

2.3. Упражнения на развитие гибкости.

Теория: знакомство с упражнениями на развитие гибкости; правила их выполнения.

Практика: общеподготовительные упражнения, применяемые для развития гибкости, основаны на сгибаниях, разгибаниях, наклонах, поворотах; эти упражнения направлены на повышение подвижности во всех суставах и осуществляются без учета специфики вида спорта.

Примерный комплекс упражнений для развития гибкости.

1. Стоя ноги врозь и опираясь руками на пол, переходить в упор лежа и на оборот, не сгибая ноги в коленях.
2. Стоя спиной к гимнастической стенке, переходить в положение «мост», опираясь руками на рейки стенки.
3. Стоя ноги врозь, вращать обруч на поясице.
4. Стоя поочередно левым - правым боком, опираясь одной рукой на бум, выполнять махи ногой назад.
5. Стоя согнувшись, ноги врозь, опираясь руками на горизонтальную опору, выполнять **пружинистые** наклоны туловища.

2.4. Упражнения на развитие быстроты.

Теория: знакомство с упражнениями, развивающими быстроту; правила их выполнения.

Практика: быстрота (скоростные способности); критерий оценки быстроты: латентное время двигательных реакций, скорость одиночного движения, частота движений; средства для развития быстроты; объем и интенсивность физических нагрузок для развития быстроты.

Примерный комплекс упражнений для развития быстроты.

1. Бег в умеренном темпе с незначительным продвижением вперед, опорная нога выпрямлена. Высоко поднимать бедро маховой ноги.

2. Челночный бег на 10-метровых отрезках с выносом прямой ноги.
3. Темповые прыжки с ноги на ногу через линейку, следить за полным выпрямлением толчковой ноги и сгибанием маховой в колене.
4. Максимально быстрый бег на дистанцию 60м. Возвращение назад шагом.
5. Темповые прыжки из круга в различных направлениях.

2.5. Упражнения на развитие равновесия, координации движения.

Теория: знакомство с упражнениями на развитие равновесия, координации движения; правила их выполнения.

Практика: упражнения на полу, на уменьшенной опоре, на гимнастической стенке, на бревне; упражнения на равновесии с различными усложнениями: уменьшение площади опоры, качающаяся опора, увеличение высоты опоры, изменение исходного положения и т. д.; прыжки в глубину на песчаных карьерах, на проверенных безопасных водоемах и т.д.; прыжки, с различными заданиями; прыжки с использованием короткой и длинной скамейки; броски мяча друг другу в парах; игры со специальными заданиями: борьба за мяч, ручной мяч, баскетбол и т. д.

2.6. Спортивное ориентирование.

Теория: особенности топографической подготовки ориентировщиков; спортивная карта, условные знаки, цвета карты, масштаб карты; понятие спортивный компас; понятие о технике спортивного ориентирования.

Практика: зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание; измерение расстояний на карте и на местности; создание простейших планов и схем (класса, школьного двора, т. д.); ориентирование карты по компасу; снятие азимута; движение по азимуту; краткая характеристика техники спортивного ориентирования; значение техники в достижении высоких спортивных результатов; приемы и способы ориентирования; отметка на контрольном пункте (КП).

Восприятие и проверка номера КП. Правильное держание спортивной карты. Контрольная карточка и легенды КП.

Типичные ошибки при освоении техники спортивного ориентирования. Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции. Взаимосвязь техники и тактики в обучении ориентировщиков. Последовательность действий ориентировщиков при прохождении соревновательной дистанции. Понятие о тактическом плане. Взаимосвязь скорости передвижения и технико-тактических действий.

Действия спортсмена при потере ориентировки и при встрече с соперником. Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию.

Правила соревнований. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Права и обязанности участников. Подготовка к соревнованиям. Возрастные группы. Контрольное время. Техническая информация о дистанции.

2.7. Подвижные игры.

Практика: 1. Игра «Сороконожки» - развивает силу рук и плечевого пояса.

Обучающиеся делятся на 2 – 4 команды (по 5 – 7 человек в команде), которые выстраиваются параллельно друг другу в колонну по одному. Играющие принимают положение упора лежа и кладут ноги на плечи сзади расположенного участника, так чтобы его голова оказалась между ног. Последний участник берет ноги предпоследнего участника. По сигналу вся команда начинает передвижение вперед, поочередно переставляя руки. Выигрывает команда, закончившая первой.

2. Игра «Ходьба с выпадами» - развивает силу ног.

Обучающиеся делятся на 2 – 4 команды (по 5 – 7 человек), которые выстраиваются параллельно друг другу в колонну по одному. Участники кладут руки на плечи или на пояс впереди стоящего участника. По команде играющие участники начинают двигаться вперед с выпадами. Выигрывает команда, закончившая первой.

3. Игра «Прыжки на одной ноге» развивает силу ног и силу толчка.

Играющие участники стоят на (левой) ноге. Правая нога согнута назад, сзади стоящий участник захватывает ее правой рукой. Другая рука на плече у впереди стоящего участника. По команде все играющие начинают передвижение вперед прыжками до определенного места.

3. Специальная физическая подготовка (СФП)

В бесснежный период решаются следующие основные задачи:

1. Обеспечить предварительную подготовку к овладению способами передвижения на лыжах на снегу.
2. Подготовить опорно-двигательный аппарат (мышцы, суставы, связки) к продолжительному выполнению характерных для лыжников двигательных действий с достаточно высокой мощностью.
3. Начать формирование двигательных, вестибулярных, зрительных, слуховых, дыхательных рефлексов, соответствующих условиям снежной среды.
4. Создать умозрительные и двигательные представления о технике согласования движений ногами, руками, туловищем, координационной и ритмо-темповой структуре.
5. Овладеть требованиями к выполнению элементов и способа в целом на месте и в движении.

Выполняют их на месте и в движении, с палками и без палок, с использованием лыжероллеров и других тренажеров.

В снежный период решается следующая основная задача:

1. Овладеть основами современной техники способов передвижения на лыжах, «школой» лыжника – гонщика.

3.1. Упражнения на месте.

Практика:

Упражнение 1. Размахивания в стороны носком лыжи, изменяя темп и ритм движений, меняя амплитуду движений

Требование: Поднять носок лыжи, пятка прижата к снегу, размахивая лыжей - медленно, быстро, медленно.

Самоконтроль: Ощущение неподвижного положения пяток на снегу и послушного движения носков лыж.

Обоснование: Упражнение приучает чувствовать длину лыжи, размах и скорость ее перемещения, возможность управлять ее движениями.

Упражнение 2. Повороты переступанием вокруг пяток и носков лыжи.

Требование: Переставлять носки или пятки лыж, сохраняя на снегу положение пяток лыж.

Самоконтроль: Равномерные следы в каждом шаге. След в виде снежинки с одним центром.

Обоснование: Чувство опоры на снегу, перенос опоры, овладение техникой поворотов переступанием.

3.2. Упражнения в движении.

Практика:

Упражнение 1. Переступание приставным шагом.

Сначала коротким шагом, длинным и небольшими прыжками.

Требование: Лыжи держать параллельно и горизонтально, отталкиваясь лыжей и палкой в каждом шаге.

Самоконтроль: Прямолинейное передвижение в сторону. Подсевание на толчковой опоре, создавать опору для лыжи на снегу.

Обоснование: Упражнение приучает контролировать положение лыжи вне опоры, создавать опору для лыжи на снегу.

Упражнение 2. Передвижение с поворотами – зигзагом.

Передвигаться в колонне по одному ступаящим шагом на рыхлом снегу вокруг кустов, деревьев – след в след.

Требование: Шагая, поднимать носки лыж вверх, опираться на палки, слегка отталкиваясь ногой и палкой. На последующих занятиях, шаги переходят в легкий бег.

Самоконтроль: Движение строго по следу, лыжи не цепляются за снег, не задевают друг друга.

Обоснование: Упражнение приучает управлять лыжами и палками в переменных условиях, закрепляет чувство лыжи и снега, подготавливает к движениям в условиях скольжения.

Упражнение 3. Передвижение на равнине «ёлочкой» и «полуёлочкой».

Требование: При движении ставить ноги пошире, перенося пятку лыжи через пятку другой, в каждом шаге опираться на палки сзади тела, лыжи ставить на кант, в последующих занятиях менять направление движения – зигзагом.

Самоконтроль: Опора на кант, следы кантов, правильный рисунок следа.

Обоснование: Упражнение приучает пользоваться лыжами в ещё более сложных условиях равновесия и точности движений и подготавливает к подъемам «ёлочкой» и передвижению коньковым шагом.

Упражнения для выработки чувства лыжи и снега очень просты и доступны. Но выполнение их по всем правилам заставляет обращать внимание на мелкие детали. Приучает самоконтролю, что очень важно.

3.3. Имитационные и подводящие упражнения в движении.

Практика: овладение устойчивостью (равновесием) на скользящей опоре.

Упражнение 1. Спуск в основной стойке.

Требование: Не допускать сгибание тела в тазобедренных суставах. Руки свободно опущены, но палками не касаться снега, спускаться с легким покачиванием в голеностопном и коленном суставах.

Самоконтроль: Ощущение равномерной загрузки лыж.

Обоснование: Упражнение приучает сохранять равновесие в позе готовности к преодолению неровностей рельефа.

Упражнение 2. Спуск в основной стойке.

Требование: Спуск сначала без движения лыж, затем с пружинящими движениями и сменой выдвигаемой ноги.

Самоконтроль: Ощущение равномерной загрузки лыж, особенно через пятки стоп.

Обоснование: Упражнение приучает сохранять равновесие в позе готовности к преодолению неровностей рельефа.

Упражнение 3. Спуск в низкой стойке.

Требование: Сеть на пятки, уменьшить напряжение мышц, добиться удобства в этой позе.

Самоконтроль: Ощущение удобства положения и загрузка лыж через пятки стоп.

Обоснование: Упражнение приучает к позе наиболее быстрого спуска и развивает равновесия.

Упражнение 4. Спуск, в стойке отдыха.

Требование: Опирайтесь предплечьями на бедра, расслабить мышцы спины.

Самоконтроль: Ощущение удобства и возможности отдыха.

Обоснование: Упражнение приучает отдыхать в удобной стойке.

Упражнение 5. Спуск с переходом на параллельную лыжню.

Переходить в обе стороны, поочередно перенося лыжи влево и вправо.

Упражнение 6. Поворот переступание после выката.

Требование: Спуск в основной стойке до выката на равнину, поднятую лыжу переставить носком в сторону, перенося на неё опору тела.

При необходимости условия выполнения упражнений могут быть усложнены: изменением исходного положения, подбором более крутых склонов и т.д.

3.4. Упражнения на овладение рациональным отталкиванием палками.

Практика:

- передвижение одновременным бесшажный ходом под небольшой уклон;
- передвижением без шагов под небольшой уклон, чередуя одновременное отталкивание двумя палками и отталкиванием одной палкой;
- передвижение под небольшой уклон и по равнине, чередуя одновременную и

попеременную работу рук. Во всех случаях для палок должна быть хорошая опора.

3.5. Упражнения на овладение рациональным отталкиванием лыжами.

Практика:

- попеременно махи одной, другой ногой в положении наклона на выпрямленной ноге;
- попеременно махи одной, другой ногой в положении наклона на выпрямленной ноге;
- махи ногой с броском туловища вперед с усилением опоры на поставленные
впереди палки;
- передвижение в наклоне «полушагом» с махом рук с палками, взятыми за середину;
- передвижение скользящим шагом без палок и с палками, взятыми за середину.
- передвижение скользящим шагом в небольшие подъемы;
- ходьба без палок по хорошо накатанной лыжне и по рыхлому снегу;
- прохождение без палок отрезков дистанции на время.

Упражнения, рекомендуемые для овладения координацией движений в работе рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом.

При овладении правильным отталкиванием лыжами и палками в попеременном двухшажном ходе необходимо сначала добиваться легкости всех движений, не стремясь к большой скорости передвижения.

На первом этапе обучения основное внимание уделяется изучению техники одновременного бесшажного хода, попеременного двухшажного и одновременного двухшажного лыжным ходом.

Кроме указанного разучиваются и совершенствуются спуски в стойке отдыха, аэродинамической стойке, спуски наискось.

Подъемы: ступающим шагом, «полуёлочкой» - прямо и наискось.

Способы торможения: плугом, упором. Способы поворотов в движении на гоночных лыжах с переступанием, рулением (в упоре, в плуге).

4. Восстановительные мероприятия

4.1. Педагогические средства.

Практика: Рациональное планирование тренировки: соответствие функциональным возможностям, необходимое сочетание общих и специальных средств, оптимальное построение тренировочных и соревновательных макро - мезо - и микроциклов, волнообразность и вариативность нагрузок, широкое использование переключений, неспецифических физических нагрузок, правильное сочетание работы и отдыха. Построение отдельного занятия.

Использование в соответствии с суточным стереотипом: полноценная разминка, заключительная часть занятий, правильный подбор снаряжения, специальные упражнения для отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона и т. д.

4.2. Медико - биологические средства.

Практика:

1. Правильная оценка и учет состояния здоровья.
2. Информация о текущем функциональном состоянии.

3. Рациональное питание с использованием препаратов и продуктов повышенной биологической ценности.

4. Физиотерапевтические и бальнеологические методы: гидро - вибромассаж,

различные формы душа, ручной массаж, ультразвуковой массаж и т. д.

5. Туризм и краеведение.

Туризм.

5.1. Организация туристского быта.

Привалы и ночлеги. Требования к месту бивака, жизнеобеспечение: наличие питьевой воды, безопасность - удаленность от населенных пунктов, комфортность – продуваемость поляны и т. д. Разведение костра в сырую погоду, присильном ветре, в тумане. Хранение продуктов, кухонных и костровых принадлежностей. Оборудование места для приготовления пищи, мытье и хранение посуды. Составление меню и списков продуктов.

Краеведение.

5.1. Родной край, его природные особенности.

Теория: Изучение климата, растительности и животного мира родного края, его рельефа, рек. Экономика и культура. История населенного пункта.

Практика: Знакомство с памятниками истории и культуры, знатными людьми. Посещение музеев народных и школьных.

5.3. Изучение района соревнований.

Теория: Сбор сведений о районе.

Практика: Посещение музеев и т. д.

5.4. Охрана природы.

Теория: Законодательство по охране природы. Красная книга. Экология, изучение растительного и животного мира в данной области.

Практика: Знакомство с краеведческими объектами. Проведение различных краеведческих наблюдений.

6. Контрольные соревнования: по лыжам, ОФП, СФП, по ориентированию, по легкой атлетике.

Практика: Обучающиеся 1-го года обучения в течение учебного года должны принять участие в 2-3 соревнованиях по ОФП, СФП, по кроссу, по спортивному ориентированию, в 3-5 соревнованиях по лыжным гонкам.

№	Виды нормативов	1 год обучения	
		Мальчики	Девочки
1.	Бег 30 м с хода (сек)	5.4	5.7
2.	Бег 60 м с хода (сек)	10,4	10,6
3.	Бег с низкой и средней интенсивностью (120-150 уд\м)	15-20	10-15
4.	Прыжки в длину с места (см)	150	140
5.	Метание теннисного мяча (м)	28	18
6.	Подтягивание (кол-во раз)	4	-
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре на		

	гимнастической скамейке	-	10
8.	Плавание без учета времени (м)	120	80
9.	Прохождение на лыжах 500 метров (мин, сек.)	2.20	2.40
10.	Дистанции лыжных гонок (км)	1-2	1-2
11.	Выполнение разрядных нормативов по лыжам.	3-юн	3-юн
12.	Выполнение разрядных нормативов по ориентированию	-	-

К концу первого года обучения воспитанники должны знать:

- сведения о лыжном спорте;
- сведения о гигиене;
- о подготовке лыжного инвентаря к занятиям и соревнованиям;
- о последовательности в овладении основными элементами техники способов передвижения на лыжах;
- о восстановительных мероприятиях;
- об организации туристского быта;
- сведения о родном крае, его природные особенности;
- о правилах безопасности при проведении занятий.

Уметь выполнять:

- упражнения, развивающие выносливость;
- упражнения на развитие скоростно-силовых качеств;
- упражнения на развитие гибкости;
- упражнения на развитие быстроты;
- упражнения на развитие равновесия, координации;
- упражнения на месте;
- упражнения в движении (подъем, спуск, повороты);
- упражнения на овладение отталкиванием палками;
- упражнения на овладение отталкиванием лыжами.

**Учебно-тематический план
второго года обучения**

№ п/п	Наименование раздела и темы занятия	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка.	6	2	4	тестирован
	1.1. Краткие сведения о лыжном спорте.	1	1	-	тестирован
	1.2. Гигиена, спортивный режим.	1	-	1	опрос
	1.3. Оборудование и инвентарь лыжника.	2	-	2	тестирование
	1.4. Основы методики обучения спортивной подготовки.	1	-	1	беседа
	1.5. Безопасность на занятиях, правила соревнований.	1	1	-	опрос
2.	Общая физическая подготовка (ОФП).	125	1	124	сдача нормативно
	2.1. Упражнения, развивающие общую выносливость.	40	-	40	сдача нормативов
	2.2. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.	15	-	15	сдача нормативов
	2.3. Упражнения на развитие гибкости.	11	-	11	сдача нормативов
	2.4. Упражнения на развитие быстроты.	12	-	12	сдача нормативов
	2.5. Упражнения на развитие равновесия, координации движения.	10	-	10	сдача нормативов
	2.6. Спортивное ориентирование.	15	1	14	сдача нормативов
	2.7. Подвижные игры.	22	-	22	сдача нормативов
3.	Специальная физическая подготовка (СФП).	45	-	45	сдача нормативно
	3.1. Упражнения на месте.	3	-	3	сдача нормативов
	3.2. Упражнения в движении (подъем, спуск, повороты).	3	-	3	сдача нормативов
	3.3. Имитационные и подводящие упражнения в движении.	10	-	10	сдача нормативов

	3.4. Упражнения на овладение рациональным отталкиванием палками.	10	-	10	сдача нормативов
	3.5. Упражнения на овладение рациональным отталкиванием лыжами.	10	-	10	сдача нормативов
	3.6. Подвижные игры на лыжах.	9	-	9	сдача нормативов
4.	Восстановительные мероприятия.	6	-	6	опрос
	4.1. Педагогические средства.	3	-	3	опрос
	4.2. Медико-биологические средства.	3	-	3	опрос
5.	Туризм и краеведение.	10	1	9	опрос
	5.1. Организация туристского быта.	3	1	2	опрос
	5.2. Родной край, его природные особенности.	2	-	2	опрос
	5.3. Изучение района соревнований.	2	-	2	опрос
	5.4. Охрана природы.	3	-	3	опрос
6.	Контрольные соревнования: по лыжам, ОФП, СФП, по ориентированию, по легкой атлетике.	24	-	24	соревнования
Всего:		216	4	212	

Содержание программы второго года обучения

1. Теоретическая подготовка

1.1. Краткие сведения о лыжном спорте.

Теория: Личное и общественное значение занятий спортом. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и их использовании в быту, на охоте и в военном деле у различных народов нашей страны. Советские и Российские спортсмены на Олимпийских играх. Участие Российских спортсменов в Олимпийских играх. Успехи Российских лыжников - гонщиков.

1.2. Гигиена, спортивный режим.

Практика: Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжников-гонщиков. Личная гигиена занимающихся: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, купание).

1.3. Оборудование и инвентарь лыжника.

Практика: Подготовка лыжного инвентаря к занятиям и соревнованиям.

1.4. Основы методики обучения спортивной подготовки.

Практика: Понятие об обучении и тренировке, как о едином педагогическом процессе. Задачи и последовательность в овладении основными элементами техники способов передвижения на лыжах. Понятие об общей и специальной физической подготовке. Значение систематических, регулярных занятий

1.5. Безопасность на занятиях, правила соревнований.

Теория: Правила поведения и безопасности на занятиях и на соревнованиях. Техника безопасности при проведении занятий в лесу. Контрольное время при проведении соревнований. Травмы при несчастных случаях. Причины их возникновения. Оказание первой помощи. Особенности организации занятий на склонах с целью профилактики травматизма. Помощь при ушибах, растяжениях, порезах, обморожении.

2. Общая физическая подготовка (ОФП).

2.1. Упражнения, развивающие общую выносливость.

Практика: Равномерный и попеременный бег в условиях пересеченной местности. Бег по песку, по кочкам, бег по мелководью. Длительная езда на велосипеде в различных условиях местности. Спортивные игры. Различные прогулки. Туристские походы и т.д.

2.2. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.

Практика: Одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения в плечевых, локтевых суставах. Всевозможные упражнения с предметами (малые мячи, набивные мячи, гимнастические палки, скамейки и т.д.). Упражнения с отягощением – сгибание и разгибание рук в упоре сзади, наклонным упоре, в упоре лежа. Лазание по канату, наклонной гимнастической скамейке, гимнастической стенке. Метание камней из различных исходных положений. Из положения лежа на спине – поочередное и одновременное поднимание ног. Приседания на двух, на одной ноге, держась на различные предметы. Выпады с пружинящими движениями с

поворотами. Бег толчками. Семенящий бег. Подскоки на двух, на одной ноге. Прыжки вперед, вверх, в сторону из положения присев.

Примерный комплекс упражнений для развития силы.

Основные методы развития силы: использование неопредельных отягощений с предельным числом повторений, предельных и околопредельных отягощений, изометрических (статических) упражнений.

1. Из упора сидя руки сзади поднимать ноги в угол с последующим возвращением в исходное положение.
2. Из упора лежа на полу отжиматься от пола, сгибая и разгибая руки.
3. Из основной стойки приседать, поднимая руки с гантелями вперед, вставать на носки, отводя руки назад.
4. Лежа на животе, руки за головой, поднимать и опускать туловище, прогибая спину.

2.3. Упражнения на развитие гибкости.

Практика: Общеподготовительные упражнения, применяемые для развития гибкости, основаны на сгибаниях, разгибаниях, наклонах, поворотах. Эти упражнения направлены на повышение подвижности во всех суставах и осуществляются без учета специфики вида спорта.

Примерный комплекс упражнений для развития гибкости.

1. Стоя ноги врозь и опираясь руками на пол, переходить в упор лежа и на оборот, не сгибая ноги в коленях.
2. Стоя спиной к гимнастической стенке, переходить в положение « мост », опираясь руками на рейки стенки.
3. Стоя ноги врозь, вращать обруч на поясице.
4. Стоя поочередно левым - правым боком, опираясь одной рукой на бум, выполнять махи ногой назад.
5. Стоя согнувшись, ноги врозь, опираясь руками на горизонтальную опору, выполнять пружинистые наклоны туловища.

2.4. Упражнения на развитие быстроты.

Практика: Быстрота (скоростные способности). Критерий оценки быстроты: латентное время двигательных реакций, скорость одиночного движения, частота движений. Средства для развития быстроты. Объем и интенсивность физических нагрузок для развития быстроты.

Примерный комплекс упражнений для развития быстроты.

1. Бег в умеренном темпе с незначительным продвижением вперед, опорная нога выпрямлена. Высоко поднимать бедро маховой ноги.
2. Челночный бег на 10-метровых отрезках с выносом прямой ноги.
3. Темповые прыжки с ноги на ногу через линейку, следить за полным выпрямлением толчковой ноги и сгибанием маховой в колене.
4. Максимально быстрый бег на дистанцию 60м. Возвращение назад шагом.
5. Темповые прыжки из круга в различных направлениях.

2.5. Упражнения на развитие равновесия, координации движений.

Практика: Упражнения на полу, на уменьшенной опоре, на гимнастической

стенке, на бревне. Упражнения на равновесии с различными усложнениями: уменьшение площади опоры, качающаяся опора, увеличение высоты опоры, изменение исходного положения и т. д. Прыжки в глубину на песчаных карьерах, на проверенных безопасных водоемах и т.д. Прыжки, с различными заданиями. Прыжки с использованием короткой и длинной скамейки. Броски мяча друг другу в парах. Игры со специальными заданиями: борьба за мяч, ручной мяч, баскетбол и т. д.

2.6. Спортивное ориентирование.

Теория: Особенности топографической подготовки ориентировщиков. Спортивная карта, условные знаки, цвета карты, масштаб карты. Краткая характеристика техники спортивного ориентирования.

Практика: Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание. Измерение расстояний на карте и на местности. Создание простейших планов и схем (класса, школьного двора, т. д.). Спортивный компас. Ориентирование карты по компасу. Снятие азимута. Движение по азимуту. Понятие о технике спортивного ориентирования. Значение техники в достижении высоких спортивных результатов. Приемы и способы ориентирования. Отметка на контрольном пункте (**КП**).

Восприятие и проверка номера **КП**. Правильное держание спортивной карты. Контрольная карточка и легенды **КП**.

Типичные ошибки при освоении техники спортивного ориентирования. Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции. Взаимосвязь техники и тактики в обучении ориентировщиков. Последовательность действий ориентировщиков при прохождении соревновательной дистанции. Понятие о тактическом плане. Взаимосвязь скорости передвижения и технико-тактических действий.

Действия спортсмена при потере ориентировки и при встрече с соперником. Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию.

Правила соревнований. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Права и обязанности участников. Подготовка к соревнованиям. Возрастные группы. Контрольное время. Техническая информация о дистанции.

2.7. Подвижные игры.

Практика:

1. Игра «Сороконожки» - развивает силу рук и плечевого пояса.

Обучающиеся делятся на 2 – 4 команды (по 5 – 7 человек в команде), которые выстраиваются параллельно друг другу в колонну по одному. Играющие принимают положение упора лежа и кладут ноги на плечи сзади расположенного участника, так чтобы его голова оказалась между ног. Последний участник берет ноги предпоследнего участника. По сигналу вся команда начинает передвижение вперед, поочередно переставляя руки. Выигрывает команда, закончившая первой.

2. Игра «Ходьба с выпадами» - развивает силу ног.

Обучающиеся делятся на 2 – 4 команды (по 5 – 7 человек), которые выстраиваются параллельно друг другу в колонну по одному. Участники кладут руки на плечи или на пояс впереди стоящего участника. По команде играющие участники начинают двигаться вперед с выпадами. Выигрывает команда, закончившая первой.

3. Игра «Прыжки на одной ноге» развивает силу ног и силу толчка.

Играющие участники стоят на (левой) ноге. Правая нога согнута назад, сзади стоящий участник захватывает ее правой рукой. Другая рука на плече у впереди стоящего участника. По команде все играющие начинают передвижение вперед прыжками до определенного места.

3. Специальная физическая подготовка (СФП).

В бесснежный период решаются следующие основные задачи:

1. Обеспечить предварительную подготовку к овладению способами передвижения на лыжах на снегу.
2. Подготовить опорно-двигательный аппарат (мышцы, суставы, связки) к продолжительному выполнению характерных для лыжников двигательных действий с достаточно высокой мощностью.
3. Начать формирование двигательных, вестибулярных, зрительных, слуховых, дыхательных рефлексов, соответствующих условиям снежной среды.
4. Создать умозрительные и двигательные представления о технике согласования движений ногами, руками, туловищем, координационной и ритмо-темповой структуре.
5. Овладеть требованиями к выполнению элементов и способа в целом на месте и в движении.

Выполняют их на месте и в движении, с палками и без палок, с использованием лыжероллеров и других тренажеров.

В снежный период решается следующая основная задача:

Овладеть основами современной техники способов передвижения на лыжах, «школой» лыжника – гонщика.

3.1. Упражнения на месте.

Практика:

Упражнение 1. Размахивания в стороны носком лыжи, изменяя темп и ритм движений, меняя амплитуду движений

Требование: Поднять носок лыжи, пятка прижата к снегу, размахивая лыжей - медленно, быстро, медленно.

Самоконтроль: Ощущение неподвижного положения пяток на снегу и послушного движения носков лыж.

Обоснование: Упражнение приучает чувствовать длину лыжи, размах и скорость ее перемещения, возможность управлять ее движениями.

Упражнение 2. Повороты переступанием вокруг пяток и носков лыжи.

Требование: Переставлять носки или пятки лыж, сохраняя на снегу положение пяток лыж.

Самоконтроль: Равномерные следы в каждом шаге. След в виде снежинки с одним центром.

Обоснование: Чувство опоры на снегу, перенос опоры, овладение техникой поворотов переступанием.

3.2. Упражнения в движении.

Практика:

Упражнение 1. Переступание приставным шагом.

Сначала коротким шагом, длинным и небольшими прыжками.

Требование: Лыжи держать параллельно и горизонтально, отталкиваясь лыжей и палкой в каждом шаге.

Самоконтроль: Прямолинейное передвижение в сторону. Подсевание на толчковой опоре, создавать опору для лыжи на снегу.

Обоснование: Упражнение приучает контролировать положение лыжи вне опоры, создавать опору для лыжи на снегу.

Упражнение 2. Передвижение с поворотами – зигзагом.

Передвигаться в колонне по одному ступаящим шагом на рыхлом снегу вокруг кустов, деревьев – след в след.

Требование: Шагая, поднимать носки лыж вверх, опираться на палки, слегка отталкиваясь ногой и палкой. На последующих занятиях, шаги переходят в легкий бег.

Самоконтроль: Движение строго по следу, лыжи не цепляются за снег, не задевают друг друга.

Обоснование: Упражнение приучает управлять лыжами и палками в переменных условиях, закрепляет чувство лыжи и снега, подготавливает к движениям в условиях скольжения.

Упражнение 3. Передвижение на равнине « ёлочкой » и « полуёлочкой ».

Требование: При движении ставить ноги пошире, перенося пятку лыжи через пятку другой, в каждом шаге опираться на палки сзади тела, лыжи ставить на кант, в последующих занятиях менять направление движение – зигзагом.

Самоконтроль: Опора на кант, следы кантов, правильный рисунок следа.

Обоснование: Упражнение приучает пользоваться лыжами в ещё более сложных условиях равновесия и точности движений и подготавливает к подъемам «ёлочкой» и передвижению коньковым шагом.

Упражнения для выработки чувства лыжи и снега очень просты и доступны. Но выполнение их по всем правилам заставляет обращать внимание на мелкие детали. Приучает самоконтролю, что очень важно.

3.3. Имитационные и подводящие упражнения в движении.

Практика: Овладение устойчивостью (равновесием) на скользящей опоре.

Упражнение 1. Спуск в основной стойке.

Требование: Не допускать сгибание тела в тазобедренных суставах. Руки свободно опущены, но палками не касаться снега, спускаться с легким покачиванием в голеностопном и коленом суставах.

Самоконтроль: Ощущение равномерной загрузки лыж.

Обоснование: Упражнение приучает сохранять равновесие в позе готовности к преодолению неровностей рельефа.

Упражнение 2. Спуск в основной стойке.

Требование: Спуск сначала без движения лыж, затем с пружинящими движениями и сменой выдвигаемой ноги.

Самоконтроль: Ощущение равномерной загрузки лыж, особенно через пятки стоп.

Обоснование: Упражнение приучает сохранять равновесие в позе готовности к преодолению неровностей рельефа.

Упражнение 3. Спуск в низкой стойке.

Требование: Сеть на пятки, уменьшить напряжение мышц, добиться удобства в этой позе.

Самоконтроль: Ощущение удобства положения и загрузка лыж через пятки стоп.

Обоснование: Упражнение приучает к позе наиболее быстрого спуска и развивает равновесия.

Упражнение 4. Спуск, в стойке отдыха.

Требование: Опирайтесь предплечьями на бедра, расслабить мышцы спины.

Самоконтроль: Ощущение удобства и возможности отдыха.

Обоснование: Упражнение приучает отдыхать в удобной стойке.

Упражнение 5. Спуск с переходом на параллельную лыжню.

Переходить в обе стороны, поочередно перенося лыжи влево и вправо.

Упражнение 6. Поворот переступание после выката.

Требование: Спуск в основной стойке до выката на равнину, поднятую лыжу переставить носком в сторону, перенося на неё опору тела.

При необходимости условия выполнения упражнений могут быть усложнены: изменением исходного положения, подбором более крутых склонов и т.д.

3.4. Упражнения на овладение рациональным отталкиванием палками.

Практика:

- передвижение одновременным бесшажный ходом под небольшой уклон;
- передвижением без шагов под небольшой уклон, чередуя одновременное отталкивание двумя палками и отталкиванием одной палкой;
- передвижение под небольшой уклон и по равнине, чередуя одновременную и попеременную работу рук. Во всех случаях для палок должна быть хорошая опора.

3.5. Упражнения на овладение рациональным отталкиванием лыжами.

Практика:

- попеременно махи одной, другой ногой в положении наклона на выпрямленной ноге;
- попеременно махи одной, другой ногой в положении наклона на выпрямленной ноге;
- махи ногой с броском туловища вперед с усилением опоры на поставленные впереди палки;

- передвижение в наклоне «полушагом» с махом рук с палками, взятыми за середину;
- передвижение скользящим шагом без палок и с палками, взятыми за середину.
- передвижение скользящим шагом в небольшие подъемы;
- ходьба без палок по хорошо накатанной лыжне и по рыхлому снегу;
- прохождение без палок отрезков дистанции на время.

Упражнения, рекомендуемые для овладения координацией движений в работе рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом.

При овладении правильным отталкиванием лыжами и палками в попеременном двухшажном ходе необходимо сначала добиваться легкости всех движений, не стремясь к большой скорости передвижения.

На первом этапе обучения основное внимание уделяется изучению техники одновременного бесшажного хода, попеременного двухшажного и одновременного двухшажного лыжным ходом.

Кроме указанного разучиваются и совершенствуются спуски в стойке отдыха, аэродинамической стойке, спуски наискось.

Подъемы: ступающим шагом, «полуёлочкой» - прямо и наискось.

Способы торможения: плугом, упором. Способы поворотов в движении на гоночных лыжах с переступанием, рулением (в упоре, в плуге).

4. Восстановительные мероприятия.

4.1. Педагогические средства.

Практика: рациональное планирование тренировки: соответствие функциональным возможностям, необходимое сочетание общих и специальных средств, оптимальное построение тренировочных и соревновательных макро - мезо - и микроциклов, волнообразность и вариативность нагрузок, широкое использование переключений, неспецифических физических нагрузок, правильное сочетание работы и отдыха. Построение отдельного занятия. Использование в соответствии с суточным стереотипом: полноценная разминка, заключительная часть занятий, правильный подбор снаряжения, специальные упражнения для отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона и т. д.

4.2. Медико - биологические средства.

Практика:

1. Правильная оценка и учет состояния здоровья.
2. Информация о текущем функциональном состоянии.
4. Рациональное питание с использованием препаратов и продуктов повышенной биологической ценности.
4. Физиотерапевтические и бальнеологические методы: гидро - вибромассаж, различные формы душа, ручной массаж, ультразвуковой массаж и т. д.

5. Туризм и краеведение.

5.1. Организация туристского быта.

Теория: Требования к месту бивака, жизнеобеспечение: наличие питьевой воды, безопасность - удаленность от населенных пунктов, комфортность – продуваемость поляны и т. д.

Практика: Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в тумане. Хранение продуктов, кухонных и костровых принадлежностей. Оборудование места для приготовления пищи, мытье и хранение посуды. Составление меню и списков продуктов.

5.2. Родной край, его природные особенности.

Практика: Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки. Экономика и культура. Памятники истории и культуры. Знатные люди. История населенного пункта. Музеи народные и школьные.

5.3. Изучение района соревнований.

Практика: Сбор сведений о районе, посещение музеев и т. д.

5.4. Охрана природы.

Практика: Законодательство по охране природы. Красная книга. Экология, изучение растительного и животного мира в данной области. Знакомство с краеведческими объектами. Проведение различных краеведческих наблюдений.

6. Контрольные соревнования: по лыжам, ОФП, СФП, по ориентированию, по легкой атлетике.

Практика: обучающиеся 2-го года обучения в течение учебного года должны принять участие в 3 - 4 соревнованиях по ОФП, СФП, кроссу, по лыжам, по спортивному ориентированию и в 4- 6 соревнованиях по лыжным гонкам.

№	Виды нормативов	2 год обучения	
		Мальчики	Девочки
1.	Бег 30 м с хода (сек)	5.3	5.6
2.	Бег 60 м с хода (сек)	10.0	10.2
3.	Бег с низкой и средней интенсивностью (120-150 уд\м)	20	15
4.	Прыжки в длину с места (см)	160	150
5.	Метание теннисного мяча (м)	30	20
6.	Подтягивание (кол-во раз)	5	-
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке	-	12
8.	Плавание без учета времени (м)	120	100
9.	Прохождение на лыжах 500 метров (мин, сек.)	2.10	2.20
10.	Дистанции лыжных гонок (км)	1-2	1-2
11.	Выполнение разрядных нормативов по лыжам.	2-юн	2-юн
12.	Выполнение разрядных нормативов по ориентированию	3-юн	3-юн

К концу второго года обучения воспитанники должны знать:

- сведения о лыжном спорте;
- сведения о гигиене;
- о подготовке лыжного инвентаря к занятиям и соревнованиям;
- о последовательности в овладении основными элементами техники способов передвижения на лыжах;
- о восстановительных мероприятиях;
- об организации туристского быта;
- сведения о родном крае, его природные особенности;
- о правилах безопасности при проведении занятий.

Уметь выполнять:

- упражнения, развивающие выносливость;
- упражнения на развитие скоростно-силовых качеств;
- упражнения на развитие гибкости;
- упражнения на развитие быстроты;
- упражнения на развитие равновесия, координации;
- упражнения на месте;
- упражнения в движении (подъем, спуск, повороты);
- имитационные и подводящие упражнения в движении;
- упражнения на овладение рациональным отталкиванием палками;
- упражнения на овладение рациональным отталкиванием лыжами.

**Учебно-тематический план
третьего года обучения**

№ п\п	Наименование раздела и темы занятия	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка.	7	4	3	тестирование
	1.1. Краткие сведения о лыжном спорте.	1	1	-	тестирование
	1.2. Краткие сведения о строении организма человека.	1	1	-	беседа
	1.3. Гигиена тренировочных занятий и отдыха, режим и питание.	1	1	-	беседа
	1.4. Врачебный контроль и самоконтроль.	1	1	-	опрос
	1.5. Основы техники и тактика лыжных гонок.	1	-	1	опрос
	1.6. Оборудование, инвентарь.	1	-	1	беседа
	1.7. Безопасность на занятиях, правила соревнований.	1	-	1	тестирование
2.	Общая физическая подготовка (ОФП).	125	1	124	сдача нормативов
	2.1. Упражнения, развивающие общую выносливость.	40	-	40	сдача нормативов
	2.2. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.	15	-	15	сдача нормативов
	2.3. Упражнения на развитие гибкости.	11	-	11	сдача нормативов
	2.4. Упражнения на развитие быстроты.	12	-	12	сдача нормативов
	2.5. Упражнения на развитие равновесия, координации движений.	10	-	10	сдача нормативов
	2.6. Спортивное ориентирование.	15	1	14	сдача нормативов
	2.7. Подвижные игры.	22	-	22	сдача нормативов
3.	Специальная физическая подготовка (СФП).	46	-	46	сдача нормативов
	3.1. Подводящие и имитационные упражнения.	8	-	8	сдача нормативов
	3.2. Классические способы лыжных ходов.	10	-	10	сдача нормативов
	3.3. Коньковые способы лыжных ходов.	10	-	10	сдача нормативов

	3.4. Переходы в классических передвижениях на лыжах.	3	-	3	сдача нормативов
	3.5. Переходы в коньковых передвижениях на лыжах.	2	-	2	сдача нормативов
	3.6. Подъемы, спуски, торможение, повороты.	6	-	6	сдача нормативов
	3.7. Подвижные игры на лыжах.	7	-	7	сдача нормативов
4.	Восстановительные мероприятия.	4	-	4	опрос
	4.1. Педагогические средства.	2	-	2	опрос
	4.2. Медико-биологические средства.	2	-	2	опрос
5.	Туризм и краеведение.	10	1	9	опрос
	5.1. Организация туристского быта.	3	1	2	опрос
	5.2. Родной край, его природные особенности.	2	-	2	беседа
	5.3. Изучение района соревнований.	2	-	2	беседа
	5.4. Охрана природы.	3	-	3	опрос
6.	Контрольные соревнования: по лыжам, ОФП, СФП, по спортивному ориентированию, по легкой атлетике.	24	-	24	соревнования
Всего:		216	6	210	

Содержание программы третьего года обучения

1. Теоретическая подготовка.

1.1. Краткие сведения о лыжном спорте.

Теория: Основные этапы развития лыжного спорта в нашей стране. Развитие массовости лыжного спорта. Краткие сведения о дальних лыжных походах Российских лыжников. Единая Всесоюзная спортивная классификация. Разрядные нормы и требования по лыжным гонкам. Спортивные звания в лыжном спорте. Участие спортсменов – лыжников в партизанских отрядах и боевых операциях армейских подразделений. Российские спортсмены на Олимпийских играх. Чемпионаты мира и Европы.

1.2. Краткие сведения о строении организма человека.

Теория: Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и их взаимодействие. Внутренние органы. Сердце и сосуды. Изменение сердце под влиянием нагрузок различной интенсивности. Органы дыхания и обмен веществ. Нервная система - центральная и периферическая. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

1.3. Гигиена тренировочных занятий и отдыха, режим и питание.

Теория: Гигиена одежды и обуви, гигиена сна, жилища. Общая гигиеническая характеристика тренировок и соревнований по лыжным гонкам.

Общие гигиенические требования к режиму дня при регулярных занятиях лыжными гонками. Значение питания, как фактор сохранения и укрепления здоровья. Недопустимость употребления спиртных напитков и курения при занятиях лыжным спортом.

1.4. Врачебный контроль и самоконтроль.

Теория: значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях лыжным спортом. Объективные данные, вес, динамометрия, спирометрия.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение.

Дневник самоконтроля. Изменение показателей при правильном построении учебно-тренировочного процесса.

Понятие о «спортивной форме», утомление и перетренировка. Меры предупреждения переутомления.

1.5. Основы техники и тактика лыжных гонок.

Практика: Способы ходов на лыжах и их характеристика. Общая схема движений в цикле попеременного двухшажного хода, попеременного двухшажного хода, одновременных лыжных ходов. Техника преодоления подъемов различной крутизны. Техника спусков в различных стойках. Техника выполнения поворотов при спусках со склонов различной крутизны.

1.6. Оборудование, инвентарь.

Практика: Требования к одежде, обуви. Подготовка инвентаря к занятиям и к соревнованиям Лыжные мази, парафины, их значение и классификация. Характеристика пластиковых лыж и способы нанесения на них парафинов и мазей для различных условий скольжения.

1.7. Безопасность на занятиях. Правила соревнований.

Практика: Правила поведения и безопасности на занятиях и на соревнованиях. Техника безопасности при проведении занятий в лесу. Контрольное время при проведении соревнований.

Возрастное деление участников соревнований. Права и обязанности участников соревнований. Положение о соревнованиях. Состав судейской коллегии. Разметка и техническая информация о дистанции в день соревнований. Температурные нормы.

2. Общая физическая подготовка (ОФП)

Средствами общей физической подготовки служат упражнения, развивающие физические качества: (равновесие и ловкость, гибкость, сила, быстрота, выносливость), подвижные игры, эстафеты.

2.1. Упражнения, развивающие общую выносливость.

Практика: Длительный, равномерный и попеременный бег в условиях пересеченной местности. Ходьба и бег в различном темпе. Ходьба и бег по песку, кочкам. Длительная езда на велосипеде в различных условиях местности и по шоссе. Ходьба и бег по мелководью и др.

2.2. Упражнения на развитие силы, скоростно-силовых качеств.

Практика: Одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах. Всевозможные упражнения с предметами (гимнастические палки, набивные мячи, гантели и т.д.) из исходных положений (стоя, сидя, лежа).

Упражнения с отягощением – сгибание и разгибание рук в упоре сидя сзади, в наклонном упоре, в упоре лежа. Подтягивание прямым и обратном хватом.

Лазание по канату с помощью ног и без помощи ног. Упражнения с отягощениями: с гантелями 1-2 кг, со штангой 15-20 кг. Метание камней из различных исходных положений (вперед, через себя и т.д.)

2.3. Упражнения на развитие гибкости.

Практика: Упражнения в различных стойках, наклоны вперед, в стороны, назад различными положениями и движениями руками. Круговые движения туловищем. Прогибание лежа на животе с последующим расслаблением. Подскоки на двух и одной ноге. Выпрыгивание вверх из положения упор присев. Выпрыгивание из глубокого приседа. Прыжки вперед, в сторону. Бег высоким подниманием бедра.

2.4. Упражнения на развитие быстроты.

Практика: Бег в умеренном темпе с незначительным продвижением вперед, опорная нога выпрямлена. Высоко поднимать бедро маховой ноги.

Челночный бег с ускорением на 10-метровых отрезках по 3-4 раза.

Темповые прыжки с ноги на ногу через линейку, следить за полным выпрямлением толчковой ноги и сгибанием маховой в колене.

Максимально быстрый бег на дистанцию 80 м. Возвращение назад шагом.

Бег с максимальной скоростью по кругу на расстояние 100-200 м.

2.5. Упражнения на развитие равновесия и координации движений.

Практика: Упражнение на полу, на уменьшенной опоре. На гимнастической скамейке, на бревне. Передвижение по уменьшенной опоре с изменением скорости и с поворотами. Прыжки в глубину с поворотами,

прыжки в глубину с различными движениями руками, прыжки закрытыми глазами. Сложность и дозировка упражнений повышается по мере роста подготовленности занимающихся.

2.6. Спортивное ориентирование.

Теория: Основы техники и тактики ориентирования. Местность, ее классификация, изображение рельефа при помощи горизонталей. Развитие навыков беглого чтения карты. Развитие «памяти карты».

Практика: Специальные упражнения для развития памяти, внимания, мышления. Технические приемы и способы ориентирования. Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами. Точное ориентирование на коротких этапах. Ориентирование с использованием крупных форм рельефа. Выход на контрольный пункт с различных привязок. Анализ путей движения. Основы техники ориентирования на маркированной трассе и в зимнем заданном направлении. Правила соревнований по спортивному ориентированию.

2.7. Подвижные игры.

Практика:

1. Игра «Сороконожки» - развивает силу рук и плечевого пояса.

Обучающиеся делятся на 2 – 4 команды (по 5 – 7 человек в команде), которые выстраиваются параллельно друг другу в колонну по одному. Играющие принимают положение упора лежа и кладут ноги на плечи сзади расположенного участника, так чтобы его голова оказалась между ног. Последний участник берет ноги предпоследнего участника. По сигналу вся команда начинает передвижение вперед, поочередно переставляя руки. Выигрывает команда, закончившая первой.

2. Игра «Ходьба с выпадами» - развивает силу ног.

Обучающиеся делятся на 2 – 4 команды (по 5 – 7 человек), которые выстраиваются параллельно друг другу в колонну по одному. Участники кладут руки на плечи или на пояс впереди стоящего участника. По команде играющие участники начинают двигаться вперед с выпадами. Выигрывает команда, закончившая первой.

3. Игра «Прыжки на одной ноге» развивает силу ног и силу толчка.

Играющие участники стоят на (левой) ноге. Правая нога согнута назад, сзади стоящий участник захватывает ее правой рукой. Другая рука на плече у впереди стоящего участника. По команде все играющие начинают передвижение вперед прыжками до определенного места.

3. Специальная физическая подготовка (СФП)

Выполнение изученных ранее подготовительных и подводящих упражнений, добиваясь легкости стремительности движений.

3.1. Подводящие и имитационные упражнения.

Практика:

В бесснежный период решают следующие основные задачи:

1. Обеспечить предварительную подготовку к овладению способами передвижения на лыжах на снегу.

2. Подготовить опорно-двигательный аппарат (мышцы, суставы, связки) к продолжительному выполнению характерных для лыжников двигательных действий с достаточно высокой мощностью.

3. Начать формирование двигательных, вестибулярных, зрительных, слуховых, дыхательных рефлексов, соответствующих условиям снежной среды.

4. Создать умозрительные и двигательные представления о технике согласования движений ногами, руками, туловищем, координационной и ритмо-темповой структуре.

Выполняют их на месте и в движении, с палками и без палок, с использованием лыжероллеров и других тренажеров.

В снежный период решаются следующие основные задачи:

1. Прочно овладеть основами техники способов передвижения на лыжах.
2. Добиться точности, легкости, экономичности и рациональности движений при передвижении на лыжах различными способами.

3.2. Классические способы лыжных ходов.

Практика:

1. Попеременный двухшажный ход:

Попеременный двухшажный ход является одним из основных среди классических способов передвижения.

Фазовый состав скользящего шага попеременного двухшажного классического хода.

Период	Номер фазы	Название фазы	Граничный момент начала фазы
Скольжение	1	<i>Свободное скольжение</i>	<i>Отрыв лыжи от опоры</i>
	11	<i>Скольжение с выпрямлением опорной ноги</i>	<i>Постановка палки на опору</i>
	111	<i>Скольжение с подседанием</i>	<i>Начала сгибания опорной ноги</i>
Стояние	1У	<i>Выпад с подседанием</i>	<i>Остановка лыжи</i>
	У	<i>Отталкивание с выпрямлением ноги</i>	<i>Начала разгибания толчковой ноги в коленном суставе</i>

2. Одновременный одношажный ход:

Одновременный одношажный ход имеет два варианта: скоростной и затяжной, который применяют на отлогих спусках, равнинных участках.

Фазовая структура скоростного варианта двухшажного классического хода.

Период	Номер фазы	Название фазы	Граничный момент начала фазы
--------	------------	---------------	------------------------------

Скольжение	1	Свободное скольжение	Отрыв лыжи от опоры
	11	Скольжение с отталкиванием руками	Постановка палок на опору
	111 А	Скольжение с выпрямлением туловища	Отрыв палок от опоры, разгибание туловища и ног
	111 Б	Скольжение с подседанием	Начало сгибания ног
Стояние	1У	Выпад с подседанием	Остановка лыжи
	У	Отталкивание с выпрямлением ноги	Начала разгибания толчковой ноги в коленном суставе

3. Одновременный бесшажный ход:

Одновременный бесшажный ход используют главным образом при движении по равнине и под уклон, по хорошо накатанной лыжне с хорошей опорой для палок.

В структуре этого хода, две фазы:

- скольжение без отталкивания палками - фаза 1 (граничный момент начала фазы - отрыв палок от опоры);
- скольжение с отталкиванием палками – фаза 11 (начальный граничный момент – постановка палок на опору).

4. Одновременный двухшажный ход:

Одновременный двухшажный ход применяют на трассах равнинного и слабопересеченного типа с длинными отлогими склонами и затяжными равнинными участками.

3.3. Коньковые способы лыжных ходов.

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

1. Одновременный полуконьковый ход.

Одновременный полуконьковый ход применяют на равнинных участках, пологих подъемах при наличии лыжни для безотрывного скольжения лыжи опорной ноги.

Полуконьковый лыжный ход по структуре двигательных действий наиболее простой и доступный в освоении главного элемента любого конькового хода – отталкивания ногой в сторону, скользящим упором.

В полуконьковом ходе достаточно выраженные границы имеют четыре фазы.

Фазовая структура одновременного полуконькового хода.

Номер фазы	Название фазы	Граничный момент начала фазы
------------	---------------	------------------------------

1	<i>Свободное скольжение</i>	<i>Отрыв лыжи от опоры</i>
11	<i>Скольжение с началом отталкивания руками</i>	<i>Постановка палок на опору</i>
111	<i>Скольжение с отталкиванием ногой и руками</i>	<i>Постановка лыжи на опору</i>
1У	<i>Скольжение с окончанием отталкивания ногой</i>	<i>Отрыв палок от опоры</i>

В зависимости от условий скольжения и рельефа местности длина полуконькового шага от 3-4 метров у начинающих лыжников до 6-8 метров у квалифицированных спортсменов. Продолжительность шага изменяется в диапазоне от 0,6 до 1,2 секунды.

2. Одновременный двухшажный коньковый ход.

Одновременный двухшажный коньковый ход широко применяется на различных по профилю участках лыжных трассы. Особенно эффективный он на подъемах.

В структуре хода наиболее выразительные признаки имеют четыре фазы.

В цикле этого хода, располагая обе лыжи под углом к направлению движения, выполняют два скользящих коньковых шага и одно отталкивание руками. Визуально на первом шаге палки маховым движением выносят вперед, во втором – выполняют шаге ими отталкивание.

Фазовая структура одновременного конькового хода (правосторонний вариант).

Номер фазы	Название фазы	Граничный момент начала фазы
1	<i>Свободное скольжение на левой ноге.</i>	<i>Отрыв правой лыжи от опоры.</i>
11	<i>Скольжение на левой ноге с отталкиванием левой ногой и руками.</i>	<i>Постановка палок на опору.</i>
111	<i>Скольжение на правой ноге с отталкиванием правой ногой и окончанием толчка руками.</i>	<i>Отрыв левой лыжи от опоры.</i>
У1	<i>Скольжение на правой ноге с окончанием толчка правой ногой.</i>	<i>Отрыв палок от опоры.</i>

3. Одновременный одношажный коньковый ход.

Одновременный одношажный коньковый ход является наиболее сложным по координации движений лыжных ходов и предъявляет повышенное требование к скоростно-силовой подготовке, развитию равновесия, сбалансированной и поочередной загрузке то правой, то левой толчковой ноги. Он относится к числу скоростных лыжных ходов и

развивает высокую скорость на равнинных участках, пологих подъемах, при финишном ускорении, а также при стартовом разгоне.

В структуре скользящего шага одновременного одношажного конькового хода ярко выражены три фазы.

Фазовая структура скользящего шага одновременного конькового хода.

Номер фазы	Название фазы	Граничный момент начала фазы
1	<i>Свободное скольжение.</i>	<i>Отрыв лыжи от опоры</i>
11	<i>Скольжение с отталкиванием руками.</i>	<i>Постановка палок на опору</i>
111	<i>Скольжение с отталкиванием ногой.</i>	<i>Отрыв палок от опоры</i>

К достоинству одновременного одношажного конькового хода относятся менее выраженные асимметрия и асинхронность двигательных действий, что особенно эффективно в условиях дальнейшего роста соревновательных скоростей.

4. Попеременный двухшажный коньковый ход.

Попеременный двухшажный коньковый ход включает в полный цикл два скользящих коньковых шага и два попеременных отталкивания руками. По сравнению с другими коньковыми ходами, движения рук и ног максимально приближены к естественным двигательным действиям при ходьбе и беге.

Лыжники с низкой физической подготовленностью дают предпочтение этому ходу, что позволяет менее мощному толчку ногой и дают экономичность в движении на лыжах.

Квалифицированные спортсмены в этих внешних условиях отдают предпочтение другим, более скоростным коньковым ходам.

Структура движений в скользящем шаге попеременного двухшажного конькового хода.

Номер фазы	Название фазы	Граничный момент начала фазы
1	<i>Скольжение с отталкиванием рукой</i>	<i>Отрыв толковой ноги от опоры</i>
11	<i>Скольжение с отталкиванием ногой и руками</i>	<i>Постановка маховой ноги на опору</i>

Длина цикла варьируется в зависимости от крутизны подъема, условий скольжения, уровня физической и технической подготовленности в пределах 2-5 метров, а продолжительность – 0,6 – 1,2 секунды.

5. Коньковый ход отталкиванием только ногами без рук.

Этот коньковый ход применяется для увеличения высокой скорости в различных условиях скольжения. Низкая посадка на протяжении всего цикла увеличивает продолжительность активного отталкивания ногой. В обучении, этот ход эффективен для овладения спецификой работы ног в коньковых способах передвижения на лыжах. В каждом шаге заметно выделяются две фазы.

Фазовая структура скользящего шага в коньковом ходе без отталкивания руками.

Номер фазы	Название фазы	Граничный момент начала фазы
1	<i>Свободное скольжение.</i>	<i>Отрыв лыжи от опоры.</i>
11	<i>Скольжение с отталкиванием ногой.</i>	<i>Начала разгибания толковой ноги.</i>

Длина цикла в коньковом ходе без отталкивания палками составляет в среднем

7-10 метров, продолжительность – 0,8 – 1,2 секунды.

3.4. Переходы в классических передвижениях на лыжах.

Практика: Переход с одного лыжного хода на другой обусловлен изменением рельефа местности, условий скольжения, при обгоне и решении различных тактических задач. Традиционно переходы с хода на ход классифицируют по количеству промежуточных скользящих шагов в этом двигательном действии. Используя этот признак, можно выделить три наиболее распространенные на практике разновидности переходов:

- без промежуточного скользящего шага;
- через один промежуточный скользящий шаг;
- через два промежуточных скользящих шага.

Чем меньше шагов требует переход, тем быстрее он выполняется.

1. Переход с одновременного хода на попеременный достигается при переходе через один промежуточный шаг.
2. Переход с одновременного хода на попеременный - через два промежуточных шага.
3. Переход с переменного хода на одновременный - через один промежуточный скользящий шаг.

3.5. Переходы в коньковых лыжных ходах на лыжах.

Практика: Смена коньковых лыжных ходов происходит по тем же причинам, что и классических, и различается по двум признакам.

- количеству промежуточных скользящих коньковых шагов при переходе;
- положению рук в момент перехода - впереди или сзади туловища.

Как и в классических ходах, наименьшие потери в скорости при переходе достигаются при использовании минимально возможного количества промежуточных шагов:

1. Переход с любого одновременного хода на попеременный.
2. Переход с попеременного конькового хода на одновременный коньковый ход.
3. Переход с одновременного одношажного хода и полуконькового на одновременный двухшажный коньковый ход.
4. Переход с одновременного двухшажного конькового хода на одновременный одношажный и полуконьковый ход.

3.6. Подъемы, спуски, торможение, повороты.

Практика:

1. Способы подъемов. Основные способы преодоления подъемов: попеременный двухшажный (классический) и все коньковые лыжные ходы.

А) Попеременный двухшажный ход. (классический стиль).

Б) Подъем - « елочкой». В) Подъем - «полуелочкой» Г) Подъем «лесенкой»

2. Преодоление спусков и неровностей.

Стойки лыжника на спусках подразделяют: Высокая стойка, Средняя стойка, Низкая стойка.

3. Способы торможений.

Торможения на спусках выполняют главным образом лыжами, иногда палками и в исключительных случаях падением.

А) Лыжами: торможение плугом, торможение упором, торможение соскальзыванием.

4. Повороты в движении. Для изменения направления движения лыжники используют повороты.

А). Поворот - переступанием Б). Поворот – упором. В) Поворот – плугом.

Д). Поворот - на параллельных лыжах.

3.7. Подвижные игры на лыжах.

Практика: Игра – очень эмоциональная деятельность. Поэтому она представляет большую ценность и имеет особенно высокую эффективность в воспитании детей. Подвижные игры на лыжах чаще всего не требуют от участников специальной подготовленности, кроме владения способами передвижения на лыжах.

В содержании большинства игр должна быть ярко выражена роль конкретного способа передвижения на лыжах

1. Игра «Эстафета. На поляне чертится стартовая линия, на расстоянии 80 – 100 метров – линия финиша. Играющие делятся на равные команды по количеству участников. По команде стоящие впереди участники стараются быстрее пройти до финиша и вернуться на старт. На старте касанием руки передают эстафету второму участнику своей команды и т.д., пока все участники примут участие. Побеждает команда, последний участник которой первый на обратном пути пересечет линию старта.

В зависимости от решаемых задач, участники могут передвигаться разными лыжными ходами, можно и без палок. Возможна эстафета на подъемах, на замкнутой лыжне разбитых на участках (этапы).

4. Восстановительные мероприятия.

4.1. Педагогические мероприятия.

Практика: Рациональное планирование тренировки: соответствие функциональным возможностям, необходимое сочетание общих и специальных средств, оптимальное построение тренировочных и соревновательных макро - мезо - и микроциклов, волнообразность и вариативность нагрузок, широкое использование переключений, неспецифических физических нагрузок, правильное сочетание работы и

отдыха. Построение отдельного занятия для использования необходимых вспомогательных средств, для снятия утомления в соответствии с суточным стереотипом. Полноценная разминка, заключительная часть занятий, правильный подбор снаряжения, специальные упражнения для отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона и т. д.

4.2. Медико-биологические средства.

Практика:

1. Правильная оценка и учет состояния здоровья.
2. Информация о текущем функциональном состоянии.
3. Рациональное питание с использованием препаратов и продуктов повышенной биологической ценности.
4. Физиотерапевтические и бальнеологические методы: гидро - вибромассаж, различные формы душа, ручной массаж, ультразвуковой массаж и т. д.

5. Туризм и краеведение.

5.1. Организация туристского быта.

Теория: Привалы и ночлеги. Требования к биваку, жизнеобеспечение: наличие питьевой воды, безопасность - удаленность от населенных пунктов, комфортность – продуваемость поляны и т. д.

Практика: Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в тумане. Хранение продуктов, кухонных и костровых принадлежностей. Оборудование места для приготовления пищи, мытье и хранение посуды. Составление меню и списков продуктов.

5.2. Родной край, его природные особенности.

Практика: Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки. Экономика и культура. Памятники истории и культуры. Знатные люди. История населенного пункта. Музеи народные и школьные.

5.3. Изучение района соревнований.

Практика: Сбор сведений о районе, посещение музеев и т. д.

5.4. Охрана природы.

Практика: Законодательство по охране природы (Красная книга). Экология, изучение растительного и животного мира в данной области. Знакомство с краеведческими объектами.

6. Контрольные соревнования: по лыжам, ОФП, СФП, по спортивному ориентированию, по легкой атлетике

Практика: Обучающиеся 3-го года обучения в течение учебного года должны принять участие в 4–6 соревнованиях по ОФП, СФП, по кроссу, по спортивному ориентированию, в 6–7 соревнованиях по лыжным гонкам.

№ п\п	Виды нормативов	3 год обучения	
		мальчики	девочки
1.	Бег 30 м с хода (сек)	5.0	5.2

2.	Бег 1000 м (мин)	4.40	4.50
3.	Пятикратный прыжок в длину с места (см)	780	750
4.	Двадцатиминутный бег с учетом пройденного расстояния (м)	3800	-
5.	Прохождение на лыжах с максимальной скоростью 100 метров с ходу (сек)	24	25
6.	Прохождение на лыжах 500 метров (мин, сек.)	2.20	2.40
7.	Дистанции лыжных гонок (км)	3-5	2-3
8.	Выполнение разрядных нормативов по лыжам.	2-юн	2-юн
9.	Выполнение разрядных нормативов по ориентированию.	2-юн	2-юн

Календарный учебный график реализации дополнительной
общеобразовательной (общеразвивающей) программы физкультурно-
спортивной направленности «Лыжи»

Год обуче ния	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Колич ество учебн ых недель	Коли честв о учебн ых дней	Коли честв о учебн ых часов	Режим занятий в неделю
1 год	сентябрь	май	36	108	216	3 р по 2 часа
2 год	сентябрь	май	36	108	216	3 р по 2 часа
3 год	сентябрь	май	36	108	216	3 р по 2 часа

Организационно-педагогические условия реализации программы:

Создание специальных образовательных условий в учреждении дополнительного образования начинается с организации материально-технической базы, включающей архитектурную среду.

Архитектура здания учреждения и прилегающая к ней территория соответствует общим требованиям, предъявляемым к образовательным организациям, в которых осуществляется деятельность по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам.

Материально-техническое обеспечение:

1. лыжи – 15 пар
2. ботинки лыжные – 15 пар
3. палки лыжные – 15 пар
4. крепления – 15 пар
5. канат гимнастический – 1 шт.
6. скамейка гимнастическая – 5 шт.
7. мяч набивной – 6 шт.
8. стенка гимнастическая – 11 пролетов

9. лыжероллеры – 10 пар.

Информационное обеспечение:

Электронный адрес	Название сайта
http://www.minsport.gov.ru/	Министерство спорта РФ
https://edu.gov.ru	Минпросвещение России
http://sportrules.boom.ru/	Правила различных спортивных игр
http://www.olympic.ru	Олимпийский Комитет России
http://www.olympic.org	Международный Олимпийский Комитет

Кадровое обеспечение:

Образовательная деятельность обучающихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Лыжи» осуществляется квалифицированными педагогическими работниками, образование которых соответствует профилю программы.

Промежуточная аттестация

Промежуточный контроль проводится один раз в год (в конце декабря) и направлен на выявление уровня усвоения полученных знаний, умений и навыков. Контроль осуществляется в виде мониторинга с заполнением контрольно-оценочного листа (Приложение № 4).

Текущий контроль

Текущий контроль педагог проводит на каждом занятии, стимулируя и поощряя работу обучающихся независимо от того, как они продвигаются в усвоении программы.

Промежуточная аттестация учащихся, полностью освоивших образовательную программу

Итоговая аттестация проводится в конце учебного года и направлен на выявление уровня усвоения полученных знаний, умений и навыков. Контроль осуществляется в виде диагностики учащихся (Приложение №4).

Воспитательная работа.

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание у них высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения учащихся во время занятий и соревнований, а повседневно сочетает задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание у юных спортсменов дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил на занятиях и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний педагога, прилежное поведение во время занятия, в школе и дома - на все это, необходимо обращать внимание, педагогу. Важно с самого начала учебных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На

конкретных примерах нужно убеждать учащегося, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. Особое значение, в процессе занятий с обучающимися является интеллектуальное воспитание, основные задачи которого: овладение обучающимися специальными знаниями в области физической культуры и спорта, гигиены и других дисциплин.

При систематизации многообразных методов воспитания необходимо исходить из двух основных моментов воспитательного процесса: во-первых, в процессе воспитания формируются убеждения и установки личности, которые в значительной мере влияют на поступки, действия; во-вторых, в процессе воспитания многие формы и черты поведения повторяются так часто, что становятся привычками личности. Из упроченных таким путем форм поведения постепенно складываются качества личности.

Предъявляя требования и осуществляя контроль в процессе воспитания, необходимо соблюдать следующие правила:

- требование должно предъявляться на основе взаимного уважения;
- требование должно быть ясным и недвусмысленным;
- требование должно соответствовать уровню развития учащегося и коллектива,
- требование должно быть предметным и понятным, поэтому требования нужно объяснять;
- контроль должен не только регистрировать, но и вносить изменения в аспекте поставленной цели, его не следует превращать в выискивание ошибок;
- контроль не должен ограничиваться лишь внешней картиной поведения, он призван вскрыть причины;
- контроль должен пробуждать учащегося к само контролю, становясь неотъемлемой составной частью самовоспитания.

Педагогические правила использования поощрений и наказаний:

- поощрение и порицание необходимо применять соразмерно поступкам и так, чтобы был обеспечен прогресс в развитии юного спортсмена;
- не следует скупиться на поощрения, когда спортсмен хорошо выполняет предъявленные требования, но и нельзя злоупотреблять похвалой, применять ее без меры и нужды;
- поощрение оправдано во многих воспитательных ситуациях, поэтому педагог должен уметь им пользоваться разносторонне и гибко;
- поощрение отдельного учащегося должно быть понято и поддержано коллективом;
- учащийся должен ясно понимать причину порицания.

Воспитание человека проводится совместными усилиями родителей, учителей школ, педагогов всех дополнительных учреждений. Если педагог хочет добиться от своего ученика высоких результатов, то прежде всего семья юного спортсмена должна стать его верным союзником. Практика

показывает, что положительное отношение родителей к занятиям сына или дочери спортом дает хорошие результаты и, наоборот, - отрицательное отношение уменьшает возможности роста спортивных результатов. Общение педагога с родителями дает представление об обстановке в семье, о взаимоотношениях между родителями и детьми, помогает совместными усилиями исправить, если необходимо, отрицательные моменты. Родители хотят видеть в лице педагога человека, который сможет восполнить пробелы в воспитании их ребенка, допущенные семьей и школой. Педагог должен скоординировать с родителями режим дня, время подготовки домашних заданий, отдыха и питания.

С помощью родителей можно получить чрезвычайно ценную информацию о нервной системе учащегося, его характера, увлечениях, привычках. Педагогу необходимо, чтобы родители в погоне за модой не устраивали своих детей одновременно заниматься и музыкой, и иностранным языком, и еще каким-либо другим видом спорта, так как юному спортсмену не под силу выдержать такие нагрузки. В результате не будет успеха ни в одном из этих занятий. Педагог должен помочь родителям правильно выбрать для занятий тот или иной вид спорта в зависимости от имеющихся у ребенка задатков. Необходимо проводить беседы с родителями и родительские собрания, привлекать родителей к оказанию помощи детскому объединению, к ведению внеурочной работы с ребятами. Практика показывает, что все спортивные мероприятия, проводимые с участием родителей, несут яркую эмоциональную нагрузку, дети в присутствии родителей демонстрируют свои лучшие качества. Похвала педагога в их присутствии является лучшей наградой для ребенка и стимулирует его к дальнейшему серьезному отношению к занятиям.

Оценочные материалы:

Формы контроля подразумевают диагностику эффективности организации ученической деятельности, используя метод само- и взаимоконтроля учащимися знаний. В начале курса обучения проводится диагностическое занятие, направленное на выявление уже имеющихся у детей знаний, умений, навыков. В течение курса обучения проводится также промежуточная и конечная диагностика. Результаты диагностики позволяют скорректировать программу обучения.

Контроль знаний, умений, навыков в ходе реализации программы предусматривает несколько форм: тестовый контроль, фронтальный и индивидуальный опрос (беседа), тестирование, выполнение дифференцированных практических заданий различного уровня сложности, игровые формы контроля, участие в соревнованиях.

Для создания ситуации успеха на занятиях большое значение имеет оценка педагога, которая реализуется в виде поощрения, похвалы, поддержки, помощи. При этом нужно иметь в виду, что на первых порах важно поощрять саму деятельность, а не ее результат, и сравнивать результаты одного учащегося только с самим собой.

На каждом учебном занятии осуществляется текущий контроль. Один раз в год проводится проверка физической и технической подготовленности учащихся учебных групп. Контрольные нормативы проводятся в конце учебного года (май месяц).

Формы подведения итогов:

1. Сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.
2. Участие в различных соревнованиях.

Система контроля и зачётные требования

Оценка уровня теоретической подготовленности учащихся.

В рамках реализации общеразвивающей программы «Лыжи» осуществляется диагностика уровня теоретической подготовленности в области знаний о физической культуре и спорте, избранном виде спорта, медико-биологическим основам. Измерение уровня теоретической подготовленности проводится по разработанным тестовым батареям (20 тестов) в закрытой и открытой формах. Оценка уровня теоретической подготовленности оценивается на основе анализа выполнения тестовых заданий. Каждый правильный ответ – один балл, а неправильный ответ – 0 баллов. Оценивание теоретической подготовленности проводится по уровням: 15 - 20 баллов – высокий уровень; 9 - 14 баллов – средний уровень; 0 - 8 баллов – низкий уровень.

Оценка уровня физического развития и физической подготовленности учащихся

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а так же влияния физических упражнений на организм учащихся осуществляется медико - педагогический контроль.

Физическое развитие. Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

Оценка уровня физической подготовленности оценивается по уровню развития физических качеств на основе анализа результатов выполнения следующих контрольных упражнений и проводится в пределах спортивного зала:

Скоростно-силовые способности: прыжок в длину с места (см). Проводится на нескользкой поверхности, на которой проводят линию и перпендикулярно к ней закрепляют сантиметровую ленту (рулетку). Обучающийся встает к линии, не касаясь ее носками, стопы слегка врозь параллельны, отводя руки назад, он сгибает ноги и, оттолкнувшись обеими ногами, сделав резкий взмах руками вперед, прыгает как можно дальше. Расстояние измеряется от линии до ближнего к ней касания ногами, засчитывается лучший результат из трех попыток;

Общая выносливость: бег в сочетании с ходьбой в течение шести минут (количество метров). Обучающийся выполняет упражнение в удобном для него темпе, переходя с бега на ходьбу и обратно в соответствии с его самочувствием. Упражнение выполняется в спортивном зале

образовательного учреждения. В забеге одновременно участвуют 6-8 человек. Результатом является расстояние, пройденное обучающимся. Для более точного подсчета беговую дорожку целесообразно разметить через каждые 10 м.

Быстрота: Бег на 10 м. Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий. По команде «Марш» бегут к финишу, не останавливаясь, пересекая линию финиша. Секундомер включают по команде «Марш» и выключают в момент пересечения линии финиша. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

Гибкость: Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 — 15 см. Участник выступает в спортивной форме, позволяющей спортивным судьям определять выпрямление ног в коленях. При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и удерживает касание в течение 2 с. При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье участник по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже — знаком «+».

Координационные способности: челночный бег 3 x 10 метров. В забеге принимают участие один-два человека. Перед началом бега на линию старта для каждого кладут два кубика. По команде «На старт» участники выходят к линии старта. По команде «Внимание» они наклоняются и берут по одному кубику. По команде «Марш» бегут к финишу, кладут кубик на линию, не останавливаясь, возвращаются за вторым кубиком и также переносят его на линию финиша. Бросать кубики запрещается. Секундомер включают по команде «Марш» и выключают в момент, когда кубик касается пола. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

Методическое обеспечение.

Эффективность тренировочного процесса зависит от рациональной организации занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки, тщательного учета индивидуальных особенностей обучающихся. Для достижения высоких результатов в лыжных гонках ребенок должен круглогодично тренироваться, развивать физические и волевые качества, укреплять здоровье, совершенствовать технику. Другим не менее важным условием является правильное владение техникой всех используемых в лыжных гонках способов. Многолетнюю подготовку спортсменов всех возрастов следует рассматривать, как единый педагогический процесс, обеспечивающий преемственность задач, средств и методов тренировки детей, на всех этапах такой подготовки. Для успешного осуществления многолетней тренировки

юных спортсменов на каждом ее этапе необходимо учитывать следующие методические положения.

Следует строго соблюдать принцип постепенности. Специальная подготовка обучающихся будет должным образом повышаться лишь в том случае, если нагрузки на всех этапах многолетней подготовки полностью соответствуют индивидуальным возможностям детей.

Преимущественная направленность тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки должна определяться с учетом сенситивных (наиболее благоприятных) периодов развития физических и психических качеств.

Основываясь на общих закономерностях построения учебного - тренировочного процесса, в программе для каждого этапа подготовки разработаны допустимые объемы нагрузок, определены задачи и преимущественная направленность занятий с учетом возрастных особенностей.

На первый год обучения основное место продолжает занимать общая и вспомогательная подготовка, широко применяются упражнения из смежных видов спорта.

На второй год обучения подготовка становится более специализированной.

Тактическая подготовленность в теории и практике на этом этапе является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений, а также углубленное изучение действий в основных тактических ситуациях.

В результате постепенного устранения излишней напряженности мышц - антагонистов повышается координация, точность, скорость, исчезают несогласованность в маховых и толчковых движениях рук и ног. Движения становятся раскованными и уверенными.

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки детей, подростков, юношей и девушек. Соревнования должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед обучающимися на данном этапе спортивной подготовки. На начальных этапах тренировки планируются только подготовительные и контрольные соревнования, основными целями которых являются контроль за эффективностью данного тренировочного этапа.

Методика построения тренировочного занятия.

Деление занятия на подготовительную, основную и заключительную части определяется закономерными изменениями функционального состояния организма воспитанника во время работы.

1. Подготовительная часть - занимает 10-15 % времени урока.

Используется комплект общеобразующих и специальных упражнений для подготовки организма к выполнению задач основной части занятий (разминка).

2. **Основная часть** - направлена на решение главных задач урока и занимает 70-80% времени. Выполняемая работа должна обеспечивать повышение специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т. д.

3. **Заключительная часть** - направлена на постепенное снижение интенсивности физической нагрузки организма. Обычно выполняют комплекс упражнений на расслабление, на гибкость, на разгибание, чтобы создать условия, благоприятствующие интенсивному протеканию восстановительных процессов (заминка).

Теоретические занятия проводятся в форме бесед при проведении практических занятий, просмотра спортивных кинофильмов, видеозаписи, а также путем самостоятельного чтения специальной литературы.

Средства спортивной тренировки.

Средства спортивной тренировки – физические упражнения – условно могут быть подразделены на три группы: (общая, вспомогательная, специальная.)

1. Общая физическая подготовка – (ОФП)

Это процесс гармоничного развития двигательных качеств, оказывающих положительное влияние на достижения в конкретном виде спорта и эффективность тренировочного процесса.

2. Вспомогательная физическая подготовка.

Это процесс создания специальной основы, необходимой для эффективного выполнения больших объемов работы, направленной на развитие специальных двигательных качеств (имитационные и подводящие упражнения).

3. Специальная физическая подготовка (СФП).

Это процесс развития двигательных качеств, строго в соответствии с требованиями, предъявляемые спецификой конкретного вида спорта, особенностями соревновательной деятельности в нем.

Методы обучения.

Методы обучения - это способы и приемы, используемые для быстрого и качественного овладения техникой. Все методы можно разделить на три группы: словесные, наглядные и практические. На разных этапах обучения их применяют в разнообразных сочетаниях и соотношениях.

1. **Словесные методы** – составляют основу обучения. Наиболее широко используют объяснения, указания, команды, оценку техники, разбор и анализ, пересказ задания, а также беседы и лекции.

2. **Наглядные методы** – включают показ (натуральную демонстрацию изучаемого способа) и наглядные пособия (плакаты, схемы, таблицы, видеомагнитофонные записи).

3. **Практические методы** - предусматривают непосредственное выполнение изучаемого движения либо в целом, либо по частям, в зависимости от сложности. **Например:** Повороты на месте, стойки спусков, подъемы, одновременный бесшажный ход относят к группе простых упражнений, их

изучают, как правило, целостным методом. Остальные способы передвижения на лыжах входят группу сложных упражнений.

Таким образом, техника лыжника включает более 50 способов передвижения на лыжах. Обучение технике начинают с подготовительных упражнений по освоению со снежной средой, овладению лыжным инвентарем. Механизмами скольжения и сцепления лыж со снегом, координацией маховых и толчковых движений ногами и руками в условиях единой биомеханической системы (лыжник – лыжи – палки). Овладеть совершенной техникой лыжника можно только в передвижении на лыжах по снегу. Однако базовая основа технической подготовки закладывается в бесснежный период, когда используют подводящие, имитационные упражнения. Применяют лыжероллеры и другие специальные тренажеры для овладения классическими и коньковыми лыжными ходами. Переходы с одного лыжного хода на другой, способы подъемов, спусков, преодоления неровностей. Поворотов и торможений. С целью формирования характерного для совершенной техники гибкого и вариативного навыка используют подвижные игры на лыжах. Особенно эффективны они в работе с юными лыжниками.

Список литературы

1. Антонова О.Н., Кузнецов В.С. Лыжная подготовка. Методика преподавания.
2. Бутин И.М. Лыжный спорт
3. Капланский В.Е., Масленников И.Б. Лыжный спорт.
4. Литвинов Е.Н., Погодаева Г.И. Методика физического воспитания.

Тестовые задания к п. 3.6. Подъемы, спуски, торможение, повороты.

1. Способы подъемов. Основные способы преодоления подъемов: попеременный двухшажный (классический) и все коньковые лыжные ходы.

А) Попеременный двухшажном ходе. (классический стиль).

Б) Подъем - « елочкой». В) Подъем - «полуелочкой» Г) Подъем «лесенкой»

2. Преодоление спусков и неровностей.

Стойки лыжника на спусках подразделяют: Высокая стойка, Средняя стойка, Низкая стойка.

3. Способы торможений.

Торможения на спусках выполняют главным образом лыжами, иногда палками и в исключительных случаях падением.

А) Лыжами: торможение плугом, торможение упором, торможение соскальзыванием.

4. Повороты в движении. Для изменения направления движения лыжники используют повороты.

А). Поворот - переступанием Б). Поворот – упором. В) Поворот – плугом.

Д). Поворот - на параллельных лыжах.

3.7. Подвижные игры на лыжах.

1. Игра «Эстафета». На поляне чертится стартовая линия, на расстоянии 80 – 100 метров – линия финиша. Играющие делятся на равные команды по количеству участников. По команде стоящие впереди участники стараются быстрее пройти до финиша и вернуться на старт. На старте касанием руки передают эстафету второму участнику своей команды и т.д., пока все участники примут участие. Побеждает команда, последний участник которой первый на обратном пути пересечет линию старта.

В зависимости от решаемых задач, участники могут передвигаться разными лыжными ходами, можно и без палок. Возможна эстафета на подъемах, на замкнутой лыжне разбитых на участках (этапы).

**ТЕСТ НА ЗНАНИЕ ТЕХНИКИ
ОДНОВРЕМЕННОГО БЕСШАЖНОГО ЛЫЖНОГО ХОДА**

1. Цель отталкивания палками:
 - а) увеличить скорость;
 - б) сохранить скорость;
 - в) сохранить равновесие.
2. Цель свободного скольжения:
 - а) увеличить скорость;
 - б) сохранить скорость;
 - в) как можно меньше терять скорость.
3. При выносе рук и палок вперед.
 - 3.1. Движение рук начинается:
 - а) с плечевого сустава;
 - б) с локтевого сустава;
 - в) с запястья.
 - 3.2. Напряженность рук:
 - а) руки расслаблены;
 - б) руки напряжены;
 - в) руки расслаблены в конце выноса вперед.
 - 3.3. Палки находятся в отношении лыж:
 - а) под острым углом по ходу движения;
 - б) под тупым углом.
 - 3.4. Тяжесть тела переносится:
 - а) на пятки;
 - б) на пальцы стоп;
 - в) распределяется равномерно по всей стопе.
 - 3.5. При выносе рук вперед происходит:
 - а) выдох;
 - б) вдох;
 - в) задержка дыхания.
 - 3.6. Руки поднимаются:
 - а) выше головы;
 - б) до уровня глаз;
 - в) до уровня груди.
4. Исходная поза отталкивания палками.
 - 4.1. Постановка лыжных, палок на опору:
 - а) впереди креплений;
 - б) на уровне креплений;
 - в) позади креплений.
 - 4.2. Локтевые суставы:
 - а) разогнуты;
 - б) немного согнуты;
 - в) отведены в сторону;

г) находятся внизу.

4.3. Палки наклонены:

- а) только вперед;
- б) вперед и наружу;
- в) вперед и внутрь.

4.4. Тяжесть тела:

- а) на носках стоп;
- б) на пятках;
- в) распределяется равномерно по всей стопе.

5. Отталкивание палками.

5.1. Отталкивание:

- а) только туловищем;
- б) туловищем и руками;
- в) только руками.

5.2. Тяжесть тела переносится больше:

- а) на пятки;
- б) на носки стоп;
- в) распределяется равномерно по всей стопе.

5.3. Кисти рук по отношению к коленным суставам:

- а) ниже;
- б) выше;
- в) на уровне.

6. Поза окончания отталкивания палками.

6.1. Палки:

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

6.2. Держание палок:

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

6.3. Тяжесть тела распределяется:

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

6.4. Ноги находятся в отношении лыжни:

- а) вертикально;
- б) отклонены назад.

ТЕСТ НА ЗНАНИЕ ВЫПОЛНЕНИЯ ТОРМОЖЕНИЯ «ПЛУГОМ»

1. Применяется при спуске:

- а) прямо;
- б) наискось.

2. Носки лыж:

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

3. Пятки лыж:

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

4. Лыжи ставятся:

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

5. Давление на лыжи:

- а) равномерное;
- б) неравномерное.

6. Неравномерность в давлении на лыжи:

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

7. Неравномерность в кантовании лыж:

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

8. Сгибание ног:

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

9. Колени:

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

10. Положение рук:

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

11. Кольца лыжных палок:

- а) вынесены вперед;
- б) отведены назад;
- в) отведены в стороны.

12. Лыжные палки:

- а) прижаты к туловищу;
- б) не прижаты к туловищу.

ТЕСТ НА ЗНАНИЕ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ ПОВОРОТА ПЕРЕСТУПАНИЕМ В ДВИЖЕНИИ

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

- а) на равнине;
- б) на пологом склоне;
- в) на крутых склонах.

2. Скорость при выполнении поворота переступанием:

- а) увеличивается;
- б) сохраняется;
- в) уменьшается.

3. Поворот выполняется на спуске:
- а) в низкой стойке;
 - б) в средней стойке;
 - в) в высокой стойке.
4. В начале выполнения поворота вес тела переносится:
- а) на внешнюю лыжу;
 - б) на внутреннюю лыжу;
 - в) распределяется равномерно на обеих лыжах.
5. Лыжа при отталкивании ставится:
- а) на внутренний кант;
 - б) на внешний кант;
 - в) всей поверхностью.
6. В начале отталкивания лыжей нога:
- а) согнута в коленном суставе;
 - б) выпрямлена в коленном суставе.
7. В начале отталкивания ногой голень:
- а) вертикальна;
 - б) наклонена вперед;
 - в) отклонена назад.
8. В момент окончания отталкивания лыжей нога в коленном суставе:
- а) согнута;
 - б) выпрямлена.
9. Внешняя лыжа приставляется к внутренней:
- а) вплотную;
 - б) на расстоянии 30-40 см;
 - в) на расстоянии 70-80 см.
10. Лыжные палки в момент постановки в снег:
- а) ставятся впереди креплений;
 - б) на уровне креплений;
 - в) сзади креплений.

Мониторинг образовательной деятельности

[illegible]

Год обучения	
--------------	--

Ф.И.О. педагога

Тема и сроки проведения: подведение итогов обучения, оценка успешности продвижения воспитанников; дата проведения.

[illegible]

Итоги подводятся по практическим умениям по трём бальной системе. Затем баллы складываются в общую сумму. Сумма является условным определителем уровня образовательного результата.

Шкала оценки образовательного результата

1. Знание теории:

- даёт полный ответ на поставленный вопрос - 2 балла;
- знает теоретический материал, но допускает незначительные ошибки - 1 балл;
- не даёт ответ на вопрос - 0 баллов.

2. Выполнение практических заданий:

- участвует во всех выставках - 2 балла;
- участвует только в тематических выставках ЦВР - 1 балл;
- не участвует в выставках - 0 баллов.

Уровень образовательного результата (педагог заполняет самостоятельно)

40-36 - высокий,
35-30 - средний,
29-24 - низкий.

Педагог разрабатывает по 4 вопроса с вариантами ответов к каждому разделу блока «Теоретические знания» на основе программы деятельности учебных групп или объединений.

