

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ИМ. Б.Б.ПРОТАСОВА»

Принята
на педагогическом совете
МБОУ ДО ЦДО
3 сентября 2019 год
Протокол № 1



Утверждаю:
Директор МБОУ ДО ЦДО
С.А. Пехова
3 сентября 2019 год

**Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Лыжные гонки»
Возраст обучающихся: 10-14 лет
Срок реализации: 3 года**

Автор-составитель:
Гуцина Наталья Викторовна,
педагог дополнительного образования

г. Красновишерск, 2019 г.

Пояснительная записка

Программа «Лыжные гонки» адресована учреждениям дополнительного образования детей, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта.

Реализация программы «Лыжные гонки» осуществляется с требованиями следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

3. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р.

4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ 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».

5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 10 июня 2015 года № 26 «Об утверждении СанПин 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».

6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 года № 09-3242 «О направлении информации».

Особенности вида спорта и спортивных дисциплин

В физическом воспитании лыжный спорт занимает одно из ведущих мест. Ходьба на лыжах оказывает всестороннее влияние на организм детей. Лыжный спорт благотворно воздействует на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную систему. Систематические занятия лыжным спортом способствуют всестороннему физическому развитию школьников, закаливанию организма детей и подростков, положительно влияют на развитие таких двигательных качеств, как выносливость, сила, ловкость.

Лыжные гонки представляют собой передвижение на скорость по местности на определенные дистанции различными способами (ходами, подъемами, спусками, поворотами). Лыжные гонки включены в программу зимних олимпийских игр.

К основным видам лыжных гонок относятся:

- индивидуальные гонки;
- индивидуальный спринт;
- командный спринт;
- эстафета;
- гонки преследования.

Существует два основных стиля передвижения на лыжах – коньковый (свободный) и классический.

Направленность дополнительной образовательной программы «Лыжные гонки» - физкультурно-спортивная. Данная программа тесно связана с уроками физической культуры в общеобразовательных школах.

Новизна дополнительной образовательной программы состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации; сохранении и культивировании уникальности личности несовершеннолетних, создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребенка. Она оказывает на организм всестороннее влияние. В процессе тренировок и игр у занимающихся лыжным спортом, совершенствуется функциональная деятельность, обеспечивается правильное физическое развитие. Формируются такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, активность и чувство ответственности. Следует также учитывать, что занятия лыжными гонками - благодатная почва для развития двигательных качеств.

Актуальность образовательной программы состоит в том, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных организациях на современном этапе для обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности обучающихся требует увеличения их двигательной активности, усиления образовательной направленности учебных занятий по физической культуре и расширения вне учебной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.

Данная программа усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации сил, знаний, полученных детьми в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля ребенка и помогает обучающимся в профессиональном самоопределении.

Педагогическая целесообразность данной программы обусловлена целым рядом качеств, которых нет (или они слабо выражены) у лыжников гонщиков:

- личностная ориентация образования;
- профильность;
- практическая направленность;
- мобильность;
- разнородность;
- реализация воспитательной функции обучения через активизацию деятельности учащихся.

Программа призвана осуществлять 3 исключительно важные функции:

- создавать эмоционально значимую среду для развития ребёнка и переживания им «ситуации успеха»;
- способствовать осознанию и дифференциации личностно-значимых интересов личности;
- выполнять защитную функцию по отношению к личности, компенсируя ограниченные возможности индивидуального развития детей в условиях общеобразовательной школы реализацией личностного потенциала в условиях дополнительного образования;
- выявлять одаренных детей.

Ведущими ценностными приоритетами программы являются:

- демократизация учебно-воспитательного процесса;
- формирование здорового образа жизни;
- саморазвитие личности;
- создание условий для педагогического творчества;
- поиск, поддержка и развитие детской спортивной одаренности посредством выбранного ими вида спорта.

Общая характеристика учебного процесса

Цель дополнительной общеобразовательной программы: формирование разносторонне гармонически физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры; укрепления и сохранения собственного здоровья, воспитания потребности для занятия спортом.

Задачи дополнительной образовательной программы:

Обучающие:

- формировать представления о виде спорта – лыжные гонки, их возникновении, развитии и правилах соревнований;
- формировать знания о закалывающих процедурах и укреплении здоровья;
- формировать начальные сведения о самоконтроле;
- овладеть спортивной техникой и тактикой лыжных гонок;
- приобрести практические навыки и теоретические знания в области лыжных гонок, а также в области общей и частной гигиены.

Развивающие:

- развивать всестороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- развивать волевые качества - смелость, решительность, самообладание;
- развивать лидерские качества, инициативу и социальную активность;
- развивать морально-волевые качества.

Воспитательные:

- воспитывать у юных спортсменов чувство ответственности за свои действия перед коллективом;
- воспитывать взаимопомощь и трудолюбие;

- воспитывать коммуникативные качества;
- воспитывать элементарные навыки судейства;
- воспитывать умение заниматься самостоятельно.

Отличительная особенность дополнительной образовательной программы заключается в том, что основой подготовки обучающихся в секции является не только технико-тактическая подготовка юных лыжников гонщиков, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Расширяется кругозор и интерес обучающихся к данному виду спорта. Физические нагрузки распределяются с учётом возрастных особенностей учащихся.

Возраст детей: Программа рассчитана на обучающихся в возрасте 10-14 лет.

Сроки реализации дополнительной образовательной программы:

Изучение программного материала рассчитано на 3 года.

Форма занятий

- Групповая работа.
- Круговая работа.
- Индивидуальная работа. Лекция.
- Самостоятельная работа.
- Учебно-Тренировочная.

Структура годичного цикла спортивной подготовки

Занятия планируют на каждые 36 недель (календарный год). Для каждой группы занятия планируют на основе годовых графиков тренировочных занятий и настоящей программы. План-график годичного цикла представлен в методической части.

Годовой тренировочный цикл делится на три периода:

- подготовительный;
- соревновательный;
- переходный.

В каждом периоде решаются определенные задачи с учетом пола, возраста, подготовленности занимающихся и календаря спортивных мероприятий.

Подготовительный и соревновательный периоды можно делить на 2-3 этапа (мезоцикла), в которых решаются свои задачи в соответствии с состоянием тренированности спортсменов.

В подготовительном периоде решают задачи общей и специальной физической подготовки, изучают и совершенствуют технику передвижения на лыжах. В соревновательном периоде осуществляют дальнейшее совершенствование техники, добиваясь повышения уровня тренированности и участие в соревнованиях.

Переходный период служит целям активного отдыха, укрепления здоровья, закаливания организма с использованием комплекса упражнений из различных видов спорта (спортивные игры, легкая атлетика). Из года в год повышается удельный вес нагрузки на техническую, специальную физическую и специальную техническую подготовку. При этом постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок, направленных на общефизическую подготовку.

Показатели соревновательной деятельности и выполнение нормативов по общей, специальной и технической подготовке фиксируются в индивидуальных планах, обязательных для групп на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Выполнение разрядных нормативов и результаты соревнований фиксируются в рабочей документации тренера-преподавателя (планы-конспекты занятий, рабочий дневник), журнал учета групповых занятий.

Режим занятий:

Занятия проводятся на лыжной базе МБОУ ДО ЦДО и в спортивном зале. Количество занимающихся в группе: 15 -12 человек. Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп секции по лыжным гонкам и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Расписание тренировочных занятий составляется по представлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных организациях.

Воспитательная работа проводится в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, оздоровительных, туристских мероприятий, учёбы в школе, а также в свободное от занятий время. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания положительных личностных качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

В процессе работы большое значение приобретает **соблюдение следующих условий:**

- личный пример и педагогическое мастерство;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;

Основные воспитательные мероприятия: обсуждение и анализ соревновательной деятельности учащихся; регулярное подведение итогов учебной и спортивной деятельности занимающихся; проведение тематических праздников; экскурсий; тематических бесед, оформление стендов и газет; посвящение в лыжники.

Реализация программы предусматривает **самостоятельную деятельность** обучающихся: ведение дневников наблюдений, просмотр (в том числе и телевизионный) соревнований. Самоконтроль играет в подготовке юных лыжников важную роль. Для самоконтроля предлагается несколько простых и доступных для занимающихся самонаблюдений за своим физическим развитием и состоянием

здоровья. Их цель - сохранение спортивной работоспособности и совершенствование подготовленности юных лыжников. Комплекс достаточно простых методов самонаблюдения дает возможность получить субъективные и объективные данные. Рекомендуются ежедневно учитывать самочувствие, желание выполнять тренировочные и соревновательные нагрузки, длительность ощущения усталости после них, характер сна, аппетит, сердцебиение, различного характера боли. Непременным условием самоконтроля является обязательность и постоянство самонаблюдений, их систематичность.

Ожидаемые результаты реализации программы «Лыжные гонки»:

1 год обучения:

- Укрепление здоровья;
- повышение физической подготовленности двигательного опыта;
- выполнение передвижений на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрация техники умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнение спусков и торможений на лыжах с пологого склона из разученных способов;
- выполнение тестовых упражнений на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств;
- применение лыжных мазей;
- оказание первой помощи при обморожениях и потертостях.

2 год обучения:

- Развитие физических качеств, силы, быстроты, выносливости;
- овладение обучающимися способами контроля и оценки физического развития и физической подготовленности, основами методики обучения и тренировки по лыжным гонкам;
- приобретение дополнительных знаний истории и происхождения по лыжным гонкам;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств, обучающихся; овладение навыками передвижения на лыжах;
- формирование знаний по здоровому образу жизни.

3 год обучения:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и увеличение продолжительности жизни;
- требование техники безопасности к занятиям лыжным спортом;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- планирование
- индивидуальных и групповых тренировочных занятий по лыжному спорту;
- выполнение комплексов упражнений по ОФП и СФП;

- выполнение требований физической и спортивной подготовки во время соревнований и при сдаче контрольных нормативов;
- владение техникой основных лыжных ходов (легкоатлетических упражнений);
- использование полученных знаний и навыков в повседневной жизни.

Личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностными результатами освоения программы «Лыжные гонки» является формирование следующих навыков:

- умение общаться в коллективе;
- умение слушать других;
- умение работать в коллективе;
- принимать мнение других;
- оценивать жизненные ситуации (поступки, явления, события) с точки зрения собственных ощущений (явления, события), в предложенных ситуациях отмечать конкретные поступки, которые можно оценить как хорошие или плохие;
- называть и объяснять свои чувства и ощущения, объяснять своё отношение к поступкам с позиции общечеловеческих нравственных ценностей;
- самостоятельно и творчески реализовывать собственные замыслы.

Метапредметными результатами изучения курса «Лыжные гонки» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

познавательные универсальные учебные действия:

- ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса;
- проявлять интерес, стремиться открывать для себя что-то новое.

регулятивные универсальные учебные действия:

- умение работать по предложенным инструкциям;
- умение излагать мысли в четкой логической последовательности;
- отстаивать свою точку зрения;
- анализировать ситуацию и самостоятельно находить ответы на вопросы путем логических рассуждений;
- умение выполнять ранее изученные приёмы;
- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя;

коммуникативные универсальные учебные действия:

- умение работать в паре и в коллективе;
- распределять обязанности;
- умение слушать учителя;
- умение строить доверительное дружеское отношение;
- умение уходить от конфликта;
- умение высказывать свое мнение.

Предметными результатами освоения курса «Лыжные гонки» являются следующие умения:

К концу 1 года:

- пользование лыжным инвентарем;
- стойка на лыжах, сохранение равновесия;
- передвижение ступающим шагом;
- повороты на лыжах;
- техника скользящего шага;
- техника бесшажного скольжения;
- техника торможения плугом;
- техника спусков и подъемов.

К концу 2 года:

- пользование мазью для лыж;
- подъем «ёлочкой»;
- техника попеременного двухшажного хода;
- торможение упором;
- поворот на скорости;
- техника одновременно-одношажного хода;
- техника бесшажного хода.

К концу 3 года:

- преодоление длинных дистанций;
- техника попеременно четырехшажного хода;
- техника конькового хода;
- применение техники стартов;
- применение техники финиша;
- индивидуальные тактические действия в гонке.
- ведение тактической гонки.

На каждом году обучения ученик проходит три уровня восприятия преподаваемого ему материала и достижения оптимальных результатов.

1 уровень

Приобретение обучающимся навыков в лыжной подготовке.

Приобретение обучающимся знаний и умений в прыжковой и шаговой имитации.

Приобретение обучающимся базовых умений и навыков в кроссовой подготовке.

2 уровень

Формирование у обучающегося основных физических качеств.

Формирование у обучающегося силовых качеств и выносливости.

Формирование у обучающегося скоростно-силовых качеств и силовой выносливости.

3 уровень

Формирование навыков бега на лыжах.

Получение обучающимся навыков передвижения на лыжах разными способами.

Получение обучающимся опыта в тренировочном процессе и соревновательной деятельности.

Способы проверки знаний и умений:

- проведение мониторинга образовательной среды (анкетирование детей и родителей) на предмет удовлетворенности результатами данной программы;
- участие воспитанников в праздниках, спортивных соревнованиях и мероприятиях города и района;
- открытые занятия по данной направленности;
- сдача контрольных нормативов.

Ожидаемые результаты – овладение обучающимися способами контроля и оценки физического развития и физической подготовленности, основами методики обучения и тренировки по лыжным гонкам. Приобретение дополнительных знаний истории и происхождения по лыжным гонкам.

Динамика индивидуальных показателей развития физических качеств, обучающихся; овладение навыками передвижения на лыжах; формирование знаний по здоровому образу жизни.

Формы и сроки проведения промежуточной аттестации:

- выполнение контрольных нормативов;
- участие в соревнованиях между группами;
- участие в районных соревнованиях.

В период с 23 по 28 декабря (промежуточный контроль) и с 20 по 25 мая (итоговая аттестация) проводится по двум направлениям в форме зачета: физическая и специальная подготовка.

Материально-техническое обеспечение и инфраструктура

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре, собственной или используемой на основании договорных взаимоотношений с организацией, осуществляющей спортивную подготовку, и иным условиям:

- наличие лыжной трассы;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 01.03.2016 года № 134н «О Порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (зарегистрирован Минюстом России 21.06.2016 года, регистрационный № 42578);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий.

**Оборудование и спортивный инвентарь,
необходимые для прохождения спортивной подготовки**

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	2
2.	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	комплект	5
3.	Крепления лыжные	пар	15
4.	Лыжероллеры	пар	12
5.	Лыжи гоночные	пар	15
6.	Мат гимнастический	штук	6
7.	Мяч баскетбольный	штук	1
8.	Мяч волейбольный	штук	1
9.	Мяч теннисный	штук	15
10.	Мяч футбольный	штук	1
11.	Набивные мячи от 1 до 5 кг	комплект	2
12.	Палка гимнастическая	штук	12
13.	Весы медицинские	штук	2
14.	Палки для лыжных гонок	пар	15
15.	Рулетка металлическая 50 м	штук	1
16.	Секундомер	штук	4
17.	Скакалка гимнастическая	штук	12
18.	Скамейка гимнастическая	штук	2
19.	Снегоход	штук	1
20.	Стенка гимнастическая	штук	4
21.	Стол для подготовки лыж	комплект	2
22.	Термометр наружный	штук	2
23.	Флажки для разметки лыжных трасс	комплект	1
24.	Эспандер лыжника	штук	12

Спортивная экипировка общего пользования хранится в месте проведения занятий и необходима для обеспечения тренировочного процесса

Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию:

К инвентарю и оборудованию относится все, что спортсмен имеет при себе во время соревнования, официальной или неофициальной тренировки. К инвентарю относятся: лыжи, палки, крепления, ботинки, одежда, а также вспомогательные принадлежности относятся к экипировке: перчатки, очки, зажимы для лыж.

Принципиально запрещены все материалы, которые:

1) оказывают влияние на естественное движение ног и рук спортсмена во время отталкивания или усиливают его (например, пружины или другие механизмы на лыжах, палках, креплениях или ботинках);

2) используют источники энергии, не исходящей от самого спортсмена, например, приборы искусственного нагрева, химические источники энергии, электрические батареи, механические вспомогательные средства и т.п.;

3) влияют на внешние условия проведения тренировки или соревнования в ущерб другим участникам, например, изменяют лыжную или состояние снежного покрова;

4) при обычном использовании повышают риск нанесения телесных повреждений участникам тренировки или соревнования и другим лицам, которые имеют право находиться в месте проведения занятия.

Лыжи – технические требования и характеристики.

1) Минимальная длина лыж – рост спортсмена минус 4 см; ограничений по максимальной длине лыж нет. Если спортсмен настолько высок, что серийно технический делегат может разрешить в порядке исключения использование самых длинных серийно выпускаемых лыж любой обычной марки.

2) Минимальная ширина лыжи, измеренная под креплением, должна составлять 40 мм, ограничений по максимальной ширине лыж нет.

3) Минимальная ширина передней части лыжи должна составлять 30 мм.

4) Расстояние между задней частью ненагруженной лыжи, находящейся на плоской поверхности, и самой поверхностью не должно превышать 3 см.

5) Минимальный общий вес пары лыж без креплений должен составлять 750 грамм. По распределению веса ограничений нет.

6) Обе лыжи должны иметь одинаковую конструкцию, т.е. не должно быть различий между левой и правой лыжей. По типам конструкций слоев лыж, разрешенных к использованию, а также по жесткости ограничений нет.

7) Беговая поверхность по всей длине лыжи может быть гладкой или иметь небольшое продольное углубление. За исключением направляющих желобков беговая поверхность лыжи по всей длине и ширине должна быть плоской. Надсечки или отштампованные вспомогательные средства для облегчения подъема, такие как лесенка или ступеньки, разрешены. Запрещается использование устройств, приводимых в действие любым источником энергии, отличным от мускульной силы спортсмена.

8) Запрещены боковые кромки, расположенные под углом с расширением вверх, когда основание лыжи уже, чем ее верхняя поверхность (т.е. форма клина не разрешена).

Лыжные палки – технические требования и характеристики

1) Максимальная длина палок не должна превышать рост спортсмена; замер производится при размещении наконечника палки на лыже перед креплением;

2) Палка должна иметь фиксированную длину: не разрешены к использованию палки с телескопическим или складывающимся стержнем;

3) На палке не должно быть установлено никаких приспособлений, вырабатывающих энергию для увеличения силы отталкивания, например, пружин или других механических приспособлений;

4) Ограничений относительно максимального или минимального веса палок нет;

5) Палки могут быть асимметричными: допустимо явное различие между правой и левой палками;

6) Использование палок не должно приводить к изменению условий Дисциплины, например, изменению лыжни или состояния снежного покрова;

7) Ручка должна быть постоянно прикреплена к стержню;

8) Петля должна крепиться к ручке или стержню, но может быть съемной. Она может быть регулируемой по длине и ширине;

9) Разрешены сменные опорные кольца (лапки) различной геометрической формы и изготовленные из различного материала, которые подбираются в зависимости от свойств снега;

10) Наконечник палки может крепиться к стержню под любым углом. Разрешается использование одного или нескольких наконечников. Ограничений относительно материала нет.

Одежда – технические требования и характеристики

1) Размещение рекламы на одежде для соревнований должно осуществляться в соответствии с требованиями Правил по рекламе Федерации;

2) Утепляющая подкладка может находиться только на внутренней стороне гоночного костюма спортсмена. Общая толщина утепляющей подкладки, подкладки и ткани одежды для дисциплины при измерении в несжатом состоянии не должна превышать 6 мм. Ограничений по толщине подкладки данной части гоночного костюма нет;

3) На внешней стороне спортивной одежды не допускаются никакие клеящие материалы, такие как застёжки «липучки» или клейкая лента, лыжная мазь, смола, клей, а также дополнительные швы (за исключением швов, необходимых для фиксации подкладки). Разрешается использование нескользящего материала до 3 мм в толщину; общая толщина при измерении вместе с любым видом подкладки внутри гоночного костюма не должна превышать 6 мм.

Описание места учебного предмета, курса в учебном плане

Для изучения предмета «Лыжные гонки» на этапе дополнительного образования федеральный учебный базисный учебный план отводит 136 часов в группе первого года обучения; 144 часа в группе второго года обучения; 216 часов в группе третьего года обучения.

Учебный план 1-го года обучения

№ п/п	Название раздела, тем	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория -	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Опрос
2.	Основы знаний по лыжной подготовке	4	1	3	Опрос
3.	Техника передвижения на	32	2	30	Соревнования

	лыжах				
4.	Специальная физическая подготовка	22	1	21	Сдача нормативов, соревнования
5.	Общая физическая подготовка	42	1	41	Сдача нормативов
6.	Подвижные игры и эстафеты	10	1	9	Игра
7.	Кроссовая подготовка	17		17	Сдача нормативов
8.	Соревнования	5	1	4	Соревнования
9.	Итоговое занятие	2		2	Опрос
Итого		136	8	128	

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

Специальная физическая подготовка – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для успешной соревновательной деятельности в лыжных гонках.

Техническая подготовка – это процесс обучения спортсмена технике движений, свойственных данному виду спорта и доведение их до совершенства. Чем выше уровень физической подготовленности, тем успешнее идет обучение и совершенствование.

Тактическая и теоретическая подготовка – это педагогический процесс повышения теоретического, тактического уровня мастерства спортсмена, вооружение его определенными знаниями и умениями использовать их в тренировочных занятиях и соревнованиях.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 1 года обучения

1. Вводное занятие (теория – 1 ч.; практика-1 ч.)

Введение в образовательную программу. Знакомство с оборудованием и спортивным инвентарем. Знакомство с историей возникновения лыжного спорта. Правила пользования спортивным инвентарем.

2. Техника безопасности (теория – 1 ч.)

Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.

Вводный инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на занятиях. Правила поведения в спортивном зале.

Поведение на улице во время движения к месту занятия и па учебно-тренировочном занятии.

Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии.

Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения.

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

I. Основы знаний по лыжной подготовке (теория – 1 ч.; практика – 3 ч.)

Профилактика травм в спорте. Гигиена и режим спортсмена. Гигиена сна. Гигиена тела (уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта, ногами). Гигиеническое значение и правила применения водных процедур (умывание, душ, купание, обтирание). Комплекс утренней гимнастики.

Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж. Строевые упражнения. Одежда и обувь для занятий на лыжах. Подготовка, смазка лыж к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям. Правила безопасности на уроках лыжной подготовки и соблюдение правил дорожного движения при переходе к месту занятий. Оказание первой помощи при травмах и обморожении.

Физические упражнения, их отличие от обыденных движений, связь с физическим развитием и развитием физических качеств. Характеристика основных физических качеств выносливости, силы, быстроты, гибкости, равновесия. Закаливание организма, его значение в укреплении здоровья человека.

II. Техника передвижения на лыжах (теория – 2 ч.; практика – 30 ч.)

2.0. Ступающий шаг (2 ч.)

2.1. Скользящий шаг (6 ч.)

2.2. Попеременный двухшажный ход (10 ч.)

2.3. Спуск в стойке устойчивости (2 ч.).

2.4. Подъемы ступающим шагом, «лесенкой», «полуелочкой» (5 ч.)

2.5. Повороты переступанием на месте (2 ч.)

2.6. Торможение падением (2 ч.)

2.7. Непрерывное передвижение до 5000 м. (3 ч.)

IV. Специальная физическая подготовка (теория - 1 ч.; практика – 21 ч.)

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических способностей, отвечающих специфическим требованиям избранного вида спорта.

Упражнения для развития силы (4 ч.). Отжимание от скамейки и лежа; сгибание рук в сопротивление с партнером; подтягивание в висе; поднимание ног, прыжки на одной и двух ногах.

Упражнения для развития быстроты (4 ч.). Бег на короткие дистанции 30-60 м. с максимальной скоростью; челночный бег; эстафеты; передвижение на лыжах на короткие дистанции 60-80 м. с максимальной скоростью.

Упражнения для развития выносливости (5 ч.). Равномерный бег; кроссовый бег; эстафеты с протяженностью этапов до 60 м.; передвижение на лыжах с равномерной скоростью.

Ходьба широким шагом.

В посадке лыжника имитация движений рук попеременного двухшажного хода, то же имитация движений бесшажного одновременного хода. (2 ч.)

Шаговая имитация с учебной целью. (2 ч.)

V. Общая физическая подготовка (теория – 1 ч.; практика - 41 ч.)

5.1 Строевые упражнения(2 ч.)

Строй, шеренга, фланг, дистанция, интервал. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Ходьба в строю. Повороты на месте и в движении. Перестроение и размыкание. Выполнение команд «Равняйся!» «Смирно!» «Вольно!» Построение и перестроения на месте. Повороты на месте и в движении. Размыкания в строю. Ходьба и бег в строю. Выполнение команды «Лыжи на плечо», «Лыжи под руку», «Лыжи к ноге», «На лыжи становись».

5.2. Общеразвивающие упражнения(39 ч.)

5.2.1. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов;

5.2.2. Акробатические упражнения;

5.2.3. Упражнения на гимнастических снарядах;

5.2.4. Легкоатлетические упражнения.

5.2.5. Упражнения на лыжах для развития физических качеств:

- координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки)
- выносливости: передвижения на лыжах в режиме умеренной интенсивности, повторное прохождение дистанции 20-40 метров в режиме большой интенсивности.
- скоростно-силовых качеств: скоростные передвижения на лыжах на дистанции до 200 метров.

VI. Подвижные игры и эстафеты (теория – 1 ч.; практика – 9 ч.)

Игры с мячом. Игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Игры на местности. Эстафеты встречные и круговые с преодолением препятствий.

Спортивные игры (футбол, пионербол, стритбол)

Игры на лыжах «Удержи равновесие», «Общий старт», «С горы в ворота», «Сумей догнать», «Охота на лис», «Найди флажок», «Мяч капитану», «Мяч в воздухе».

Игры и эстафеты с включением изученных упражнений. Игры и эстафеты с метанием в цель, с прыжками, с включением элементов спортивной игры. Лично-командные игры с ориентированием на местности.

VII. Кроссовая подготовка (практика – 16 ч.)

Быстрая ходьба и бег по пересеченной местности

VIII. Соревнования (теория – 1 ч.; практика – 4 ч.)

3. Итоговое занятие (практика – 2 ч.)

Сдача контрольных нормативов. Планирование на следующий год.

Календарный учебный график 1-го года обучения

№ п/п	Месяц	Время проведения	Форма занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Место проведения	Форма контроля
1	2	3	4	5	6	7	8
1.	Сентябрь	15.00-16.40	Беседа	Вводное занятие Введение в образователь	2	Спортивный зал	Опрос

				ьную программу.			
2.	Сентябрь	15.00-16.40	Учебно-тренировочное занятие	ОФП. Легкоатлетические упражнения	2	Спортивный зал	Пед. наблюдение
3.	Сентябрь	15.00-16.40	Учебно-тренировочное занятие	Кроссовый бег	2	Лыжная база	Сдача нормативов
4.	Сентябрь	15.00-16.40	Учебно-тренировочное занятие	ОФП. Акробатические упражнения	2	Спортивный зал	Пед. наблюдение
5.	Сентябрь	15.00-16.40	Учебно-тренировочное занятие	ОФП. Общеразвивающие упражнения с предметами	2	Спортивный зал	Пед. наблюдение
6.	Сентябрь	15.00-16.40	Учебно-тренировочное занятие	СФП. Имитация лыжного хода	2	Спортивный зал	Пед. наблюдение
7.	Октябрь	15.00-16.40	Учебно-трениров	ОФП. Спортивные	2	Спортивный зал	Игра
1	2	3	4	5	6	7	8
			очное занятие	игры			
8.	Октябрь	15.00-16.40	Учебно-тренировочное занятие	ОФП. Строевые упражнения	2	Спортивный зал	Пед. наблюдение
9.	Октябрь	15.00-16.40	Учебно-тренировочное занятие	СФП. Упражнения для развития выносливости	2	Спортивный зал	Сдача нормативов
10.	Октябрь	15.00-16.40	Учебно-тренировочное занятие	ОФП. Упражнения для развития быстроты	2	Спортивный зал	Сдача нормативов
11.	Октябрь	15.00-16.40	Учебно-тренировочное занятие	ОФП. Челночный бег	2	Спортивный зал	Сдача нормативов
12.	Октябрь	15.00-16.40	Учебно-тренировочное	ОФП. Упражнения на	2	Спортивный зал	Сдача нормативов

			занятие	гимнастиче ских снарядах			
13.	Октябрь	15.00-16.40	Учебно-тренировочное занятие	ОФП. Бег. Упражнения для развития равновесия.	2	Лыжная база	Пед. наблюдение
14.	Октябрь	15.00-16.40	Учебно-тренировочное занятие	ОФП. Кроссовый бег. Упражнения для развития силы. Спорт игра «Футбол».	2	Лыжная база	Пед. наблюдение
15.	Ноябрь	15.00-16.40	Учебно-тренировочное занятие	Знакомство с лыжным инвентарем. Мази и парафины	2	Лыжная база	Пед. наблюдение
16.	Ноябрь	15.00-16.40	Учебно-тренировочное занятие	Техника передвижения. Ступающий шаг	2	Лыжная база	Пед. наблюдение
1	2	3	4	5	6	7	8
				шаг			
17.	Ноябрь	15.00-16.40	Учебно-тренировочное занятие	Повороты на лыжах	2	Лыжная база	Пед. наблюдение
18.	Ноябрь	15.00-16.40	Учебно-тренировочное занятие	Техника падения	2	Лыжная база	Пед. наблюдение
19.	Ноябрь	15.00-16.40	Учебно-тренировочное занятие	Повороты переступанием. Упражнение «снежинка»	2	Лыжная база	Пед. наблюдение
20.	Ноябрь	15.00-16.40	Учебно-тренировочное занятие	Скользкий шаг. Упражнение «Самокат»	2	Лыжная база	Пед. наблюдение
21.	Ноябрь	15.00-16.40	Учебно-тренировочное занятие	Скользкий шаг без палок.	2	Лыжная база	Пед. наблюдение

22.	Ноябрь	15.00-16.40	Учебно-тренировочное занятие	Разворот переступанием.	2	Лыжная база	Пед. наблюдение
23.	Декабрь	15.00-16.40	Учебно-тренировочное занятие	Спуск в стойке устойчивости. Подъем «лесенкой»	2	Лыжная база	Пед. наблюдение
24.	Декабрь	15.00-16.40	Учебно-тренировочное занятие	Скользкий шаг с палками	2	Лыжная база	Пед. наблюдение
25.	Декабрь	15.00-16.40	Учебно-тренировочное занятие	Непрерывное передвижение скользящим шагом до 1000 м. Игры на лыжах.	2	Лыжная база	Пед. наблюдение
26.	Декабрь	15.00-16.40	Учебно-тренировочное занятие	Подъем ступающим шагом	2	Лыжная база	Пед. наблюдение
1	2	3	4	5	6	7	8
			занятие				
27.	Декабрь	15.00-16.40	Учебно-тренировочное занятие	Скользкий шаг. Координация работы маховой и опорной ноги.	2	Лыжная база	Пед. наблюдение
28.	Декабрь	15.00-16.40	Учебно-тренировочное занятие	Техника попеременного двухшажного хода. Работа рук.	2	Лыжная база	Пед. наблюдение
29.	Декабрь	15.00-16.40	Учебно-тренировочное занятие	Отталкивание ногами в попеременном двухшажном ходе	2	Лыжная база	Пед. наблюдение
30.	Декабрь	15.00-16.40	Учебно-тренировочное занятие	Непрерывное передвижение до 1500 м.	2	Лыжная база	Пед. наблюдение

31.	Январь	15.00-16.40	Учебно-тренировочное занятие	Игры на лыжах	2	Лыжная база	Пед. наблюдение
32.	Январь	18.00-20.00	Соревнование	«Рождественская гонка фонариков».	2	Д. Паршакова	Соревнование
33.	Январь	15.00-16.40	Учебно-тренировочное занятие	Игры и эстафеты на лыжах	2	Лыжная база	Соревнование
34.	Январь	15.00-16.40	Учебно-тренировочное занятие	Применение попеременного двухшажного хода в зависимости от рельефа местности.	2	Лыжная база	Пед. наблюдение
35.	Январь	15.00-16.40	Учебно-тренировочное занятие	Одновременное одношажный ход	2	Лыжная база	Пед. наблюдение
36.	Январь	15.00-16.40	Учебно-	Спуск в»	2	Лыжная база	Пед.
1	2	3	4	5	6	7	8
			тренировочное занятие	основной стойке. Подъем «полуелочкой			наблюдение
37.	Январь	15.00-16.40	Учебно-тренировочное занятие	Непрерывное передвижение до 1500 м.	2	Лыжная база	Пед. наблюдение
38.	Февраль	15.00-16.40	Учебно-тренировочное занятие	Торможение падением	2	Лыжная база	Пед. наблюдение
39.	Февраль	12.00-14.00	Соревнование	«Лыжня России»	2	Лыжная база	Соревнование
40.	Февраль	15.00-16.40	Учебно-тренировочное занятие	Повороты в движении	2	Лыжная база	Пед. наблюдение
41.	Февраль	15.00-16.40	Учебно-тренировочное занятие	Одновременное одношажный ход.	2	Лыжная база	Пед. наблюдение

				Работа палками.			
42.	Февраль	15.00-16.40	Учебно-тренировочное занятие	Попеременн о двухшажны й ход. Работа без палок	2	Лыжная база	Пед. наблюдени е
43.	Февраль	15.00-16.40	Учебно-тренировочное занятие	Мини-соревнования в группе	2	Лыжная база	Соревнова ние
44.	Февраль	15.00-16.40	Учебно-тренировочное занятие	Непрерывно е передвижен ие до 2000 м	2	Лыжная база	Пед. наблюдени е
45.	Февраль	15.00-16.40	Учебно-тренировочное занятие	Игры и эстафеты на лыжах	2	Лыжная база	Пед. наблюдени е
46.	Март	15.00-16.40	Учебно-тренировочное занятие	Попеременн о двухшажны й ход. Работа с	2	Лыжная база	Пед. наблюдени е
1	2	3	4	5	6	7	8
				палками			
47.	Март	15.00-16.40	Учебно-тренировочное занятие	Подъем елочкой	2	Лыжная база	Пед. наблюдени е
48.	Март	15.00-16.40		Преодолен ие спусков в стойке устойчивост и. Подъем «лесен кой»	2	Лыжная база	Пед. наблюдени е
49.	Март	15.00-16.40		Техника старта. Техника финиша.	2	Лыжная база	Пед. наблюдени е
50.	Март	12.00-14.00	Соревнование	«Вишер ская лыжня»	2	Лыжная база	Соревнова ние
51.	Март	15.00-16.40	Учебно-тренировочное занятие	Непрерывно е передвижен ие до 2000 м	2	Лыжная база	Пед. наблюдени е

52.	Март	15.00-16.40	Учебно-тренировочное занятие	Попеременно двухшажный ход	2	Лыжная база	Пед. наблюдение
53.	Март	15.00-16.40	Соревнование	Эстафета с элементами биатлона	2	Лыжная база	Соревнование
54.	Март	15.00-16.40	Учебно-тренировочное занятие	Повороты в движении	2	Лыжная база	Пед. наблюдение
55.	Апрель	15.00-16.40	Учебно-тренировочное занятие	ОФП. Акробатические упражнения для равновесия	2	Спортивный зал	Пед. наблюдение
56.	Апрель	15.00-16.40	Учебно-тренировочное занятие	ОФП. Легкоатлетические упражнения	2	Спортивный зал	Пед. наблюдение
57.	Апрель	12.00-14.00	Соревнование	Закрытие лыжного сезона	2	Лыжная база	Соревнование
58.	Апрель	15.00-16.40	Учебно-	ОФП.	2	Спортивный зал	Пед. наблюдение
1	2	3	4	5	6	7	8
			тренировочное занятие	Общеразвивающие упражнения с предметами			е
59.	Апрель	15.00-16.40	Учебно-тренировочное занятие	СФП. Имитация лыжного хода	2	Спортивный зал	Пед. наблюдение
60.	Апрель	15.00-16.40	Учебно-тренировочное занятие	ОФП. Спортивные игры	2	Спортивный зал	Пед. наблюдение
61.	Апрель	15.00-16.40		ОФП. Упражнения на гимнастических снарядах	2	Спортивный зал	
62.	Май	15.00-16.40	Учебно-тренировочное занятие	ОФП. Строевые упражнения	2	Спортивный зал	Пед. наблюдение
63.	Май	15.00-16.40	Учебно-	СФП.	2	Спортивный	Пед.

			трениров очное занятие	Упражнени я для развития выносливос ти		зал	наблюдени е
64.	Май	15.00-16.40	Учебно- трениров очное занятие	ОФП. Упражнени я для развития выносливос ти. Бег на длинные дистанции	2	Лыжная база	Пед. наблюдени е
65.	Май	15.00-16.40	Учебно- трениров очное занятие	ОФП. Упражнени я для развития быстроты	2	Спортивный зал	Пед. наблюдени е
66.	Май	15.00-16.40	Учебно- трениров очное занятие	ОФП. Челночный бег	2	Спортивный зал	Пед. наблюдени е
67.	Май	15.00-16.40	Учебно- трениров очное занятие	СФП. Имитация в подъемы с палками.	2	Лыжная база	
1	2	3	4	5	6	7	8
68.	Май	15.00-16.40	Итоговое занятие	Сдача контрольны х нормативов	2	Спортивный зал	Сдача контрольн ых нормативо в
				Итого	136		

Учебный план 2-го года обучения

№ п/п	Название раздела, тем	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория -	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Опрос
2.	Основы знаний по лыжной подготовке	4	1	3	Опрос
3.	Техника передвижения на лыжах	48	2	46	Соревнования
4.	Специальная физическая подготовка	20	1	19	Сдача нормативов, соревнования
5.	Общая физическая подготовка	32	1	31	Сдача нормативов
6.	Подвижные игры и	8	1	7	Игра

	эстафеты				
7.	Кроссовая подготовка	18		18	Сача нормативов
8.	Соревнования	10	1	9	Соревнования
9.	Итоговое занятие	2		2	Опрос
Итого		144	8	136	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 2 года обучения

Теоретическая часть.

1. Основы знаний. (8 ч.)

Физическая культура и спорт в России. Состояние лыжного спорта на современном этапе. Участие спортсменов страны в чемпионатах мира и Олимпийских играх.

Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.

Вводный инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на занятиях. Правила поведения в спортивном зале.

Правила поведения на дорогах.

Инструктаж по противопожарной безопасности.

Инструктаж по ТБ в морозную погоду.

Инструктаж по ТБ в общественных местах и на массовых мероприятиях.

Профилактика травм в спорте. Гигиена и режим спортсмена. Понятие о спортивной форме. Утомление.

Физические упражнения, их отличие от обыденных движений, связь с физическим развитием и развитием физических качеств. Характеристика основных физических качеств выносливости, силы, быстроты, гибкости, равновесия. Закаливание организма, его значение в укреплении здоровья человека. Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники. Виды лыжного спорта. История развития лыжного спорта, спортсмены-лыжники. Влияние занятий лыжными гонками на укрепление здоровья.

Практическая часть.

2. Техника передвижения на лыжах (теория – 2 ч.; практика – 46 ч.)

2.1. Попеременно двухшажный ход (12 ч.).

2.2. Одновременно бесшажный ход (8 ч.).

2.3. Спуск в основной стойке (4 ч.).

2.4. Одновременно одношажный ход (6 ч.).

2.5. Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой» (6 ч.).

2.6. Торможение «упором и «плугом» (4 ч.).

2.7. Непрерывное передвижение до 5000 м (8 ч.).

3. Специальная физическая подготовка (теория – 1 ч.; практика – 19ч.)

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических способностей, отвечающих специфическим требованиям избранного вида спорта.

Упражнения для развития силы: отжимание от скамейки и лежа; сгибание рук в сопротивление с партнером; подтягивание в висе; поднимание ног, прыжки на одной и двух ногах.

Упражнения для развития быстроты: Бег на короткие дистанции 30-60 м. с максимальной скоростью; челночный бег; эстафеты; передвижение на лыжах на короткие дистанции 60-80 м. с максимальной скоростью.

Упражнения для развития выносливости: Равномерный бег; кроссовый бег; эстафеты с протяженностью этапов до 60 м.; передвижение на лыжах с равномерной скоростью.

Ходьба широким шагом.

В посадке лыжника имитация движений рук попеременного двухшажного хода, то же имитация движений бесшажного одновременного хода.

Шаговая имитация с учебной целью.

5. Общая физическая подготовка (теория – 1 ч.; практика – 31ч.)

5.1 Строевые упражнения

Строй, шеренга, фланг, дистанция, интервал. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Ходьба в строю. Повороты на месте и в движении. Перестроение и размыкание. Выполнение команд «Равняйся!» «Смирно!» «Вольно!» Построение и перестроения на месте. Повороты на месте и в движении. Размыкания в строю. Ходьба и бег в строю. Выполнение команды «Лыжи на плечо», «Лыжи под руку», «Лыжи к ноге», «На лыжи становись».

5.2. Общеразвивающие упражнения

5.2.1. Общеразвивающие гимнастические упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата рук и плечевого пояса.

5.2.2. Упражнения для развития мышц туловища.

5.2.3. Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног.

5.2.4. Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.

5.2.5. Упражнения в равновесии;

5.2.6. Легкоатлетические упражнения.

5.2.7. Упражнения на лыжах для развития физических качеств:

– координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки),

– выносливости: передвижения на лыжах в режиме умеренной интенсивности, повторное прохождение дистанции 20-40 метров в режиме большой интенсивности,

– скоростно-силовых качеств: скоростные передвижения на лыжах на дистанции до 200 метров.

6. Подвижные игры и эстафеты (теория – 1 ч.; практика – 7ч.)

Игры с мячом. Игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Игры на местности. Эстафеты встречные и круговые с преодолением препятствий.

Спортивные игры (футбол, пионербол, стритбол, баскетбол)

Игры и эстафеты с включением изученных упражнений. Игры и эстафеты с метанием в цель, с прыжками, с включением элементов спортивной игры. Лично-командные игры с ориентированием на местности.

7. Кроссовая подготовка (практика – 18ч.)

Быстрая ходьба и бег по пересеченной местности

8. Контрольные проверки и соревнования (теория - 1; практика - 9)

Календарный учебный график 2-го года обучения

№ п/п	Месяц	Время проведения	Форма занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Место проведения	Форма контроля
1	2	3	4	5	6	7	8
1.	Сентябрь	15.00-16.40	беседа	Вводное занятие	2	Лыжная база	опрос
2.	Сентябрь	15.00-16.40	беседа	Основы знаний по лыжной подготовке	2	Лыжная база	опрос
3.	Сентябрь	15.00-16.40	Учебно-тренировочное занятие	ОФП. Легкоатлетические упражнения	2	Спортивный зал	Пед. наблюдение
1	2	3	4	5	6	7	8
4.	Сентябрь	15.00-16.40	Учебно-тренировочное занятие	Кроссовый бег. Упражнения с отягощением	2	Спортивный зал	Сдача нормативов
5.	Сентябрь	15.00-16.40	Учебно-тренировочное занятие	ОФП. Акробатические упражнения Челночный бег	2	Спортивный зал	Пед. наблюдение
6.	Сентябрь	15.00-16.40	Учебно-тренировочное занятие	ОФП. Общеразвивающие упражнения с предметами Прыжки на скакалке	2	Спортивный зал	Пед. наблюдение
7.	Сентябрь	15.00-16.40	Учебно-тренировочное занятие	СФП. Имитация лыжного хода.	2	Спортивный зал	Пед. наблюдение

				Ходьба с палками			
8.	Сентябрь	15.00-16.40	Учебно-тренировочное занятие	ОФП Легкоатлетические упражнения Спортивные игры. «Пионербол»	2	Спортивный зал	Игра
9.	Октябрь	15.00-16.40	Учебно-тренировочное занятие	ОФП. Кроссовый бег. Строевые упражнения	2	Спортивный зал	Пед. наблюдение
10.	Октябрь	15.00-16.40	Учебно-тренировочное занятие	СФП. Ходьба с палками в гору. Упражнения для развития выносливости	2	Спортивный зал	Сдача нормативов
11.	Октябрь	15.00-16.40	Учебно-тренировочное	ОФП. Упражнения для	2	Спортивный зал	Сдача нормативов
1	2	3	4	5	6	7	8
			занятие	развития быстроты. Спортивные игры. «Стритбол»			
12.	Октябрь	15.00-16.40	Учебно-тренировочное занятие	ОФП. Челночный бег. Прыжки в длину с места	2	Спортивный зал	Сдача нормативов
13.	Октябрь	15.00-16.40	Учебно-тренировочное занятие	ОФП. Кроссовый бег. Упражнения на гимнастических снарядах	2	Спортивный зал	Сдача нормативов
14.	Октябрь	15.00-16.40	Учебно-тренировочное занятие	Бег с ускорением. Упражнения для	2	Лыжная база	Пед. наблюдение

				развития равновесия, вестибулярн ого аппарата			
15.	Октябрь	15.00-16.40	Учебно- трениров очное занятие	СФП. Бег в гору. Прыжковые упражнения с отягощением	2	Лыжная база	Пед. наблюдени е
16.	Октябрь	15.00-16.40	Учебно- трениров очное занятие	СФП. Скоростно- силовые упражнения . Имитация в подъемы с палками и без палок	2	Лыжная база	Пед. наблюдени е
17.	Ноябрь	15.00-16.40	Учебно- трениров очное занятие	Техника передвижен ия на лыжах. Попеременн о- двухшажны й ход	2	Лыжная база	Пед. наблюдени е
1	2	3	4	5	6	7	8
18.	Ноябрь	15.00-16.40	Учебно- трениров очное занятие	Спуск в основной стойке	2	Лыжная база	Пед. наблюдени е
19.	Ноябрь	15.00-16.40	Учебно- трениров очное занятие	Подъем лесенкой	2	Лыжная база	Пед. наблюдени е
20.	Ноябрь	15.00-16.40	Учебно- трениров очное занятие	Торможени е упором	2	Лыжная база	Пед. наблюдени е
21.	Ноябрь	15.00-16.40	Учебно- трениров очное занятие	Попеременн о двухшажны й ход без использован ия палок	2	Лыжная база	Пед. наблюдени е
22.	Ноябрь	15.00-16.40	Учебно- трениров очное занятие	Одновремен но двухшажны й ход	2	Лыжная база	Пед. наблюдени е

23.	Ноябрь	15.00-16.40	Учебно-тренировочное занятие	Применение двухшажного попеременного хода в зависимости от рельефа местности	2	Лыжная база	Пед. наблюдение
24.	Ноябрь	15.00-16.40	Учебно-тренировочное занятие	Техника прохождения спусков и неровностей	2	Лыжная база	Пед. наблюдение
25.	Декабрь	15.00-16.40	Учебно-тренировочное занятие	Попеременный двухшажный ход	2	Лыжная база	Пед. наблюдение
26.	Декабрь	12.00-14.00	Соревнование	Открытие лыжного сезона	2	Лыжная база	Пед. наблюдение
27.	Декабрь	15.00-16.40	Учебно-тренировочное занятие	Одновременный бесшажный ход	2	Лыжная база	Пед. наблюдение
28.	Декабрь	15.00-16.40	Учебно-тренировочное занятие	Техника прохождения спусков	2	Лыжная база	Пед. наблюдение
1	2	3	4	5	6	7	8
			занятие				
29.	Декабрь	15.00-16.40	Учебно-тренировочное занятие	Непрерывное передвижение до 4000 м	2	Лыжная база	Пед. наблюдение
30.	Декабрь	15.00-16.40	Учебно-тренировочное занятие	Переход с одновременного классического хода на попеременный через один промежуточный скользящий шаг	2	Лыжная база	Пед. наблюдение
31.	Декабрь	15.00-16.40	Учебно-тренировочное занятие	Одновременный двухшажный ход	2	Лыжная база	Пед. наблюдение

32.	Декабрь	15.00-16.40	Учебно-тренировочное занятие	Спуск в основной стойке. Подъем «елочкой»	2	Лыжная база	Пед. наблюдение
33.	Декабрь	12.00-14.00	Соревнование	Новогодняя гонка	2	Лыжная база	Соревнование
34.	Январь	15.00-16.40	Учебно-тренировочное занятие	Бег на лыжах с ускорением	2	Лыжная база	
35.	Январь	15.00-16.40	Учебно-тренировочное занятие	Техника старта	2	Лыжная база	Пед. наблюдение
36.	Январь	18.00-20.00	Соревнование	Рождественская гонка фонариков	2	Д. Паршакова	Соревнование
37.	Январь	15.00-16.40	Учебно-тренировочное занятие	Эстафеты на лыжах	2	Лыжная база	Соревнования
38.	Январь	15.00-16.40	Учебно-тренировочное занятие	Спуск в основной стойке	2	Лыжная база	Пед. наблюдение
39.	Январь	15.00-16.40	Учебно-	Равномерная	2	Лыжная база	Пед. наблюдение
1	2	3	4	5	6	7	8
			тренировочное занятие	тренировка до 5000 м			е
40.	Январь	15.00-16.40	Учебно-тренировочное занятие	Одновременно одношажный ход. Работа толчковой ноги	2	Лыжная база	Пед. наблюдение
41.	Февраль	15.00-16.40	Учебно-тренировочное занятие	Горнолыжная подготовка. Техника спусков и поворотов в движении. Торможение упором	2	Лыжная база	Пед. наблюдение
42.	Февраль	12.00-14.00	Соревнование	«Лыжня России»	2	Лыжная база	Соревнование
43.	Февраль	15.00-16.40		Попеременн	2	Лыжная база	Пед.

				о двухшажны й ход. Работа без палок			наблюдени е
44.	Февраль	15.00-16.40	Учебно- трениров очное занятие	Переход с одного лыжного хода на другой без промежуточ ного скользящег о шага	2	Лыжная база	Пед. наблюдени е
45.	Февраль	15.00-16.40	Учебно- трениров очное занятие	Одновремен но бесшажный ход	2	Лыжная база	Пед. наблюдени е
46.	Февраль	15.00-16.40	Учебно- трениров очное занятие	Равномерна я тренировка до 5000 м	2	Лыжная база	Пед. наблюдени е
47.	Февраль	15.00-16.40	Учебно- трениров очное занятие	Техника старта. Техника финиша	2	Лыжная база	Пед. наблюдени е
48.	Февраль	12.00-14.00	Соревно вание	«Лыжня Лоскутова»	2	Лыжная база	Соревнова ние
1	2	3	4	5	6	7	8
49.	Март	15.00-16.40	Учебно- трениров очное занятие	Попеременн о двухшажны й ход. Работа с палками.	2	Лыжная база	Пед. наблюдени е
50.	Март	15.00-16.40	Учебно- трениров очное занятие	Одновремен но одношажны й ход	2	Лыжная база	Пед. наблюдени е
51.	Март	15.00-16.40	Учебно- трениров очное занятие	Повороты в движении	2	Лыжная база	Пед. наблюдени е
52.	Март	15.00-16.40	Учебно- трениров очное занятие	Одновремен но- бесшажный ход	2	Лыжная база	Пед. наблюдени е
53.	Март	15.00-16.40	Учебно- трениров очное занятие	Попеременн о двухшажны й ход	2	Лыжная база	Пед. наблюдени е

54.	Март	11.00-13.00	Соревнование	«Полюдов ухаб»	2	Клуб «Геолог»	Соревнование
55.	Март	15.00-16.40	Учебно-тренировочное занятие	Одновременное одношажный ход	2	Лыжная база	Пед. наблюдение
56.	Март	15.00-16.40	Учебно-тренировочное занятие	Равномерная тренировка до 5000м.	2	Лыжная база	Пед. наблюдение
57.	Март	12.00-14.00	Соревнование	Эстафета с элементами биатлона	2	Лыжная база	Соревнование
58.	Апрель	15.00-16.40		Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой»	2	Лыжная база	Пед. наблюдение
59.	Апрель	15.00-16.40	Учебно-тренировочное занятие	Классический стиль. Работа на участках с ускорением	2	Лыжная база	Пед. наблюдение
60.	Апрель	15.00-16.40	Учебно-тренировочное занятие	Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой»	2	Лыжная база	Пед. наблюдение
1	2	3	4	5	6	7	8
61.	Апрель	12.00-14.00	Соревнование	Закрытие лыжного сезона	2	Лыжная база	Соревнование
62.	Апрель	15.00-16.40	Учебно-тренировочное занятие	СФП. Имитация лыжного хода	2	Лыжная база	Пед. наблюдение
63.	Апрель	15.00-16.40	Учебно-тренировочное занятие	ОФП. Спортивные игры	2	Спортивный зал	Пед. наблюдение
64.	Апрель	15.00-16.40	Учебно-тренировочное занятие	ОФП. Упражнения для развития выносливости. Бег на длинные дистанции.	2	Лыжная база	Пед. наблюдение
65.	Апрель	15.00-16.40	Учебно-тренировочное	ОФП. Бег. Упражнения для	2	Спортивный зал	Пед. наблюдение

			занятие	развития равновесия, вестибулярн ого аппарата.			
66.	Май	15.00-16.40	Учебно- трениров очное занятие	ОФП. Строевые упражнения	2	Спортивный зал	Пед. наблюдени е
67.	Май	15.00-16.40	Учебно- трениров очное занятие	СФП. Упражнени я для развития выносливос ти	2	Спортивный зал	Пед. наблюдени е
68.	Май	15.00-16.40	Учебно- трениров очное занятие	ОФП. Упражнени я для развития быстроты	2	Спортивный зал	Пед. наблюдени е
69.	Май	15.00-16.40	Учебно- трениров очное занятие	ОФП. Челночный бег	2	Спортивный зал	Пед. наблюдени е
70.	Май	15.00-16.40	Учебно- трениров очное занятие	ОФП. Упражнени я на	2	Спортивный зал	Пед. наблюдени е
1	2	3	4	5	6	7	8
				гимнастиче ских снарядах			
71.	Май	15.00-16.40	Учебно- трениров очное занятие	ОФП. Кроссовый бег. Упражнени я для развития гибкости.	2	Лыжная база	Пед. наблюдени е
72.	Май	15.00-16.40	Итоговое занятие	Сдача контрольны х нормативов	2	Спортивный зал	Сдача контрольн ых нормативов
				Итого	144		

Учебный план 3-го года обучения

№ п/п	Название раздела, тем	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория -	Практика	

1.	Вводное занятие	2	1	1	Опрос
2.	Основы знаний по лыжной подготовке	4	1	3	Опрос
3.	Техника передвижения на лыжах	66	2	64	Соревнования
4.	Специальная физическая подготовка	45	1	44	Сдача нормативов, соревнования
5.	Общая физическая подготовка	40	1	39	Сдача нормативов
6.	Подвижные игры и эстафеты	6	1	5	Игра
7.	Кроссовая подготовка	36		35	Сдача нормативов
8.	Соревнования	15	1	14	Соревнования
9.	Итоговое занятие	2		2	Опрос
Итого		216	8	208	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 3 года обучения

1. Основы знаний

Теоретическая часть.

История развития лыжного спорта на современном этапе. Виды лыжного спорта и их краткая характеристика.

Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Вводный инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на занятиях. Правила поведения в спортивном зале.

Правила поведения на дорогах.

Инструктаж по противопожарной безопасности.

Инструктаж по ТБ в морозную погоду.

Инструктаж по ТБ в общественных местах и на массовых мероприятиях

Профилактика травм в спорте. Правила оказания медицинской помощи при спортивных травмах.

Практическая часть.

2. Техника передвижения на лыжах (теория – 2 ч.; практика – 64 ч.)

2.1. Попеременно двухшажный ход (15 ч.)

2.2. Попеременно четырехшажный ход (6 ч.)

2.2. Одновременно бесшажный ход (6 ч.)

2.3. Одновременно двухшажный ход (9 ч.)

2.4. Полуконьковый ход (9 ч.)

2.5. Коньковый ход (21 ч.)

2.6. Спуск в основной, высокой и низкой стойке (6 ч.)

3. Специальная физическая подготовка (теория – 1 ч.; практика – 45 ч.)

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических способностей, отвечающих специфическим требованиям избранного вида спорта.

Упражнения для развития силы: отжимание от скамейки и лежа; сгибание рук в сопротивление с партнером; подтягивание в висе; поднимание ног, прыжки на одной и двух ногах.

Упражнения для развития быстроты: Бег на короткие дистанции 30-60 м. с максимальной скоростью; челночный бег; эстафеты; передвижение на лыжах на короткие дистанции 60-80 м. с максимальной скоростью.

Упражнения для развития выносливости: Равномерный бег; кроссовый бег; эстафеты с протяженностью этапов до 60 м.; передвижение на лыжах с равномерной скоростью.

Ходьба широким шагом.

В посадке лыжника имитация движений рук попеременного двухшажного хода, то же имитация движений бесшажного одновременного хода.

Шаговая имитация с учебной целью.

4. Общая физическая подготовка (теория – 1 ч.; практика – 39 ч.)

4.1 Строевые упражнения

Строй, шеренга, фланг, дистанция, интервал. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Ходьба в строю. Повороты на месте и в движении. Перестроение и размыкание. Выполнение команд «Равняйся!» «Смирно!» «Вольно!» Построение и перестроения на месте. Повороты на месте и в движении. Размыкания в строю. Ходьба и бег в строю. Выполнение команды «Лыжи на плечо», «Лыжи под руку», «Лыжи к ноге», «На лыжи становись».

4.2. Общеразвивающие упражнения

4.2.1. Общеразвивающие гимнастические упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата рук и плечевого пояса;

4.2.2. Упражнения для развития мышц туловища;

4.2.3. Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног;

4.2.4. Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.

4.2.5. Упражнения в равновесии;

4.2.6. Легкоатлетические упражнения.

4.2.7. Упражнения на лыжах для развития физических качеств:

- координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки)

- выносливости: передвижения на лыжах в режиме умеренной интенсивности, повторное прохождение дистанции 20-40 метров в режиме большой интенсивности.

- скоростно-силовых качеств: скоростные передвижения на лыжах на дистанции до 200 метров.

5. Подвижные игры и эстафеты (теория – 1 ч.; практика – 5 ч.)

Игры с мячом. Игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Игры на местности. Эстафеты встречные и круговые с преодолением препятствий.

Спортивные игры (футбол, пионербол, стритбол, баскетбол)

Игры и эстафеты с включением изученных упражнений. Игры и эстафеты с метанием в цель, с прыжками, с включением элементов спортивной игры. Лично-командные игры с ориентированием на местности.

6. Кроссовая подготовка (практика – 36 ч.)

Быстрая ходьба и бег по пересеченной местности

7. Контрольные проверки и соревнования (теория – 1 ч.; практика – 13 ч.)

Календарный учебный график 3-го года обучения

№ п/п	Месяц	Время проведения	Форма занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Место проведения	Форма контроля
1	2	3	4	5	6	7	8
1.	Сентябрь	10.00-12.20	Беседа	Вводное Лыжные гонки в программе Олимпийских игр. Лыжные мази и парафины	3	Лыжная база	опрос
2.	Сентябрь	10.00-12.20	Беседа, учебно-тренировочное	Основы знаний по лыжной подготовке	3	Лыжная база	Опрос, наблюдение
1	2	3	4	5	6	7	8
			занятие	Правила соревнований по лыжным гонкам. Кроссовая подготовка			
3.	Сентябрь	10.00-12.20	Учебно-тренировочное занятие	ОФП. Общеразвивающие упражнения для развития мышц	3	Спортивный зал	Пед. наблюдение
4.	Сентябрь	10.00-12.20	Учебно-тренировочное занятие	СФП. Имитация ходьбы в подъем с палками	3	Лыжная база	Пед. наблюдение
5.	Сентябрь	10.00-12.20	Учебно-тренировочное занятие	ОФП. Упражнения на равновесие	3	Спортивный зал	Пед. наблюдение
6.	Сентябрь	10.00-12.20	Учебно-трениров	Кроссовый бег.	3	Лыжная база	Пед. наблюдение

			очное занятие	Имитация в подъемы.			е
7.	Сентябрь	10.00-12.20	Учебно-тренировочное занятие	ОФП. Легкоатлетические упражнения	3	Лыжная база	Пед. наблюдение
8.	Сентябрь	10.00-12.20	Учебно-тренировочное занятие	СФП. Упражнения для развития силы	3	Спортивный зал	Пед. наблюдение
9.	Октябрь	10.00-12.20	Учебно-тренировочное занятие	СФП. Упражнения для развития быстроты	4	Спортивный зал	Пед. наблюдение
10.	Октябрь	10.00-12.20	Учебно-тренировочное занятие	Кроссовый бег по пересеченной местности	6	Лыжная база	Сдача нормативов
11.	Октябрь	10.00-12.20	Учебно-тренировочное занятие	СФП. Упражнения для развития выносливости	5	Спортивный зал	Сдача нормативов
12.	Октябрь	10.00-12.20	Учебно-тренировочное занятие	ОФП. Строевые упражнения	3	Спортивный зал	Сдача нормативов
1	2	3	4	5	6	7	8
13.	Октябрь	10.00-12.20	Учебно-тренировочное занятие	ОФП. Челночный бег	3	Спортивный зал	Сдача нормативов
14.	Октябрь	10.00-12.20	Учебно-тренировочное занятие	Кроссовый бег. Упражнения для развития гибкости. Спорт игра «Футбол»	3	Лыжная база	Пед. наблюдение
15.	Октябрь	10.00-12.20	Учебно-тренировочное занятие	Скоростно-силовые упражнения. Имитация в подъемы с палками и без палок	3	Лыжная база	Пед. наблюдение
16.	Октябрь	10.00-12.20	Учебно-тренировочное занятие	Бег с ускорением. Упражнения на равновесие	3	Лыжная база	Пед. наблюдение

17.	Ноябрь	10.00-12.20	Учебно-тренировочное занятие	Бег в гору. Прыжковые упражнения с отягощением	3	Лыжная база	Пед. наблюдение
18.	Ноябрь	10.00-12.20	Учебно-тренировочное занятие	Техника лыжных ходов. Классический стиль. Попеременно двухшажный ход без применения палок	3	Лыжная база	Пед. наблюдение Пед. наблюдение
19.	Ноябрь	10.00-12.20	Учебно-тренировочное занятие	Спуск в основной стойке	3	Лыжная база	Пед. наблюдение
20.	Ноябрь	10.00-12.20	Учебно-тренировочное занятие	Попеременно двухшажный ход с применением палок	3	Лыжная база	Пед. наблюдение
21.	Ноябрь	10.00-12.20	Учебно-тренировочное занятие	Подъем елочкой	3	Лыжная база	Пед. наблюдение
1	2	3	4	5	6	7	8
22.	Ноябрь	10.00-12.20	Учебно-тренировочное занятие	Одновременн о бесшажный ход. Работа палками.	3	Лыжная база	Пед. наблюдение
23.	Ноябрь	10.00-12.20	Учебно-тренировочное занятие	Одновременн о двухшажный ход	3	Лыжная база	Пед. наблюдение
24.	Ноябрь	11.00-14.00	Соревнование	Открытие лыжного сезона.	3	г. Березники	Соревнование
25.	Декабрь	10.00-12.20	Учебно-тренировочное занятие	Одновременн о-бесшажный ход	3	Лыжная база	Пед. наблюдение
26.	Декабрь	12.00-15.00	Соревнование	Открытие лыжного сезона	3	Лыжная база	Соревнования
27.	Декабрь	10.00-12.20	Учебно-тренировочное занятие	Переход с одновременного классического хода на	3	Лыжная база	Пед. наблюдение

				попеременны й через один промежуточн ый скользящий шаг			
28.	Декабрь	10.00-12.20	Учебно- трениров очное занятие	Техника прохождения спусков и неровностей. Средняя и высокая стойка.	3	Лыжная база	Пед. наблюдени е
29.	Декабрь	10.00-12.20	Учебно- трениров очное занятие	Попеременно двухшажный коньковый ход с использовани ем палок	3	Лыжная база	Пед. наблюдени е
30.	Декабрь	10.00-12.20	Учебно- трениров очное занятие	Одновременн о двухшажный коньковый ход	3	Лыжная база	Пед. наблюдени е
31.	Декабрь	10.00-12.20	Учебно- трениров очное	Применение двухшажного	3	Лыжная база	Пед. наблюдени е
1	2	3	4	5	6	7	8
			занятие	попеременно го хода в зависимости от рельефа местности			
32.	Декабрь	11.00-13.20	Соревно вание	Новогодняя гонка	3	Лыжная база	Пед. наблюдени е
33.	Январь	18.00-20.20	Соревно вание	Рождественс кая гонка фонариков	3	д. Паршаков а	Соревнова ние
34.	Январь	10.00-12.20	Учебно- трениров очное занятие	Подъем одновременн о одношажным и двухшажным коньковым ходом.	3	Лыжная база	Пед. наблюдени е
35.	Январь	10.00-12.20	Учебно- трениров очное занятие	Одновременн о одношажный коньковый	3	Лыжная база	Пед. наблюдени е

				ход			
36.	Январь	10.00-12.20	Учебно-тренировочное занятие	Подъемный вариант конькового хода. Переменная тренировка	3	Лыжная база	Пед. наблюдение
37.	Январь	10.00-12.20	Учебно-тренировочное занятие	Упражнения для постановки правильного вектора отталкивания руками. Коньковый ход на жесткой трассе.	3	Лыжная база	Пед. наблюдение
38.	Январь	10.00-12.20	Учебно-тренировочное занятие	Одновременное одношажный коньковый ход	3	Лыжная база	Пед. наблюдение
39.	Январь	10.00-12.20	Учебно-тренировочное занятие	Техника прохождения неровностей. Спуск в	3	Лыжная база	Пед. наблюдение
1	2	3	4	5	6	7	8
				высокой стойке			
40.	Февраль	10.00-12.20	Учебно-тренировочное занятие	Коньковый ход	3	Лыжная база	Пед. наблюдение
41.	Февраль	12.00-15.00	Соревнования	«Лыжня России»	3	Лыжная база	Соревнования
42.	Февраль	10.00-12.20	Учебно-тренировочное занятие	Способы перехода с хода на ход	3	Лыжная база	Соревнования
43.	Февраль	10.00-12.20	Соревнование	Попеременно двухшажный классический ход	3	Лыжная база	Пед. наблюдение
44.	Февраль	10.00-12.20	Учебно-тренировочное занятие	Одновременное бесшажный ход	3	Лыжная база	Пед. наблюдение
45.	Февраль	10.00-12.20	Учебно-тренировочное	Переход с одного лыжного	3	Лыжная база	Пед. наблюдение

			занятие	хода на другой без промежуточн ого скользящего шага. Техника старта			
46.	Февраль	10.00-12.20	Учебно- трениров очное занятие	Переменная тренировка Техника финиша	3	Лыжная база	Пед. наблюдени е
47.	Февраль	12.00-15.00	Соревно вание	«Лыжня Лоскутова»	3	Лыжная база	Соревнова ние
48.	Март	10.00-12.20	Учебно- трениров очное занятие	Одновременн о-бесшажный ход	3	Лыжная база	Пед. наблюдени е
49.	Март	11.00-14.00	Соревно вание	Лыжные гонки памяти С.А. Крылова	3	г. Березник и	Соревнова ние
50.	Март	10.00-12.20	Учебно- трениров очное занятие	Соревновани я с элементами биатлона	3	Лыжная база	Соревнова ния
51.	Март	10.00-12.20	Учебно-	«Попеременн о	3	Лыжная база	Пед. наблюдени
1	2	3	4	5	6	7	8
			трениров очное занятие	двухшажный коньковый ход»			е
52.	Март	11.00-14.00	Соревно вание	«Полюдов ухаб»	3	Клуб «Геолог»	Соревнова ние
53.	Март	10.00-12.20	Учебно- трениров очное занятие	Техника прохождения спусков. Высокая стойка. Торможение «плугом»	3	Лыжная база	Пед. наблюдени е
54.	Март	10.00-12.20	Учебно- трениров очное занятие	Попеременно четырёхшаж ный классический ход	3	Лыжная база	Пед. наблюдени е
55.	Март	10.00-12.20	Учебно- трениров очное занятие	Одновременн о одношажный ход	3	Лыжная база	Пед. наблюдени е
56.	Март	10.00-12.20	Учебно- трениров	Одновременн о бесшажный	3	Лыжная база	Пед. наблюдени

			очное занятие	ход. Работа палками			е
57.	Апрель	10.00-12.20	Учебно- трениров очное занятие	Одновременн о двухшажный коньковый ход. Короткие спринт- ускорения	3	Лыжная база	Пед. наблюдени е
58.	Апрель	10.00-12.20	Учебно- трениров очное занятие	Эстафета с элементами биатлона	3	Лыжная база	Пед. наблюдени е
59.	Апрель	10.00-12.20	Учебно- трениров очное занятие	Классически й стиль. Равномерное передвижени е до 10000 м	3	Лыжная база	Пед. наблюдени е
60.	Апрель	10.00-12.20	Учебно- трениров очное занятие	Попеременно четырёхшаж ный классический ход	3	Лыжная база	Пед. наблюдени е
61.	Апрель	10.00-12.20	Учебно- трениров очное	Одновременн о-бесшажный ход	3	Лыжная база	Пед. наблюдени е
1	2	3	4	5	6	7	8
			занятие				
62.	Апрель	10.00-12.20		Коньковый ход на мягкой трассе	3	Лыжная база	Пед. наблюдени е
63.	Апрель	10.00-12.20	Учебно- трениров очное занятие	Двухшажный подъемный коньковый ход	3	Лыжная база	Пед. наблюдени е
64.	Апрель	11.00-14.00	Соревно вание	Закрытие лыжного сезона	3	Лыжная база	Соревнова ние
65.	Апрель	10.00-12.20	Учебно- трениров очное занятие	ОФП. Бег с ускорением. Упражнения на координацию	3	Спортивн ый зал	Пед. наблюдени е
66.	Май	10.00-12.20	Учебно- трениров очное занятие	ОФП. Строевые упражнения	3	Спортивн ый зал	Пед. наблюдени е
67.	Май	10.00-12.20	Учебно- трениров	СФП. Упражнения	3	Спортивн ый зал	Пед. наблюдени

			очное занятие	для развития выносливости			е
68.	Май	10.00-12.20	Учебно-тренировочное занятие	ОФП. Упражнения для развития быстроты	3	Спортивный зал	Пед. наблюдение
69.	Май	10.00-12.20	Учебно-тренировочное занятие	СФП. Упражнения для развития силы. Комплекс упражнений с резинками	3	Спортивный зал	Пед. наблюдение
70.	Май	10.00-12.20	Учебно-тренировочное занятие	Кроссовый бег. Упражнения на гимнастических снарядах	3	Спортивный зал	Пед. наблюдение
71.	Май	10.00-12.20	Учебно-тренировочное занятие	СФП. Упражнения для развития координации	3	Спортивный зал	Пед. наблюдение
72.	Май	10.00-12.20	Итоговое занятие	Сдача контрольных нормативов	3	Спортивный зал	Сдача контрольных
1	2	3	4	5	6	7	8
							нормативов
				Итого	216		

Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований

В условиях тренировочных занятий и соревнований строго соблюдаются требования по технике безопасности, профилактике травматизма в соответствии с разработанными в учреждении инструкциями по охране труда и технике безопасности по виду спорта «Лыжные гонки».

Лыжный спорт является одним из наиболее травмоопасных спортивных видов. В связи с этим следует обращать особое внимание на соблюдение техники безопасности на практических занятиях по лыжному спорту.

Запрещается выходить на практические занятия по лыжному спорту в состоянии болезни, либо в любом другом состоянии способном вызвать заторможенность реакции, ухудшения координации движений.

Категорически запрещается курить и жевать жвачку во время проведения практических занятий. На практических занятиях по лыжному спорту занимающимся желательно иметь с собой сотовый телефон, чтобы в случае чрезвычайной ситуации иметь возможность позвонить на лыжную базу.

Требования к одежде на занятиях по лыжному спорту

1. На занятиях по лыжному спорту занимающийся обязан присутствовать в спортивной одежде, соответствующей погодным условиям и двигательной деятельности.

2. Спортивная одежда должна соответствовать гигиеническим требованиям, предъявляемым к одежде на занятиях по лыжному спорту.

3. Запрещается выходить на практические занятия по лыжному спорту в джинсах, зимних шубах, дубленках, меховых шапках.

4. Запрещается выходить на учебные занятия по лыжному спорту без головных уборов, варежек и перчаток.

Требования к лыжному инвентарю

1. К лыжному инвентарю относятся лыжи, лыжные палки, лыжные крепления.

2. Запрещается выходить на практические занятия по лыжному спорту со сломанным лыжным инвентарем, либо с лыжным инвентарем, не соответствующим размерам и полу занимающегося, способу передвижения.

3. Перед выходом на лыжную необходимо проверить лыжный инвентарь, если лыжный инвентарь неисправен, его необходимо заменить на другой.

Требования к поведению на учебной лыжне

1. На занятиях по лыжному спорту, при передвижении на лыжах спортсмены обязаны соблюдать дистанцию: на спусках – не менее 30 метров, на равнине – не менее 5 метров и на подъемах – не менее 2,5 метров. Интервал между собой не менее 2 метров при любом рельефе трассы.

2. В случае непреднамеренного падения на лыжне необходимо уступить лыжную следующим за ним лыжникам.

3. Лыжник обязан уступать лыжную при передвижении по дистанции, если этого требует идущий следом за ним.

4. Запрещается преодолевать крутые спуски без разрешения педагога.

5. При преодолении спусков спортсмен обязан после спуска дожидаться заключающую колонну и только после этого следовать дальше.

6. При передвижении по дистанции и во время спусков запрещается размахивать лыжными палками в разные стороны, создавать опасность для других. Во время спуска необходимо прижать лыжные палки к телу.

7. Запрещается уходить с практического занятия по лыжному спорту без разрешения педагога.

8. В случае слома лыжи, палки или крепления лыжник обязан поставить в известность педагога.

9. В случае обморожения какой-либо части тела лыжники обязаны обязательно поставить в известность педагога.

Воспитательная работа и психологическая подготовка

Главной задачей воспитательной работы является воспитание высоких моральных качеств, любви к Родине, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством

поведения подопечного во время тренировок и соревнований. Успешность воспитания во многом определяется способностью педагога каждый день сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Эти мероприятия ставят своей целью развитие личности спортсмена, рост его самосознания, чувства ответственности перед командой, школой, страной.

Необходимо широко использовать воспитательные возможности вечеров отдыха, концертов самодеятельности. В таких мероприятиях пробуждается активность юного спортсмена, чувство коллективизма, теснее и многообразнее становятся контакты спортсменов. Этим же целям служат и фотовитрины, плакаты наглядной агитации, выпуск стенных газет и спортивных листков, стенды славы сборных команд, правильно подобранные книги, журналы, газеты, лекции, встречи с интересными людьми.

В ходе проведения воспитательной работы предлагается использовать такие формы, как:

- закрепление за опытными спортсменами более юных спортсменов с целью оказания помощи в подготовке и воспитании. Спортивный коллектив является важным фактором формирования личности юного спортсмена; в нем спортсмен формируется всесторонне – в умственном и физическом отношении, а также в нравственном;
- создание альбома объединения «Лыжные гонки» с фотографиями и сведениями о достижениях спортсменов;
- активное привлечение вновь принятых занимающихся в спортивную секцию ко всем общественным мероприятиям с конкретными поручениями и контролем за их выполнением;
- собрания команды; проведение торжественного приема в спортивную секцию и выпуск по окончании ее; проведение праздников, посвящённых итогам зимнего спортивного сезона. Данные мероприятия направлены на сплочение спортивного коллектива и воспитание чувства коллективизма;
- внедрение различных поощрений за успехи своих подопечных как в спортивной, так и общественной жизни. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности педагога и коллектива. Любое поощрение должно соответствовать действительным заслугам спортсмена;
- использование в качестве воспитательного воздействия при дисциплинарных нарушениях следующих видов наказаний: замечание, устный выговор, выговор в письменном виде, обсуждение неправильного действия спортсмена коллективом группы, отстранение от занятий или соревнований;
- участие в субботниках и работах на значимых в городе местах; встречи с ветеранами Великой Отечественной войны, труда и спорта.

Определенное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Наблюдая за особенностями выступления, поведения и высказываний спортсмена, педагог может сделать вывод, насколько прочно сформировались у спортсмена высокие морально-волевые качества. Напряженная атмосфера ответственных соревнований проверяет не только устойчивость

спортивно-технических навыков, но и морально-психологической подготовленности спортсмена.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Контрольные упражнения и соревнования.

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в 3 соревнованиях по ОФП; участие в 3 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 1-2 км, в учебно-тренировочный период.

Оценка деятельности обучающихся (контрольные тесты).

Одним из важных вопросов в управлении тренировочным процессом юных лыжников является система педагогического контроля. Для оценки эффективности средств и методов тренировки контроль используется в соответствии с контрольными нормативами для выявления динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений. Оценка уровня развития физических качеств, проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений. Программа тестирования ОФП включает упражнения для определения уровня развития следующих качеств: быстроты, выносливости, гибкости, силы - **бег 30 м, 60 м, 1000 м, прыжок в длину с места, наклон, метание теннисного мяча.** При проведении тестирования следует обратить внимание на **соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения** упражнений.

1). **Бег 30, 60 метров выполняется с высокого старта** (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей), тестирование проводится на дорожке стадиона. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых спортсмены не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт. **Критерием служит минимальное время.**

2) **Бег 1000 метров** (для определения общей выносливости) Проводится на ровной местности в спортивной обуви без шипов. Тестирование проводится после предварительной разминки. Разрешается переходить на ходьбу. Время фиксируется с точностью до 0,1 с. **Критерием, служит минимальное время.**

3). **Прыжок в длину с места** (для оценки уровня скоростно-силовых и координационных способностей) проводится на нескользящей поверхности. Испытуемый становится на стартовую линию в исходное положение, ноги параллельно и толчком двумя ногами с взмахом рук, совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Выполняется 3 попытки. **Критерием служит максимальный результат.**

Для оценки специальных физических качеств - прохождение на лыжах классикой 1000 м.

Критерии уровня физической подготовленности

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Передвижение на лыжах 1 км	9.00	9.30	10.45	9.30	10.00	11.45
Выполнение скользящего шага на 10-м отрезке (кол-во шагов)	7-8	9-11	12-13	8-9	10-12	13-14
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	18-20	13-17	8-12	17-19	13-16	7-12
Прыжок в длину с места (см)	143-150	128-142	119-127	136-146	118-135	108-117
Бег 30 м с высокого старта (сек.)	6.0-5.8	6.7-6.1	7.0-6.8	6.2-6.0	6.7-6.3	7.0-6.8
Бег 1000 м	Без учета времени					

Список литературы:

1. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. М.: Физкультура и спорт, 1985.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1988.
3. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1977.
4. Грачев Н.П. Интегральная оценка разносторонней подготовленности юных лыжников-гонщиков (методические рекомендации). М.: ВНИИФК, 2001.
5. Детская спортивная медицина: Руководство для врачей / Под ред. С. Б. Тихвинского, С. В. Хрущева. 2-е изд. - М.: Медицина, 1991.
6. Евстратов В.Д., Виролайнен П.М., Чукардин Г.Б. Коньковый ход? Не только... - М.: Физкультура и спорт, 1988.
7. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов. Смоленск: СГИФК, 1989.
8. Иванов В. А., Филимонов В.Я., Мартынов В. С. Оптимизация тренировочного процесса лыжников-гонщиков высокой квалификации (методические рекомендации). М.: Госкомитет СССР по физической культуре и спорту, 1988.
9. Лекарства и БАД в спорте. Под общ. ред Р.Д. Сейфуллы, З.Г. Орджоникидзе. М.: Литтерра, 2003.
10. Лыжный спорт. Под ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чукардина, Б.И. Сергеева. М.: Физкультура и спорт, 1989.

11. Камаев О.И. Теоретические и методические основы оптимизации системы многолетней подготовки лыжников-гонщиков. Дисс. докт. пед. наук. - Харьков, 2000.
12. Кубеев А.В., Манжосов В.Н., Баталов А.Г. Исследование информативности показателей при оценке и нормировании интенсивности тренировочных нагрузок. (Методическая разработка для студентов ГЦОЛИФК). М., 1992.
13. Макарова Г. А. Фармакологическое обеспечение в системе подготовки спортсменов. М.: Советский спорт, 2003.
14. Манжосов В.Н., Огольцов И.Г., Смирнов Г.А. Лыжный спорт. М.: Высшая школа, 1979.
15. Манжосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика. М.: Физкультура и спорт, 1986.
16. Мартынов В. С. Комплексный контроль в лыжных видах спорта. М., 1990.
17. Матвеев Л.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки. Теория - и практика физической культуры, № 2, № 3, 2000.
18. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. Киев: Здоровья, 1990.
19. Основы управления подготовкой юных спортсменов. Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. М.: Физкультура и спорт, 1982.
20. Поварницын А.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. М.: Физкультура и спорт, 1976.
21. Раменская Т.И. Лыжный спорт. М., 2000.
22. *Раменская Т.И.* Техническая подготовка лыжника. - М.: Физкультура и спорт, 1999.
23. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. М.: Издательство «СААМ», 1995.
24. Система подготовки спортивного резерва. Под общ. ред. В.Г. Никитушкина. М.: МГФСО, ВНИИФК, 1994.
25. Ширковец Е.А., Шустин Б.Н. Общие принципы тренировки скоростно-силовых качеств в циклических видах спорта. Вестник спортивной науки. - М.: Советский спорт, № 1, 2003.
26. Физиология спорта. Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костилл. Киев.: Олимпийская литература, 2001.
- 27.

Интернет-ресурсы

1. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [электронный ресурс] (<http://www.minsport.gov.ru/>)
2. Официальный интернет-сайт Олимпийского комитета России [электронный ресурс] (<http://olympic.ru/>)
3. Официальный сайт Федерации лыжных гонок России <http://www.flgr.ru/>
4. Официальный интернет-сайт РУСАДА [электронный ресурс]

(<http://www.rusada.ru/>)

5. Официальный интернет-сайт ВАДА [электронный ресурс] (<http://www.wada-ama.org/>)

6. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория - и практика физической культуры» [электронный ресурс] (<http://lib.sportedu.ru/>)

Приложение 1

I. Имитационные и подготовительные упражнения

Упр. 1. Посадка лыжника: ступни на ширине плеч, параллельны, ноги полусогнуты, туловище наклонено вперёд, масса тела распределена на передние части стоп, руки опущены и расслаблены. Проверка правильности посадки:

а) при лёгком толчке сзади лыжник, теряя равновесие, должен свободно шагнуть вперёд и приставить ногу для сохранения позы посадки;

б) после окончания толчка ногой (лыжей) туловище и нога составляют прямую линию.

2. Переменная работа рук в посадке («Маятник»): руки двигаются параллельно лыжам, маятникообразно. Впереди кисти поднимаются до уровня плеч, проходят около колена и раскрываются сзади. Избегать вертикальных колебаний туловищем.

3. То же, с резиновым амортизатором или длинной скакалкой, перекинутой через рейку гимнастической стенки на уровне 2-2,5 м.

4. Упр. 2 с отведением ноги назад и приставлением вперёд, имитируя толчок лыжей, добиваясь согласованности движений рук и ног.

5. Переменная работа руками, взявшись вдвоём за концы палок, стоя лицом или спиной друг к другу (рис. 1).

6. Ходьба ступающим шагом с продвижением вперёд.

7. Шаговая имитация переменного хода – ходьба широким шагом с сохранением посадки и размашистой работой руками на равнине и подъёме.

8. То же, с паузой в одноопорном положении.

9. Прыжковая имитация, напоминающая прыжки многоскоками, но с низким ведением стоп. Выполняется на равнине без палок, на подъёме с палками и без них (рис. 2).

10. Имитация бесшажного хода без палок и с палками («Поклон»):

1 – вынос рук, постановка палок, масса тела на передней части стоп;

2 – навал;

3 – доталкивание.

При освоении 2-й и 3-й счёты объединяются (рис. 3).

11. То же, с резиновым амортизатором, закреплённым за середину сверху – впереди.

12. Одновременные поочерёдные отталкивания палками в парах, стоя спиной друг к другу, держа палки за концы, с умеренным сопротивлением партнёра (рис. 4).

13. Имитация одно- и двухшажного одновременного хода без палок и с палками. Изучение выноса и постановки палок с продвижением вперёд. Закреплять согласованность движений рук и ног во время шагов и отталкивания палками.

14. Прыжковая имитация конькового хода без палок. Ноги развернуть носками врозь и ставить в «шахматном порядке».

15. Шагом и прыжками имитация одновременного двухшажного конькового хода с палками на равнине и подъёме. Обратить внимание на фазу скольжения, подтягивание маховой ноги, плавный перенос массы тела, согласованность работы рук с отталкиванием «под одну ногу».

Имитационных упражнений, их сочетаний и вариантов очень много. Всё зависит от цели их выполнения. Наиболее эффективными являются упражнения на лыжероллерах, которые применяются, в основном, в тренерской практике.

II. Игровые задания для развития чувства равновесия и координации

На спуске. 16. Перекладывание рукавички (или снежка) из руки в руку, вокруг талии, коленей, «восьмёркой» вокруг коленей.

17. Подбрасывание и ловля снежка.

18. Раскладывание и поднимание рукавичек с одной или двух сторон от лыжни.

19. Прохождение ворот из лыжных палок.

20. Подскоки на обеих ногах на месте и на спуске («Зайчик»).

21. Перепрыгивание через палку (ветку), лежащую поперёк лыжни.

22. Спуски группами в шеренгах, взявшись за руки обычно или скрестно.

23. Вращение руками вперёд и назад.

24. Метание в цель во время спуска.

25. Акцентированный перенос массы тела с лыжи на лыжу («вперевалочку») – «Мишка».

26. Спуск уступами: сделать во время спуска 1-3 приставных шага в сторону, продолжить спуск, повторить шаги в любую сторону.

Для перекрёстной координации (в спортивном зале)

27. Стоя, руки вперёд - в стороны, махи прямыми ногами с касанием разноимённой ладони.

28. Стоя, руки вперёд, касание согнутым коленом локтя противоположной руки. То же во время прыжков многоскоками.

29. Стоя, ноги врозь, руки в стороны – наклоны вперёд с касанием рукой носка противоположной ноги.

30. Ходьба выпадами с максимально возможным поворотом («закручиванием») туловища через выставленную вперёд ногу.

31. То же, с касанием колена локтем или пятки ладонью.

32. То же, с проносом малого или большого мяча под коленом.

III. Строевые упражнения на лыжах

Поворот переступанием вокруг пяток лыж.

33. Ходьба на месте с поочерёдным подниманием и опусканием носков лыж, не отрывая пяток от снега.

34. Поднять носок лыжи, покачать им влево - вправо.

35. Выполнять поворот под счёт: 1 – поднять носок, отвести его наружу на угол 30* (45*) и опустить; 2 – повторить то же другой лыжей, приставляя её к первой, и т. д.

36. На 6 (или 4) счётов выполнить поворот на 90*; на счёт 12 (или 8) – поворот кругом вокруг пяток лыж.

37. «Нарисовать» лыжами на снегу: веер, гармошку, солнце, снежинку (рис. 5).

Поворот переступанием вокруг носков лыж.

Изучается аналогично повороту вокруг пяток лыж, с разницей в приподнимании пяток лыж вместо носков. Трудность при выполнении этого приёма заключается в сложности определения стороны поворота и первого движения противоположной лыжей.

IV. Спуски и подъёмы

Изучаются параллельно, задания выполняются при движении вниз и вверх по склону.

Низкая стойка.

38. Имитация стойки на месте: в приседе обхватить голени ниже коленей, затем вытянуть руки вперёд.

39. Повторить упр. 38 на лыжне после разбега.

40. Принять стойку на спуске.

41. То же, выполнить несколько раз на одном спуске («Пружинка»).

42. То же, при прохождении ворот.

Высокая и основная стойки. 43. Имитация стоек на месте. Высокая – в наклоне - ладони на коленях, основная – локти на коленях.

44. Повторить упр. 43 на лыжне после разбега.

45. Опробование стоек на спуске.

46. Чередование изученных стоек.

47. То же, с широким ведением лыж.

48. Спуск втроем, взявшись за руки, где средний принимает одну из стоек, а крайние – другие стойки.

Подъём «лесенкой». Применяется на крутых склонах. Лыжи ставятся горизонтально на рёбра.

49. Ходьба на месте с подниманием лыж.

50. Приставные шаги на лыжах влево и вправо.

51. То же, с прихлопыванием лыжами.

52. Ходьба с высоким подниманием лыж.

53. Подскоки на лыжах (с ноги на ногу и на обеих ногах).

54. Переступание через палки, разложенные через 0,5 м.

55. Прыжки на лыжах «галопом» влево и вправо на равнине.

56. Ходьба на закантованных лыжах влево и вправо по равнине.

57. Опробование «лесенки» на небольшом склоне без палок.

58. Имитация подъёма с палками на равнине (палка – лыжа – лыжа – палка).

59. Подъём «лесенкой» наискось в обе стороны с палками.

60. Подъём «лесенкой» с палками прямо.

61. То же, с поворотом кругом на склоне (махом или переступанием с упором на палки).

Подъём «полуёлочкой». Выполняется наискось. Разучивать в обе стороны.

62. Передвижение ступающим шагом с разведёнными носками лыж на равнине.

63. То же, с переменными отталкиваниями палками сзади.

64. Передвижение ступающим шагом «полуёлочкой» на равнине.

65. На склоне движение наискось «полуёлочкой»: «верхняя» лыжа прямо, «нижняя» - ставится горизонтально на ребро, носком в сторону. Палки работают попеременно сзади лыж.

Подъём «ёлочкой». Выполняется на склоне прямо.

66. Передвижение на равнине «ёлочкой» без палок и с палками, как в упр. 25.

67. На пологом спуске коньковый ход без палок и с переменными отталкиваниями палками.

68. Подъём «ёлочкой». Лыжи ставятся на внутренние рёбра. Отталкивание палками требует больших усилий, чем на равнине.

69. Чередование подъёмов «ёлочкой», «полуёлочкой» с разными способами спуска.

Торможение «плугом».

70. Имитация под склоном, держа палки кольцами назад. Выполнять пружинистые полуприседания, сводя колени, но не перекрещивая носки лыж, поставленные на внутренние рёбра.

71. Из стойки торможения выполнить отгребающие одновременные движения обеими лыжами, движение придаётся давлением каблучков ботинок и сведением коленей.

72. Торможение «плугом» на равнине после разбега.

73. Из положения «плуга» короткий спуск до подножия склона с последующим торможением «плугом».

74. То же, с постепенным увеличением длины разгона.

75. Многократное плавное торможение на длинном склоне, разводя – сводя пятки закантованных лыж (рис. 6).

76. Торможение на точность места остановки (фронтально и поточно).

Торможение «упором». Выполняется при спусках наискось. «Нижняя» разгруженная лыжа ставится под углом на ребро. Опорная нога сгибается больше, чем тормозящая. Выполнять в обе стороны.

77. Имитация стойки торможения.

78. Торможение «упором» после разбега на равнине, сохраняя прямолинейное движение.

79. На коротком спуске торможение «упором».

80. Спуск «зигзагом». Выполнять торможение «упором» до полной остановки и, разворачиваясь с упором на палки, повторить торможение другой лыжей.

Поворот «плугом». Выполняется за счёт руления лыжами, применяется обычно для плавного перехода из поворота в поворот, значительно снижает скорость.

81. Имитация: из положения «плуга» плавно переносить массу тела с одной лыжи на другую, ставя внешнюю к повороту лыжу более круто, наклоняя и поворачивая туловище внутрь поворота.

82. Опробование на равнине после разбега.

83. Выполнение поворота на прямом пологом спуске: в положении «плуга» больше загрузить «внешнюю» лыжу, повернув к склону.

84. То же, выдвинув «внутреннюю», более плоско стоящую лыжу, немного вперёд.

85. Дополнить эти движения закручиванием туловища. Ось вращения проходит через «внутреннее» плечо и стопу.

86. Выполнить поворот от склона.

87. Выполнить спуск «змейкой» в «плуге».

Ошибки:

а) недостаточный перенос массы тела на «внешнюю» лыжу;

б) сильный наклон туловища вперёд, отведение таза назад и выпрямление обеих ног;

в) неиспользование вращательного движения верхней части тела при «быстрых» поворотах;

г) недостаточная закантованность лыж.

Поворот «упором» отличается от поворота «плугом» постановкой лыж в «полуплуг» и выполняется из косого спуска в косой. «Внутренняя» лыжа ставится плоско, «внешняя» - на ребро. Изучение и ошибки аналогичны тем, что встречаются при изучении поворота «плугом».

V. Лыжные ходы и подводящие упражнения

Ступающий шаг. Необходимый элемент начального обучения, изучается для формирования равновесия, переноса массы тела с одной лыжи на другую; служит подготовительным упражнением к скользящему шагу (см. упр. 49, 6).

88. То же, с прихлопыванием лыжами без палок и с палками на равнине.

89. Подъём ступающим шагом на пологом склоне.

Скользящий шаг. Основной элемент всех лыжных ходов, за исключением бесшажного, требует постоянного совершенствования. Системное освоение скользящего шага является добротным залогом владения попеременным двухшажным и одновременными ходами.

Изучение правильной посадки лыжника. Упр.1, 2, 4, 6.

90. Закрепление правильной посадки: после разбега проскользить в положении посадки на равнине, стоя на обеих лыжах.

91. То же, на одной лыже, не приставляя другую («Ласточка»).

Изучение одноопорного скольжения. Упр. 25.

92. Опробование скользящего шага под уклон, сохраняя правильную посадку и плавный переход в скольжение.

93. Скользящий шаг на ровном участке с активной работой рук.

94. Скольжение на одной лыже, отталкиваясь многократно другой (или ногой без лыжи). Обратить внимание на перенос массы тела, обязательное подседание перед толчком и поднятие маховой ноги («Самокат»).

Обучение равновесию и плавному переносу массы тела. Упр. 90, 91, 25, 93 (с широким ведением лыж).

95. Скользящий шаг – руки за спину.

Обучение активному толчку одной лыжей и маховому движению другой. Упр. 93 – 95.

96. Длительное скольжение на одной лыже, периодически отталкиваясь другой. То же, сменив опорную ногу.

97. Передвижение полуконьковым ходом под уклон и на равнине.

98. Скользящий шаг по лыжне, отталкиваясь напротив флажков, расставленных равномерно вдоль лыжни (рис. 7).

99. Скользящий шаг под счёт или хлопки учителя.

100. Скользящий шаг за лыжником, освоившим этот способ передвижения, - («лыжа в лыжу»).

101. Скользящий шаг с палками, находящимися поперёк лыжни в опущенных руках лыжника. После отталкивания не опускать маховую лыжу на снег до касания голенью палок. Добиваться аккуратной маховой постановки лыжи, избегая «шлепка» (рис. 8).

102. Игровое задание «Сапоги-скороходы» - кто сделает меньше скользящих шагов на определённом отрезке или укатится дальше, выполняя одинаковое количество шагов.

103. Скользящий шаг в пологий подъём, акцентируя внимание на активной работе рук, маховых движениях голенью вперёд и подседании перед толчком.

Попеременный двухшажный ход. Это самый распространенный классический ход, применяется на равнине и пологих подъёмах, сочетает в себе

скользящие шаги и переменную работу палками. Изучается после освоения скользящего шага.

Обучение выносу и постановке палок.

104. Стоя на лыжах с палками (кисти продеты в петли), опустить руки вниз, палки сзади. Медленно вынести одну руку вперёд, палку держать вертикально, свободно. Захватить палку пальцами и направить кольцом назад. Повторить многократно обеими руками. Упр. 2.

105. То же с палками, без передвижения. Палка ставится у крепления, кольцом на себя. Толчок заканчивается, когда рука с палкой составляют прямую линию. Упр. 92.

106. То же с палками.

107. Скользящий шаг с палками, взятыми за середину (кончиками пальцев).

108. Переменная работа палками под уклон, сохраняя положение посадки.

109. Попеременный двухшажный ход с пассивной работой палками под уклон.

110. То же, с активной работой.

Обучение согласованности движений рук, ног, туловища. Упр. 95.

111. Передвижение скользящим шагом, держа палки за верхнюю треть, обозначая вынос палки и окончание отталкивания под уклон. Упр. 68. Упр. 100 (попеременным двухшажным ходом).

112. Ускорения попеременным двухшажным ходом на коротких и средних отрезках – обратить внимание на активный хлест маховой ноги вперёд. Упр. 103 (попеременным двухшажным ходом).

Исправление ошибок

а) *Неправильная посадка.* Упр. 1, 2 (у зеркала в профиль), 103, 113. Утрировать «прыгающий» ход. Упр. 94, 112;

б) *Двухопорное скольжение.* Упр. 91, 112 (медленно), 25, 129, 137, 101, 94, 99, 92 (в том числе с палками). 102.

в) *Неправильная работа рук.*

114. Пальцы разжать, кисть расслабить, тянуться рукой вперёд, контролировать вынос руки до уровня плеча.

115. Сравнить проталкивание палкой, крепко зажатой в руке и расслабленной, раскрытой в окончании толчка. Упр. 109, 110 (в том числе в подъём).

г) *Толчок ногой направлен вверх.* Упр. 94, 113, 129.

116. В посадке переносить массу тела с пятки на носок, затем перейти на широкий шаг вперёд (выпад).

д) *Потеря равновесия.* Проверить состояние креплений и лыж.

117. Ходьба на лыжах по плотному снегу. Упр. 16-26, 90-93.

е) *Нарушение перекрёстной координации.* Упр. 27-32 (в том числе 28, 30, 31 на спуске на лыжах).

Бесшажный ход – основа одновременных ходов, применяется на спусках и равнине.

118. Изучить крайние положения рук при выносе палок вперёд и окончании толчка. Упр. 10-12.

119. Спуски в наклонном положении, палки за поясницей – кольцами назад.

120. Бесшажный ход под уклон. Контролировать вынос палок, навал на палки, полное проталкивание и выпрямление туловища после толчка.

121. Бесшажный ход под уклон. Фиксировать крайние положения рук, палки ставить треугольником (впереди – соединить кулаки, сзади над поясницей – раскрытые ладони).

122. То же с разбега на ровном участке под счёт: 1-2-3-4 – четыре шага разбега; 5-6 – два одновременных отталкивания палками.

123. Бесшажный ход на равнине.

124. Игровые задания: кто сделает на отрезке наименьшее количество отталкиваний палками (на спуске или равнине); кто укатится дальше, выполнив заданное количество одновременных отталкиваний палками; кто заберётся в подъём выше, применяя только бесшажный ход.

Одношажный и двухшажный одновременные ходы

Применяются на равнине и спусках, одношажный является более интенсивным и скоростным. Упр. 93, 123, 10, 13.

125. Опробование под уклон на лыжах (упр. 13).

Одношажный: 1 – шаг, вынос палок; 2 – навал на палки, толчок ими.

Двухшажный: 1 – шаг, начало выноса; 2 – шаг другой, окончание выноса; 3 – навал, толчок палками.

126. Изучение хода на равнине под счёт (1-2 – одношажный; 1-2-3 – двухшажный), добиваясь ритмичности шагов и отталкиваний палками по времени и длине проката. Передвижение изучаемым ходом, как в упр. 100.

127. Закрепление хода на пологом подъёме.

Исправление ошибок:

а) *Провисание туловища.* Руки ставить уже, выполняя навал на палки. Упр. 10, 11, 121.

б) *Короткий толчок палками.* Упр. 121, 120, 100, 127.

в) *Короткий торопливый шаг* – замедленное выполнение под уклон и на равнине. Упр. 99 и 100 выполнить изучаемым ходом.

г) *Палки направлены вверх в конце толчка («Троллейбус»).* Отрегулировать длину петель на палках, раскрывать кисти в конце толчка.

д) *Приседания во время отталкивания палками.* Акцентировать внимание на наклоне туловища и навале на палки.

Поворот переступанием в движении позволяет увеличить скорость на повороте, является подводящим упражнением к изучению конькового хода. Упр. 33, 36 (медленно и быстро, не отрывая пяток лыж).

128. Быстрый поворот на месте вокруг пяток лыж, ставя обе лыжи на рёбра. Упр. 25, 26.

129. Спуск с разведением носков лыж, отталкиваясь ребром лыжи и подтягивая ногу к опорной, после переноса массы тела.

130. Спуск «змейкой», выполняя по два шага подряд влево и вправо, отталкиваясь ребром «внешней» лыжи, прижимая «внутреннюю» лыжу пяткой к снегу. Упр. 120, 123.

131. Полуконьковый ход с палками на равнине. Отталкиваться одновременно, под «внешнюю» лыжу. «Внутренняя» лыжа ставится плоско. Выполнять с отведением левой и правой лыжи.

132. Поворот переступанием в движении после спуска с одновременным отталкиванием «под внешнюю лыжу». Выполнить в обе стороны.

133. То же, с разбега на ровной площадке. Упр. 130. Переступанием в движении пройти «змейкой» по площадке, огибая поставленные лыжные палки («Слалом»).

134. Игровое задание «Радуга-дуга». На ровной площадке флажками (ветками) размечают дугу длиной 15-20 м. Прохождение по внешней и после разворота по внутренней дуге, выполняя поворот переступанием в движении.

135. «Карусель» - колонна лыжников выполняет одновременно по кругу поворот переступанием в одну сторону, наиболее подготовленные могут сместиться ближе к центру. Обратить внимание на подседание и прижимание пятки «внутренней» лыжи.

136. «Восьмёрка». Как в упр.135, соблюдая дистанцию на пересечении.

Коньковый (одновременный двухшажный) ход – современный скоростной ход, применяется на любом рельефе. В отличие от классического, отталкивание в коньковых ходах происходит скользящим упором. Упр. 25 (с широким ведением лыж), упр. 131, 129, 120, 123, 130.

137. Коньковый ход на спуске с палками.

138. Коньковый ход на равнине без палок с энергичной размашистой работой рук, добиваясь полного выпрямления ног в конце отталкивания.

139. То же, с палками.

140. То же, на подъёме.

Исправление ошибок

а) *Движение на прямых ногах.* Упр.1, 90, 94, 137, 140.

б) *Недостаточно уверенное равновесие.* Упр.16-26, 41, 42, 46, 47, 129, 130, 132.

в) *Неправильная постановка палок.*

141. Акцентировать окончание толчка палками, соединив руки сзади. Выполнить на спуске, на равнине и подъёме.

г) *Перекрещиваются пятки лыж.* Упр.129, 137 («затягивая» скольжение, подтягивая лыжу). Упр. 68 (на пологом подъёме, быстро). Упр. 140. Возможно, требуются более короткие лыжи.

Приложение 2

Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке для лыжников-гонщиков 1-3-го года обучения на этапе начальной подготовки

№ п-п	Контрольное упражнение	Возраст	Оценка					
			Мальчики			Девочки		
			3	4	5	3	4	5
1. Общая физическая подготовка								
1.	Бег 30м (сек)	9	6,6	6,0	5,4	6,8	6,2	5,5
		10	6,5	5,8	5,1	6,6	6,0	5,2
2.	Бег 60 м (сек)	9	11,8	11,2	10,6	12,2	11,6	10,8
		10	11,2	10,6	10,0	11,4	10,8	10,1
		11	10,6	10,0	9,4	11,1	10,4	9,8
3.	Прыжок в длину с места (см)	9	145	155	165	135	145	155
		10	155	165	175	145	155	165
		11	160	170	190	150	160	170
4.	Подтягивание на перекладине (раз)	9	3	4	6	-	-	-
		10	4	6	8	-	-	-
		11	5	7	9			
5.	Отжимание в упоре лежа (раз)	9	12	14	16	8	11	14
		10	14	16	18	10	14	16
						14	16	18
2. Специальная физическая подготовка								
1.	Лыжи. Классический стиль. 1 км (мин, сек)	9	7,38	6,17	5,17	8,17	7,38	6,32
		10	6,17	5,47	5,12	7,38	6,32	5,47
		11	5.40	5,00	4,30	7,10	6,00	5,15
2.	2 км (мин,сек)	9	15,18	13,39	12,44	16,34	15,19	13,52
		10	13,28	12,44	11,19	15,19	13,52	12,38
		11	12,50	12,00	10,40	14,40	13,00	12,10

Контроль за уровнем нагрузки на занятия проводится по карте педагогического наблюдения за степенью утомления учащихся:

Объект наблюдения	Степень и признаки утомления		
	Небольшая	Средняя	Большая (недопустимая)
1	2	3	4
Цвет кожи лица	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Редкое покраснение, побледнение или синюшность.
Речь	Отчетливая	Затрудненная	Крайне затрудненная или невозможная.
Мимика	Обычная	Выражение лица напряженное	Выражение страдания на лице.
Потливость	Небольшая	Выраженная верхней	Резкая верхней половины тела и ниже пояса, выступание соли.
1	2	3	4
		половины тела	
Дыхание	Учащенное, ровное	Сильно учащенное	Сильно учащенное, поверхностное, с отдельными глубокими вдохами, сменяющимися беспорядочным дыханием.
Движения	Бодрая походка	Неуверенный шаг, покачивание	Резкое покачивание, дрожание, вынужденная поза с опорой, падение.
Самочувствие	Жалоб нет	Жалобы на усталость, боль в мышцах, сердцебиение, одышку, шум в ушах.	Жалобы на головокружение, боль в правом подреберье, головная боль, тошнота, иногда икота, рвота

Самоконтроль в подготовке

Самоконтроль играет в подготовке юных лыжников важную роль. Для самоконтроля предлагается несколько простых и доступных для занимающихся самонаблюдений за своим физическим развитием и состоянием здоровья. Их цель - сохранение спортивной работоспособности и совершенствование подготовленности юных лыжников. Комплекс достаточно простых методов самонаблюдения дает возможность получить субъективные и объективные данные. Рекомендуются ежедневно учитывать самочувствие, желание выполнять тренировочные и соревновательные нагрузки, длительность ощущения усталости после них, характер сна, аппетит, сердцебиение, различного характера боли. Непременным условием самоконтроля является обязательность и постоянство самонаблюдений, их систематичность, а также анализ показателей, проводимый совместно с тренером и врачом.

Игры на лыжах

Удержание равновесия.

Для проведения этой игры на ровной площадке заранее подготавливается хорошо накатанная лыжня, на которой двумя флажками ограничивается 10-метровый отрезок.

Задача учащихся – пройти 10 м одноопорным скольжением, делая как можно меньше скользящих шагов.

Побеждает тот, кто сделал меньше шагов. Победитель определяется отдельно среди мальчиков и среди девочек.

По числу шагов на десятиметровом отрезке может оцениваться техника скользящего шага в баллах.

Общий старт.

На линии старта в первой шеренге строятся мальчики, во второй — девочки.

Учитель встает на финише и подает рукой команду «Марш!». Первыми стартуют мальчики. Ученик, достигший финиша, объявляется победителем. Затем стартуют девочки.

В то время, пока девочки проходят дистанцию, мальчики возвращаются на исходную позицию, и наоборот. В зависимости от возраста детей длина дистанции и количество повторений может варьироваться.

В этой игре учитель может предложить ученикам проходить дистанцию любым удобным для них ходом или задать определенный ход, например тот, который изучался на данном уроке.

Переноска палок.

На лыжне устанавливаются флажки по числу играющих учеников. Учащиеся строятся в две шеренги. Учитель стоит на линии финиша.

По команде «Марш!» мальчики начинают движение попеременным двухшажным ходом (или каким-либо другим, по выбору учителя) к флажкам,

огибают их, оставляют около них палки и возвращаются на финиш скользящим шагом. Учитель определяет победителя среди мальчиков.

Девочки по команде «Марш!» начинают движение скользящим шагом в сторону флажков, берут палки, оставленные там мальчиками, и возвращаются на финишную линию попеременным двухшажным ходом.

Учитель объявляет победителя среди девочек.

Старт шеренгами.

Перед началом игры все учащиеся строятся на старте в четыре шеренги: две шеренги образуют мальчики, две — девочки.

По сигналу учителя первая шеренга начинает быстрое движение к финишу заданным ходом. Затем поочередно дается старт остальным шеренгам.

В каждой шеренге определяются учащиеся, которые пришли на финиш первым и вторым.

В конце игры проводится совместный финальный старт мальчиков и девочек и определяется абсолютный победитель.

Быстрый лыжник.

Для проведения игры необходимо подготовить отрезки лыжни длиной 60-100 м. Учащиеся разбиваются на группы по 4 человека. Каждой группе дается отдельный старт.

По результатам гонки формируются 4 новых группы: первая — из тех, кто пришел к финишу быстрее, вторая — из финишировавших позже и т. д. Всем группам дается повторный старт, победители которого образуют группу финалистов. Гонка финалистов определяет самого быстрого лыжника на занятии.

Быстрая команда.

Для проведения игры необходимо подготовить отрезки лыжни по количеству команд, которые будут участвовать в гонке. В конце каждого отрезка лыжни устанавливаются флажки.

Команды из 4-5 человек выстраиваются на линии старта в колонны по одному. По сигналу все команды начинают движение заданным ходом. Обойдя флажок, они возвращаются на исходную позицию. Побеждает команда, все участники которой раньше других закончили прохождение дистанции.

Кто меньше?

На учебной площадке, где изучался коньковый ход без палок, ограничить двумя флажками участок длиной 30-40 м.

Учащиеся, передвигаясь по учебному кругу коньковым ходом, ведут счет шагов. Побеждает тот, кто прошел круг, сделав наименьшее число шагов.

Победитель определяется отдельно среди мальчиков и среди девочек.

С горы в ворота!

Разделить учащихся на 3—4 команды. На длинном склоне подготовить параллельные лыжни по числу команд. На каждой лыжне поставить ворота из флажков. Команды построить в колонны по одному напротив ворот. Учащиеся, спускаясь по лыжне, проезжают ворота, стараясь их не разрушить. Побеждает та команда, игроки которой сбили наименьшее число ворот.

Встречная эстафета с переноской палок.

Команды делят пополам и располагают двумя колоннами на расстоянии 60-100 м друг напротив друга. Первые номера каждой команды держат в руках палки. По сигналу они начинают движение заданным ходом по направлению ко второй колонне своей команды, передают палки направляющему и занимают место в этой колонне. Получив палки, направляющий второй колонны начинает движение в сторону первой, колонны, передает палки игроку, стоящему во главе колонны, и остается в этой части команды. Побеждает та команда, игроки которой первыми возвратятся на места первоначального построения.

Правильно применяй ход.

Для проведения игры необходимо проложить на местности с уклоном 2-3° две параллельные лыжни длиной 80-100 м, в конце которых устанавливаются флажки.

Учащиеся делятся на две команды. Команды выстраиваются в колонны по одному на линии старта (каждая на своей лыжне, идущей под уклон).

По сигналу по одному игроку от каждой команды начинают движение одновременным двухшажным ходом до флажка, огибают флажок и возвращаются на исходную позицию попеременным двухшажным ходом. После того, как игрок команды пересек финишную линию, стартует следующий.

Команда, финишировавшая первой, получает 20 очков, второй - 18 очков. За каждого участника команды, сделавшего ошибку в применении хода, вычитается 2 штрафных очка. Побеждает та команда, которая набрала больше очков.

Командная гонка.

Эту игру можно проводить на учебной площадке. Гонка проходит по кругу периметром не менее 300-400 м.

Команды по 6-8 человек стартуют по сигналу учителя с интервалом в одну минуту. Время прохождения трассы фиксируется для каждой команды по последнему участнику, завершившему гонку. Побеждает та команда, которая пройдет трассу за наименьшее время.

Подвижные игры на лыжах (карточки)

ИГРОВАЯ КАРТОЧКА № 1.

Подвижная игра на лыжах «Занять место». Играющие передвигаются на лыжах в 1,5 – 2 м друг за другом по замкнутому кругу. Водящий идёт за кругом в противоположную сторону, подаёт команду «Стой!» Дотрагивается до палки одного из лыжников и продолжает быстро двигаться по кругу. По сигналу все останавливаются, а игрок, осаленный водящим, быстро бежит по кругу в том же направлении. Каждый стремится занять свободное место. Не успевший занять свободное место становится водящим, игра продолжается. Правило. При перебежке нельзя мешать играющим.

ИГРОВАЯ КАРТОЧКА № 2.

Подвижная игра на лыжах: «Нападение акулы». Игра проводится на ограниченной площадке. Из числа наиболее сильных участников выбирается «акула» (водящий). Все остальные участники (рыбки) снимают палки, ставят их в центре площадки и разбегаются. По сигналу «акула» начинает ловить «рыбу». Тот, кого осалит «акула», становится «акулёнком». Он берёт свои палки и тоже начинает ловить «рыбу». Игра заканчивается, когда поймают последнюю «рыбку». Салить игроков можно только рукой.

ИГРОВАЯ КАРТОЧКА № 3.

Игра для школьников средних и старших классов. Подвижная игра на лыжах «Слалом с воротами».

На склоне горы устанавливаются две пары ворот из легких планок или лыжных палок. Расстояние между воротами – 10-15 м. Проводится соревнование между командами лыжников: нужно, спускаясь с горы, проехать под воротами, не задев их. Лыжники одной и другой команды спускаются с горы поочередно, по одному. Следующий лыжник начинает путь тогда, когда предыдущий достиг подножия горы. Побеждает команда, большее количество игроков которой правильно выполнило задание. Лыжник, сваливший ворота, должен поставить их на место.

ИГРОВАЯ КАРТОЧКА № 4.

Подвижная игра: «Охотники и утки на лыжах».

Содержание. Игра проводится на ограниченной площадке, за пределы которой выезжать нельзя. Выбирается несколько охотников, остальные – утки. По сигналу утки «разлетаются» по площадке. По второму сигналу – охотники выходят на «охоту». У одного игрока в руках мяч. Бросать его можно только с места. Другой игрок подъезжает к отскочившему мячу и с этого места бросает мяч. Игра продолжается до тех пор, пока не «перестреляют» всех уток. Осаленная утка уходит за пределы площадки.

ИГРОВАЯ КАРТОЧКА № 5.

Подвижная игра на лыжах «Все по местам»

Эта игра проводится зимой на лыжах ребятами среднего и старшего школьного возраста. В нее можно играть только на большой снежной поляне или на реке, замерзшей и покрытой снегом. Количество участников - от 5 до 40 человек. Описание: Все играющие на лыжах с палками размещаются по большому кругу, размер которого зависит от количества участников. Расстояние между лыжниками - 3-4 м. Один участник - водящий. Он становится на лыжах без палок в стороне от круга. Все медленно двигаются один за другим по кругу. Водящий подъезжает к ним и по своему выбору приглашает кого-нибудь: «За мной!» Приглашенный оставляет палки на месте, воткнув их в снег, и следует за водящим. Так постепенно водящий приглашает всех лыжников, и они двигаются за ним в колонне по одному. Водящий отводит колонну в сторону от круга, на котором остались воткнутые палки игроков. Неожиданно он подает команду: «Все по местам!» (или свистком), и лыжники стремятся быстрее возвратиться в круг и взяться за любые воткнутые палки. Водящий также занимает место у любых палок. Тот, кто останется без палок, становится водящим.

Правила:

1. Лыжники идут за водящим только после приглашения.
2. Двигаясь за водящим в колонне, нельзя никого обгонять.

ИГРОВАЯ КАРТОЧКА № 6.

Подвижная игра на лыжах «Кто дальше».

Оборудование. Четыре малых мяча, лыжи у каждого игрока. Описание. Дети выстраиваются в четыре колонны по одной линии. Впереди колонны, на расстоянии 6-8 м одна от другой, проводятся несколько линий. У каждого из стоящих первыми в колоннах в руках мяч. По сигналу учителя дети бросают свои мячи на дальность, отмечая, кто дальше всех его кинет. Бросившие мячи бегут на лыжах за ними и передают их вторым игрокам, а сами встают в конец колонны. Выигрывает колонна, в которой окажется большее количество мячей, закинутых за самую дальнюю линию.

ИГРОВАЯ КАРТОЧКА № 7.

«На одной лыже».

Оборудование. Лыжа и пара лыжных палок у каждого участника игры. Описание. В игре принимают участие 4-5 человек. Они идут 15-20 м на одной лыже, отталкиваясь палками. Победителем считается тот, кто придет быстрее, не наступив ни разу свободной ногой в снег.

ИГРОВАЯ КАРТОЧКА № 8.

Подвижная игра на лыжах «Гусеница».

Оборудование. Лыжи и лыжная палка у каждого участника игры. Описание. На площадке отмечаются линии старта и финиша. Расстояние между ними 20-25 м. Играющие делятся на группы (по 6-8 человек в каждой) и выстраиваются у линии старта в колонны по одному. У каждого игрока - по лыжной палке, свободный конец которой он протягивает следующему игроку своей команды, так что получается одна длинная цепь - гусеница. По команде все гусеницы начинают двигаться к финишу. Побеждает та команда, чья гусеница придет первой.

ИГРОВАЯ КАРТОЧКА № 9.

Подвижная игра на лыжах «Пустое место».

Оборудование. Лыжи без лыжных палок у каждого участника игры. Описание. Играющие выбирают водящего. Затем они образуют круг и встают лицом к центру, заложив обе руки за спину. Водящий бежит на лыжах снаружи круга и, коснувшись рукой одного из играющих, продолжает движение на лыжах, а тот, до кого дотронулись, должен бежать в противоположную сторону. Каждый старается обежать круг и вернуться поскорее на пустое место. Не успевший занять пустое место становится водящим.

Правила.

Запрещено бежать через круг.

ИГРОВАЯ КАРТОЧКА № 10.

Подвижная игра на лыжах «Займи место».

Оборудование. Лыжи и лыжные палки у каждого участника игры. Описание. Дети делятся на две равные по количеству игроков команды. Затем они, стоя на лыжах, выстраиваются в колонну по два, но каждая из колонн представляет собой отдельную команду. Играющие начинают медленно двигаться вперед, все время, поддерживая равнение в парах. По сигналу руководителя игроки первой пары быстро поворачивают в разные стороны и бегут на лыжах вдоль своих колонн (снаружи) в хвост колонны. Затем они снова поворачивают, и каждый из них старается поскорее занять место за последним игроком своей команды. После первой пары, опять по сигналу руководителя, бежит вторая, за ней третья, потом четвертая и т.д. до последней пары. За каждого игрока, прибежавшего на свое место первым, команда получает одно очко. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков. Обегая круг, нельзя дотрагиваться до игроков.

ИГРОВАЯ КАРТОЧКА № 11.

Подвижная игра на лыжах «Догонялки».

На снежной полянке проложите лыжню в виде овала, круга или в крайнем случае прямоугольника. Длина лыжни – не более 600 метров: тогда все поле игры хорошо видно. В каждом заезде одновременно участвуют четыре лыжника. Однако можно стартовать и шестерым, но прокладывают заранее только одну лыжню. Стартующие располагаются не на одной линии, а в четырех (или более) точках лыжни, на одинаковом расстоянии друг от друга. Каждый играющий старается развить предельную скорость и догнать того, кто идет впереди. При равных силах это непросто. Как только коснешься концом своей лыжной палки лыжи идущего

впереди, он должен сойти с лыжни, выбыть из игры. Игра заканчивается, когда останется на лыжне один самый быстрый лыжник

ИГРОВАЯ КАРТОЧКА № 12.

Подвижная игра на лыжах «Пятнашки».

Можно играть и с палками, и без палок. Проще, конечно, без палок – меньше возможности столкнуться. Этот вариант рекомендуется самым юным лыжникам, которые настолько увлекаются, что забывают вовремя затормозить, чтобы избежать прямого столкновения. Один игрок становится «пятнашкой» по жребию. Ему надо догнать кого-то из своих товарищей. Игрок, которого он коснулся, останавливается, поднимает руку и громко объявляет: «Пятнашка – я!». Запрещается «давать сдачи». Если же играют с лыжными палками, то не разрешается касаться ими друг друга. Водящему достаточно коснуться своей палкой лыжи игрока.

ИГРОВАЯ КАРТОЧКА № 13.

Подвижная игра на лыжах «Слалом на равнине».

Не только на горке можно устроить слалом. Расставьте на дистанции флажки или лыжные палки. Огибая их, то слева, то справа, надо пройти дистанцию туда и обратно. Кто быстрее?

Подвижная игра на лыжах «На одной лыже».

Бывают в жизни случаи, когда надо дойти до финиша на одной лыже... А мы из этого устроим забаву. Дистанция – 20 метров. Лыжа – одна, лыжных палок – две. Ногой, свободной от лыжи, наступать на снег нельзя.

ИГРОВАЯ КАРТОЧКА № 14.

Подвижная игра на лыжах «Воротца».

На дистанции 50–100 метров в двух местах лыжные палки втыкают в снег по две, верхние их концы соединяют. Первые воротца – в 20–30 метрах от старта, еще через 15–20 метров ставят вторую арку из палок. Двигаясь по лыжне, надо опуститься на одно колено и, продолжая отталкиваться палками, проскользнуть сквозь воротца, стоящие на пути. И до следующих воротец лыжник должен двигаться в полуприседе. Пройдя их, распрямляясь и скорее беги к финишу. Если воротца упали, надо поставить их, и лишь потом продолжать бег.

ИГРОВАЯ КАРТОЧКА № 15.

Подвижная игра на лыжах «На одной лыже».

Бывают в жизни случаи, когда надо дойти до финиша на одной лыже... А мы из этого устроим забаву. Дистанция – 20 метров. Лыжа – одна, лыжных палок – две. Ногой, свободной от лыжи, наступать на снег нельзя. • Подвижная игра на лыжах «На трех ногах». Можно устроить забег двух участников, у которых правая нога одного и левая другого связаны ремнем или шарфом. Дистанция – 50–60 метров. Такие гонки доставляют большое удовольствие и участникам, и зрителям.

ИГРОВАЯ КАРТОЧКА № 16.

Подвижная игра на лыжах «Выручалочки».

Особенность этой игры в том, что, как только водящий начинает настигать кого-то, любой игрок может выручить товарища, пробежав между ним и

преследователем. Тем самым он «вызывает огонь на себя»: теперь преследовать будут его. Но и его могут выручить товарищи.

Подвижная игра на лыжах «Финские гонки».

Существует такой термин в спорте – «финский ход», когда лыжник, используя тяжесть тела, скользит на обеих лыжах одновременно, отталкиваясь палками, не делая дополнительных шагов. В соревнованиях ноги выше коленей можно перевязать ремнями или шарфами для гарантии, что участники не сделают ни одного шага.

ИГРОВАЯ КАРТОЧКА № 17.

Подвижная игра на лыжах «Помоги товарищу».

Во время лыжной прогулки может случиться так, что окажется необходимым помочь товарищу добраться домой. Надо быть готовым к такой ситуации. Итак, двое везут одного. Каждый берет в одну руку обе свои палки (сцепив их кольцами); ими можно отталкиваться. Свободной рукой везущие берутся за палки «потерпевшего». Его дело – лишь скользить. Можно отталкиваться и одной палкой, а вторую сцепить с палкой того, кого везешь.

ИГРОВАЯ КАРТОЧКА № 18.

Подвижная игра на лыжах «Парный спуск».

Игру проводят на некрутых склонах. На одной паре лыж скользят двое: один на лыжах стоит, другой опустился на коленки или присел на корточки впереди или сзади партнера. Если устроить соревнования таких пар, то победившей надо считать ту, которая скатится с горы быстрее, но, конечно, при условии, что «пассажир» не соскочил с лыж.

ИГРОВАЯ КАРТОЧКА № 19.

Подвижная игра на лыжах «Накаты».

Каждый лыжник делает фронтально от линии старта десять скользящих шагов. Цель – оказаться как можно дальше. После десятого, завершающего шага лыжник втыкает в снег свой флажок, который держал в руке. Победитель тот, у кого 10 шагов окажутся самыми длинными.

Подвижная игра на лыжах «Быстрые лыжники».

Игра проводится на укатанной лыжне с отрезками длиной 50–100 м. Все участники делятся на группы по 3–4 человека. Команды преодолевают дистанцию в шеренгах, держась спереди за одну или две скрепленные лыжные палки. Победителями становятся самые быстрые лыжники.

ИГРОВАЯ КАРТОЧКА № 20.

Подвижная игра на лыжах «Сороконожки».

Для игры необходимы веревки по количеству команд. Длина веревки должна соответствовать длине разомкнутой в лыжном строю колонны. Игроки делятся на 2–3 команды. Держась одной рукой за веревку, выстраиваются в колонну по одному. В голове становится лыжник, у которого хороший шаг. По сигналу команды двигаются к линии финиша обязательно в ногу. Гонка считается законченной, когда последний в колонне пересечет линию финиша. Команда, все игроки которой пересекли финиш первыми, побеждает. Игра повторяется 3–4 раза.

ИГРОВАЯ КАРТОЧКА № 21.

Подвижная игра на лыжах «Тревога».

Все участники игры передвигаются цепочкой друг за другом. Выбранный капитан двигается сбоку по соседней лыжне. На груди каждого игрока – номер (может быть написан мелом). По команде капитана общий строй покидают те лыжники, номера которых назвали. Они следуют за капитаном, втыкая палки в снег в том месте, где покинули строй. Когда на лыжне останутся одни палки, подается сигнал тревоги (свисток или др.) Все участники бегут к лыжне, чтобы захватить свои палки. Капитан начинает игру без палок. Если в игре участвовали 15 человек, то на лыжне 14 пар палок. Кто не успел захватить палки, становится водящим. Побеждает тот, кто ни разу не был водящим (первый не в счет).

ИГРОВАЯ КАРТОЧКА № 22.

Игры для начинающих лыжников (6–7 лет).

Подвижная игра на лыжах «У кого меньше шагов?».

На лыжне отмечается отрезок в 10 м. Надо пройти по прямой лыжне, а на отрезке 10 м выполнить как можно меньшее количество накатистых шагов. За лучший результат участнику начисляется 1 балл. Игра проводится 5–6 раз. Ученик, набравший большее количество баллов, становится победителем. «Кто дальше проскользит?» Дети строятся в шеренгу, затем по сигналу руководителя разбегаются (выполняя 5–6 шагов), с силой отталкиваются на последнем шаге и скользят на лыжах до полной остановки. Игра проводится на проложенной лыжне.

ИГРОВАЯ КАРТОЧКА № 23.

Игра для младших школьников (8–10 лет).

Подвижная игра на лыжах «Буксиры».

Все участники распределяются по парам примерно равных по силам партнеров. Стоящий сзади подает концы лыжных палок впереди стоящему партнеру, другие – держит сам. Длина дистанции – 70 м. На старте выстраивается любое количество пар (до 20). Гонки начинаются по сигналу руководителя. Чтобы быстрее разбежаться на старте, буксируемый делает 10–15 шагов, а дальше скользит по инерции по лыжне идущего впереди. Добежав до финиша (он обозначается флажком), игроки – первые номера в паре – передают свои палки напарникам, меняются местами и уже без сигнала возвращаются к линии старта. Побеждает команда (пара), сумевшая быстрее всех пройти маршрут.

ИГРОВАЯ КАРТОЧКА № 24.

Игра для младших школьников (8–10 лет).

Подвижная игра на лыжах «Гусеница».

Команды стоят в колоннах, в каждой по 8–10 человек. Первый в колонне опирается на одну палку, а вторую подает следующему за ним игроку, и тот держит ее за нижний конец. Вторым игроком свою палку протягивает следующему игроку команды. Он уже не опирается на палки, обе руки его заняты. Получается длинная цепь лыжников, соединенных палками. По команде все одновременно начинают движение, стараясь, чтобы не была разорвана цепь. Побеждает команда, пришедшая к финишу первой.

ИГРОВАЯ КАРТОЧКА № 25.

Игра для школьников средних классов.

Подвижная игра на лыжах «День и ночь». Играющие, разделившись на две равные команды, выстраиваются на лыжах (с палками) в две колонны по одному (промежуток между игроками в колоннах равен длине лыж) по обе стороны средней черты площадки на расстоянии 2 м от нее. Одна команда называется «День», другая – «Ночь». В 25 м от средней черты с одной стороны площадки находится «город» команды «День», с другой – команды «Ночь». «Города» ограничиваются линиями, параллельными средней черте. Руководитель в любом порядке называет команды. Названная команда поворачивается к своему «городу» и бежит за его линию. Игроки другой команды, догоняя убегающих, стараются коснуться палкой их лыж. Настигнутые останавливаются. Руководитель подсчитывает количество остановленных, после чего те присоединяются к своей команде и вновь занимают места у средней черты. После нескольких перебежек игра заканчивается. Побеждает команда, у которой окажется меньше остановленных игроков. Правила. Игрок, вышедший за одну из сторон площадки, считается остановленным. За линией своего «города» салить убегающих нельзя.

ИГРОВАЯ КАРТОЧКА № 26.

Игра для школьников средних классов.

Подвижная игра на лыжах «Эстафета-биатлон». Биатлон – вид спорта, в котором сочетаются бег на лыжах и стрельба. В нашей эстафете стрельба заменяется метанием снежков в цель. На снежной площадке проводится линия старта. Впереди на расстоянии 10 м от нее устанавливают двое ворот высотой по 75 см. Расстояние между воротами – 2 м. В 10 м от каждого ворот заготавливают два снежных холмика для снежков. В 5 м за холмиками ставят вторую пару ворот высотой 1 м с подвешенным к перекладине квадратным щитом фанеры размером 30х30 см. Две команды лыжников по 4–5 человек, рассчитавшись по порядку номеров, становятся за линией старта против своих ворот. По сигналу судьи первые номера стартуют и пробегают под первыми воротами. Достигнув холмика, они должны слепить снежок и попасть им в мишень (квадрат), затем объехать ворота с мишенью и вернуться к месту старта. Как только подбежавший лыжник пересечет линию старта, стартует следующий и т.д. Выигрывает команда, лыжники которой скорее закончат перебежки. Правила. Лыжник, стоя у холмика, мечет снежки до тех пор, пока не попадет 1 раз. Только после этого он может продолжать путь. Очередной лыжник становится на старт сразу же после того, как ушел со старта предыдущий лыжник его команды.

ИГРОВАЯ КАРТОЧКА №27.

Игра для школьников средних классов.

Подвижная игра на лыжах «Собери флажки».

На склоне горы (15–20°) зигзагообразно расставляются пять пар маленьких флажков. Рядом с каждым из них ставятся флажки большого размера. Лыжники (без палок) делятся на две команды. Все нечетные номера каждой из команд становятся на верху горы, четные номера – внизу. По сигналу первые номера обеих команд, скатываясь вниз, собирают по дороге свои маленькие флажки и передают их вторым номерам своих команд. Вторые номера, быстро поднимаясь в гору, расставляют флажки на прежние места (около больших флажков); третьи номера,

скатываясь, снова собирают флажки, четвертые – опять расставляют и т.д., пока все не совершат спуски или подъемы. Побеждает команда, раньше другой выполнившая задание. При повторном проведении игры четные и нечетные номера меняются местами и ролями.

Приложение 5

**Примерные нормы нагрузок
(для детей 7-11 лет)**

Применяемые средства	Мальчики	Девочки
Продолжительность тренировочных занятий	1 час 30 мин	1 час 30 мин
Допустимые дистанции в соревнованиях по кроссу (м)	500	300
Допустимые дистанции в соревнованиях на лыжах (км.)	2	1
Пешие походы	До 1 час.30 мин	До 1 час.30 мин
Кроссовый бег в чередовании с ходьбой (км.)	до 6	до 4
Отрезки для воспитания быстроты движений без лыж (кол-во раз)	10-30 м (4-6)	10-30 (4-5)
Отрезки для воспитания скоростной выносливости без лыж (м. кол-во раз)	До 120*4	До 100*3
Лыжные походы	До 1 час.30 мин.	До 1 час.30 мин
Отрезки для воспитания скоростных способностей при передвижении на лыжах (м. кол-во раз)	До 100*7	До 100*7
Отрезки для развития скоростной выносливости при передвижении на лыжах (м. кол-во раз)	До 200*5	До 150*4