

МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ И ПО ДЕЛАМ МОЛОДЕЖИ
АДМИНИСТРАЦИИ МАРИ-ТУРЕКСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«МАРИ-ТУРЕКСКИЙ ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»

Принято
на педагогическом совете
Протокол №6 от 28.06.2021 г.

Утверждаю
Директор МУ ДО
«Мари-Турекский ЦДО»
Приказ №29 от 29.06.2021 г.
С.Г. Чернова



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»

Уровень программы: стартовый, базовый, продвинутый
Возраст учащихся: 7-18 лет
Срок реализации: 5 лет

Составили: тренер – преподаватель высшей категории
по лыжным гонкам Музуров Л.В..
тренер – преподаватель первой категории
по лыжным гонкам Осипова Л.А..

Мари-Турек, 2021

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ПОЛЫЖНОМУ СПОРТУ ДИСЦИПЛИНЕ «ЛЫЖНЫЕ

ГОНКИ» физкультурно- спортивной направленности, соответствует уровню, составлена в соответствии с:

- ФЗ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Конвенция о правах ребенка (принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 г.);
- Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2018-2025 гг. (постановление Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642);
- Концепция развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 N 996-р);
- Основы государственной молодежной политики в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.11.2014 г. № 2403-р);
- Программа патриотического воспитания граждан на период 2016-2020 годов (постановление Правительства РФ от 30.12.2015 N 1493);
- Указ Президента Российской Федерации «О создании Общероссийской общественно-государственной детско-юношеской организации «Российское движение школьников» (от 29.10.2015 г. № 536);
- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций ДО детей»;
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных программ);
- Письмо Минобрнауки РФ от 14.12.2015 г. № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации внеурочной деятельности и реализации

дополнительных общеобразовательных программ»);

- Приказ Министерства образования и науки Республики Марий Эл «Об утверждении Правил персонализированного финансирования дополнительного образования детей в Республике Марий Эл» (от 22.03.2021 г. № 263);

- Локальные акты МУ ДО «Мари-Турекский центр дополнительного образования»: Устав, Учебный план, Правила внутреннего трудового распорядка, инструкции по технике безопасности.

1.1.1. Актуальность. Значение лыжного спорта определяется его воздействием на здоровьезанимающихся, широким развитием физических, моральных и волевых качеств, привитием жизненно важных двигательных умений и навыков. Немаловажным является оздоровительное воздействие лыжного спорта, которое заключается в благотворной обстановке занятий, вовлечении в динамическую, разностороннюю работу при передвижении на лыжах всех основных групп мышц, активной деятельности органов дыхания и кровообращения, протекающей в благоприятной обстановке, возможности легко регулировать нагрузку. Ходьба на лыжах доступна детям любого возраста. Это прекрасное средство отдыха. Лыжные прогулки на свежем воздухе оказывают положительное влияние на нервную систему, снижают умственное и общее утомление.

Существенно образовательное значение лыжного спорта. В процессе занятий обучающийся приобретает новые знания, умения и навыки, связанные с техникой передвижения на лыжах, закономерностями тренировки, гигиеной и т.д. В тренировках и соревнованиях развиваются физические качества - выносливость, сила, ловкость, быстрота, координация движений, воспитываются смелость, настойчивость и другие психологические качества.

Лыжный спорт относится к циклическим видам спорта и поэтому основной акцент в нем делается на развитие выносливости. Это физическое качество считается основным (наряду с силой) качеством лыжников. Все остальные качества - быстрота, гибкость, ловкость, равновесие, координация - следует отнести к дополнительным, но тесно связанным с основными.

Вместе с другими видами лыжный спорт является важным средством всесторонней физической подготовки и развития гармоничной личности.

На федеральном уровне неоднократно поднималась проблема необходимости привлечения детей и подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом. В этой связи представленная программа является средством решения поставленных задач первое - привлечь и охватить как можно большее количество детей регулярным занятием спортом и второе - выполнять основную свою функцию - способствовать формированию здорового поколения страны.

1.1.2. Направленность (профиль) программы - физкультурно-спортивная.

1.1.3. Уровень - стартовый, базовый, продвинутый.

стартовый - предусматривает использование и реализацию общедоступных и

универсальных форм организации материала, минимальную сложность программы для освоения содержания программы.

базовый - предполагающий использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний

И

языка, гарантированное обеспечение трансляции общей целостной картины в рамках содержательно-тематического направления

продвинутый – предполагающий использование форм организации материала, 1 год обучения объем учебных часов-108

тематического направления программы; углублённое изучение содержания программы и доступность профессиональными знаниями в рамках содержательно-тематического направления программы.

Уровень программы, рекомендуемый для освоения обучающимися, определяется на основе индивидуального тестирования.

1.1.4. Адресат программы девочки и мальчики, девушки и юноши в возрасте от 7 до 18 лет, интересующиеся лыжными гонками.

1.1.5. Форма обучения – очная.

1.1.6. Объем и срок обучения. Программа рассчитана на 5 лет , 36 учебных недель с сентября по май включительно.

1 год обучения объем учебных часов-108

2 год обучения объем учебных часов-216

1 год обучения объем учебных часов-216

1 год обучения объем учебных часов-324

1 год обучения объем учебных часов-324

Занятия по лыжным гонкам, не проводятся только в воскресенье и дни государственных праздников.

1.1.7. Режим обучения –

1 год обучения 3 раза в неделю по 1 ак. часу (45 мин.)

2 год обучения 2 раза в неделю по 3 ак. часа

3 год обучения 2 раза в неделю по 3 ак. часа

4 год обучения три раза в неделю по 3 ак. часа

5 год обучения три раза в неделю по 3 ак. часа

1.1.8. Отличительными особенностями данной программы

является направленность на овладение начальными основами техники передвижения на лыжах, а также реализация принципа вариативности, задающего возможность

подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса.

1.1.9. Новизна программы определяет комплексность решения

образовательных воспитательных задач при ее реализации, применение здоровьесберегающих технологий, которые являются приоритетными в деятельности ЦДОП. Программа позволяет добиться системности в работе по привлечению обучающихся к дополнительному образованию по спортивному профилю, формированию у них положительного интереса к физкультуре и спорту, здоровому образу жизни.

1.1.10. Педагогическая целесообразность программы заключается в создании в школе особой развивающей среды для выявления и развития возможностей детей в лыжном спорте, приобщения обучающихся, независимо от возраста, пола и физической подготовки к занятиям спортом вообще, что может способствовать не только их дальнейшему физическому совершенствованию, но и приобщению к здоровому образу жизни в целом, раскрытию и формированию лучших человеческих качеств.

Реализация программы направлена на формирование и развитие творческих способностей детей и/или удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья средствами основного образования.

Ненацелена на достижение предметных результатов освоения основной образовательной программы начального и (или) основного и(или) среднего общего образования, предусмотренных федеральными государственными образовательными стандартами основного общего образования.

Данная программа **обеспечивает:**

- адаптацию к жизни в обществе;
- профессиональную ориентацию;
- выявление и поддержку одаренных и талантливых детей.

1.2. Цели и задачи.

Стартовый уровень модуль 1 (возрастная группа 7-10 лет):

Цель: создание основы для воспитания здорового человека посредством формирования основ здорового образа жизни, содействия гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, расширения двигательных возможностей, компенсации дефицита двигательной активности максимально

возможного числа детей через занятия лыжными гонками.

Задачи:

- формировать и развивать спортивные способности детей, удовлетворить их индивидуальные потребности в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- способствовать приобретению теоретических знаний и практического опыта, необходимого в лыжных гонках;
- развивать важные двигательные качества лыжника: быстроту, ловкость, силу и выносливость;
- обучить технике лыжных ходов;
- воспитывать ценные морально-волевые качества: смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм, сп

особность к преодолению трудностей любого характера.

Базовый уровень модуль 2 (возрастная группа 12-14 лет)

Цель: расширение границ двигательной активности обучающихся, как за счет развития их физических способностей, так и совершенствования умений в лыжных гонках.

Задачи:

- развивать общую физическую и специальную физическую подготовленность обучающихся;
- развивать навыки владения техникой лыжных ходов в зависимости от погодных условий, местности, трассы.
- формировать навыки соревновательной деятельности в соответствии с правилами лыжных гонок.

Продвинутый уровень модуль 3 (возрастная группа 15-18 лет)

Цель: совершенствование физической, технической и психологической подготовки обучающегося за счет правильного (соразмерного) сочетания методов упражнения и способов выполнения, направленных на развитие навыков и умения решать поставленные задачи.

Задачи:

- продолжить развивать координацию движений, быстроту, общую специальную выносливость;
- повысить эффективность технической подготовленности в процессе тренировочных занятий;
- продолжить развивать навыки соревновательной деятельности в соответствии с правилами лыжных гонок;

Режим учебно-тренировочной работы и требования по физической и технической подготовке.

| уровень | Год обучения | Минимальный возраст для зачисления | Минимальное число учащихся в группе | Максимальное количество учебных часов в неделю | Требования по физической, технической подготовке |
|-----------------|--------------|------------------------------------|-------------------------------------|--|--|
| ознакомительный | 1 | 7 | 15 | 3 | Выполнение нормативов по ОФП |
| базовый | 2 | 8 | 12 | 6 | Выполнение нормативов по ОФП |
| | 3 | 9 | 12 | 6 | |
| продвинутый | 4 | 10 | 10 | 9 | Выполнение нормативов по ОФП |
| | 5 | 11 | 8 | 9 | |

Учебный план учебно-тренировочных занятий по Лыжным гонкам (ч)

| № п/п | Содержание занятий | ознакомительный | базовый | | продвинутый | | Формы контроля |
|-------|--|-----------------|--------------|-----|-------------|-----|---|
| | | | Год обучения | | | | |
| | | I | II | III | IV | V | |
| I | Теоретическая | 8 | 12 | 12 | 16 | 16 | тестирование |
| II | Практическая подготовка | 98 | 202 | 202 | 294 | 294 | Сдача нормативов, участие в соревнованиях |
| 1. | Общая физическая | 82 | 134 | 134 | 154 | 154 | |
| 2 | Специальная физическая | 10 | 36 | 36 | 70 | 70 | |
| 3 | Техническая | - | 22 | 22 | 54 | 54 | |
| 4 | Контрольные испытания Участие в соревнованиях | 6 | 10 | 10 | 16 | 16 | |
| III | Медицинское обследование | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | |
| IV | Восстановительные мероприятия | - | - | - | 6 | 6 | |
| V | Инструкторская практика | - | - | - | 4 | 4 | Судейство на соревнованиях |
| | Итого | 108 | 216 | 216 | 324 | 324 | |

Содержание программы 1 год обучения

Ознакомительный:

Задачи и преимущественная направленность тренировки

- укрепление здоровья;
- привитие интереса к занятиям лыжным спортом
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр
- овладение основами техники лыжных ходов и других физических упражнений
- воспитание черт спортивного характера
- формирование должных норм общественного поведения
- выявление задатков, способностей и спортивной одаренности.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ.

Тематический план учебно-тренировочных занятий для групп начальной подготовки.

I. Теоретическая подготовка

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

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

Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

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

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

Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям.

Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.

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

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение способов закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую систему организма спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса.

4. Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.

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

Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Подготовка к соревнованиям, оформление стартового городка, разметка дистанции. Правила поведения на соревнованиях.

2. Практическая подготовка

1. Общая физическая подготовка.

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

Упражнения, развивающие общую выносливость.

Длительный равномерный бег, переменный бег в условиях пересеченной местности. Ходьба и бег в различном темпе, бег в гору, по песку, по кочкам, по мелководью. Длительная езда на велосипеде в различных условиях местности и по

шоссе. Спортивные и подвижные игры: волейбол, баскетбол, футбол, теннис, бадминтон, городки, лапта, вышибалы и др.

Упражнения для развития силы, скоростно-силовых качеств и гибкости.

Одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах. Всевозможные упражнения с предметами (гимнастические палки, набивные мячи, гантели и др.) из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа). Упражнения с отягощением, сгибание и разгибание рук в упоре сидя сзади, в упоре лежа. Подтягивание в смешанном висе и висе прямым и обратным хватом. Лазание по канату и шесту с помощью ног и без помощи ног. Лазание по гимнастической стенке. Перемещение по гимнастической стенке в висе на руках. Упражнения с отягощениями: с гантелями 1-2 кг, с набивными мячами 1-3 кг, с мешками с песком 5-10 кг, со штангой 15-20 кг. Метание камней и других предметов из различных исходных положений.

Упражнения в различных стойках, наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями руками. Круговые движения туловищем. Одноименное или попеременное поднятие ног вверх из положения лежа на животе, прогибание лежа на животе с последующим расслаблением. Различные упражнения в парах. Из положения лежа на спине поочередно одновременное поднятие и опускание ног, то же исходное положение - круговые движения ногами, поднятыми до угла 45. Лежа на спине на мате одновременное поднятие рывками ног и рук вверх, стараясь коснуться руками носков. Из положения виса перекладина, гимнастическая стенка поднятие ног вверх до касания носками ног места хвата, круговые вращения ногами в обе стороны. Приседания на двух ногах, на одной ноге с дополнительной опорой, различные выпады. Подскоки на двух и на одной ноге, поднятие на носки стоя на гимнастической скамейке или стенке держась за верхние перила гимнастической стенки. Выпрыгивание из глубокого приседа, выпрыгивание вверх одна нога на опоре.

Упражнения для развития равновесия и координации движения.

Упражнения на уменьшенной опоре, на гимнастической скамейке, на бревне. Передвижение по уменьшенной опоре с различными дополнительными движениями руками, ногами, туловищем. Прыжки в глубину с поворотами, и различных исходных положений. Прыжки с вращением короткой скакалки вперед и назад на одной и обеих ногах, Броски теннисного мяча вверх, в сторону и ловля двумя, одной рукой. Игры с мячом (русская лапта, вышибалы).

2. Специальная физическая подготовка.

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

3. Техническая подготовка.

Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Обучение специальными подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном

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

4. Контрольные упражнения и соревнования.

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в 3-6 соревнованиях по ОФП в годичном цикле; Участие в 3-6 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 1-2 км, в годичном цикле; участие в легкоатлетических кроссах на дистанциях 300-500 метров.

Содержание программа 2-3 годов обучения (базовый)

Задачи и преимущественная направленность тренировки 2-3 годов обучения:

- укрепление здоровья;
- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности
- углубленное изучение основных элементов техники лыжных ходов -приобретение соревновательного опыта
- приобретение навыков в организации и проведении соревнований по общей и специальной физической подготовке.

1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Лыжные гонки в мире, России, ЦДО.

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

2. Спорт и здоровье.

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

3. Лыжный инвентарь, мази и парафины.

Выбор лыж, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Снаряжение лыжника, подгонка инвентаря, мелкий ремонт, подготовка инвентаря к соревнованиям. Классификация лыжных мазей и парафинов. Особенности их применения и хранения.

4. Основы техники лыжных ходов.

Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. Классификация классических лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов. Типичные ошибки при передвижении классическими лыжными ходами. Классификация коньковых лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений.

5. Правила соревнований по лыжным гонкам.

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

2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

2.1. Общая физическая подготовка

Упражнения, развивающие общую выносливость.

Длительный равномерный бег, переменный бег в условиях пересеченной местности.

Ходьба и бег в различном темпе, бег в гору, по песку, по кочкам, по мелководью.

Длительная езда на велосипеде в различных условиях местности и по шоссе. Спортивные и подвижные игры: волейбол, баскетбол, футбол, теннис, бадминтон, городки, лапта, вышибалы и др.

Упражнения для развития силы, скоростно-силовых качеств и гибкости.

Одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах. Всевозможные упражнения с предметами (гимнастические палки, набивные мячи, гантели и др.) из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа). Упражнения с отягощением, сгибание и разгибание рук в упоре сидя сзади, в упоре лежа. Подтягивание в смещенном висе и висе прямым и обратным хватом. Лазание по канату и шесту с помощью ног и без помощи ног. Лазание по гимнастической стенке. Перемещение по гимнастической стенке в висе на руках. Упражнения с отягощениями: с гантелями 1-2 кг, с набивными мячами 1-3 кг, с мешками с песком 5-10 кг, со штангой 15-20 кг. Метание камней и других предметов из различных исходных положений. Упражнения в различных стойках, наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями руками. Круговые движения туловищем. Одноименное или попеременное поднимание ног вверх из положения лежа на животе, прогибание лежа на животе с последующим расслаблением. Различные упражнения в парах. Из положения лежа на спине поочередно одновременное поднимание и отпускание ног, то же исходное положение - круговые движения ногами, поднятыми до угла 45°. Лежа на спине на мате одновременное поднимание рывками ног и рук вверх, стараясь коснуться руками носков. Из положения виса перекидывание, гимнастическая стенка поднимание ног вверх до касания носками ног места хвата, круговые вращения ногами в обе стороны. Приседания на двух ногах, на одной ноге с дополнительной опорой, различные выпады. Подскоки на двух и на одной ноге, поднимание на носки стоя на гимнастической скамейке

или стенке держась за верхние перила гимнастической стенки. Выпрыгивание из глубокого приседа, выпрыгивание вверх одна нога на опоре.

Упражнения для развития равновесия и координации движения.

Упражнения на уменьшенной опоре, на гимнастической скамейке, на бревне. Передвижение по уменьшенной опоре с различными дополнительными движениями руками, ногами, туловищем. Прыжки в глубину с поворотами, и различных исходных положений. Прыжки с вращением короткой скакалки вперед и назад на одной и обеих ногах, Броски теннисного мяча вверх, в сторону и ловля двумя, одной рукой. Игры с мячом (русская лапта, вышибалы).

2.2. Специальная подготовка.

Основные задачи: всесторонняя физическая подготовка, овладение основами техники различных физических упражнений, связанных с проявлением силы, быстроты, координации движений, воспитание общей выносливости, повышение скоростных возможностей.

Средства и методы.

Шаговая имитация пологие подъемы до 100м и «стелящаяся» имитация в пологие подъемы до 100м (фаза полета незначительная, стопа маховой ноги проносится очень низко над опорной поверхностью). В одном занятии до 1,5км, за подготовительный период до 30км.

Специализированная ходьба по слабо пересеченной местности 5-6км в одном занятии, за подготовительный период до 100км.

Смешанное передвижение сочетание различных видов ходьбы, бега, имитации до 6-8км в одном занятии. Передвижение на лыжах по тренировочному кругу с разной интенсивностью. Горнолыжная подготовка (спуски в разных стойках, повороты, торможения).

Упражнения, направленные на овладение «чувством лыж и снега»:

Повороты на месте с переступанием вокруг пяток и носков лыж, меняя амплитуду движений и темп; продвижение приставными прыжками в одну и в другую сторону, прыжки на двух лыжах, меняя темп и амплитуду движений и добиваясь при этом параллельного положения лыж по отношению друг другу.

Упражнения, направленные на овладение устойчивостью на скользящей опоре:

Спуски со склонов в высокой, средней, низкой стойках; спуски с переходом из высокой стойки в среднюю, низкую; спуски с подпрыгиванием вверх отрывая носки и задники лыж; спуски с прыжками вверх с последующим приземлением в положение шага; спуски коньковым ходом после выката на пологий склон добиваясь уверенного скольжения на закантованной лыже и энергично отталкиваясь всей стопой; спуски с поворотом, с переступанием в конце склона по дуге различного радиуса; спуски отрывая от опоры правую, левую лыжу.

Упражнения, направленные на овладение рациональным отталкиванием палками:

Передвижение одновременным безшажным ходом по жесткой лыжне под небольшой уклон и при хорошей опоре для палок, контролируя четкую постановку палок на снег и активную работу туловища; то же при прохождении небольших равнинных участков, следующих после лыжни с уклоном; передвижение без шагов под небольшой уклон, чередуя одновременное отталкивание двумя палками и одной правой и левой.

В указанных упражнениях добиваться свободного выноса палок и четкой их постановки около лыжни у носка ботинка при одновременном отталкивании двумя палками и у каблука ботинка при отталкивании одной палкой.

Упражнения, направленные на овладение рациональным отталкиванием лыжами:

В положении большого наклона кисти рук, несколько ниже коленей, стоя почти на выпрямленной одной ноге, небольшие маятникообразные движения другой ногой; то же, сменив опорную ногу; (в указанном упражнении тяжесть тела сосредоточена больше на пятке опорной ноги, носок маховой ноги слегка приподнять, исключая ее сгибание, движения свободные строго вперед назад.

Стоя на правой, левой ноге с опорой на палки, поставленные у носков лыж делать махи вперед другой ногой с броском туловища вперед и увеличивая давление на палки; передвижение в большом наклоне полушагом без палок и с палками взятыми за середину добиваться свободных маятникообразных маховых движений ногой, рукой широко вперед-назад.

Упражнения, направленные на овладение координацией движений в работе рук и ног:

Передвижение попеременно двухшажным ходом, акцентируя отдельные элементы и фазы скользящего шага, сохраняя при этом естественность и легкость всех движений; совершенствуется техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант), разучивается техника

одновременного одношажного хода (основной вариант);

Спуски в разных стойках; подъемы скользящим шагом и бегом; спуски с преодолением уступов и уклонов, с поворотом на склоне и на выкате; повороты на параллельных лыжах при спуске по лыжне.

3. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Основной задачей технической подготовки на этапе углубленной специализации является достижение автоматизма и стабилизации двигательных действий лыжников, совершенствование координационной и ритмической структуры при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами.

Также пристальное внимание продолжает уделяться совершенствованию отдельных деталей, отработке четкого выполнения подседания, эффективного отталкивания и скольжения, активной постановке лыжных палок, овладению жесткой системой рука - туловище. В тренировке широко используется многократное повторение технических элементов в стандартных и вариативных условиях до достижения необходимой согласованности движений по динамическим и кинематическим характеристикам. На этапе углубленной тренировки техническое совершенствование теснейшим образом связано с процессом развития двигательных качеств и уровнем функционального состояния организма лыжника. В этой связи техника должна совершенствоваться при

различных состояниях, в том числе и в состоянии компенсированного и явного утомления. В этом случае у лыжника формируется рациональная и лабильная техника с широким спектром компенсаторных колебаний в основных характеристиках структуры движений.

Техническая подготовка в беснежное время.

Средства и методы.

Упражнения в принятии граничных поз скользящего шага: поза начала скольжения, поза начала отталкивания рукой, начала подседания, начала отталкивания с выпрямлением ноги, смена позы начала подседания на позу начала отталкивания ногой с ее выпрямлением; смена позы начала подседания на позу начала скольжения. Упражнения, способствующие овладению движением отталкивания руками без палок и контролем правильности их выполнения: имитация попеременного отталкивания руками, имитация попеременного и одновременного отталкивания рук с использованием специальных тренажерных устройств. Упражнения, способствующие овладению движением отталкивания ногами без лыж и контролем правильности их выполнения: имитация завершения отталкивания ногой с использованием возвышения, имитация выноса ноги, имитация отталкивания ногой с выпадом с движением рук при попеременном двухшажном, так и одновременном одношажном ходах. Упражнения в переносе тяжести тела лыжника из крайнего заднего положения в переднее активным разгибанием ноги в коленном суставе и сгибанием в голеностопном суставе. Упражнения в выпадах с последующим приставлением ноги. Ходьба широким шагом по песку, пашне, высохшему болоту. Ходьба и бег по воде, повторение указанных выше упражнений стоя в воде (уровень воды должен доходить до середины голени). Передвижения вперед прыжками по мягкому грунту с поочередным отталкиванием ногами. Передвижение на роликовых коньках.

Содержание программа 4-5 годов обучения (продвинутой)

Задачи и преимущественная направленность тренировки 4-4 годов обучения:

- укрепление здоровья;
- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности
- углубленное изучение основных элементов техники лыжных ходов -приобретение соревновательного опыта
- приобретение навыков в организации и проведении соревнований по общей и специальной физической подготовке.

Физическая подготовка. Допустимые объемы основных средств подготовки.

| Показатели | Юноши | | Девушки | |
|-----------------------------------|--------------|-----------|-----------|-----------|
| | Год обучения | | | |
| | 1-й | 2-й | 1-й | 2-й |
| Общий объем циклической нагрузки, | 2100-2500 | 2600-3300 | 1800-2100 | 2200-2700 |
| Объем лыжной подготовки, | 700-900 | 900-1200 | 600-700 | 700-1000 |
| Объем бега, ходьбы, | 1100-1200 | 1200- | 1000-1100 | 1100-1200 |

Классификация интенсивности тренировочных нагрузок юных лыжников-гонщиков на этапе начальной спортивной специализации

| Зона интенсивности | Интенсивность нагрузки | % от соревновательной скорости | чсс уд/мин | La, мМоль/л |
|--------------------|------------------------|--------------------------------|------------|-------------|
| IV | Максимальная | >106 | >190 | >13 |
| III | Высокая | 91-105 | 179-189 | 8-12 |
| II | Средняя | 76-90 | 151-178 | 4-7 |
| I | Низкая | <75 | <150 | <3 |

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Физическая культура и спорт в России.

Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий, юношеских разрядов.

2. Влияние физических упражнений на организм человека.

Восстановительные мероприятия. Проведение восстановительных мероприятий. Проведение восстановительных мероприятий после напряжённых тренировочных нагрузок. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня.

3. Основы техники и техническая подготовка.

Разнообразие технических приёмов, показатели надёжности техники, целесообразная вариантность. Просмотр видеозаписей передвижения на лыжах.

4. Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Гигиенические требования к питанию спортсменов. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полость рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Вредные привычки: курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

5. Воспитание нравственных и волевых качеств.

Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

В

состав ОФП входят строевые упражнения, упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижных и спортивных игр и др. видов спорта.

Упражнения для развития силы.

1. Из различных исходных положений (основная стойка, лежа на спине, лежа на животе и пр.) наклоны и повороты головы, круговые движения головой. То же, но с сопротивлением руками.
2. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя, в упоре лежа.
3. Встать с партнером друг против друга, взяться за палку двумя руками. Держать палку на вытянутых руках, перетягивать друг друга, преодолевая сопротивление партнера.
4. Встать с партнером друг против друга и, опираясь о ладони друг друга, попеременно сгибать и выпрямлять руки с сопротивлением.
5. Из положения упор сидя сделать прямыми ногами «ножницы».

6. Из положения вис на гимнастической стенке (спиной к ней) поднять ноги как можно выше и медленно опускать.
7. Из положения ноги врозь, руки вверх, трижды наклониться влево и вернуться в исходное положение. То же вправо.
8. Встать на колени, руки вверх, круговые движения туловища вправо, затем влево. Упражнение можно делать с небольшими гантелями.
9. Прижаться набивной мячу руками сзади к шее и сделать наклоны туловища в стороны и повороты направо и налево.
10. Встать с партнером спиной друг к другу, руки вверх. Взявшись за руки, наклониться в одну сторону и вернуться в исходное положение. То же вправо.
11. Лечь на живот, руки вверх. Делать одновременно встречные движения назад ногами и руками, стараясь хорошо прогнуться.
12. Лечь на живот, руки вверх, ноги хорошо закрепить (или партнер держит за ноги), прогнуться.
13. Принять положение упор лежа на согнутых руках. Выпрямить руки, прогнуться так, чтобы бедра касались земли.
14. Бег в гору с высоким подниманием бедра в среднем и быстром темпе. Обращать особое внимание на выпрямление опорной ноги.
15. Прыжки на прямых ногах. Поочередное отталкивание правой и левой ногой производится за счет сгибания и разгибания в голеностопных суставах. Выполняется в медленно-среднем темпе с незначительным продвижением вперед по мягкому грунту. При этом следует обращать внимание на отталкивание только стопой с максимальным сгибанием ног в коленном суставе.
16. Прыжки на одной ноге. Мощно отталкиваясь ногой, продвигаться вперед. При этом следить, чтобы руки работали, как при беге. Дистанция 15-30 м.
17. Упражнение для укрепления мышц задней поверхности бедра. Лежа на животе, партнер держит ноги за голеностопные суставы. Медленно поднимать туловище из положения лежа до положения стоя на коленях и медленно возвращаться в исходное положение. Выполняя упражнение, следить за подниманием прямого туловища (можно прогнувшись).
18. Упражнение для укрепления мышц передней поверхности бедра. Стоя на коленях, медленно наклоняться назад до касания головой пола и медленно выпрямляться до исходного положения.

Упражнения для развития быстроты.

1. Повторная пробежка коротких отрезков от 1 до 6 м.
2. Челночный бег 2x10 м, 4x5 м, 4x10 м, 2x15 м.
3. Бег на месте в максимально быстром темпе с высоким подниманием бедра в течение 15 сек.
4. То же, но с опорой. Обратить внимание на полное выпрямление толчковой ноги.
5. Бег с резкими остановками по сигналу партнера.

6. Беговые движения ногами лежа на спине и стоя на лопатках. Движения ногами выполняются в быстром темпе в течение 10-15 сек.
7. Подвижные игры для развития быстроты: «Гонка мячей», «Пятнашки», «Мяч среднему», «Мышеловка», «Догонитоварища», «День и ночь» и др.

Упражнения для развития гибкости.

1. Круговые движения стопами в положении сед, ноги вверх, а также в положении лежа на спине, ноги вверх.
2. Круговые (восьмеркообразные) движения стопой в положении стойка на одной ноге, другая нога вперед.
3. Из различных исходных положений (руки вверх, вниз, в стороны, перед грудью, соединены за спиной и т. п.) отведение прямых рук назад пружинящими и рывковыми движениями. То же с легкими гантелями.
4. В положении «мост» покачивание вперед-назад, выпрямляя и сгибая ноги.
5. Из положения сидя (ноги вместе, врозь) наклоны вперед, доставая или захватывая носки ног.
6. Упражнение «шпагат»
7. Упражнение «полу-шпагат».
8. Из положения стоя (ноги вместе, врозь) наклоны вперед, доставая носки ног.

Упражнения с мячом

1. Захват стопами вытянутых ног мяча с подниманием ног на 45°. То же, с последующим сгибанием-разгибанием стоп.
2. Доставка носком вытянутой ноги в положении лежа на спине (или в упоре задисогнутыми ногами) постепенно поднимаемого партнером вверх мяча.
3. Приседания в парах спиной друг к другу с зажатым между спинами мячом. То же, но с двумя мячами.
4. Сгибание и разгибание ног в коленных суставах с зажатым между стопами мячом (лежа на животе). При этом пятки касаются голеней.
5. Прыжки вверх с зажатым между стопами мячом, стараясь коснуться коленями груди.

Упражнения для развития ловкости.

1. Кувырки вперед и назад из упора присев. Серии кувырков: один вперед, один назад. Кувырки вперед и назад через плечо.
2. Опорные прыжки: ноги врозь согнуты, ноги через «козла». При подвижных прыжках между стойками (камнями, флажками). Прыжки через набивные мячи и другие препятствия.

Упражнения с мячом

1. Кувыркившись переди назад с мячом в руках.
2. Подбросить мяч руками вверх, сделать кувырок вперед, поймать опускающийся мяч. То же, но после кувырка быстро встать, прыгнуть вверх и поймать мяч.
3. Жонглирование мячом ногами, бедром.
4. Подбросить мяч руками вперед – вверх, сделать кувырок вперед (на траве, мате) встать и поймать мяч.
5. С расстояния 7–8 шагов руками из-за головы направить мяч в стенку, сделать поворот на 360 градусов и поймать отскочивший от стенки мяч.
6. Подвижные игры для развития ловкости: «Мяч ловцу», «Охотники и утки», «Катающаяся мишень», «Палочка-выручалочка» и др.

Упражнения для развития общей выносливости.

1. Бег по пересеченной местности в чередовании с ходьбой в течение 30–40 мин.
2. Бег в чередовании с ходьбой: 100 м - ходьба медленная, 300 м - бег медленный, 100 м - ходьба ускоренная, 300 м - бег в среднем темпе, 50 м - резкое ускорение.
3. Плавание.
4. Езда на велосипеде.
5. Ведение мяча в равномерном темпе на расстоянии 50–60 м.
6. Встать в 6–7 м. от партнера, продвигаться вперед на расстояние 50–60 м. на ходу передавая друг другу мяч.
7. Разнообразные подвижные игры: «Зайцы и волк», «Скочки на кочку», «Волк в ворву», «Удочка», «Круговая охота», «День и ночь» «Отбери мяч», «Точная передача». и др.

Упражнения на расслабление.

1. Встряхивание рук с опусканием их вниз и наклоном вперед из исходного положения руки вверх.
2. Встряхивание ног, согнутых в коленных суставах, лежа на спине.
Упражнение можно делать партнером.
3. Встряхивание рук, отведенных в стороны.
4. Махи расслабленной ногой вперед и назад подскоками на другой ноге.
5. Встряхивание ноги, выполняющей движения в различных плоскостях, в исходном положении, стоя в упор на другой ноге.
6. Расслабленные движения рук вперед и назад из положения одна рука спереди, другая сзади.
7. Расслабленные движения рук скрестно перед собой с отведением их в стороны.
8. Опускание расслабленных рук через стороны вниз с наклоном туловища вперед скрестным движением рук перед собой.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Специальная физическая подготовка направлена преимущественно на укрепление органов и систем, повышение их функциональных возможностей, развитие двигательных качеств строго применительно к требованиям избранного вида спорта ***Упражнения для развития специальной выносливости.***

1. Переменный бег или передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности;
2. Ходьба с переменной скоростью;
3. Подвижные игры на лыжах;
4. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития скоростной и силовой выносливости;
5. Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком) с последующим быстрым выпрямлением;
6. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением;
7. Прыжки на одной или двух ногах с продвижением с преодолением препятствий, с отягощением; - прыжки по ступенькам с максимальной скоростью;
8. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам; эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей;
9. Подвижные игры «волк в рву», «челнок», «скакуны», «подвижная эстафета».

Упражнения для развития координации движений и ловкости лыжника

- ИП - Стойка лыжника (СЛ). Смещаясь в правую сторону, толчком левой ногой сделать выпад вперед-вправо, стремясь как можно позже подставить маховую ногу (правую) под падающее туловище. Следить за полным выпрямлением толчковой ноги (от опоры ее не отрывать), вернуться в ИП. При повторении поочередно менять толчковую ногу для выполнения выпадов в разные стороны.
- Повторить упр. 1, заменив выпад на шаг вперед в сторону с переходом в одноопорное положение. Стремиться отрывать ногу от опоры.
- ИП - СЛ. на одной ноге, другая отведена назад. Повторить упр. 1. Следить затем, чтобы выпад начинался со смещения туловища и отталкивания ногой, а не с махового движения. Под падающее туловище маховая нога подставляется, как и в упр. 1, позже.
- Повторить упр. 3 с выполнением шага вперед - в сторону и переходом в одноопорное положение. Исполнять в разные стороны, задерживая отрыв ноги от опоры.
- Многократные прыжки на двух ногах из стороны в сторону, используя при повторении различные исходные положения ног: колени вместе, пятки вместе и колени врозь, взявши с руками за пятки изнутри.
- ИП - СЛ, прыжки с ноги на ногу с боковым выталкиванием вправо, затем влево вернуться в ИП. При повторении изменить направление первого прыжка.
- ИП - СЛ, поочередные выпады вправо, затем влево с возвращением в

ИПослекаждого движения.

- Прыжок в длину с места поворотом на 90°, 180°.

Упражнения для развития специальной силы лыжника

- Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2-4 кг, мешочки с песком 3-5 кг, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп с весом от 40 до 70 % от веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением.
- Подскоки и прыжки из приседа без отягощения и с отягощением.
- Приседания на одной ноге «пистолет» с последующим подскоком вверх.
- Лежа на животе - сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра).
- Вбрасывание набивного мяча надальность.
- Толчки плечом партнера.
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
- Ходьба на руках (упражнение «тачка»).

Упражнения для развития специальной быстроты лыжника

- повторное пробегание коротких отрезков (10-30 м) из различных исходных стартовых положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, находясь в положении широкого выпада)
- быстрый бег, подпрыгивание или бег на месте в разных направлениях
- бег с изменением направления (до 180 градусов)
- бег прыжками
- эстафетный бег
- бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т.п.
- «челночный бег» - отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной вперед и т.д.
- бег боком и спиной вперед (на 10-20 м) наперегонки
- бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами
- бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход обычного бега на бег спиной вперед)

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Основной задачей технической подготовки является формирование временной, пространственной и динамической структуры движений.

Особое значение имеет углубленное изучение отдельных элементов классического хода (обучение подседанию, отталкиванию, махам руками и ногами, активной постановке палок), конькового хода (обучение маховому выносу ноги и постановке ее на опору, подседанию на опорной ноге и отталкиванию боковым скользящим упором, ударной постановке палок и финальному усилию при отталкивании руками) и формированию

целесообразно ритм двигательных действий при передвижении классическими и коньковым ходами.

Техника передвижения на лыжах включает в себя овладение техникой лыжных ходов, спусков, подъемов и поворотов в движении

Скользкий шаг (является основой всех лыжных ходов)

Подводящие упражнения для обучения скользящему шагу:

- перенос массы тела с наклоном туловища;
- одноопорное скольжение;
- согласованность движений руки и ног;
- отталкивание ногой;
- движение маховой ноги;
- упражнение «Маятник»;
- упражнение «Качели»;

Попеременный двухшажный ход (учитывая закономерности движений рук и ног, перекрестная координация формируется постепенно). Особое внимание следует обратить на правильность движений ног:

- полное выпрямление толчковой ноги;
- наличие свободного скольжения;
- палка ставится перед носком ботинка;
- рука при выносе палки вперед должна быть прямой;
- передвижение попеременным двухшажным ходом с переменной скоростью без нарушения согласованности работы ног и рук.

Одновременный бесшажный ход (этот ход скользящих шагов не имеет, выполняется при наличии хорошего скольжения на дистанции, либо на лыжне под уклоном):

- и.п. – туловище наклонено вперед до горизонтального положения, ноги в естественном состоянии, масса тела распределена равномерно на обе ноги, руки отведены назад, палки являются как бы продолжением рук и составляют вместе с руками прямую линию, взгляд направлен на 1,5–2 метра вперед:

- 1-

подхватив руками палки и выпрямляя туловище, вынести их вперед, кольцами назад, поставив в крепления; 2 – и.п. (обозначить отталкивание руками) на месте, затем повторить в движении.

Передача усилий на скользящую поверхность лыжи во время отталкивания обеспечивается неподвижным положением ног в коленных суставах без опускания таза. **Спуск в стойке устойчивости**

(Устойчивость – важный показатель

овладения равновесием. Использование спуска в этой стойке способствует улучшению равновесия и повышает устойчивость во время преодоления спусков).

Требования к технике выполнения спуска в устойчивой стойке:

- ноги, согнутые в коленных суставах, постоянно находятся в положении шага (одна нога выдвинута вперед), туловище прямое; руки, согнутые в локтевых

суставах, опущены, удерживают палки кольцами назад, масса тел распределена равномерно на обеих лыжах;

свободно регулирование расстояния между ступнями ног, сохранение устойчивого равновесия, туловище прямое, руки опущены, удерживают палки кольцами назад, не касаясь снега, или находятся под мышками.

Подъем «лесенкой» прямо

Требование к технике выполнения **подъема «лесенкой прямо»**: техника выполнения этого способа передвижения полностью совпадает с движением подъема «лесенкой» наискось с той лишь разницей, что в этом способе приставные шаги делаются прямо по склону, без продвижения вперед. Лыжи ставятся поперек склона с большим акцентом на ребра.

Поворот переступанием на месте (поворот переступанием на месте является основным подводным упражнением для формирования специфического восприятия «чувств лыжи»).

Требование к технике выполнения поворота переступанием на месте:

сосредоточить массу тел на лыже, противоположной повороту: при повороте вправо, массу тела перенести на левую лыжню, правой ногой прижать к снегу конец лыжи, передний конец поднять, лыжу отвести вправо, опустить на снег переместить на нее массу тела. Затем приставить левую лыжу рядом параллельно правой.

Поворот переступанием в движении. Поворот переступанием в движении позволяет поддерживать определенную скорость передвижения, а при необходимости ее повысить. Он может выполняться как без отталкивания руками, так и с отталкиванием. Технику выполнения можно сравнить с техникой скользящего шага. Схожесть заключается в переносе массы тела на одну ногу с последующим одноопорным скольжением и остановкой маховой ноги поднятой над снегом лыжей после отталкивания. Различия наблюдаются в направлении шага (в скользящем – прямо, в повороте переступанием – вперед – в сторону) и отталкивании (в скользящем шаге – неподвижной лыжей, в повороте переступанием – внутренним ребром скользящей лыжи).

Требование к технике выполнения поворота переступанием в движении:

- выполнять спуски переходом в поворот переступанием, делая два – три переступания;

- повороты выполнять в правую и левую стороны;

- при повороте вправо масса тела перемещается на левую согнутую в коленном суставе ногу, передний конец правой лыжи отводится вперед в сторону. В это время происходит отталкивание левой ногой.

1.3. Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты:

- 1) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду;
- 2) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку;
- 3) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- 4) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, спортивно-оздоровительной и других видов деятельности;
- 5) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей.

метапредметные результаты:

- 1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач;
- 3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- 4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- 5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в деятельности.

Предметные результаты: обучающиеся должны

СТАРТОВЫЙ, БАЗОВЫЙ УРОВНИ Модули 1 и 2

Знать:

- основные понятия физической культуры и спорте, их значение в жизни подростка;
- требования правил поведения и норм техники безопасности на занятиях по лыжным гонкам;
- основные элементы техники лыжных ходов (скользящий шаг, одноопорное скольжение, согласованность перекрестных движений руки и ног);
- методы самоконтроля и оценки результатов индивидуальной спортивной деятельности и поддержания спортивной формы;
- гигиенические требования при занятии лыжными гонками.

Уметь:

- передвигаться скользящим шагом;
- выполнять повороты переступанием на месте и в движении;
- преодолевать спуск в стойке устойчивости;
- выполнять подъемы «лесенкой» наискось;
- планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, исправлять их.

Иметь навыки:

- передвижения попеременным двухшажным ходом *Приобрести опыт:*
- организации здоровьесберегающей жизнедеятельности (режим дня, утренний зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- организации самостоятельных систематических занятий физической культурой, лыжными гонками с соблюдением правил техники безопасности.

ПРОДВИНУТЫЙ УРОВЕНЬ модуль-3

обучающиеся должны

Знать:

- основные сведения о спортивной квалификации;
- основы техники лыжных ходов;
- влияние физических упражнений на организм занимающихся;
- гигиенические требования при занятиях лыжным спортом;
- правила поведения на соревнованиях и соблюдать их; -
- отличия классических ходов и коньковых ходов;
- методы самоконтроля и оценки результатов индивидуальной спортивной деятельности и поддержания спортивной формы;
- планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе

занятий физическими упражнениями, во время игр соревнований;
– в доступной форме объяснить правила (технику) выполнения двигательных действий (лыжные ходы, спуски, подъемы);

- анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

Иметь навыки:

- техники передвижения скользящим шагом, попеременным

двухшажным ходом, одновременным бесшажным ходом;

- в преодолении спусков в основной стойке *устойчивости*; - в преодолении подъема «лесенкой» *прямо наискось*;

- в выполнении поворота переступанием на месте и в движении;

- в применении попеременного двухшажного и одновременного бесшажного ходов в зависимости от рельефа, отскольжения;

Приобрести опыт:

– организации здоровьесберегающей жизнедеятельности (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

– организации самостоятельных систематических занятий физической культурой, лыжным спортом

с соблюдением правил техники безопасности;

– соревновательный опыт;

– опыт поведения в коллективе.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Для занятия по теоретической подготовке, хранения инвентаря, необходимо просторное помещение (лыжная база). Наглядным пособием в кабинете служат стенды, различный иллюстративный и фотоматериал. Правильно оформленное учебное помещение, чистота и порядок в нем, правильно организованные рабочие места имеют большое воспитательное значение. Все это дисциплинирует ребят, способствует повышению их работоспособности.

Инвентарь, оборудования и техника, необходимая для реализации данной образовательной программы:

- лыжи тренировочные – 25 пар;

- лыжи гоночные – 15 пар;

- лыжные палки – 40 пар;

- лыжные ботинки – 50 пар:

размеры ботинок: 34-35 р-р – 10 пар;

36-37 р-р – 10 пар;

38-39 р-р – 10 пар;

40-41 р-р – 10 пар;

42-43 р-р – 10 пар.

- лыжная смазка: мазь
держания;

- парафины
- скольжения;
- утюг (1 шт.);
- пробка (4 шт.);
- щетки(2 шт.);
- скребки(4 шт.);
- инвентарь для проведения подвижных игр (флажки, кегли, мячи, скакалки и др.)
- спортивный инвентарь для спортивных игр
 - мяч футбольный -2 шт.
 - мяч волейбольный -2 шт.
 - мяч баскетбольный -2 шт.;

ФОРМА АТТЕСТАЦИИ УЧАЩИХСЯ

формы промежуточной аттестации

- сдача контрольных нормативов
- тесты, анкетирование
- участие в соревнованиях

форма итоговой аттестации

- выполнение контрольных переводных нормативов

Контрольные упражнения и соревнования.

Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке для лыжников-гонщиков 1-3-го годов обучения на УТГ

| Контрольные упражнения | Юноши | | Девушки | |
|---------------------------------------|--------------|-------|---------|-------|
| | Год обучения | | | |
| | 1-й | 2-й | 1-й | 2-й |
| Бег 60 м, с | - | - | 10.8 | 10.4 |
| Бег 100 м, с | 15.3 | 14.6 | - | - |
| Прыжок в длину с места, см | 190 | 203 | 167 | 180 |
| Бег 800 м, мин. с. | - | - | 3.35 | 3.20 |
| Бег 1000 м, мин, с | 3.45 | 3.25 | - | - |
| Кросс 2 км, мин, с | - | - | - | 9.50 |
| Кросс 3 км, мин, с | - | 12.00 | - | - |
| Лыжи, классический стиль 3 км, мин, с | - | - | 15.20 | 13.50 |
| 5 км, мин,с | 21.00 | 19.00 | 24.00 | 22.00 |
| 10 км, мин, с | 44.00 | 40.30 | - | - |
| Лыжи, свободный стиль 3 км, мин, с | - | - | 14.30 | 13.00 |
| 5 км, мин, с | 20.00 | 18.00 | 23.30 | 21.00 |
| 10 км, мин, с | 42.00 | 39.00 | - | - |

Воспитательная работа.

Правильное использование методов воспитания заключается в организации сознательных и целесообразных действий юных лыжников. При этом тренер должен понимать, что направленное влияние на развитие личности спортсмена лишь тогда эффективно, когда оно согласуется с законами формирования личности.

Организационно-методические особенности многолетней подготовки юных лыжников-гонщиков.

Многолетняя подготовка спортсмена строится на основе следующих методических положений.

1. Единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности многолетней подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах.
2. Целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе многолетней тренировки.
3. Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки.
4. Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес средств общей подготовки.
5. Поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней подготовки. Каждый период очередного годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годового цикла.
6. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми, подростками, юношами и девушками. Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней тренировки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям спортсмена.

В программе для каждой категории занимающихся поставлены задачи, определены допустимые объемы тренировочных нагрузок по основным средствам, предложены варианты построения годового тренировочного цикла с учетом возрастных особенностей и должного уровня физической, функциональной подготовленности и требований подготовки лыжников-гонщиков высокого класса.

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

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

1) *вербальные (словесные)*- лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка;

2) *комплексные*- всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные. *Сопряженные* методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.

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

На этапах предварительной подготовки и начальной спортивной специализации важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов.

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

Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у спортсменов мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон учебно-тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

Основной задачей психологической подготовки на этапах углубленной тренировки и спортивного совершенствования является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

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

помогающими преодолевать развивающиеся утомления усилиями воли, дает участие в соревнованиях.

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

Готовность к преодолению неожиданных трудностей вырабатывается с помощью анализа возможных причин их возникновения. Иногда в процессе подготовки к соревнованиям следует специально создавать сложные ситуации, которые вынуждали бы спортсмена проявлять все волевые качества.

Восстановительные средства и мероприятия.

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок - неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных, и юных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.

Инструкторская и судейская практика.

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

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

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

Составление планов-конспектов тренировочных занятий по физической и технической подготовке для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп 1-2-го года обучения.

Проведение учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки и УТГ 1-2-го года обучения.

Проведение занятий по лыжной подготовке в общеобразовательной школе.

Судейство соревнований по лыжным гонкам в спортивной школе, помощь в организации и проведении соревнований по лыжным гонкам в общеобразовательных школах района, города. Выполнение обязанностей судьи на старте и финише, начальника дистанции, контролера, секретаря.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Основные физические качества

Одна из основных задач подготовки в спортивно-оздоровительной группе - воспитания физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости), необходимых для успешного овладения основами техники вида спорта.

БЫСТРОТА -способность человека совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени. Предполагается, что выполнение данной двигательной задачи кратковременно и не вызывает утомления. Развитие быстроты наблюдается с 7 до 20 лет. Наиболее интенсивные темпы естественного роста этого качества происходят от 9 до 11 лет, и в момент полового созревания от 14 до 15 лет и позже.

СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА. Наибольший прирост приходится на возраст от 10—12 до 13—14 лет. После этого возраста рост этих качеств продолжается в основном под влиянием целенаправленной тренировки.

СИЛА -способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. Естественный рост силы мышц незначителен до 11—12 лет. Началом полового созревания (с 12 до 14 лет) темпы ее роста заметно увеличиваются. Наиболее интенсивное развитие силы имеет место в 14—17 лет.

ВЫНОСЛИВОСТЬ -способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения ее эффективности. Выносливость - это способность противостоять утомлению. Аэробные возможности организма и, в частности, аэробная мощность, характеризуемая показателем максимального потребления кислорода (МПК), увеличиваются с возрастом.

Наиболее интенсивно увеличиваются показатели аэробной мощности в период полового созревания (14—15 лет) и замедляются только после 18 лет. При этом относительный показатель МПК (мл/мин/кг) почти не изменяется в возрасте от 10 до 17 лет. Анаэробно-гликолитические возможности имеют тенденцию к незначительному росту до 12—13 лет и к более значительному росту после 16 лет, т.е. в период достижения биологической зрелости. В связи с этим дети гораздо легче переносят соревнования в беге на 3000 м, нежели на 200—300 м.

Креатинфосфатный энергетический механизм наиболее интенсивно развивается по достижении биологической зрелости в возрасте 16—18 лет.

ГИБКОСТЬ -способность выполнять движения с большой амплитудой. Гибкость зависит от эластичности мышц и связок. Рост этого качества интенсивно увеличивается в возрасте от 6 до 10 лет. Максимальный скачок в развитии этого качества приходится на 10 лет. В последующие годы гибкость развивается в основном под влиянием специальной тренировки.

ЛОВКОСТЬ —сложное комплексное качество, не имеющее единого критерия для оценки. Измерителями ловкости являются:

- координационная сложность задания;
- точность его выполнения;

- время выполнения задания.

Координационные способности развиваются наиболее интенсивно 9—10 до 11—12 лет. Следует иметь в виду, что сенситивные периоды у детей имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости. С учетом этих особенностей следует определять преимущественную направленность тренировочного процесса по годам обучения.

На воспитание (развитие) этих качеств до определенного уровня и должна быть направлена физическая подготовка в спортивно – оздоровительной группе. При планировании работы необходимо учитывать возрастные особенности физического развития (табл.2)

Список литературы для педагога

Бергер Г.И., Бергер Ю.Г. Урок физкультуры. Спортивные игры, лыжная подготовка, подвижные игры.- М.: «Владос», 2002.

Бутин И.М. Лыжный Спорт: Учеб.пособие для учащихся пед. уч-щ по спец.- М.:Просвещение,1988.-192 с.

Восстановление спортивной работоспособности в подготовке лыжников-гонщиков /Под ред.В.И.Аралова, Т.В.Ермакова, В.Г.Федотова. Малаховка,1990.

Горбунов Ю.А. Волевая активность в спорте. - Пермь: Пермский государственный педагогический университет, 2003.

Деркач А.А., Исаев А.А. Творчество тренера. М.: Физкультура и спорт, 1982.

Дереклеева Н. И. Двигательные игры, тренировки и уроки здоровья. 1 – 5 классы. ВАКО, 2007 год.

Детская спортивная медицина: Руководство для врачей/ Под ред. С.Б.Тихвинского, С.В.Хрущева.2-е изд.- М.: Медицина, 1991.

Коджаспиров Ю.Г. Физкультура! Ура! Ура!.-М.: Педагогическое общество России, 2002.

Комплексная программа физического воспитания для учащихся 1-11 классов. - М.:«Просвещение», 2005.

Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе.- М.: «Владос», 2002.

Лыжные гонки: Примерная программа для системы дополнительного образования детей /П.В.Квашук и др..- М.: Советский спорт, 2009.- 72 с.

Лыжный спорт: Учеб. Для инт-тов и техн. физ. культ. / Под ред. В.Д.Евстратова, Б.И.Сергеева.-М.:

Николаев В.Т. Техника и тренировочные нагрузки в лыжных гонках..- Йошкар-Ола, 2011.

Советова Е.В.« Эффективные образовательные технологии» - Феникс, 2007г.;; Физическая культура в школе, №1,2,3 – 2009г

Список литературы для детей

Дронов В.Я. Физическая культура. Лыжная подготовка детей школьного возраста:Метод.пособие.- М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2005. 88 с.

Колчина А.П., Колчин П.К.О лыжах и о себе.-М.: ФиС, 1978

Кондраков В.И. Лыжи. Первые шаги.- М.: ФиС, 1978

Малеинов А.А. Лыжня зовет: Физкультура и спорт, 1982 Мянтюранта Э.С косогра на лыжню чемпиона.-М.: ФиС, 1978 И.М.Коротков « Подвижные игры во дворе» - Знание, 1997г.; Преображенский В.С. Учись ходить на лыжах.-М: Советский спорт, 1989.