

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
Н.Н. Деревянова
« 19 » августа 2019 г.

Утверждаю
Директор ГБОУ гимназии
им. С.В. Байменова города Похвистнево
Т. В. Вагизова
Приказ № 294
от « 21 » августа 2019 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»**

Возраст обучающихся: 14-16 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик: Журавлев Сергей Николаевич
Педагог дополнительного образования

г. Похвистнево, 2019

СОДЕРЖАНИЕ

| | | |
|----|---|----|
| 1. | Пояснительная записка | 2 |
| 2. | Учебный план «Лыжные гонки» | 11 |
| 3. | Содержание(МОДУЛИ)..... | 12 |
| 4. | Методическое обеспечение | 18 |
| 5. | Используемая литература..... | 30 |
| 6. | Приложение..... | 32 |
| | -- Тематический(поурочный) план график | |
| . | -- Содержание ОФП, СФП и т.д. | |
| . | -- Имитационные упражнения комплекс(метод. пособие) | |

Пояснительная записка

Программа «лыжных гонок» разработана по блочно-модульному принципу. Один год обучения является базовым, т.к. дает начальные, основные знания и умения, без освоения которых сложно и небезопасно заниматься каким-либо видом лыжных гонок. составлена в соответствии с Нормативными основаниями для разработки модульных дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, включенных в систему ПФДО

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 - цыфровые 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.

Отличительной особенностью данной программы «Лыжные гонки» 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!

Нормативно правовая база:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04. 09.2014 № 1726-Р)
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р)
- Приказ Министерства просвещения России от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
- Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242.

- «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ» (Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области 03.09.2015 № МО -16-09-01/826-ТУ)

Программа составлена на основании Примерных программ для системы дополнительного образования детей: детско - юношеских спортивных школ, специализированных детско - юношеских школ олимпийского резерва (авторы - составители: Квашук П.В., Бакланов Л.Н., Левочкина О.Е.), М. 2005.

Программа разработана на основе нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность, спортивных школ, в ней отражены основные принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований, опыт работы спортивных школ по лыжным гонкам. Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки резервов квалифицированных лыжников - гонщиков и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

Направленность программы: физкультурно-оздоровительная.

Новизна данной дополнительной образовательной программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной.

Возраст детей: 5-18 лет

Сроки реализации: программа рассчитана на 1 год обучения (154 часов в год- 3,5 академических часа в неделю).

Формы обучения: очная. Продолжительность учебного года: 44 недели Данная дополнительная общеобразовательная программа рассчитана на полную реализацию в течение одного года.

Режим занятия: занятия проводятся 2-3 раза в неделю по 1- 1.5 часа. Продолжительность занятия 45 минут с обязательным перерывом 10 минут.

Отличительная особенность программы.

Данная программа составлена с использованием специальной литературы по обучению лыжным гонкам. В программе задействованы методики обучения лыжных гонок, которые на данный момент являются наиболее современными и используются при подготовке юных лыжников. Программа позволяет варьировать

нагрузку ребенка (в зависимости от его физических возможностей), не теряя результат обучения. В программе используются принципы наглядности, доступности и индивидуализации.

Актуальность:

В настоящее время пропаганда здорового образа жизни и олимпийского движения является приоритетными направлениями в современном обществе. Среди детей и подростков наблюдается интерес к занятиям физической культурой и олимпийскими видами спорта, среди педагогических работников - активность по привлечению обучающихся и вовлечению детей относящихся к группе риска.

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

В процессе изучения у учащихся формируется потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Педагогическая целесообразность. Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в образовательных учреждениях. Благодаря этому обучающиеся смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Обучающиеся, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по лыжным гонкам различного масштаба.

Цель программы: укрепление здоровья и повышения уровня физического развития обучающихся, воспитание спортивного резерва для занятия лыжными видами спорта.

Задачи:

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

В зависимости от поставленных задач на занятия используются

различные методы обучения:

- словесные (рассказ, объяснение, беседа),
наглядные (иллюстрация, демонстрация, работа с фотографиями, просмотр и обсуждение видеофильмов),
практические (отработка тактики).

Формы организации деятельности: коллективные (занятия), групповые (работа в парах), индивидуальные (работа с педагогом).

- Проведение теоретических занятий (лекции, беседы, просмотр и обсуждение фото и видеофайлов).
- Проведение практических занятий (общая и специальная физическая подготовка, обучение основам техники и тактики).
- Организация и учет контрольных упражнений.
- Участие в спортивных соревнованиях.

- Осуществление санитарно-гигиенического и врачебно-медицинского обследования, восстановительно-профилактические мероприятия.

- Проведение воспитательных и культурно-массовых мероприятий (физкультурные и спортивные праздники).
- Организация прохождения обучающимися судейской практики (помощь педагогу, проведение занятий с группой товарищей, судейство соревнований).

Основной принцип работы объединения - выполнение программных требований по физической, технической, тактической, теоретической подготовке, выраженных в количественных и качественных показателях. Основой подготовки обучающихся является универсальность в овладении технико-тактическими приемами лыжных гонок. Для успешного овладения программным материалом, сочетаются занятия с самостоятельной работой, которая реализуется обучающимися в виде заданий, разработанных педагогом совместно с детьми.

В группах проводятся контрольные испытания по общей, специальной, физической и технической подготовке.

Ожидаемые результаты:

- обучающегося будут сформированы:
 - навыки общения в процессе познания;
 - навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных ситуациях;
 - установка на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации на результат.
- Обучающиеся получают возможность для формирования:
 - самостоятельности и личной ответственности;
 - принятия ценностей других людей;
 - этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости;
 - готовности к сотрудничеству и совместной познавательной работе в группе.

Метапредметные результаты

Регулятивные

Обучающиеся научатся:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; различать способы и результат действия.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- самостоятельно делать выводы и ставить познавательные цели на будущее;
- определять под руководством педагога критерии оценивания задания.

Познавательные:

Обучающиеся научатся:

- самостоятельно или в сотрудничестве с педагогом выявлять причинноследственные связи;
- совместно с педагогом или в групповой работе отбирать необходимые источники информации;

Обучающиеся получают возможность научиться:

- планировать свою работу по изучению незнакомого материала;
- самостоятельно делать выводы, перерабатывать информацию, преобразовывать ее, представлять информацию;
- передавать содержание в сжатом, выборочном или развернутом виде.

Коммуникативные

Обучающиеся научатся:

- сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи), выполняя различные роли в группе;
- отстаивать свою точку зрения, соблюдая правила речевого этикета;
- критично относиться к своему мнению, уметь взглянуть на ситуацию с иной позиции и договариваться с людьми иных позиций;
- участвовать в работе группы, распределять роли, договариваться друг с другом;

Обучающиеся получают возможность научиться:

- четко формулировать и обосновывать свою точку зрения;
- стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

- вставать на позицию другого человека;
- четко выполнять свою часть работы в ходе коллективного решения учебной задачи согласно общему плану действий, прогнозировать и оценивать результаты своего труда.

Критерии и способы определения результативности:

обучающиеся должны знать:

- технические составляющие:
- одновременный бесшажный ход;
- поворот переступанием в движении;
- торможение «плугом»;
- попеременный двухшажный ход;
- одновременный одношажный ход (основной вариант);
- попеременный четырехшажный ход;
- коньковые лыжные ходы;
- классический ход.

обучающиеся должны уметь:

- осуществлять поворот переступанием в движении;
- тормозить «плугом»;
- передвигаться :
- классическим ходом;
- коньковым ходом (свободный стиль).

- способы определения результативности:

- педагогическое наблюдение,
- выполнение нормативом ОФП, СФП.
- участие в соревнованиях.

Формы подведения итогов: выступления на соревнованиях.

Весь процесс 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 спорта, гигиены и самоконтроля.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН программы «Лыжные гонки»

| № п/п | Наименование модуля | Количество часов | | |
|---------------|--|------------------|-----------|------------|
| | | всего | теория | практика |
| 1. | Теория Специальная физическая подготовка | 26 | 12 | 14 |
| 2. | Соревнования Общая физическая подготовка Техническая подготовка | 102 | | 102 |
| 3. | Тактическая подготовка Инструкторская и судейская практика Контрольные испытания | 26 | | 26 |
| ИТОГО: | | 154 | 12 | 142 |

СОДЕРЖАНИЕ

1. Модуль «Теория. Специальная физическая подготовка» (26 час)

Цель модуля: создание условий для формирования интереса к спортивным занятиям по виду спорта «Лыжи».

Задачи модуля:

- ознакомить с историей развития лыжных гонок;
- овладение основами тактики лыжных гонок;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена.

Теоретическая часть 12 часов

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

Порядок и содержание работы объединения. Значение лыж в жизни народов Севера. Эволюция лыж и снаряжения лыжника. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

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

Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебнотренировочном занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжниками и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения.

Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.

Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учётом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Значение и организация

самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчёт пульса.

Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.

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

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

Практическая часть 14 часов

Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика.

Формы подведения итогов:

Тестирование, сдача нормативов ОФП.

2. Модуль «Соревнования. Общая физическая подготовка. Техническая подготовка» (102 часа)

Цель модуля: создание условий для выработки устойчивой внутренней мотивации к занятиям физической культурой и спортом, реализации способностей.

Задачи модуля:

- обучить основам техники и тактики лыжных гонок.
- ознакомить с организацией и учетом контрольных упражнений.
- участвовать в спортивных соревнованиях.

Практическая часть 102 часа

Общие правила проведения соревнований по лыжным гонкам.

Участие в 1-2 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 1-2 км, в годичном цикле.

Изучение строевых упражнений и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая - для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20, 30, 60м, повторный бег - два-три отрезка по 20-30м (с 12 лет) и по 40м (с лет), три отрезка по 50-60м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60м (с 13 лет), 100м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40м (10-12 лет), до 50-60м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000м.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты (250-700г) с места с разбега; толкание ядра весом 3кг

(девочки 13-16 лет), 4кг (мальчики 13-15 лет), 5кг (юноши 16 лет); метание копья в цель и на дальность с места и с шага.

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные - от 3 до 5 видов.

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10, 15м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом.

Обучение основным элементам техники классических лыжных ходов в облегчённых условиях. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучению преодолению подъёмов «ёлочкой», «полуёлочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Знакомство с основными элементами конькового хода.

Формы подведения итогов:

тестирование, выполнение нормативом ОФП, соревнования.

3. Модуль «Тактическая подготовка. Инструкторская и судейская практика. Контрольные испытания» (26 час)

Цель модуля: создание условий для реализации способностей, возможностей, потребностей и интересов, обучающихся средствами физической культуры и спорта, всестороннего совершенствования общих физических качеств в единстве с воспитанием личности.

Задачи модуля:

- обучить основам техники и тактики лыжных гонок.
- ознакомить с организацией и учетом контрольных упражнений.
- участвовать в спортивных соревнованиях;
- уметь заполнять протокол по соревнованиям, вести подсчет;
- совершенствование основам тактики лыжных гонок.

Практическая часть 26 час

Научить обучить правильному выбору способов передвижения в зависимости от внешних условий и индивидуальных данных. Воспитать у обучающихся чувство скорости. Обучить обучающихся умению выбирать и поддерживать скорость передвижения в зависимости от длины дистанции, рельефа местности и уровня подготовленности. Научить юных лыжников простейшим приемам борьбы на лыжне при непосредственной близости противника (с общего старта, при обгоне и на финише).

Упражнения для развития быстроты:

1. Бег на короткие дистанции (30-100 м).
2. Прыжки в высоту и длину с места (одиночные, тройные, пятерные и т.п.) и с разбега.
3. Беговые упражнения спринтера.
4. Спортивные игры.

Все упражнения на развитие быстроты выполняются с максимальной скоростью (интенсивностью), количество повторений до начала ее снижения, а также в зависимости от возраста и подготовленности спортсменов.

Упражнения для развития ловкости:

1. Спортивные игры.
2. Элементы акробатики.
3. Прыжки и прыжковые упражнения с дополнительными движениями, поворотами и вращениями.
4. Специальные упражнения для развития координации движений.

При развитии ловкости необходимо постоянно обновлять комплексы упражнений, так как они оказывают необходимый эффект лишь до тех пор, пока являются для спортсмена новыми. Применение освоенных упражнений не способствует развитию ловкости и координации движений.

Виды соревнований. Положение о соревнованиях.

Составление таблиц. Подготовка мест соревнований. Роль и обязанности судейского аппарата.

Сдача нормативов. Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в 3-6 соревнованиях по ОФП в годичном цикле.

Формы подведения итогов:

тестирование, выполнение нормативом ОФП, комплекса ГТО, соревнования.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

| Форма занятий | Дидактический материал | Техническое оснащение | Форма подведения итогов |
|---|---|---|---|
| беседы | литература по теме | наглядные пособия | викторина |
| <p>Практикум:</p> <ul style="list-style-type: none"> - занятие поточным методом; - круговая тренировка; <li style="padding-left: 40px;">- занятие фронтальным методом; - работа по станциям; <li style="padding-left: 40px;">- самостоятельные занятия; - тестирование. | <ul style="list-style-type: none"> - литература по теме; - карточки с заданием. | мультимедийная техника | опрос |
| | | | <ul style="list-style-type: none"> - контрольные нормативы; <li style="padding-left: 40px;">- учебно-тренировочная игра |
| | | <ul style="list-style-type: none"> - скакалки; - гимнастические скамейки; - гимнастическая стенка; - гимнастические маты; | - контрольные нормативы по ОФП |

| | | | |
|--|--|---|---|
| | | <ul style="list-style-type: none"> - резиновые амортизаторы; - перекладины; - мячи. | |
| | | | <ul style="list-style-type: none"> - контрольные нормативы по СФП -соревнования |
| | | <ul style="list-style-type: none"> видеозаписи, обучающие диски. | <ul style="list-style-type: none"> - контрольные нормативы; - помощь в судействе. |
| | | <ul style="list-style-type: none"> - скакалки; - гимнастическая стенка; - гимнастические маты; - перекладины; - мячи | <ul style="list-style-type: none"> - контрольные нормативы; - помощь в судействе. |

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 базовом 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. Причем 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 осознано, 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 высоком (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.

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 правильнее, 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 технике» 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.

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.

Необходимые материально-технических 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.

**План – график распределения учебного материала по лыжным гонкам
3.5 часа в неделю (всего 154 часа)**

| № | Тема занятия | Количество часов |
|-----|--|------------------|
| 1. | Правила поведения и техника безопасности на занятиях в зале. Игры ОРУ | 1ч |
| 2. | Правила поведения и техника безопасности на занятиях в зале. Игры ОРУ Спортивный инвентарь одежда для зала | 1ч |
| 3. | Правила поведения и техника безопасности на занятиях на улице в летний период. Игры. ОРУ | 1ч |
| 4. | Правила поведения и техника безопасности на занятиях на улице в летний период. Спортивный инвентарь одежда в зимний период Игры. ОРУ | 1ч |
| 5. | Правила поведения и техника безопасности на занятиях на улице в зимний период. Игры ОРУ | 1ч |
| 6. | Правила поведения и техника безопасности на занятиях на улице в зимний период. Игры ОРУ | 1ч |
| 7. | Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Игры. ОРУ ОФП | 1ч |
| 8. | Инвентарь, мази, одежда, обувь Спортивные игры ОРУ | 1ч |
| 9. | Лыжный спорт в России. Спортивные игры. ОРУ | 1ч |
| 10. | Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена Спортивные игры ОРУ | 1ч |
| 11. | Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена Средства восстановления. Спортивные игры ОРУ | |
| 12. | Краткая характеристика техники лыжных ходов. Классические Бег. Футбол. Спец. упр. | 1ч |
| 13. | Краткая характеристика техники лыжных ходов. Коньковый ход Бег. Футбол. Спец. упр. | |
| 14. | Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена Спортивные игры ОРУ. | 1ч |
| 15. | Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена Спортивные игры ОРУ | |
| 16. | Краткая характеристика техники лыжных ходов Свободный стиль. Бег. Спорт игры Баскетбол | 1ч |
| 17. | Краткая характеристика техники лыжных ходов. Классические Бег. Спорт игры Футбол | 1ч |
| 18. | Велосипед. ОРУ. Спорт Игры | 1ч |
| 19. | Комплексы обще развивающих упражнений Спорт игры | 1ч |
| 20. | Комплексы обще развивающих упражнений ОФП. Игры | 1ч |
| 21. | Бег с равномерной и переменной интенсивностью | 1ч |
| 22. | Велосипед. ОРУ. Спорт Игры | 1ч |
| 23. | Бег с равномерной и переменной интенсивностью | 1ч |
| 24. | Спортивные игры / футбол | 1ч |
| 25. | Кроссовая подготовка. ОРУ | 1ч |
| 26. | Спортивные игры / баскетбол | 1ч |
| 27. | Подвижные игры | 1ч |
| 28. | Кроссовая подготовка. ОФП . Игры | 1ч |
| 29. | Подвижные игры ОРУ. ОФП | 1ч |
| 30. | Эстафеты и прыжковые упражнения | 1ч |
| 31. | Упражнения для развития скоростных и силовых качеств | 1ч |

| | | |
|-----|--|----|
| 32. | Упражнения для развития скоростных и силовых качеств | 1ч |
| 33. | Развитие быстроты и координации | 1ч |
| 34. | Развитие выносливости /циклические упражнения | 1ч |
| 35. | Кроссовая подготовка, ходьба. | 1ч |
| 36. | Имитация лыжных ходов | 1ч |
| 37. | Передвижение на лыжероллерах | 1ч |
| 38. | Передвижение на лыжероллерах | 1ч |
| 39. | Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной мест. | 1ч |
| 40. | Спец .упражнения на развитие волевых качеств. | 1ч |
| 41. | Горнолыжная техника. Подвижные игры. | 1ч |
| 42. | Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена | 1ч |
| 43. | Спец .упражнения на развитие волевых качеств. | 1ч |
| 44. | Комплексы спец .упражнения. Для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса. | 1ч |
| 45. | Комплексы спец .упражнения. для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса. | 1ч |
| 46. | Обучение технике классических лыжных ходов. | 1ч |
| 47. | Обучение технике классических лыжных ходов. | 1ч |
| 48. | Обучение технике классических лыжных ходов. | 1ч |
| 49. | Спец .упражнения на овладение техникой скользящего шага, равновесия при одноопорном скольжении согласованную работу рук и ног. | 1ч |
| 50. | Спец .упражнения на овладение техникой скользящего шага, равновесия при одноопорном скольжении согласованную работу рук и ног. | 1ч |
| 51. | Спец .упражнения на овладение техникой скользящего шага, равновесия при одноопорном скольжении согласованную работу рук и ног. | 1ч |
| 52. | Совершенствование техники лыжных ходов в облегченных условиях. | 1ч |
| 53. | Совершенствование техники лыжных ходов в облегченных условиях. | 1ч |
| 54. | Совершенствование техники лыжных ходов в облегченных условиях. | 1ч |
| 55. | Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойке | 1ч |
| 56. | Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойке | 1ч |
| 57. | Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойке | 1ч |
| 58. | Подготовка к соревнованиям | 1ч |
| 59. | Соревнование | 1ч |
| 60. | Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полу елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом | 1ч |
| 61. | Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полу елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом | 1ч |
| 62. | Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полу елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом | 1ч |
| 63. | Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, паданием | 1ч |
| 64. | Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, паданием | 1ч |
| 65. | Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, паданием | 1ч |

| | | |
|------|--|----|
| 66. | Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, паданием | 1ч |
| 67. | Элементы горно лыжной техники | |
| 68. | Подготовка к соревнованиям | 1ч |
| 69. | Соревнование | 1ч |
| 70. | Обучение поворотам на месте и в движении | 1ч |
| 71. | Переменная . Подвижные игры на лыжах.Салки | 1ч |
| 72. | Обучение поворотам на месте и в движении | 1ч |
| 73. | Обучение поворотам на месте и в движении | 1ч |
| 74. | Горнолыжная техника. Переменное передвижение | 1ч |
| 75. | Подвижные игры на лыжах (повороты торможения и т.д.) | |
| 76. | Обучение основным элементам конькового хода | 1ч |
| 77. | Обучение основным элементам конькового хода | 1ч |
| 78. | Обучение основным элементам конькового хода | 1ч |
| 79. | Обучение основным элементам конькового хода | 1ч |
| 80. | Подготовка к соревнованиям | 1ч |
| 81. | Правила поведения и техника безопасности на занятиях. | 1ч |
| 82. | Подготовка к соревнованиям | 1ч |
| 83. | Соревнование | 1ч |
| 84. | Совершенствование техники лыжных ходов | 1ч |
| 85. | Совершенствование техники лыжных ходов | 1ч |
| 86. | Совершенствование техники лыжных ходов | 1ч |
| 87. | Совершенствование техники лыжных ходов | 1ч |
| 88. | Совершенствование техники конькового хода | 1ч |
| 89. | Совершенствование техники конькового хода | 1ч |
| 90. | Совершенствование техники конькового хода | 1ч |
| 91. | Подготовка к соревнованиям | 1ч |
| 92. | Правила поведения и техника безопасности на занятиях. | 1ч |
| 93. | Подготовка к соревнованиям | 1ч |
| 94. | Соревнование | 1ч |
| 95. | Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности | 1ч |
| 96. | Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности | 1ч |
| 97. | Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности | 1ч |
| 98. | Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойке | 1ч |
| 99. | Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойке | 1ч |
| 100. | Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойке | 1ч |
| 101. | Подготовка к соревнованиям | 1ч |
| 102. | Правила поведения и техника безопасности на занятиях. | 1ч |
| 103. | Соревнование | 1ч |
| 104. | Совершенствование техники классических лыжных ходов | 1ч |
| 105. | Совершенствование техники классических лыжных ходов | 1ч |
| 106. | Совершенствование техники классических лыжных ходов | 1ч |
| 107. | Элементы горнолыжной техники | 1ч |
| 108. | Поход в лес | 1ч |
| 109. | Преодоление подъемов «елочкой», «полу елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом | 1ч |
| 110. | Преодоление подъемов «елочкой», «полу елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом | 1ч |
| 111. | Преодоление подъемов «елочкой», «полу елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом | 1ч |
| 112. | Подготовка к соревнованиям | 1ч |

| | | |
|------|--|----|
| 113. | Соревнование | 1ч |
| 114. | Эстафеты и прыжковые упражнения | 1ч |
| 115. | Упражнения для развития скоростных и силовых качеств | 1ч |
| 116. | Подвижные игры Спец.упр | 1ч |
| 117. | Подвижные игры Спец.упр | 1ч |
| 118. | Смешанное передвижение. Бег ходьба | 1ч |
| 119. | Подвижные игры Спец.упр. | 1ч |
| 120. | Бег с равномерной и переменной интенсивностью | 1ч |
| 121. | Бег с равномерной и переменной интенсивностью | 1ч |
| 122. | Подвижные игры Спец.упр. | 1ч |
| 123. | Комплексы спец .упражнения. Для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса | 1ч |
| 124. | Кроссовая подготовка. ОФП Игры | 1ч |
| 125. | Комплексы спец .упражнения. Для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса | 1ч |
| 126. | Комплексы спец .упражнения. Для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса | 1ч |
| 127. | Бег с равномерной и переменной интенсивностью | 1ч |
| 128. | Бег с равномерной и переменной интенсивностью | 1ч |
| 129. | Передвижение на лыжероллерах | 1ч |
| 130. | Шаговая имитация. Кросс поход | 1ч |
| 131. | Передвижение на лыжероллерах | 1ч |
| 132. | Кроссовая подготовка, ходьба Скоростно- силовая | 1ч |
| 133. | Кроссовая подготовка, ходьба Скоростная .Игры | 1ч |
| 134. | Темповая. Бег ср/.в.ср.интен. Игры | 1ч |
| 135. | Спортивные игры / футбол | 1ч |
| 136. | Передвижение на велосипеде. ОРУ | 1ч |
| 137. | Спортивные игры / баскетбол | 1ч |
| 138. | Спортивные игры / футбол, баскетбол | 1ч |
| 139. | Спортивные игры / футбол, баскетбол | 1ч |
| 140. | Кроссовая подготовка, ходьба | 1ч |
| 141. | Кроссовая подготовка, ходьба | 1ч |
| 142. | Бег с равномерной и переменной интенсивностью | 1ч |
| 143. | Бег с равномерной и переменной интенсивностью | 1ч |
| 144. | Кроссовая подготовка, ходьба Игры | 1ч |
| 145. | Передвижение на велосипеде. ОРУ игры | 1ч |
| 146. | Передвижение на велосипеде. ОРУ игры | 1ч |
| 147. | Передвижение на велосипеде. ОРУ игры | 1ч |
| 148. | Кроссовая подготовка, ходьба | 1ч |
| 149. | Бег переменной интенсивности Спец.упр. л.а. | 1ч |
| 150. | Подготовка к соревнованиям | 1ч |
| 151. | Соревнование | 1ч |
| 152. | Соревнования | 1ч |
| 153. | Сдача нормативов ГТО | 1ч |
| 154. | Сдача нормативов ГТО | 1ч |

Всего 154 часа

Содержание общей физической подготовки (для всех видов учебных групп)

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 скорости:

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 виси; 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 вверху, 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 техники 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 ША - скольжение с выпрямлением (рис. 43.3) .

11. ИП - ОС, имитация фазы Ш - 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 ША) и перейти в скольжение с подседанием (фаза Ш). 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 ША - 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 ША), скольжения с подседанием (фаза Ш) и вернуться в ИП (напоминание: структура движений в затяжном варианте отличается от скоростного только в фазе ША). При повторении менять опорную ногу в фазе I.

9. ИП - СЛ, имитация периода стояния - принять положение выпада (фаза IУ) 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 удлиненным 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 выпад 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 ГУ - 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 !У - 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.