

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
гимназия имени Заслуженного учителя Российской Федерации Сергея Васильевича Байменова
города Похвистнево городского округа Похвистнево Самарской области
Структурное подразделение Центр детского творчества «Пируэт»

Рассмотрена

Протокол МС № 01
От «19» 08 2019 г.

Методист по УВР

Дервянова /Н.Н.Дервянова/
«19» августа 2019 г.

Утверждаю

Директор ГБОУ гимназии
им. С.В.Байменова города Похвистнево
Т.В. Вагизова
Приказ № 244
от «22» августа 2019 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«ЛЫЖНИК»**

Возраст обучающихся: 11-13 лет

Срок реализации: 3 года.

Разработчик: Журавлев Сергей Николаевич

Педагог дополнительного образования

г. Похвистнево, 2019

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	стр.3
Нормативно правовая база.....	стр 3
Актуальность программы.....	стр 5
Цель. Задачи программы.....	стр 6
Характеристика этапа обучения.....	стр 8
2. Основная часть	
Содержание программы	стр.9
Ожидаемые результаты	стр.10
Учебно -тематический план.....	стр.11
Методическое обеспечение.....	стр.13
Используемая литература.....	стр.25
Приложение 1.....	стр.26
Контрольные нормативы	стр.26
План график распределения учебного материала на год.....	стр27
Тематический план занятий. Работа по индивидуальному плану	стр. 30
Содержание общей физической подготовки.....	стр.31

Пояснительная записка

В современном обществе жизнь создает перед нами много различных проблем, среди которых самой актуальной на данном этапе времени является проблема сохранности и укрепления здоровья подрастающего поколения. Особенно остро эта проблема стоит в наше время на современном этапе развития общества, так как на фоне экологической и социальной напряженности в стране и за рубежом, небывалого роста болезней «цивилизации» наблюдается тревожная тенденция к ухудшению здоровья детей (снижение иммунитета; рост количества детей с хроническими заболеваниями; нарушения осанки, двигательной активности и т.д.).

По утверждениям отечественных и зарубежных ученых, здоровье человека зависит не только от успехов здравоохранения, но и в основном от образа жизни. Пока еще недостаточно в нашей стране уделяется внимания вопросам профилактики заболеваний путем выработки здоровых навыков поведения детей в семье. Отсутствует культура труда и отдыха. Потребность детей дошкольного и младшего школьного возраста в двигательной активности достаточно высока, но не всегда она реализуется на должном уровне в семьях и учебных заведениях. В наше время наблюдается тенденция к снижению самостоятельной двигательной активности детей в семьях. Современные дети и подростки слишком много времени проводят за компьютерными играми, просмотром телепередач, видеокассет. Пассивное времяпровождение ведет к формированию вредных привычек малоподвижного образа жизни. (по словам Асмолова - цифровые дети, дети компьютерного поколения...)

Наиболее распространенным из спортивных видов физических упражнений, характеризующихся естественностью и доступностью двигательной деятельности для детей, является ходьба на лыжах. Лыжный спорт оказывает положительное влияние на физическое развитие и закалку организма ребенка. Ходьба на лыжах способствует энергичному обмену веществ в организме, усиливает функциональную деятельность внутренних органов, развивает мышечную чувствительность, способствует развитию пространственных ориентировок и координации движений.

Необходимо начинать приобщать к занятиям физической культурой детей исходя из целесообразности с дошкольного возраста, создавая и совершенствуя оптимальный двигательный режим с учетом их возраста и индивидуальных особенностей. В юном возрасте имеются наилучшие возможности к усвоению новых двигательных навыков, благодаря легкости образования условно рефлекторных связей у детей, обусловленных высокой пластичностью функций центральной нервной системы. Чем раньше начать учение, тем лучше сформируется у ребенка движение, тем прочнее будут навыки в нем.

На занятиях лыжной подготовкой дети освобождаются от ряда лишних движений, тело становится более ловким, сами движения становятся более

экономичными, улучшается координация, совершенствуется функция равновесия и т.д. Обучение детей ходьбе на лыжах оказывает положительные эффекты на формирование свода стопы, на формирование осанки, гибкости. При систематических занятиях двигательные возможности ребенка значительно развиваются.

Программа «Лыжник» направлена на формирование осознанной потребности к занятиям физкультурой и спортом у детей и подростков, привлечение их к систематическим занятиям лыжным спортом, подготовку к участию в соревнованиях по лыжным гонкам, совершенствование своего физического развития.

1.1 Нормативно-правовые и научно-методические основы Программы

Программа разработана на основании следующих нормативно-правовых актов:

- 1.** Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- 2.** Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- 3.** Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 12 мая 2014 г. (письмо № ВМ-04-10-2554);
- 4.** Приказ Минспорта России «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» от 27 декабря 2013 г. № 1125;
- 5.** Приказ Минспорта России «Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку» от 16 августа 2013 г. № 645;
- 6.** Приказ Минспорта России «Об утверждении порядка осуществления контроля за соблюдением организациями, осуществляющими спортивную подготовку, федеральных стандартов спортивной подготовки», зарегистрированный Министерством юстиции Российской Федерации от 30 августа 2013 № 636;
- 7.** Положение о единой всероссийской спортивной классификации (нормы, требования и условия выполнения по виду спорта лыжные гонки, приказ Минспорта России № 1082 от 26.12.2014 г.)
- 8.** Порядок оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий (утвержден приказом Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 09.08.2010 № 613-н);
- 9.** Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения), санитарно-эпидемиологические правила и нормативы – СанПин 2.4.4.1251-03;
- 10.** Правила вида спорта лыжные гонки

Программа опирается на научные принципы построения:

- соответствовать принципу дополнительного образования, целью которого является гармоничное развитие ребенка;
- обеспечивать единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей школьного возраста, в процессе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию детей данного возраста;
- строиться с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей;
- основываться на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;
предусматривать решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дополнительного образования;
- предполагать построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми .
- Основной формой работы с детьми в данной программе используются игровые технологии. .

Актуальность и педагогическая целесообразность программы «Лыжник» обусловлена положительным оздоровительным эффектом, компенсацией недостаточной двигательной активности современных детей и подростков, формированием и совершенствованием двигательных умений и навыков наряду с оптимизацией развития физических качеств, совершенствованием функциональных возможностей организма и повышением работоспособности. Совокупность перечисленных эффектов будет определять физическую дееспособность воспитанников в будущем. Главная ценность лыжного спорта в его массовости, в том, что он побуждает человека систематически готовиться, накапливать силы, выявлять свои возможности, управлять ими сознательно и целенаправленно, приучает постоянно работать над собой

Программа «Лыжник» имеет физкультурно-спортивную направленность

Образовательная программа составлена на основе следующих программно-методических материалов: Голощекина М.П. Лыжи в детском саду. - М.: Просвещение, 1971 г.; Лыжные гонки. Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ Олимпийского резерва. - М.: Просвещение, 1997 г. Базовая программа по

физической культуре(младшая и основная школа) . Интернет ресурсы.

Отличительной особенностью программы «Лыжник» является применение методики одновременного обучения разным способам передвижения на лыжах, с использованием в учебном процессе игровых технологий, а так же ИКТ и ЭОР.

Данная методика предполагает по мере овладения одним способом передвижения на лыжах, не доводя его до прочного закрепления, переходить к изучению другого способа, таким образом, совмещая обучение новому способу с дальнейшим совершенствованием предыдущего. Данная методика тренировочного процесса полностью соответствует специфике передвижения на лыжах и исключает монотонное повторение пройденного материала! Внедрение же в образовательный процесс "игровых технологий" значительно повысит мотивацию к обучению юных спортсменов, создаст более позитивный настрой и дружескую обстановку на занятиях.

Цель программы: Развитие физических качеств подрастающего поколения через занятия по лыжной подготовке путем постановки и совершенствования современной техники лыжных ходов.

Задачи программы:

Образовательные:

1. Дать теоретические знания в области гигиены и медицины, необходимые понятия и сведения о физкультуре и спорте.
2. Знакомство обучающихся с доступными способами укрепления здоровья, с основными видами лыжных ходов.
3. Формирование потребности к постоянной двигательной активности и способности ее реализовывать.
4. Внедрение игровых технологий в образовательный процесс.

Развивающие:

1. Содействовать всестороннему физическому развитию и укреплению здоровья обучающихся
2. Развитие физической компетентности и активности
3. Развитие внимания памяти, логического и пространственного воображения
4. Способствовать созданию игровых ситуаций, расширение коммуникативных способностей обучающихся.
5. Освоить и совершенствовать технику и тактику лыжных ходов.

Воспитательные:

1. Воспитывать волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности обучающихся.

Воспитание устойчивого интереса к ЗОЖ, занятиям лыжным спортом.

2. Воспитание культуры труда и отдыха на занятиях и дома.
3. Приобщать обучающихся к активному участию в пропаганде физической культуры среди населения.

Ожидаемые результаты:

Предметные:

знает терминологию лыжного спорта, владеет основами различных техник передвижения на лыжах.

Личностные:

1. рост уровня развития физических качеств, так как быстрота, сила, ловкость, выносливость и др.
2. проявление положительных эмоций на занятиях

Метапредметные:

Познавательные:

сравнивает здоровый и нездоровый образ жизни, анализирует упражнения, распознает сигналы тренера.

Коммуникативные:

бесконфликтное общение с партнерами, сотрудничество с тренером

Регулятивные:

планирует свою деятельность с помощью педагога, правильно выражает свои мысли в ответ на вопрос, анализирует ошибки

Весь процесс многолетней подготовки в лыжных гонках представляет собой сложную систему, объединяющую основные составные части - обучение, воспитание и тренировку. В ходе обучения юные лыжники должны овладеть всем многообразием техники способов передвижения на лыжах, изучить тактику лыжных гонок и овладеть ею, приобрести необходимые теоретические знания и практические навыки в области данного вида спорта, гигиены и самоконтроля.

С учетом цели и основных задач обучения и тренировки выделены отдельные этапы многолетней подготовки юных лыжников-гонщиков и определены соответствующие задачи.

Спортивные группы создаются с учетом возраста и уровня физической подготовленности детей.

Характеристика этапов обучения.

Группы второго этапа подготовки. Возраст 11-13 лет. В основе посвящен базовой технико-тактической и физической подготовке, в этот период осуществляются освоение основ техники и тактики, воспитание волевых и соревновательных качеств. Возраст воспитанников 11-13 лет.

Задачи данного этапа обучения:

продолжить укрепление здоровья и физических качеств;

- формировать основы здорового образа и потребности в физической активности на основе регулярных занятий физическими упражнениями;
- продолжить повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- давать углубленные знания по основным элементам техники лыжных ходов;
- формировать соревновательный опыт;
- формировать навыки в организации и проведении соревнований по общей и специальной физической подготовке.

Эффективность тренировочного процесса на данном этапе подготовки этапе (обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой лыжных ходов и физической подготовки занимающихся. В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие специальной выносливости лыжника-гонщика. Преобладающей тенденцией динамики нагрузок на этапе начальной спортивной специализации должно быть увеличение объема без форсирования общей интенсивности тренировки.

Основной задачей технической подготовки на втором этапе спортивной специализации является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений.

В таблице 1 представлены режим учебно-тренировочной работы и требования по физической и технической подготовке.

Содержание общей физической подготовки для всех видов учебных групп представлено в Приложении 1.

Режим учебно-тренировочной работы в неделю и годовая учебно -тренировочная нагрузка

Этап подготовки	Годы обучения	Возраст обучающихся	Объем учебно-тренировочной работы в неделю, час.	Годовая учебно-тренировочная нагрузка на 46 недель, час.	Требования по физической, технической подготовке
ВТОРОЙ ЭТАП подготовки	3 года	11-13 лет	4 часа	176 185	Выполнение нормативов по ОФП, СФП и ГТО технической подготовке

Содержание программы представлено в разделах,

отражающих виды подготовки лыжников:

-теоретическая,

-физическая,

-техничко-тактическая,

-психологическая и соревновательная.

В программе для каждой возрастной категории обучающихся определены допустимые объемы тренировочных нагрузок по основным средствам, предложены варианты построения годичного тренировочного цикла с учетом возрастных особенностей и должного уровня физической, и функциональной подготовленности. Методы и средства, применяемые, при обучении зависят от состава группы и от периода занятий.

В таблицах 1, 5 Приложения 2. представлены данные по объему используемых основных средств подготовки для групп обучающихся на разных этапах. Планирование учебных занятий и распределение учебного материала осуществляется на основании учебного плана, который предусматривает круглогодичную организацию учебно-тренировочных занятий. Планом предусматривается комплекс конкретных действий для достижения определенной цели в соответствии с общепринятой периодизацией (подготовительный, соревновательный и переходный периоды). Схемы построения тренировочных нагрузок во всех годичных циклах подготовки юных лыжников даны в таблицах Приложения 2.

В Приложении . даны используемые контрольные нормативы по каждому году обучения. Для каждой группы занимающихся предусматриваются теоретические, практические занятия, сдача контрольных нормативов при переходе в старшую группу, участие в соревнованиях. Основные задачи теоретических занятий - дать необходимые знания по физической культуре и спорту в России, истории развития лыжного спорта, общей гигиене лыжника, об инвентаре, лыжных мазях, техники и тактики лыжника-гонщика, правилах организации соревнований. Теоретические занятия проводятся в форме лекции, бесед, дискуссий, проблемного диалога.

Теоретические знания могут сообщаться лыжникам и в ходе тренировочных занятий. В старшем возрасте вопросы теории раскрываются более подробно и углубленно с использованием современных научных данных.

На практических занятиях приобретаются умение и навыки выбора оборудования, ремонта и хранения лыжного инвентаря, пользования лыжными мазями. На базе всесторонней физической подготовки и развития физических качеств изучается и совершенствуется техника и тактика, развиваются специальные качества необходимые лыжнику-гонщику, приобретаются инструкторские и судейские навыки.

Воспитательная работа в рамках программы предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания

с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательно-тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность молодого человека, задач спортивно-оздоровительного этапа, этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа. В физкультурно-спортивной деятельности особую ценность составляет воспитание волевых и морально-этических качеств, чувства коллективизма, ответственности и самостоятельности, целеустремленности и трудолюбия.

С учетом специфики лыжных гонок, важно формирование психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли. Поэтому психологической подготовке на занятиях уделяется особое внимание. На этапах предварительной подготовки и начальной спортивной специализации важнейшими задачами общей психологической подготовки являются следующие:

- формирование спортивного интереса;
- формирование перспективной цели, осознанной дисциплины;
- формирование адекватной самооценки;
- развитие образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов;
- формирование нравственных и конструктивных межличностных отношений.

Второй этап подготовки 11-13 лет .

- 1.Повышение физической работоспособности, скоростно-силовых качеств, специальной выносливости.
- 2.Воспитание на примерах старшего поколения мужества и моральной чистоты.
- 3.Выполнение 100% норм взрослых разрядов от общего количества занимающихся.

Способы проверки ожидаемых результатов:

1. Педагогический контроль с использованием методов:
 - педагогического наблюдения;
 - опроса;
 - тестирования;
 - приема нормативов;
2. Открытые занятия.
3. Соревнования.

Соотношение средств физической и технической подготовки по годам обучения (%) представлено в таблицах 2, 3.

Тренер-преподаватель имеет право в зависимости от подготовленности группы изменять соотношение учебной нагрузки по разделам ОФП, СФП и ТП.

**Учебно-тематический план для групп
(Без самостоятельной работы в летнее время)**

4 час а в нед	Наименование разделов, тем	Г од обучения / количество часов		
		2 этап 4 часа		
I. Теоретическая подг отовка				
1.	Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России		2	
2.	Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь		3	
3.	Г игиена, закаливание, режим дня.		2	
4.	Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.		2	
Итого:			9	
II. Практическая подготовка				
1.	Общая физическая подготовка.		106	
2.	Специальная физическая подготовка.		30	
3.	Техническая подготовка.		32	
4.	Тактическая подготовка.		6	
5.	Контрольные упражнения		2	
Итого:			176	
Всего:			185	

Содержание программы учебно-тренировочных занятий 11-13 лет

I. Теоретическая подготовка

1. Лыжные гонки в мире, России, ДЮСШ.

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. Основа техники лыжных ходов.

Значения 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. 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.

II. Практическая подготовка

1. Общая физическая подготовка.

Кроссовая подготовка, ходьба. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на повышение гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Подвижные и спортивные игры, направленные на повышение ловкости, быстроты. Упражнения направленные на повышение общей и силовой выносливости.

Преобладающей тенденцией динамики нагрузок на этапе начальной спортивной специализации должно быть увеличение объема без форсирования общей интенсивности тренировки.

2. Специальная физическая подготовка.

Особое значение имеет углубленное изучение и совершенствование элементов классического хода (обучение подседанию, отталкиванию, махам руками и ногами, активной постановке палок), конькового хода (обучение маховому выносу ноги и постановки ее на опору, подседанию на опорной ноге и отталкиванию боковым скользящим упором, ударной постановке палок и финальному усилию при отталкивании руками) и формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении классическими и коньковыми ходами.

3. Техническая подготовка.

Основной задачей технической подготовки на этапе начальной спортивной специализации является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений.

Применяется широкий круг традиционных методов и средств, направленных на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов, создание целостной картины двигательного действия и объединение его частей в единое целое.

На стадии формирования совершенного двигательного навыка, помимо свободного передвижения классическими и коньковыми лыжными ходами, на тренировках и в соревнованиях применяются разнообразные методические приемы.

2. Контрольные упражнения и соревнования.

Обучающиеся 1 года обучения на УТЭ в течение сезона должны принять участие в 7-8 стартах на дистанции 1-5 км. Обучающиеся 2 года обучения на УТЭ в течение сезона должны принять участие в 9-12 стартах на дистанциях 2-10 км.

Методическое обеспечение программы

Реализуя принципы индивидуализации и дифференциации для каждого учащегося, подбираются соответствующие методы и методические приемы обучения и воспитания. Воспитательные задачи в учебном процессе решаются только с использованием принципов педагогики сотрудничества.

Образовательные задачи в учебно-тренировочном процессе решаются при сочетании обучения двигательным действиям и развитию физических качеств с формированием у обучающихся определенных знаний.

Овладению правильными основами техники на начальном этапе уделяется особое внимание. Хорошая техническая подготовка позволит в дальнейшем и без форсирования тренировочных нагрузок успешно выступать на соревнованиях.

В классической схеме формирования двигательного навыка условно выделяют три фазы: обучение, закрепление и совершенствование. А в процессе обучения способам передвижения на лыжах, соответственно три взаимосвязанных этапа обучения.

На втором этапе обучения происходит уточнение и закрепление элементов, связок и общей координации работы рук, ног, туловища в избранном способе передвижения. В результате постепенного устранения излишней напряженности мышц - антагонистов повышается межмышечная координация, точность, скорость, исчезает несогласованность в маховых и толчковых движениях рук и ног.

На всех этапах обучения от занимающихся требуется правильное выполнение движений. Поправляются ошибки, чтобы при дальнейшем повторении не образовался и не закрепился стереотип неправильного движения, который будет мешать достижению высоких результатов. Потому, контроль за правильностью выполнения упражнений ведется непрерывно на всех этапах обучения.

При планировании учебного материала учитываются особенности образования навыков передвижения на лыжах у детей. Обусловлено это тем, что продолжительность овладения любым способом передвижения целиком и полностью зависит от умения сохранять динамическое равновесие при скольжении на лыжах. Принимая во внимание отсутствие стандартных условий

при передвижении на лыжах, применяется определенная последовательность в обучении и усложнении учебного материала, что позволяет одновременно решать задачу овладения устойчивым равновесием и задачу освоения нескольких способов передвижения. Применение методики одновременного обучения способом передвижения на лыжах, предполагает по мере овладения одним способом переходить к изучению другого, совмещая обучение новому способу с дальнейшим совершенствованием предыдущего. Такая методика полностью соответствует и специфике передвижения на лыжах. Связанно это с тем, что передвижение на лыжах совершается в течение всего занятия, не только во время обучения тому или иному способу, но и при передвижении к месту занятий, к учебному склону, при возвращении на лыжную базу. Как правило, рельеф местности при этом бывает разнообразным. И если учащиеся не изучают длительное время отдельные способы передвижения и не имеют от них необходимых знаний, то для передвижения вперед часто вынуждены выполнять такие движения руками и ногами, которые не соответствуют ни одному из способов лыжных ходов. Продолжительное применение подобных движений в итоге приводит к закреплению неправильных навыков, трудно поддающихся в дальнейшем исправлению, и чтобы избежать этого уже на первом этапе начинается одновременное обучение детей доступным для овладения способам передвижения. Подобная методика применяется с самого раннего возраста. При этом ставятся задачи по овладению не только отдельными способами передвижения, но и связками, т.е. переходами с одного способа на другой и овладение системой движений проходит осознанно, что обеспечивает более успешное формирование двигательных навыков, а также освоение детьми основ рациональной техники различных способов передвижения с самого начала обучения.

Так как способы передвижения на лыжах предоставляют собой сложные системы движений, состоящие из отдельных подсистем и элементов техники, овладение отдельными способами происходит в течение нескольких лет. С целью повышения эффективности обучения на одном уроке- тренировке планируется изучение не более одного - двух элементов техники лыжного хода. А при выполнении хода в целом внимание учащихся всегда сосредотачивается только на одном движении, которое необходимо правильно освоить. Обучение одному элементу техники в течении нескольких тренировок способствует лучшему запоминанию лыжной терминологии, повышению знаний техники хода в целом и отдельных его элементов, более быстрому освоению правильной координации движений, рациональному приложению усилий, формированию высокой мышечно-суставной чувствительности при различных движениях туловища, рук и ног.

Подбор упражнений при обучении конкретным способом передвижения на лыжах осуществляется с учетом поставленных задач, возраста и физической подготовленности. Обучение технике начинаются с подготовленных упражнений. И только после выполнения комплекса простейших упражнений на овладение лыжным инвентарем, основами ступающего шага на лыжах,

спецификой скольжения на лыжах и сцепления лыж со снегом, координацией маховых и толчковых движений ногами и руками с использованием лыж и палок начинается обучение технике способов передвижения на лыжах.

Научиться технично ходить на лыжах можно только на снегу. Однако техническая подготовка лыжника осуществляется и в бесснежный период. Причем бесснежная подготовка является базой для работы над техникой на снегу, она занимает 5-8 месяцев в году. В бесснежный период решают следующие основные задачи:

1. Обеспечивать предварительную подготовку к овладению способами передвижения на лыжах по снегу.

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

6. Освоить общее согласование движений в разных способах по элементам, в связках и в общей координации.

Для решения этих задач используют подводящие, имитационные упражнения, в том числе с применением лыжероллеров и других специальных тренажеров. Причем упражнения на лыжероллерах усложняют условия - необходимо сохранить равновесие на подвижной опоре, привыкать к необычным отягощениям на ногах. Поэтому применение лыжероллеров представляет собой более высокий этап обучения технике в бесснежный период. С учетом этого переход на лыжероллеры осуществляется после овладения основными элементами и способом в целом в имитационных упражнениях.

Разучиваются имитационные упражнения после разминки в начале основной части занятия. В одно занятие включается не более трех таких упражнений. В начале они выполняются медленно, иногда даже с остановками, чтобы проконтролировать положение рук, ног и туловища, а затем слитно, одно за другим, в среднем темпе (на этапе начальной подготовки) и более высоким (на учебно-тренировочном этапе). В начале обучения многие упражнения выполняются под счет, в дальнейшем преобладает произвольная корректировка ритмо-темповых параметров упражнения.

Последовательность обучения способами передвижения на лыжах определяется с учетом взаимодействия навыков, чтобы преобладал так называемый положительный перенос, когда освоенный навык не препятствует образованию нового. Этот подход и положен в основу последовательности

подбора упражнений для овладения техникой.

Основной формой организации проведения занятий по обучению способа передвижения на лыжах и повышению тренированности являются тренировочные занятия или групповые уроки, на которых в соответствии с программой обучения и планом тренировки решают конкретные воспитательные, образовательные и оздоровительные задачи. Задачи и содержание каждой тренировки определяются, прежде всего, подготовленностью воспитанников. При этом по очередности решаемых задач, подбора упражнений, последовательности их изучения, и дозировки каждое очередное занятие тесно взаимосвязывается с предыдущими и последующими уроками-тренировками.

На практике, тренировки в зависимости от этапа обучения, условно делятся **на учебные, учебно-тренировочные, тренировочные и контрольные**, подчеркивая тем самым преимущественную направленность решаемых задач.

На учебном занятии изучаются различные элементы техники, исправляются ошибки, закрепляются знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми упражнениями. В тренировочных занятиях многократно повторяются хорошо освоенные элементы техники передвижения на лыжах, совершенствуется в условиях различного объема и интенсивности тренировочных нагрузок.

На учебно-тренировочных занятиях осваивается новый учебный материал и закрепляется пройденный.

Контрольные занятия проводятся с конкретной задачей проверки и оценки уровня подготовленности юных лыжников по разделам подготовки - технической, тактической, физической и морально-волевой.

Модельные занятия предусматривают в соответствии содержания занятий с программой предстоящих соревнований, их регламентом и контингентом участников.

С учетом общих закономерностей физиологических сдвигов при мышечной работе в общей структуре всех типов тренировок по лыжной подготовке условно выделяют три части: **подготовительную, основную и заключительную.**

Подготовительная часть занимает 10-15% времени тренировки и нацелена на организацию занимающихся и подготовку их организма к выполнению задач основной части. Организация включает проверку готовности лыжного инвентаря, соответствие одежды погодным условиям, построение, расчет, проверку присутствующих, объяснение задач и порядка проведения урока. Далее, как правило, назначают замыкающего и идет передвижение на лыжах или с лыжами в руках к месту занятий, подготовка учебной площадки и, если есть необходимость, тренировочной лыжни, выполнение комплекса общеразвивающих и специальных упражнений.

Основная часть направлена на решение главных задач тренировки и занимает 70-80% его времени. Здесь чаще всего вначале повторяется материал

предыдущего урока, затем осваивают и совершенствуют новые способы передвижения на лыжах и проводят тренировку. При этом обеспечивается соответствие применяемых средств и методов основным задачам урока и уровню подготовленности занимающихся.

Чтобы повысить эмоциональность тренировки, создать мотивационные предпосылки к систематическим занятиям, развить интерес у обучающихся используются игры, игровые упражнения, развлечения, различные эстафеты. В соревновательно-игровой форме закрепляются техника ходов и переходов, подъемов, спусков, поворотов, торможений, повышается работоспособность, уровень овладения тактикой, активизируется формирование волевых качеств у обучающихся.

Заключительная часть, занимающая оставшиеся 10-15% времени, предусматривает организованное завершение и подведение итогов тренировки, постепенное снижение физической нагрузки и напряжения организма. Обычно занимающиеся медленно возвращаются на лыжах или без лыж на базу и выполняют комплекс упражнений на расслабление, развитие гибкости с акцентом на разгибание туловища.

Тренировка заканчивается обязательно поименной проверкой-перекличкой занимающихся, что особенно важно в связи с проведением занятий в естественных природных условиях, зачастую вдали от лыжной базы.

При подведении итогов отмечаются успехи и недостатки в освоении учебного материала, как отдельными учениками, так и группой в целом.

Методы обучения, используемые для быстрого и качественного овладения техникой на разных этапах обучения их применяются в разнообразных сочетаниях и соотношениях.

Словесные методы составляют основу обучения. Наиболее широко используются объяснения, подсчет, указания, команды, оценка техники, разбор и анализ, пересказ задания, а также беседы и лекции. Яркие, выразительные словесные приемы стимулируют активность, повышают интерес, способствуют пониманию сути изучаемого движения.

При объяснении механизма выполнения упражнения разбирается самое главное, существенное, выделяется основное в упражнении и именно на этом сосредотачивается внимание обучающихся. В неблагоприятную погоду объяснения максимально краткие, доходчивые, чтобы до минимума сократить простой и не допустить переохлаждения.

Подсчет, особенно на начальных этапах обучения, помогает освоить ритм движения, мобилизует внимание на правильном сочетании махов и толчков руками и ногами, регламентирует соотношение интервалов между элементами в изучаемом упражнении.

Указания делаются главным образом для предупреждения и устранения ошибок. Они особенно эффективны при непосредственном исполнении, полезны также до и после выполнения упражнений. Указания акцентируют

внимание на ключевых деталях элемента или целостного движения. В работе с юными лыжниками для более глубокого понимания сущности задания указания даются в форме образных выражений.

Команды помогают, прежде всего, управлять группой обучающихся на начальном этапе обучения. Традиционно команда включает две части: предварительную и исполнительную. Предварительная часть подчеркивает, что предстоит сделать, а исполнительная - это сигнал к непосредственному действию. В передвижении на лыжах все исполнительные команды для изменения направления движения, остановки, перестроения, других действий подаются протяжно. Когда занимающиеся располагаются на большом пространстве, то для управления группой наряду с командами используются заранее обусловленные сигналы. Предпочтение сигналам отдается также при низкой температуре, сильном встречном ветре, других неблагоприятных природных условиях.

Оценка мобилизует внимание на качество выполнения отдельных элементов, звеньев или способом в целом. При этом соблюдается оптимальное сочетание положительных и отрицательных оценок, чтобы оценки не угнетали, а вдохновляли, стимулировали интерес к занятиям лыжами, вселяли уверенность в успешном решении двигательных задач и достижении поставленной цели, т.е. оценки в итоге должны давать положительный эффект.

Разбор и анализ позволяют расчленить движение на элементы, звенья, оценить значение и задачи различных структурных единиц. С учетом этого выявляются грубые ошибки, искажающие основную структуру движения, и второстепенные (частные, индивидуальные) ошибки, при которых основа сохраняется, но снижается эффективность и экономичность двигательного действия. Корректируется не только свои, но и чужие ошибки, а также сопоставляются свои движения с образцом. Причем, чем сложнее способ передвижения, тем больше проводится теоретический разбор и анализ для выделения главных составляющих в данном упражнении.

Пересказ задания дает возможность мобилизовать мышление и мысленно воспроизвести то или иное движение. Этот методический прием применяется в тех случаях, когда какой-то элемент или упражнение в целом плохо или совсем не получается.

Беседы и лекции стимулируют вдумчивый и творческий подход к обучению, раскрывают соотношение механики, биологии и психологии в биомеханике движения. Предпочтение отдается вопросно-ответной форме, которая значительно активизирует мышление. Специальные знания и на их основе понимания являются фундаментальной основой обучения.

Наглядные методы включают показ в наглядные пособия.

Показ - основное средство наглядности. Образцовый показ способа в целом, затем его элементов с разделением движения на части, выделением периодов и фаз, остановками в граничных позах и является наиболее эффективным методом наглядного обучения. Для показа используется также

лыжник, технично исполняющий изучаемые способы. Движение в целом и наиболее существенные детали техники показываются в обычном, затем замедленном и после этого в ускоренном соревновательном темпе, с демонстрацией моментов максимально усиленного напряжения и, наоборот, наибольшего расслабления.

Наглядные пособия знакомят с техникой высококвалифицированных лыжников и собственным исполнением (видеозапись), позволяют многократно показывать и анализировать элементы изучаемого способа, последовательность смены периодов и фаз движения (кинограммы), акцентируют внимание занимающихся на ключевых деталях двигательного действия (плакаты). Достоинством наглядных пособий является уникальная возможность отобразить теоретические положения и детали техники, которые трудно показать и объяснить.

Видеозаписи, кинограммы, рисунки, схемы, таблицы показывают технику в разных плоскостях, с остановками на отдельных деталях, с акцентом на существенных элементах, с возможностью видеть движения сбоку, впереди и сзади. Все это позволяет понять причины ошибок, помогает их устранению и способствует в итоге повышению технического мастерства.

Практические методы предусматривают непосредственное выполнение обучающимися изучаемого движения либо в целом, либо по частям, в зависимости от сложности. Повороты на месте, стойки спусков, подъем «лесенкой», «елочкой» и «полуелочкой», одновременный бесшажный ход относятся к группе простых упражнений, их изучают, как правило, целостным методом. Все остальные способы передвижения на лыжах составляют группу сложных упражнений. Если движение удастся выполнить, оно изучается сразу в полной координации. Когда возникают трудности в овладении, применяется расчлененный метод, при котором способ делится на относительно самостоятельные элементы, детали. Причем вначале овладевают элементами, составляющими основу движения, затем менее существенными деталями, и после этого переходят к освоению способа в целом. При разучивании по частям широко используются более легкие подводящие, имитационные упражнения, которые имеют значительное сходство с основным действием или отдельными его частями. Упражнения, имитирующие положение туловища, махи и толчки руками и ногами сначала на месте, а потом в движении, значительно ускоряют обучение. Имитация наиболее широко используется на начальных этапах обучения. В процессе совершенствования техники предпочтение отдается целостному выполнению способа с полной координацией движения.

На практике для решения разнообразных двигательных задач ***словесные, наглядные и практические методы*** обучения используются в комплексе. Сначала называется упражнение и кратко, лаконично, понятно объясняется механизм движения, акцентируя внимание на основных элементах. После этого образцово показывается, демонстрируется это упражнение, и затем занимающиеся пробуют выполнить задание, стремясь как можно точнее воспроизвести (скопировать) увиденное и мышечно зафиксировать основу

движения. Далее идет работа по выявлению и исправлению ошибок. В сжатой форме последовательность обучения осуществляется по схеме: **объяснение - показ - опробование - исправление ошибок.**

На всех этапах обучения четко наблюдается взаимосвязь технической подготовки юных лыжников и их физической подготовленностью. Известно, что невозможно повышать техническое мастерство, не развивая физические качества. Совершенствуя лыжную технику в динамических упражнениях, учащиеся повышают свою физическую подготовленность. А развивая, к примеру, такое физическое качество, как выносливость в передвижении по различному рельефу и с различной интенсивностью, совершенствуются в технике. И здесь огромную роль в подготовке будут играть **методы тренировки.** От правильности выбора метода во многом будет зависеть показатель роста функционального состояния юного лыжника и его техническое мастерство.

Основными методами тренировки являются:

Равномерный метод. Чем дольше применяется этот метод, тем до большей степени утомления надо тренироваться. Но напряженность работы при этом не более $1/2 - 2/3$ от максимально возможной. Данный метод способствует укреплению всех мускулов, в том числе и мышцы сердца. Одновременно укрепляются и суставы, особенно ног, которые требуют пристального внимания, чтобы не перегрузить их. Однако при этом методе не выработать механизм обеспечения энергией для большого напряжения.

Переменный метод. По идее он прост: то усилит напряженность работы, то, не прекращая её, дать передышку, возможность частично восстановиться. Постепенно, а для начинающих и очень осторожно прибавляется скорость бега или хода на лыжах. Увеличивать напряженность, можно изменяя скорость для этих передвижений двумя вариантами: либо сильнее отталкиваясь, тогда шаг станет длиннее, но темп понизится, либо чаще шагая, тогда сила толчка снизится, а темп повысится. Варьируя этими способами регулирования скорости, а следовательно, и интенсивности работы, отыскивается наиболее экономичный, выгодный вариант сочетание длины и чистоты шагов, который зависит и от физической сил и от степени владения техникой, и от скорости передвижения.

Интервальный метод. Применяется наиболее часто перед соревнованиями и характеризуется разными интервалами работы и отдыха. Величина этих интервалов устанавливается с индивидуальными особенностями организма занимающихся, а также их работоспособности. Даются интервалы интенсивной нагрузки и сниженной (для отдыха) равной длительности (по времени) или же равной протяженности (по дистанции). При этом сумма всех более напряженных отрезков должна составить дистанцию, которую намерен преодолеть занимающийся.

Повторный метод. Данный метод основан на передвижении со скоростью почти равной соревновательной. Подбирается небольшое количество повторений, при которых обучающийся идет практически в полную

силу. После каждого, такого отрезка дается длительный отдых - спокойное передвижение на лыжах. Сумма отрезков пути, пройденных на соревновательной скорости примерно в 1,5-2 раза меньше намеченной всей длины дистанции.

Для проверки готовности к соревнованиям организуются контрольные тренировки («прикидки») зависимости от длины дистанции:

- при коротких дистанциях - на всю длину дистанции;
- при более длинных дистанциях - на более короткий отрезок её длины.

Дистанции определяются в зависимости от этапа подготовки занимающегося.

Особое место в учебно-тренировочном процессе отводится **спортивно-игровому методу**. Игра - очень эмоциональная деятельность, поэтому она представляет большую ценность и имеет особенно высокую эффективность в воспитании и развитии детей. Характерной особенностью является включение в содержание игр разных способов передвижения на лыжах, что мотивированно сюжетом и направленностью их на решение двигательных задач в достижении поставленных целей. Двигательные действия устанавливаются правилами игры, от сложности и количества которых зависит и сама сложность игры. Правила подвижных игр не имеют жесткого регламента и могут варьироваться в зависимости от конкретных условий проведения игры.

Спортивно-игровой метод - отличная школа закалки воли и характера. Во-первых, поточу, что в этих условиях надо уметь реализовать свои двигательные возможности (а детей этому тоже надо учить). И во-вторых, спортивно-игровая ситуация занятий вносит обилие эмоций. Однако игровые эмоции на ранних стадиях формирования двигательного навыка значительно затрудняют обучение. Поэтому навыки, используемые во время игры должны быть достаточно устойчивыми и стабильными, чтобы с помощью игры они становились гибкими и вариативными. Поэтому сначала в игре дается задание «кто выполнит правильное, точнее», только после этого используются игры с заданием «кто быстрее, продолжительнее» и т.п. Такой подход применяется на начальном этапе обучения.

Повышения в игре интенсивности физических нагрузок, это проверка степени усвоения упражнений в условиях «скоростной техники» и на фоне сбивающих факторов. А моделирование соревновательных условий, решает и такую задачу, как усвоение необходимых специальных знаний широкого круга умений и навыков по правилам соревнований, их организации и оценки, тактики личной и командной борьбы, управлению эмоциями. Такой подход применяется на этапе начальной спортивной специализации.

Личностное развитие детей одна из основных задач учреждений дополнительного образования. На протяжении всех этапов подготовки у обучающихся формируется нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность,

трудолюбие). Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что проводить её можно во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно и на тренировочных сборах и спортивно-оздоровительных лагерях, где используется свободное время.

Основными методами будут являться: *метод убеждения; беседа; дискуссия; метод приучения.*

Основные воспитательные средства: *личный пример и педагогическое мастерство тренера; дружный коллектив; атмосфера трудолюбия и взаимопомощи, творчества; система морального стимулирования.*

Основные воспитательные средства: регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся; лыжные туристические походы; просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение.

Особое внимание уделяется психологической подготовке юных лыжников. Психологическая подготовка юных лыжников состоит из общей психологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям. Средства и методы психолого-педагогического воздействия включаются во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

Используемые средства психологической подготовки:

1. Словесные лекции, беседы, доклады, аутогенная и психорегулирующая тренировка.
2. Комплексные всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям:

1. Осознание задач на предстоящую гонку.
2. Изучение конкретных условий предстоящих соревнований.
3. Осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент.
4. Преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящих соревнований.
5. Формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящих соревнованиях.

Необходимые материально-технические условия

Для тренировок по лыжным гонкам по программе используется:

1. Резак для прокладки лыжни (классический ход).
2. Комплект флажков для маркировки трассы.
3. Секундомер электронный на 100 замеров.
4. Комплект гантелей весом 1-6 кг.

5. Комплект резиновых эспандеров.
6. Скакалки, гимнастические палки, мячи.
7. Лыжи с насечкой, для классического хода, для конькового хода.
8. Крепления лыжные (профиль NNN или SNS).
9. Ботинки лыжные под крепления NNN или SNS.
10. Палки лыжные легкосплавные, для классического хода, для конькового хода.
11. Лыжероллеры для классического хода, для конькового хода.
12. Пульсомеры.
13. Стол для подготовки лыж.
14. Комплект парафинов и мазей держания.
15. Утюги для нанесения парафинов.
16. Комплект щеток механических для обработки скользящей поверхности лыж.
17. Пластиковые скребки для обработки скользящей поверхности лыж.

Используемая литература

- П.В.Квашук, Н.Н.Кленин.* Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ по лыжным гонкам специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.- М.: Советский спорт, 2004
- Г.П.Марков.* Справочник: лыжные гонки. М.: ФиС, 1985
- Комитет по физической культуре и спорту при совете министров СССР.* Лыжное двоеборье. Поурочная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. М.: 1984
- В.И.Лях.* Комплексная программа физического воспитания учащихся I - IV классов общеобразовательной школы. 1992
- В.И.Лях.* Комплексная программа физического воспитания учащихся IV - IX классов общеобразовательной школы. 1992
- В.И.Лях.* Комплексная программа физического воспитания учащихся IX - XI классов общеобразовательной школы. 1992
- И.Ф.Зоркин.* Таблица оценки результатов в лыжных гонках. Москва, 1959
- В.Ф.Пономарев.* Мой друг – бег. Киров: Волго-вятское издательство, 1988
- В.М.Маракуев, М.Н.Сильвестрова.* Таблицы оценки результатов соревнований по лыжным гонкам. Москва, 1969
- К.Н.Спиридонов.* Таблицы эквивалентных результатов в лыжных гонках. М.: ФиС, 1986
- В.Г.Бауэр, Е.П.Гончарова, В.Н.Панкратова.* Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. М.: 1995
- Е.Н.Литвинов, М.Я. Виленский, Б.И.Туркунов.* Программы. Физическое воспитание
- Периодический журнал Физкультура в школе за 2007 год.
- Голощекина М.П. Лыжи в детском саду. - М.: Просвещение, 1971 г.
- Лыжные гонки. Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ Олимпийского резерва.
- М.: Просвещение, 1997 г.
- Осинцев В.В. Лыжная подготовка в школе. - М.: Владос-Пресс, 2001 г.
- Осинцев В.В. Программы для внешкольных учреждений. М.: Просвещение, 1986 г.
- Раменская Т.И. Специальная подготовка лыжника. - М.: Спорт Академ Пресс, 2001 г.
- Раменская Т.И. Техническая подготовка лыжника (Учебнопрактическое пособие). - М.: Физкультура и спорт, 2000 г.

Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке

Возраст 11-13 лет

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Обучающиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
7	Челночный бег 3*10 м, сек	8.3	9.0	9.3	8.7	9.5	10.0
7	Бег 30 м, секунд	4.8	5.6	5.9	5.0	6.0	6.2
7	Бег 1000м.мин.	4,10	4,30	5,00	4.30	4.50	5.10
7	Бег 500м. мин	1.55	2.15	2.35	2,15	2,25	3,00
7	Бег 60 м, секунд	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
7	Бег 2000 м, мин	9,30	10,15	11,15	11,00	12,40	13,50
7	Прыжки в длину с места	205	170	150	200	160	140
7	Подтягивание на высокой перекладине	8	5	1	19	12	5
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	23	18	13	18	12	8
7	Наклоны вперед из положения сидя	9+	5	2-	18+	10	6-
7	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	45	40	35	38	33	25
7	Бег на лыжах 2 км, мин	12,30	13,30	14,00	13,30	14,00	15,00

7	Бег на лыжах 3 км, мин	18,00	19,00	20,00	20,00	25,00	28,00
7	Прыжок на скакалке, 20 сек, раз	46	44	42	52	50	48
7	Метание т.мяча на дальность м.	30	28	26	28	26	24

**План – график распределения учебного материала по лыжным гонкам
на 2019-2020 учебный год
4 часа в неделю. Возраст 11-13 лет**

№	Тема занятия	Количество часов
1.	Медицинское обследование	2 часа
2.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Спорт игры.	2 часа
3.	Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта.	2 часа
4.	Лыжный спорт в России. Спорт игры.	2 часа
5.	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена	2 часа
6.	Краткая характеристика техники лыжных ходов. Спорт игры	2 часа
7.	Комплексы обще развивающих упражнений	2 часа
8.	Бег с равномерной и переменной интенсивностью	2 часа
9.	Бег с равномерной и переменной интенсивностью	2 часа
10.	Спортивные игры / футбол	2 часа
11.	Спортивные игры / баскетбол	2 часа
12.	Подвижные игры	2 часа
13.	Подвижные игры	2 часа
14.	Эстафеты и прыжковые упражнения	2 часа
15.	Упражнения для развития скоростных и силовых качеств	2 часа
16.	Развитие быстроты и координации	2 часа
17.	Развитие выносливости /циклические упражнения	2 часа
18.	Кроссовая подготовка, ходьба.	2 часа
19.	Имитация лыжных ходов	2 часа
20.	Передвижение на лыжероллерах	2 часа
21.	Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной мест.	2 часа
22.	Спец .упражнения на развитие волевых качеств.	2 часа
23.	Спец .упражнения на развитие волевых качеств.	2 часа
24.	Комплексы спец .упражнения. Для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.	2 часа
25.	Комплексы спец .упражнения. для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.	2 часа
26.	Обучение технике классических лыжных ходов.	2 часа
27.	Обучение технике классических лыжных ходов.	2 часа
28.	Спец .упражнения на овладение техникой скользящего шага,	2 часа

	равновесия при одноопорном скольжении согласованную работу рук и ног.	
29.	Спец .упражнения на овладение техникой скользящего шага, равновесия при одноопорном скольжении согласованную работу рук и ног.	2часа
30.	Спец .упражнения на овладение техникой скользящего шага, равновесия при одноопорном скольжении согласованную работу рук и ног.	2часа
31.	Совершенствование техники лыжных ходов в облегченных условиях.	2часа
32.	Совершенствование техники лыжных ходов в облегченных условиях.	2часа
33.	Совершенствование техники лыжных ходов в облегченных условиях.	2часа
34.	Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойке	2часа
35.	Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойке	2часа
36.	Подготовка к соревнованиям	2часа
37.	Соревнование	2часа
38.	Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полу елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом	2часа
39.	Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полу елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом	2часа
40.	Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, паданием	2часа
41.	Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, паданием	2часа
42.	Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, паданием	2часа
43.	Подготовка к соревнованиям	2часа
44.	Соревнование	2часа
45.	Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, паданием	2часа
46.	Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, паданием	2часа
47.	Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, паданием	2часа
48.	Подготовка к соревнованиям	2часа
49.	Соревнование	2часа
50.	Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, паданием	2часа
51.	Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, паданием	2часа
52.	Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, паданием	2часа
53.	Подготовка к соревнованиям	2часа
54.	Соревнование	2часа
55.	Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, паданием	2часа
56.	Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, паданием	2часа

57.	Совершенствование техники лыжных ходов	2 часа
58.	Совершенствование техники конькового хода	2 часа
59.	Совершенствование техники конькового хода	2 часа
60.	Совершенствование техники конькового хода	2 часа
61.	Подготовка к соревнованиям	2 часа
62.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях.	2 часа
63.	Подготовка к соревнованиям	2 часа
64.	Соревнование	2 часа
65.	Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. ОРУ	2 часа
66.	Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. ОРУ	2 часа
67.	Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. ОРУ	2 часа
68.	Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойке. Игры	2 часа
69.	Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойке Игры	2 часа
70.	Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойке. Игры	2 часа
71.	Соревнование	2 часа
72.	Совершенствование техники классических лыжных ходов	2 часа
73.	Поход в лес. Равномерное передвижение. Игры	2 часа
74.	Преодоление подъемов «елочкой», «полу елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом	2 часа
75.	Преодоление подъемов «елочкой», «полу елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом	2 часа
76.	Соревнование	2 часа
77.	Упражнения для развития скоростных и силовых качеств	2 часа
78.	Подвижные игры. ОФП	2 часа
79.	Подвижные игры ОФП	2 часа
80.	Бег с равномерной и переменной интенсивностью	2 часа
81.	Комплексы спец .упражнения. Для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса	2 часа
82.	Комплексы спец .упражнения. Для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса	2 часа
83.	Спортивные игры / футбол ОРУ	2 часа
84.	Спортивные игры / баскетбол ОРУ	2 часа
85.	Спортивные игры / футбол, баскетбол ОРУ	2 часа
86.	Кроссовая подготовка, ходьба	2 часа
87.	Кроссовая подготовка, ходьба	2 часа
88.	Кроссовая подготовка, ходьба	2 часа
89.	Соревнование	2 часа
90.	Медицинское обследование	2 часа
91.	Сдача переводных нормативов	2 часа
92.	Сдача переводных нормативов	2 часа

ИТОГО: 176 часов

ВСЕГО: 185 часов

Примерный календарный план-график прохождения программного материала включая самостоятельную работу обучающихся в летний период (52 недели)

**Группы обучения (6 часов в неделю) 208 часов
(Включая самостоятельную работу)**

№	Содержание материала (час.)	Месяца!												Всего за год
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
1.	Теоретическая подготовка	1		1			1	1						4
2.	Практическая подготовка:													
2.1	Общая физическая подготовка	11	11	11	11	8	8	10	13	11	10	8	8	119
2.2	Специальная физическая подготовка	4	4	4	3	5	2	1	2	4	4	5	6	44
2.3	Техническая подготовка	2	2	2	4	5	5	5	2	2	3	4	4	40
2.4	Участие в соревнованиях, к/н													1
2.5	Углубленное медицинское													в/к
	Итого часов:	18	17	18	18	18	16	17	17	17	17	17	18	208
	В Т.Ч. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА													До 20

Содержание общей физической подготовки

Строевые упражнения - общие понятия о строе и команде. Построения. Строй, шеренга, фланг, дистанция, интервал. Предварительная и исполнительная команды. Ходьба в строю. Повороты на месте и в движении. Перестроения, размыкания.

Возраст обучающихся 11-14 лет

Упражнения для развития:

Бег с высоким подниманием бедра и переходом на быстрый бег. Бег на месте под уклон. Семенящий бег. Повторный бег на 20-30 м с максимальной скоростью. Различные эстафеты. Подвижные и спортивные игры (лапта, ручной мяч, настольный теннис).

Упражнения для развития силы:

Отжимания в упоре о стену, скамейку и лежа; сгибание рук в сопротивлении с партнером; прыжки и ходьба на руках; различные броски набивных мячей и камней (масса 1 -3 кг). Прыжки в высоту и длину с места, многоскоки на одной и двух ногах, выпрыгивание из глубокого приседа, приседания на двух и одной ноге. Наклоны, повороты, вращательные движения корпуса, поднимание ног в положении лежа, удержание угла в висе; различные упоры, висы, лазанье и перелезание.

Упражнения для развития ловкости, гибкости и координации движений:

Ходьба и бег по бревну, прыжки через препятствия и прыжковые упражнения из необычного положения (дополнительно усложняемые движениями рук и ног и различными поворотами перед приземлением). Комплексы упражнений, состоящие из различных движений рук и ног, с постепенным нарастанием темпа их выполнений. Удары по мячу, броски камней, палок, мячей с места и с разбега.

Упражнения на равновесие:

Различные упражнения на уменьшенной и повышенной опоре с движениями рук, ног, туловища; с поворотами и передвижением по гимнастической скамейке, бревну.

Упражнения для развития выносливости:

Различные варианты ходьбы и бега. Кроссы. Езда на велосипеде, гребля, плавание, спортивные игры.

Упражнения на расслабление:

Поочередное потряхивание расслабленными ногами и руками, вращение расслабленного туловища. Стоя на одной ноге (с опорой и без опоры руками) свободное раскачивание другой, с максимальным расслаблением мышц. Лежа на спине, ноги вверх, встряхивание ног поочередно и одновременно, расслабленная езда на велосипеде. Различные упражнения на расслабление в парах. Поднимание рук вверх и постепенное опускание вниз расслабленных кистей, предплечий, плеч с наклоном туловища вперед.

Возраст обучающихся 15-16 лет

Повторение ранее пройденного материала.

Упражнения для развития быстроты:

Повторный бег на коротких отрезках 30-60 м; бег в упоре в максимальном темпе. Имитация движений рук при беге в максимальном темпе. Бег на короткие дистанции (30-80 м) с низкого и высокого старта. Ускорения (100-150 м) на велосипеде. Плавание с максимальной интенсивностью на коротких отрезках 20-40 м. Прыжки с места - тройной, пятерной; многоскоки на отрезках 20-40 м. Спортивные игры: футбол, баскетбол.

Упражнения для развития силы:

Прыжки в приседе, выпрыгивание из приседа с отягощением 2-4 кг; прыжки через препятствия на одной ноге. Подтягивание в висе и другие упражнения с использованием собственного веса. Лазанье по канату или шесту с помощью и без помощи ног.

Упражнения для развития ловкости, гибкости и координации движений:

Элементы акробатики. Спортивные игры: баскетбол, ручной мяч, теннис. Прыжки в воду с вышки и с трамплина. Из положения сидя и стоя на коленях наклоны туловища вперед и назад.

Упражнения для развития равновесия:

Катание на роликовых коньках.

Упражнения для развития скоростной выносливости:

Повторный бег на отрезках 100-200-400-600 м с интенсивностью 60% от максимальной. Переменный бег на отрезках 50-300 м с интенсивностью не выше 70% от максимальной.

Упражнения для развития специальной выносливости:

Смешанное передвижение по пересеченной местности; различные чередования бега равномерной и переменной интенсивности с ходьбой и имитацией попеременного двухшажного хода в подъеме (без палок и с палками). Чередование ускорения и имитации в подъеме (с интенсивностью 70% от максимальной) с равномерным бегом со слабой интенсивностью.

Специальные подготовительные упражнения для овладения лыжным инвентарем

Система упражнений (лыжник-лыжи-палки):

- опираясь на палки, перенос массы тела с одной ноги на другую, вначале не отрывая лыжи от опоры, затем поочередно слегка приподнимая их;
- стоя на двух лыжах, опуститься в полуприсед и затем подняться (палки держат на весу кольцами назад);
- поочередное поднимание и опускание носка и затем пятки лыжи при небольшом сгибании обеих ног в колене, с опорой на палки;
- поочередное поднимание согнутой ноги назад и вперед с отрывом вначале пятки, затем носка лыжи (с опорой и без опоры на палки);
- поочередное поднимание согнутой ноги вперед с расположением и удержанием лыжи параллельно лыжне, затем ходьба на месте (с опорой и без опоры на палки);
- небольшие прыжки на месте с ноги на ногу (палки на весу кольцами

назад);

- поочередные махи слегка согнутой ногой назад и вперед (с опорой и без опоры на палки);

- стоя чуть на согнутых в коленях ногах и немного наклонив туловище, попеременные махи прямыми руками вперед (до уровня глаз) и назад (немного дальше бедра);

- небольшой выпад вперед правой, затем левой ногой;

- поочередный выпад вперед с попеременными махами руками вперед и назад при равномерном сочетании работы рук и ног;

- поочередные махи носками лыж вправо и влево (с опорой и без опоры на палки);

- поочередное поднимание и перестановка носков лыж в сторону;

- поворот переступанием на месте вокруг пяток лыж, когда приподнимают и переставляют вправо или влево только носки лыж, а пятки остаются на месте;

- поворот переступанием на месте вокруг носков лыж, при котором приподнимают и переставляют вправо или влево только пятки лыж, а носки остаются на месте;

- другие разновидности поворотов на месте: махом левой/правой лыжей, махом через лыжу вперед и назад, прыжком с опорой и без опоры на палки;

- приставные шаги в сторону с опорой на палки.

Игровые формы выполнения этих упражнений:

- сделай пружинку - многократное сгибание и разгибание ног (полуприседания);

- изобрази зайчика - прыжки-подскоки на двух лыжах;

- сделай аиста - поднять выше согнутую ногу и возможно дольше удерживать лыжу горизонтально, с опорой и затем без опоры на палки;

- нарисуй лыжами на снегу веер для себя - поворот переступанием вокруг пяток лыж на 90°;

- нарисуй веер для друга - поворот переступанием вокруг носков лыж на 90°;

- покажи маятник - поочередное поднимание лыж и маховое движение ногой вперед-назад, с опорой на палки;

- нарисуй лыжами на снегу две снежинки, выбери самую красивую;

- поворот на 360° переступанием вначале вокруг пяток лыж (первая снежинка), затем вокруг носков лыж (вторая снежинка);

- нарисуй гармошку - переступание в сторону поочередно носками и пятками лыж.

Ступающий шаг - основное подготовительное упражнение для ощущения сцепления лыж со снегом, овладения перекрестной координацией движений рук и ног, специфичным равновесием. Его выполняют в различных постепенно усложняющихся условиях:

- по накатанной лыжне;

- по целине с неглубоким и затем более глубоким снежным покровом;

- по целине с частым изменением направления движения, зигзагом

обходя кусты, деревья, пеньки, скамейки, другие ориентиры.

Передвижение ступающим шагом, т.е. без скольжения на лыжах, как правило, не вызывает особых затруднений. Важно подчеркнуть следующие элементы и овладеть ими:

- специфика сцепления лыж со снегом при изменении длины ступающего шага;
- перекрестная (разноименная) координация движений в работе рук и ног, как и в обычной ходьбе;
- полный перенос при каждом шаге массы тела с одной ноги на другую;
- больший по сравнению с обычной ходьбой наклон туловища;
- специфичные маховые и толчковые движения руками, когда мах вперед слегка согнутой в локтевом суставе рукой выполняют до уровня глаз, а толчок заканчивают за бедром.

Упражнения для отработки скользящего шага:

- короткие скользящие шаги без работы руками (без палок, руки свободно опущены), рис. 41(1);
- махи руками на месте и затем скользящие шаги с махами руками (без палок), рис. 41(2);
- то же упражнение, но с удлиненным прокатом на каждой лыже и полным переносом массы тела во время скольжения с одной ноги на другую, рис. 41(3);
- удлиненные скользящие шаги с палками, взятыми за середину, и махами руками вдоль лыжни (палки держат кольцами назад), рис. 41(4);
- скольжение на двух лыжах за счет поочередного отталкивания только руками - попеременный бесшажный ход с акцентом на постановке палки ударом и небольшой навал туловищем на палку, рис. 41(5);
- лыжный самокат - продолжительное скольжение на одной и той же лыже за счет многократного отталкивания другой (руки опущены, повторить на другой лыже), рис. 41(6);
- передвижение полушагом с наклоном туловища до почти горизонтального положения (палки поперек) 41(7);
- скользящие шаги (руки за спиной) с акцентом на подседании и отталкивании ног;
- фиксировано длительное скольжение то на одной, то на другой лыже с поочередным отталкиванием руками (палки при удлиненном одноопорном скольжении держать на весу);
- попеременный двухшажный классический ход в полной координации движений с естественным ритмом толчков и махов руками иногами.

Игровые упражнения задания:

- с небольшого разбега проскользить на одной лыже до остановки (упражнение выполняют поочередно на правой и левой лыже), кто дальше проскользит;
- с места или с предварительного разбега преодолеть за 3 скользящих шага наибольшее расстояние (количество скользящих шагов постепенно увеличивают);

- пройти заданный отрезок за наименьшее количество скользящих шагов (выполняют как с палками, так и без палок, длина отрезка от 15 до 50 м).
Специальные упражнения для овладения и совершенствования техники передвижения на лыжах
Упражнения для овладения техникой попеременного двухшажного хода

Имитационные упражнения:

1. Основная стойка (ОС), имитация стойки лыжника.
2. Исходное положение (ИП) - ОС, сделать шаг вперед, принять стойку лыжника, зафиксировать ее и вернуться в ИП.
3. Повторить упр. 2, заменив шаг на прыжок вперед.
4. Имитация работы рук - поочередные махи руками вперед и назад (без палок).
5. ИП - стойка лыжника (СЛ) на одной ноге, повторить упр. 4 со сменой опорной ноги через каждые 8-10 циклов движений.
6. Повторить упр. 4 с фиксацией положения рук впереди и сзади.
7. ИП - (СЛ) на левой ноге. Имитируя попеременную работу рук, на каждый вынос правой руки вперед выполнять мах правой ногой назад.
8. Повторить упр. 7, но мах ногой в каждом цикле движений руками выполнять вперед и назад.
9. ИП - СЛ на левой ноге. Имитация попеременных махов и отталкиваний руками с махом правой ноги вперед.
10. Повторить упр. 9, но, подпрыгивая вверх, выполнять мах ногой назад, т.е. имитировать отталкивание ногой.
11. Повторить упр. 9 с выполнением в каждом цикле движений руками двух небольших прыжков вверх при махе ногой и вперед и назад.
12. ИП - СЛ на одной ноге, вторая сзади. Подавая туловище вперед, как можно позже подставить маховую ногу под падающее туловище, когда толчком опорной ногой будет сделан шаг вперед с переходом в положение одноопорного скольжения и имитацией маха и толчка руками. Зафиксировать положение свободного скольжения и вернуться в ИП.
13. Повторить упр. 12, заменив шаг вперед на прыжок вперед.
14. Выпад вперед левой (лучше на небольшое возвышение - пенек, бревно, бугорок, плоский камень-кирпич) с удержанием пятки правой ноги ближе к опоре, туловище и руки принимают характерное для выпада положение. Имитация толчка ногой и рукой.
15. Повторить упр. 14, но с отрывом стопы толчковой ноги от опоры, имитируя таким образом толчок и затем положение свободного скольжения.
16. ИП - туловище наклонено почти горизонтально, ноги выпрямлены, руки опущены. Ходьба «полушагами» с мягкой постановкой маховой ноги и продвижением таза вперед, туловище остается неподвижным.
17. ИП - СЛ на левой ноге. Имитация махового выноса ноги с поворотом таза - маятникообразные движения правой ногой и тазом вперед и назад.
18. Повторить упр. 17, но через 3-4 маятникообразных движения ногой сделать выпад вперед с броском туловища, толчок ногой и перейти в

положение свободного скольжения, имитируя толчок и мах руками.

19. ИП - СЛ, руки за спиной. Шаг вперед с предварительным подседанием на обеих ногах. Вернуться в ИП.

20. ИП - СЛ, шаговая имитация хода на месте.

21. ИП - СЛ, руки за спиной. Шаговая имитация в движении с акцентом на подседании перед отталкиванием ногой.

22. Шаговая имитация хода в движении (без палок и с палками).

23. ИП - СЛ, руки за спиной. Прыжковая имитация хода на месте с акцентом на подседании перед толчком.

24. Прыжковая имитация хода в движении (без палок и с палками).

25. Имитация фазы I скользящего шага - свободное скольжение на левой ноге, зафиксировать положение ног, туловища и рук (рис. 42,1).

26. Повторить упр. 25, поочередную смену опорной ноги выполнять прыжком.

27. Принять положение, характерное для фазы II скользящего шага - скольжение с выпрямлением опорной ноги (рис. 42, 2).

28. ИП - ОС, имитация фазы III скользящего шага - скольжение с подседанием. Повторить без палок и с палками, поочередно меняя опорную ногу (рис. 42, 3).

29. ИП - ОС, принять положение, свойственное фазе 1У скользящего шага - выпад с подседанием (рис. 42, 4). Повторить без палок и с палками, выполняя выпад и с правой и с левой ноги.

30. ИП - ОС, имитация фазы У скользящего шага - отталкивание с выпрямлением ноги. (рис. 42, 5).

31. ИП - фаза III, имитация положений маховой и опорной ног, характерных для своевременного, опережающего и запаздывающего выпадов.

32. ИП - ОС, имитация положения «броска» - принять позу, соответствующую фазе III (рис. 42,3).

33. ИП - фаза I (свободное скольжение) с палками. Имитация трех вариантов постановки палки на опору.

34. ИП - ОС, имитация фаз скользящего шага, в которых происходит отталкивание палкой, т.е. принять позы, соответствующие фазам II, III, 1У, У. Повторить сначала без палок, затем с палками.

35. ИП - ОС, имитация граничных поз начала и окончания подседания, т.е. принять позы фазы III периода скольжения (начало подседания) и фазы IV периода стояния (конец подседания), на рис. 42 соответственно кадры 3 и 4.

36. ИП - СЛ на правой ноге с лыжными палками в руках. Вынести левую руку вперед и поставить палку под острым углом немного сзади опорной ноги. Сначала выпрямить опорную ногу, затем сделать быстрое подседание на ней и толчком ногой и рукой перейти в положение свободного скольжения на левой ноге. Вернуться в ИП. При повторении менять опорную ногу.

37. ИП - ОС, имитация фаз скользящего шага, составляющих вначале период скольжения и затем период стояния. При повторении менять опорную ногу (без палок и с лыжными палками, на месте и в движении).

Упражнения для овладения техники одновременных ходов

Имитационные упражнения:

Одновременный бесшажный ход.

1. ИП - стойка ноги почти прямые и расставлены на ширину ступни, руки слегка согнуты в локтях и вынесены вперед, кисти немного выше головы. Имитация хода на месте (без палок) - одновременное отталкивание руками с энергичным наклоном туловища вперед до положения параллельно опоре, руки при этом выпрямлены вдоль туловища. Затем мах руками вперед с выпрямлением туловища и возвращение в ИП.

2. Повторить упр.1 с фиксацией положения туловища в моменты начала и окончания толчка руками - в начале оно выпрямлено, а к концу отталкивания наклонено до горизонтального к опоре положения.

3. Повторить упр.1 с небольшим продвижением вперед. При имитации одновременного толчка руками и наклоне туловища вперед сделать небольшой прыжок на двух ногах вперед.

4. Повторить упр.3 с лыжными палками, подчеркивая амплитуду колебания туловища при постановке и отрыве палок от опоры.

5. Повторить упр.1 с имитацией граничных поз начала фазы I - скольжение без отталкивания и фазы II - скольжение с отталкиванием. Зафиксировать положение туловища, рук и ног при окончании толчка руками и перед началом отталкивания.

6. Повторить упр.5 с лыжными палками, подчеркивая начало фазы I отрывом палок сзади от опоры, а начало фазы II постановкой палок впереди на опору.

Одновременный одношажный ход (скоростной вариант).

1. ИП - СЛ, при махе двумя руками вперед перенести массу тела на одну ногу, а другой ногой сделать мах назад. Зафиксировать одноопорное положение и вернуться в ИП.

2. ИП - одноопорное положение на левой, правая нога отведена назад, туловище слегка наклонено вперед, руки вынесены вперед. Имитация одновременного толчка руками с наклоном туловища до горизонтального положения и приставлением правой ноги на опору к левой, руки сзади выпрямлены вдоль туловища. Вернуться в ИП. При повторении менять опорную ногу.

3. ИП - стойка на слегка согнутых ногах, расставленных на ширину ступни, туловище наклонено до горизонтального положения к опоре, руки сзади выпрямлены вдоль туловища. Имитация хода на месте (без палок) - выпрямляя туловище и вынося руки вперед, перенести массу тела на одну ногу, а второй сделать энергичный мах назад (имитируют толчок) и перейти в одноопорное положение (кисти рук при этом немного выше головы, руки чуть согнуты в локтях). Затем выполнить толчок руками с активным наклоном туловища вперед до горизонтального положения и приставить маховую ногу к опорной, переходя в двух опорное положение, т.е. возвратиться в ИП. При повторении имитировать толчок поочередно правой и левой ногой.

4. ИП - как в упр.3 Шаговая имитация хода в движении (без палок).

Выпрямляясь и вынося руки вперед, перенести массу тела на одну ногу и этой же ногой сделать толчок, а другой - шаг вперед. Обозначить одноопорное положение, затем выполнить имитацию толчка руками с наклоном туловища и приставить маховую ногу к опорной. Переход в двухопорное положение свидетельствует о возвращении в ИП. При продвижении поочередно менять толчковую ногу. Обратить внимание на последовательность выполнения отталкиваний ногой и затем руками.

5. Повторить упр.4, но в прыжковой имитации хода, т.е. после перехода в одноопорное положение сделать прыжок вперед на другую ногу.

6. Повторить упр.4 с дополнительными шагами. Чтобы исключить стояние и совершенствовать координационные способности, во время имитации толчка руками с наклоном туловища заменить простой на выполнение 3-4 дополнительных шагов. Причем в зависимости от количества дополнительных шагов толчковая нога будет или меняться (при четком количестве), или оставаться одной и той же (при нечетном количестве шагов). Выполнять вначале без палок, затем с палками. Дополнительные шаги при имитации с палками позволяют продвинуться вперед для выполнения толчка.

7. Повторить упр.5, заменив дополнительные шаги на пробежку в 3-4 беговых шага при имитации отталкивания руками.

8. ИН - ОС, имитация фазы I скоростного варианта одновременного одношажного хода - свободное скольжение. Повторить без палок и с палками, меняя опорную ногу (рис. 43,1).

9. ИН - ОС, имитация фазы II - скольжение с отталкиванием руками (рис. 43,2). Имитировать без палок и с палками.

10. ИП - ОС, имитация фазы IIIA - скольжение с выпрямлением (рис. 43.3) .

11. ИП - ОС, имитация фазы III - скольжение с подседанием (рис. 43.4) .

12. ИП - СЛ, имитация фазы !У - выпад с подседанием (рис. 43,5).

13. ИП - СЛ, имитация фазы У - отталкивание с выпрямлением ноги (рис. 43,6).

14. ИП - ОС, последовательная имитация фаз периода скольжения. Принять положение, характерное для свободного скольжения (фаза I), затем скольжения с отталкиванием руками (фаза II), после этого скольжение с выпрямлением (фаза IIIA) и перейти в скольжение с подседанием (фаза III). Зафиксировать изменения в распределении массы тела на одну ногу в фазе I и на две ноги во всех последующих фазах, затем вернуться в ИП. При повторении следить за сменой опорной ноги в положении свободного скольжения.

Одновременный одношажный ход (затяжной вариант).

1. ИП - ноги слегка согнуты в коленных суставах на ширине ступни, туловище наклонено в горизонтальное положение, руки сзади вдоль туловища и держат лыжные палки, т.е. положение, характерное для окончания толчка руками в одновременных ходах. Имитация движения рук.

2. Повторить упр.1, заменив имитацию отталкивания палками

выполнением толчка. Для этого поставить палки на опору и при толчке ими сделать 3-4 дополнительных шага (шаги имитируют скольжение на двух лыжах).

3. ИП - как в упр.1. Имитация хода с продвижением вперед. При повторении шаги выполнять с обеих ног.

4. Повторить упр.3, заменив шаг вперед на прыжок вперед толчком одной ногой.

5. Повторить упр.3 с выполнением при отталкивании руками дополнительных шагов (имитация скольжения). При повторении следить за сменой толчковой ноги (без палок и с палками).

6. Повторить кпр.5, заменив дополнительные шаги при толчке руками на пробежку в 3-4 беговых шага и шаг вперед на прыжок.

7. ИП - как в упр.1, имитация фазы IIIA - скольжение с выпрямлением.

8. ИП - СЛ, имитация периода скольжения - последовательное выполнение свободного скольжения (фаза I), скольжения с отталкиванием руками (фаза II), скольжения с выпрямлением (фаза IIIA), скольжения с подседанием (фаза III) и вернуться в ИП (напоминание: структура движений в затыжном варианте отличается от скоростного только в фазе IIIA). При повторении менять опорную ногу в фазе I.

9. ИП - СЛ, имитация периода стояния - принять положение выпада (фаза IV) и выполнить толчок ногой (фаза У), вернуться в ИП. При повторении менять толчковую ногу.

Одновременный двухшажный ход.

1. ИП - положение окончания толчка палками, т.е. руки и туловище горизонтально опоре. Имитация маха и отталкивания руками (лучше с лыжными палками).

2. ИП - СЛ, имитация двух скользящих шагов.

3. ИП - как упр.1, шаговая имитация хода на месте (с лыжными палками).

4. ИП - как в упр.1, шаговая имитация хода в движении. При выполнении шага зафиксировать одноопорное положение (вначале без палок, затем с палками).

5. Повторить упр.4, при отталкивании руками выполнять 3 -4 дополнительных шага для продвижения вместо простоя.

6. Повторить упр.4 в прыжковой имитации двух скользящих шагов и с пробежкой в 3-4 беговых шага при отталкивании руками (без палок и с палками).

Попеременный четырехшажный ход.

Имитационные упражнения:

1. ИП - СЛ, имитация работы рук. Выполнять мах вперед левой, затем правой и после выноса рук вперед сделать поочередные толчки левой и правой.

2. Повторить упр.1 с маятникообразными движениями лыжными палками.

3. ИП - СЛ, руки за спину. Имитация работы ног на месте. Выполнить четыре шага и вернуться в ИП. При повторении в каждом шаге полностью

переносить массу тела на опорную ногу. Первый и второй шаги имитировать короче, а третий и четвертый выполнять широко, размашисто.

4. Повторить упр.3 в движении с возвращением в ИП после каждого цикла из четырех шагов. Первые два шага немного короче третьего и четвертого.

5. ИП - СЛ. Шаговая имитация на месте с палками.

6. Повторить упр.5 в движении.

7. Шаговая и затем прыжковая имитация хода в движении с лыжными палками.

Переходы с хода на ход

Имитационные упражнения:

Без промежуточного шага (переходят с попеременного на одновременный ход):

1. ИП - СЛ. Принять положение свободного скольжения на правой ноге, характерное для попеременного двухшажного хода (левая рука впереди, правая сзади). Вынести правую руку вперед на один уровень с левой, приставить левую ногу к правой и перейти в двухопорное положение. Вернуться в ИП. При повторении менять опорную ногу.

2. Повторить упр.1, но после соединения рук впереди и приставления маховой ноги к опорной выполнить одновременный толчок руками. Следить за сменой опорной ноги в положении свободного скольжения.

3. ИП - СЛ, шаговая имитация перехода на месте.

4. Повторить упр.3, но в движении. Выполнять как без палок, так и с лыжными палками.

5. Повторить упр.4 в прыжковой имитации с выполнением беговых шагов при одновременном отталкивании руками.

Через один промежуточный шаг (переходят с попеременного на одновременный ход и обратно):

1. ИП - СЛ. Принять положение свободного скольжения на левой ноге, свойственное попеременному двухшажному ходу, когда правая рука впереди, левая сзади. Сделать шаг на месте и перенести массу тела на другую (правую) ногу, при этом левая рука делает мах вперед и соединяется с правой. Вернуться в ИП.

2. Повторить упр.1, но после переноса массы тела на другую ногу и соединения рук впереди выполнить толчок ими и приставить маховую ногу к опорной с переходом в двухопорное положение при наклоне туловища до горизонтального положения.

3. ИП - СЛ, шаговая имитация перехода на месте. Повторить упр.2 с выполнением до перехода 3-4 шагов имитации попеременного двухшажного хода, а после перехода - 3-4 шагов одновременного бесшажного. Вернуться в ИП.

4. Повторить упр.3 в движении без палок и с палками.

5. Повторить упр.4 в прыжковой имитации с пробежкой в 3-4 беговых шага во время толчка руками (вначале без палок, затем с палками).

6. ИП - СЛ, имитация перехода с одновременного на попеременный ход (при повторении шаг выполнять поочередно правой и левой ногой, соблюдая

разноименность маховой и толчковой руки и ноги).

7. Повторить упр.6 с лыжными палками.

8. Повторить упр.6 без лыжных палок, но после перехода, приняв положение свободного скольжения, сделать 3-4 шага имитации на месте попеременного 2-шажного хода и затем вернуться в ИП.

9. Повторить упр.6 с выполнением после перехода шаговой имитацией в движении 3-4 шагов попеременного 2-шажного хода (вначале без палок, затем с палками).

10. Прыжковая имитация в движении с выполнением 3-4 шагов одновременного хода, затем перехода и после этого 3-4 шагов попеременного 2-шажного хода (без палок и с палками). При повторении использовать перед переходом различные одновременные ходы.

11. Слитная имитация на месте всех переходов через один промежуточный шаг (смену ходов выполнять через каждые 3-4 шага попеременных и одновременных ходов).

12. Повторить упр.11 в шаговой и прыжковой имитации в движении с последовательной сменой лыжных ходов (вначале без палок, а затем с палками).

Через два промежуточных шага (переходят с одновременного на попеременный ход):

1. ИП - СЛ, имитация работы рук при переходе.

2. ИП - СЛ, шаговая имитация перехода на месте.

3. Повторить упр.2 в движении с исполнением перед переходом 3-4 шагов одновременного бесшажного хода, а после перехода - 3-4 шагов попеременного хода. При повторении использовать перед переходом и другие одновременные ходы с выполнением нескольких дополнительных шагов при одновременном толчке руками.

4. Повторить упр.3 с лыжными палками, вынося при переходе обе палки вперед на первый промежуточный шаг и выполняя толчок одной палкой на второй промежуточный шаг.

5. Прыжковая имитация в движении с лыжными палками. Перед переходом использовать различные одновременные ходы с выполнением пробежки в 3-4 беговых шага в момент одновременного отталкивания руками.

6. Шаговая и прыжковая имитация на месте и в движении (без палок и с палками) различных комбинаций переходов без промежуточного шага, через один и два промежуточных шага.

Обучение коньковым лыжным ходам

Подготовительные упражнения:

1. ИП - СЛ. Смещаясь в правую сторону, толчком левой ногой сделать выпад вперед - вправо, стремясь как можно позже подставить маховую ногу (правую) под падающее туловище. При повторении поочередно менять толчковую ногу для выполнения выпадов в разные стороны.

2. Повторить упр.1, заменив выпад на шаг вперед - в сторону с переходом в одноопорное положение.

3. ИП - СЛ на одной ноге, другая отведена назад. Повторить упр.1.

4. Повторить упр.3 с выполнением шага вперед - в сторону и переходом в одноопорное положение.

5. Пригибная ходьба из стороны в сторону с акцентом на фиксации одноопорного положения после каждого шага. Повторять в различной посадке (высокой, средней, низкой), изменяя наклон туловища и сгибание ног в коленном и тазобедренном суставах.

6. Пригибная ходьба с максимальной длиной выпада и значительными поперечными перемещениями.

7. Пригибная ходьба из стороны в сторону с сопротивлением.

8. ИП - ОС, три приседания на одной ноге, а другую вначале вперед (пистолетик), затем в сторону и после этого назад. Вернуться в ИП. При повторении менять опорную ногу.

9. Многократные приседания на одной ноге с различным положением другой ноги - вперед, назад, в сторону.

10. ИП - СЛ, по 8-10 прыжков на двух ногах вправо и вернуться в ИП, затем влево и вернуться в ИП.

11. Многократные боковые прыжки на двух ногах в одну сторону, затем в другую.

12. Многократные прыжки на двух ногах из стороны в сторону, используя при повторении различные исходные положения ног.

13. ИП - СЛ, прыжки с ноги на ногу с боковым выталкиванием вправо, затем влево и вернуться в ИП. При повторении изменить направление первого прыжка.

14. Повторить упр.13 с фиксацией одноопорного положения после каждого прыжка в сторону.

15. Многократные боковые прыжки в сторону на одной ноге. Прыгая вправо, приземляться на правую, и наоборот. Выполнить равное количество прыжков в каждую сторону.

16. Прыжки-многоскоки с ноги на ногу из стороны в сторону (десятерной, 20, 30 и более многоскоков, на 100 м, 200 м).

17. Повторить упр.16 с максимально удлинённым выпрыгиванием и махом руками, затем без маха руками (руки за спину), после этого с активным махом руками.

18. Повторить упр.16 с сопротивлением или партнера, который удерживает выполняющего с помощью закрепленного за пояс амортизатора, или другого отягощения.

19. Повторить упр.16 с дозированием поперечных перемещений путем обозначения границ коридора шириной, например, 80 см (минимальное перемещение) и 120 см (максимальное).

20. Прыжки-многоскоки на двух ногах через гимнастическую скамейку (бревно, другие вытянутые препятствия небольшой высоты).

21. Повторить упр.20, выполняя прыжки с ноги на ногу.

22. ИП - СЛ, поочередные прыжки вправо, затем влево с возвращением в ИП после каждого движения.

23. ИП - СЛ. Перенести массу тела на левую ногу, толкаясь вверх,

сделать энергичный мах вперед - вверх согнутой в коленном суставе правой ногой и разноименной рукой, а затем длинный выпад вперед - в сторону с поворотом туловища, чтобы локоть маховой руки (левой) коснулся колена правой ноги. Вернуться в ИП. Повторять в разные стороны.

24. Повторить упр.23, выполняя выпады из стороны в сторону в движении.

25. ИП - СЛ, скрестный выпад вперед - в сторону с разворотом туловища. При повторении скрестные выпады делать в разные стороны.

26. Повторить упр.25 в движении с поочередными скрестными выпадами вправо и влево, приподнимаясь при махе на носок толчковой ноги для повышения мощности выпада.

Имитационные упражнения:

Коньковый ход без отталкивания руками:

1. ИП - низкая посадка лыжника, перенести массу тела на одну ногу, вторую отставить назад - в сторону и выпрямить. Вернуться в ИП. При повторении поочередно менять опорную ногу.

2. ИП - низкая посадка лыжника, выпады вперед - вправо и затем вперед - влево с возвращением в ИП. При повторении изменять длину выпада и угол отведения ног в сторону.

3. Шаги - выпады в разные стороны на месте с переносом массы тела на опорную ногу и фиксированием одноопорного положения.

4. Шаговая имитация хода в движении (без махов и с попеременными махами руками).

5. Повторить упр.4 в прыжковой имитации.

6. Имитация фазовых движений конькового шага:

а) фаза I - свободное скольжение.

б) фаза II - скольжение с отталкиванием ногой.

Полуконьковый ход:

1. ИП - СЛ, имитация движений ног. Через каждые 5-6 повторений менять опорную ногу.

2. ИП - СЛ на правой ноге, руки впереди, кисти на уровне головы. Повторить упр.1 и при подседании на левой ноге и отведении правой в сторону выполнить одновременный толчок руками с небольшим наклоном туловища. Вернуться в ИП. Через каждые 5-6 повторений менять опорную ногу.

3. ИП - СЛ на левой ноге, выпад в сторону с частичной загрузкой массой тела правой ноги. Возвращение в ИП толчком правой. При повторении менять направление выпада и положение рук (или свободно опущены, или за спиной).

4. ИП - СЛ на левой ноге, руки впереди и слегка согнуты в локтевых суставах. Имитация хода на месте. Повторить упр.3 при выпаде в сторону имитировать одновременный толчок руками, при возвращении в ИП - мах руками вперед. Через каждые 5-6 выпадов в одну и ту же сторону менять опорную ногу.

5. ИП - СЛ, руки вынесены вперед. Шаговая имитация хода в движении толчком правой ногой. При повторении менять толчковую ногу и «глубину» подседания на опорной ноге во время отталкивания (выполнять без палок и с

палками).

6. Повторить упр.5 в прыжковой имитации, заменив дополнительный проход при махе руками вперед пробежкой в 3-4 беговых шага.

7. Имитация граничных моментов начала фаз (по рис.44, правосторонний вариант хода, удобнее с палками):

а) фаза I - свободное скольжение. При повторении пропорционально имитировать как правосторонний, так и левосторонний вариант, при котором в опорном положении будет правая нога;

б) фаза II - скольжение с отталкиванием руками;

в) фаза III - скольжение с отталкиванием ногой и руками;

г) фаза IV - скольжение с окончанием отталкивания ногой.

Одновременный двухшажный ход:

1. ИП - СЛ, руки за спину. Поочередные отведения назад - в сторону правой и затем левой ноги при небольшом подседании на опорной ноге.

2. ИП - СЛ, имитация движений ног и рук на месте. При повторении через каждые 5-6 циклов маховые и толчковые движения руками выполнять под разные ноги.

3. Повторить упр.2 без отрыва от опоры стопы отводимой назад - в сторону ноги.

4. ИП - СЛ, шаговая имитация хода на месте. Через каждые 5-6 циклов движений менять направление первого шага, чтобы мах и толчок руками выполнять как под правую, так и под левую ноги.

5. Повторить упр.4, заменив шаг - выпад на прыжок - выпад вперед - в сторону.

6. Шаговая имитация хода в движении. Выполнять без палок и с лыжными палками.

7. Повторить упр.6 в прыжковой имитации в движении.

8. Шаговая имитация правостороннего варианта хода (без палок и с лыжными палками).

9. Шаговая имитация левостороннего варианта хода (без палок и с палками).

10. Повторить упр.8 и затем упр.9 в прыжковой имитации, выполняя как правосторонний, так и левосторонний варианты хода.

11. Имитация граничных моментов начала фаз одновременного двухшажного хода (правосторонний вариант, лучше с лыжными палками, как показано на рис.45):

а) фаза I - свободное скольжение на левой ноге;

б) фаза II - скольжение с отталкиванием левой ногой (первый шаг) и руками;

в) фаза III - скольжение с отталкиванием правой ногой и окончанием толчка руками;

г) фаза IV - скольжение с окончанием толчка правой ногой (второй шаг).

12. Имитация фаз, отличающих равнинный вариант хода, в котором отталкивание руками начинается позже, во втором шаге (на примере правосторонней разновидности):

а) фаза I - изменений нет;

б) фаза II - скольжение с отталкиванием ногой (левой). При повторении надо обратить внимание на особенности этой фазы в равнинном варианте - толчок выполняется только ногой, а руки продолжают маховое движение;

в) фаза III - скольжение с отталкиванием руками и началом толчка другой ногой (правой);

г) фаза IV - различий с основным вариантом нет (заканчивается толчок ногой во втором шаге цикла хода).

Одновременный одношажный ход:

1. ИП - СЛ, руки впереди, кисти на уровне головы. Перенести массу тела на левую ногу, наклоняясь и выполняя одновременный толчок руками, отвести правую ногу назад - в сторону (опоры не касаться). Затем при махе руками вперед подтянуть правую ногу к опорной левой и вернуться в ИП. При повторении поочередно менять опорную ногу.

2. Шаговая имитация хода на месте.

3. Повторить упр.2 в прыжковой имитации на месте.

4. Шаговая имитация хода в движении (без палок и с палками).

5. Прыжковая имитация хода в движении (без палок и с палками) с выполнением при выносе палок вперед дополнительной пробежки.

6. Имитация фазовой структуры одновременного одношажного хода (выразительнее с лыжными палками, рис.46):

а) фаза I - свободное скольжение. При повторении чередовать опорную и маховую ноги;

б) фаза II - скольжение с отталкиванием руками;

в) фаза III - скольжение с отталкиванием ногой.

Попеременный двухшажный ход:

1. ИП - СЛ, имитация попеременной работы рук, как в классическом ходе.

2. ИН - СЛ, руки за спину. Сохраняя наклон туловища, перенести массу тела на правую ногу, а левую отвести назад - в сторону и выпрямить (на опору не ставить), затем сменить положение ног и вернуться в ИП.

3. ИП - СЛ, соединить упр.1 и 2 при соблюдении согласованности в работе рук и ног.

4. Шаговая имитация хода на месте.

5. Шаговая имитация хода в движении (без палок и с палками).

6. Повторить упр.5 в прыжковой имитации на склонах разной, постепенно возрастающей крутизны.

