

Управление образования администрации
Анжеро-Судженского городского округа

муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Анжеро-Судженского городского округа
«Детско-юношеская спортивная школа №1 «Юность»

РАССМОТЕНО
на заседании
педагогического Совета
МБУ ДО «ДЮСШ №1 «Юность»
Протокол № 6
«10» июля 2023 г.



УТВЕРЖДАЮ
директор МБУ ДО «ДЮСШ №1 «Юность»

А.Г.Ефимов

Приказ № 15
«04» августа 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»

(Многоуровневая программа)

Срок реализации: 1 год

Адресат: учащиеся 7-18 лет

Разработчик программы:

Каразбаева Наталья Николаевна, инструктор-методист
Ахметшина Алена Валерьевна, тренер-преподаватель

Анжеро – Судженский городской округ, 2023г

Содержание

1	Пояснительная записка	3
2	Цель и задачи программы	7
3	Содержание программы:	9
	– <i>стартовый уровень</i>	9
	– <i>базовый уровень</i>	14
	– <i>продвинутый уровень</i>	22
4	Планируемые результаты освоения программы	30
5	Оценочные материалы, формирующие систему оценивания	33
6	Образовательные и учебные форматы (формы, методы, приемы и педагогические технологии, используемые в программе)	37
7	Материально-техническое обеспечение программы	39
8	Перечень информационно-методических материалов	39

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лыжные гонки» разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной правительственным распоряжением от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- Приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- Уставом МБУ ДО «ДЮСШ №1 «Юность».

Краткая характеристика вида спорта, его специфика:

Лыжные гонки – это циклический вид спорта, который входит в программу олимпийских игр с 1924 года. В большинстве районов нашей страны, где зима продолжительная и снежная, занятия лыжными гонками – один из самых доступных и массовых видов физической культуры и спорта. Передвижение на лыжах в условиях равнинной и пересеченной местности с преодолением подъемов и спусков различной крутизны вовлекает в работу большие группы мышц и оказывает положительное воздействие на развитие и укрепление функциональных систем организма и в первую очередь на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную. Физическая нагрузка при занятиях на лыжах очень легко дозируется как по объему, так и по интенсивности. Это позволяет рекомендовать лыжи как средство физического воспитания для людей любого возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности. Лыжные гонки представляют собой передвижение на скорость по местности на определенные дистанции различными способами. Все способы передвижения на лыжах в зависимости от целей, условий их применения и способов выполнения разделяются на следующие группы: строевые упражнения с лыжами и на лыжах, лыжные ходы, переходы с хода на ход, подъемы, спуски со склона, торможения, повороты на месте и в движении. В классификации техники передвижения лыжника насчитывается более

50 способов, среди которых доминирующее положение как по количеству, так и по значимости занимают лыжные ходы, которые подразделяются на две подгруппы: классические и коньковые. Как классические, так и коньковые способы передвижения на лыжах технически сложны. Чтобы достичь высоких результатов в гонках, спортсмены должны овладеть всеми способами передвижения на лыжах и уметь рационально чередовать их при изменении рельефа трассы.

Основные виды лыжных гонок:

1. Соревнования с отдельным стартом. При отдельном старте спортсмены стартуют с определённым интервалом в определённой последовательности. Как правило интервал составляет 30 сек (реже — 15 сек или 1 мин). Последовательность определяется жеребьёвкой или текущим положением спортсменом в рейтинге (сильнейшие стартуют последними). Возможен парный отдельный старт. Итоговый результат спортсмена вычисляется по формуле «финишное время» минус «стартовое время».

2. Соревнования с масс-стартом. При масс-старте все спортсмены стартуют одновременно. При этом спортсмены с наилучшим рейтингом занимают наиболее выгодные места на старте. Итоговый результат совпадает с финишным временем спортсмена.

3. Гонки преследования. Гонки преследования (персьют, англ. pursuit — преследование) представляют собой совмещённые соревнования, состоящие из нескольких этапов. При этом стартовое положение спортсменов на всех этапах (кроме первого) определяется по результатам предыдущих этапов. Как правило в лыжных гонках персьют проходит в два этапа, один из которых спортсмены бегут классическим стилем, а другой — коньковым стилем. Гонки преследования с перерывом проводятся в два дня, реже — с интервалом в несколько часов. Первая гонка проходит обычно с отдельным стартом. По её итоговым результатам определяется отставание от лидера для каждого из участников. Вторая гонка проходит с гандикапом, равным этому отставанию. Победитель первой гонки стартует первым. Итоговый результат гонки преследования совпадает с финишным временем второй гонки. Гонка преследования без перерыва (дуатлон; в июне 2011 г. Комитет ФИС официально переименовал «дуатлон» в «скиатлон») начинается с общего старта. После преодоления первой половины дистанции одним стилем спортсмены в специально оборудованной зоне меняют лыжи и сразу преодолевают вторую половину дистанции другим стилем. Итоговый результат гонки преследования без перерыва совпадает с финишным временем спортсмена.

4. Эстафеты. В эстафетах соревнуются команды, состоящие из четырёх спортсменов (реже — трёх). Лыжные эстафеты состоят из четырёх этапов (реже — трёх). Эстафеты могут проходить одним стилем (все участники бегут свои этапы классическим или свободным стилем) или двумя стилями (1 и 2 этапы участники бегут классическим стилем, а 3 и 4 этапы — свободным стилем). Эстафета начинается с масс-старта, при этом наиболее выгодные места на старте определяются жеребьёвкой, или же их получают команды, занявшие наиболее

высокие места на предыдущих аналогичных соревнованиях. Передача эстафеты осуществляется касанием ладони любой части тела стартующего спортсмена своей команды, в то время как оба спортсмена находятся в зоне передачи эстафеты. Итоговый результат эстафетной команды вычисляется по формуле «финишное время последнего члена команды» минус «стартовое время первого члена команды» (обычно равное нулю).

5. Индивидуальный спринт. Соревнования по индивидуальному спринту начинаются с квалификации (пролог), которая организуется в формате отдельного старта. После квалификации отобранные спортсмены соревнуются в финалах спринта, которые проходят в виде забегов разного формата с масс-стартом из 6 человек (изменяется). Количество спортсменов, отбираемых в финальные забеги, не превышает 30. Сначала проводятся четвертьфиналы, затем полуфиналы и, наконец, финал А. Таблица итоговых результатов индивидуального спринта формируется в таком порядке: результаты финала А, участники полуфиналов, участники четвертьфиналов, не прошедшие квалификацию участники.

6. Командный спринт. Командный спринт проводится как эстафета с командами, состоящими из двух спортсменов, которые поочередно сменяют друг друга, пробегая 3-6 кругов трассы каждый. При достаточно большом числе заявленных команд проводятся два полуфинала, из которых равное количество лучших команд отбирается в финал. Командный спринт начинается с масс-старта. Итоговый результат командного спринта вычисляется по правилам эстафеты. На официальных соревнованиях длина дистанции колеблется от 800 м до 50 км. При этом одна дистанция может состоять из нескольких кругов (для зрелищности).

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: многоуровневая

стартовый – предусматривает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

базовый – предполагающий использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированное обеспечение трансляции общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления

продвинутый – предполагающий использование форм организации материала, обеспечивающих доступ к сложным и нетривиальным разделам в рамках содержательно-тематического направления программы; углублённое изучение содержания программы и доступ к околопрофессиональным и профессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления программы.

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

Актуальность программы

Резкое снижение уровня здоровья детей и подростков, увеличение количества детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, актуализируют проблему укрепления здоровья подрастающего поколения.

Ходьба на лыжах оказывает всестороннее влияние на организм. При передвижении по равнине и пересеченной местности с преодолением подъемов и спусков в работу вовлекаются все основные группы мышц ног, рук и туловища. Лыжный спорт благотворно воздействует на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную систему. Систематические занятия лыжным спортом способствуют всестороннему физическому развитию школьников, особенно положительно влияя на развитие таких двигательных качеств, как выносливость, сила, ловкость.

Новизна программы состоит в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения.

Адресат: обучающиеся с 7 до 18 лет.

Формы и режим занятий по программе:

Форма обучения: очная

Формы проведения занятий: беседа, соревнование, учебно-тренировочные занятия

Режим занятий: занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа.

Срок реализации программы: программа рассчитана на 1 год обучения

Объем программы: 228 часов

Учебно-тематический план (по разным уровням)

№п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Тренировочная деятельность	210	-		
	Общая физическая подготовка	126	-	126	Выполнение контрольных нормативов ОФП
	Специальная физическая подготовка	82	-	82	Выполнение контрольных нормативов СФП
	Участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях	2	-	2	
2	Теоретическая подготовка	12	12	-	Опрос, тестирование
3	Медицинское обследование и медико-восстановительные мероприятия	2	-	2	
4	Текущий контроль, промежуточная аттестация	4	-	4	Выполнение контрольных нормативов
Итого часов:		228	12	216	

Цели и задачи программы

Стартовый уровень:

Цель: создание основы для воспитания здорового человека посредством формирования основ здорового образа жизни, содействия гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, расширения двигательных возможностей, компенсации дефицита двигательной активности максимально возможного числа детей через занятия лыжными гонками.

Задачи:

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

Базовый уровень

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

Задачи:

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

Продвинутый уровень

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

Задачи:

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

– совершенствовать навыки соревновательной деятельности в соответствии с правилами лыжных гонок

Содержание программы

СТАРТОВЫЙ УРОВЕНЬ

Теоретическая подготовка

Техника безопасности. Необходимые требования правил поведения и норм техники безопасности на занятиях по лыжным гонкам во избежание травм.

История возникновения и развития лыжных гонок. Исторические сведения о зарождении лыжных гонок, как вида спорта. Советские и Российские спортсмены на чемпионатах Европы, мира и Олимпийских играх.

Личная и общественная гигиена. Питание юных спортсменов. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта, зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Закаливание организма юного спортсмена. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья.

Спортивная тренировка. Сущность спортивной тренировки. Понятие о спортивной тренировке юных спортсменов.

Физические качества. Понятие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и методы развития этих качеств. Физическая подготовка, её содержание и виды. Нравственное формирование личности юного спортсмена. Роль подвижных игр в тренировке юных лыжников.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая физическая подготовка направлена на развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение юных лыжников разнообразными двигательными навыками. Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста занимающихся и специфики лыжного спорта.

Из всего многообразия средств общей физической подготовки в занятиях с юными лыжниками преимущественно используются упражнения из гимнастики, акробатики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр.

Упражнения для развития силы.

1. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя, в упоре лежа.
2. Встать с партнером друг против друга, взяться за палку двумя руками. Держа палку на вытянутых руках, перетягивать друг друга, преодолевая сопротивление партнера.
3. Встать с партнером друг против друга, опираясь о ладони друг друга, попеременно сгибать и выпрямлять руки с сопротивлением.
4. Из положения упор сидя сделать прямыми ногами «ножницы».
5. Из положения вис на гимнастической стенке (спиной к ней) поднять ноги как можно выше и медленно опускать.

6. Из положения ноги врозь, руки вверх, трижды наклониться влево и вернуться в исходное положение. То же вправо.
7. Встать на колени, руки вверх, круговые движения туловища вправо, затем влево. Упражнение можно делать с небольшими гантелями.
8. Прижать набивной мяч руками сзади к шее и делать наклоны туловища в стороны и повороты направо и налево.
9. Встать с партнером спиной друг к другу, руки вверх. Взявшись за руки, наклониться влево и вернуться в исходное положение. То же вправо.
10. Лечь на живот, руки вверх. Делать одновременно встречные движения назад ногами и руками, стараясь хорошо прогнуться.
11. Лечь на живот, руки вверх, ноги хорошо закрепить (или партнер держит за ноги), прогнуться.
12. Принять положение упор лежа на согнутых руках, выпрямить руки, прогнуться так, чтобы бедра касались земли.
13. Бег в гору с высоким подниманием бедра в среднем и быстром темпе. Обращать особое внимание на выпрямление опорной ноги.
14. Прыжки на прямых ногах. Поочередное отталкивание правой и левой ногой производится за счет сгибания и разгибания в голеностопных суставах. Выполняется в медленном и среднем темпе с незначительным продвижением вперед по мягкому грунту. При этом следует обращать внимание на отталкивание только стопой с максимальным сгибанием ноги в коленном суставе.
15. Прыжки на одной ноге. Мощно отталкиваясь ногой, продвигаться вперед. При этом следить, чтобы руки работали, как при беге. Дистанция 15-30 м.

Упражнения для развития быстроты.

1. Повторная пробежка коротких отрезков от 1 до 6 м.
2. Бег на месте в максимально быстром темпе с высоким подниманием бедра в течение 10 - 15 сек.
3. Бег с резкими остановками по сигналу партнера.
4. Подвижные игры для развития быстроты: «Гонка мячей», «Пятнашки», «Мяч среднему», «Мышеловка», «Догони товарища», «День и ночь» и др.

Упражнения для развития гибкости.

Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнёра (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, за спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости.

Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед в стороны, назад. Стойки на

голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и не подвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения для развития общей выносливости.

1. Бег по пересеченной местности в чередовании с ходьбой в течение 20-40 мин.
2. Бег в чередовании с ходьбой: 100 м - ходьба медленная, 300 м - бег медленный, 100 м - ходьба ускоренная, 100 м - бег в темпе ниже среднего.
3. Плавание.
4. Езда на велосипеде.
5. Бег в равномерном темпе на расстоянии 50-60 м.
6. Разнообразные подвижные игры: «Зайцы и волк», «С кочки на кочку», «Волк во рву», «Удочка», «Круговая охота», «День и ночь» и др.

Упражнения на расслабление.

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

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Специальная физическая подготовка направлена на развитие специфических двигательных качеств и навыков, повышение функциональных возможностей организма, укрепление органов и систем применительно к требованиям избранного вида лыжного спорта.

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

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

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техническая подготовка лыжника - это процесс целенаправленного изучения и совершенствования техники способов передвижения на лыжах. Овладение современной техникой с учетом индивидуальных особенностей и физической подготовленности позволяет достигнуть высоких результатов в лыжных гонках.

Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении.

Скользящий шаг (является основой всех лыжных ходов)

Подводящие упражнения для обучения скользящему шагу:

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

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

- движение рук в посадке лыжника;
- движение рук в посадке лыжника, держа палки за середину;
- передвижение скользящим шагом, держа палки за середину;
- при передвижении попеременным двухшажным ходом:
- полное выпрямление толчковой ноги;
- наличие свободного скольжения;
- палка ставится перед носким ботинком;
- рука при выносе палки вперед должна быть прямая

Спуск в стойке устойчивости (Устойчивость – важный показатель овладения равновесием. Использование спуска в этой стойке способствует улучшению равновесия и повышает устойчивость при преодолении спусков).

Требования к технике выполнения спуска в устойчивой стойке:

- ноги, согнутые в коленных суставах, постоянно находятся в положении шага (одна нога выдвинута вперед), туловище прямое; руки, согнутые в локтевых суставах, опущены, удерживают палки кольцами назад, масса тела распределена равномерно на обеих лыжах.

Подводящие упражнения:

- выполнять подпрыгивание в стойке устойчивости вначале на месте, затем в движении;
- перед каждым спуском менять выдвигание ноги;
- при выполнении прыжка в движении ноги резко разогнуть и снова согнуть во время приземления.

Подъем «лесенкой» наискось

Требование к технике выполнения **подъема «лесенкой»** наискось:

- перемещение массы тела с одной ноги на другую с сохранением параллельного положения лыж;
- преодоление склона происходит путем выполнения приставных шагов с продвижением вперед и опорой на палки;
- при каждом шаге надо подниматься вперед и вверх, ставить лыжи на верхние ребра, сохраняя их параллельность, передавать массу тела с нижней лыжи по отношению к склону на верхнюю.

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

Требование к технике выполнения **поворота переступанием на месте:**

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

БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ **ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

1. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря

2. Физическая культура и спорт в России.

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составляющая часть общей культуры. Значение её для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодёжи.

3. Влияние физических упражнений на организм человека.

Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение.

4. Основы техники лыжных гонок и техническая подготовка.

Основные сведения о технике передвижения на лыжах. Средства и методы технической подготовки. Классификация способов передвижения на лыжах.

5. Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная ёмкость лёгких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии.

6. Воспитание нравственных и волевых качеств.

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Воспитание чувства ответственности перед коллективом.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

Упражнения для развития силы.

1. Из различных исходных положений (основная стойка, лежа на спине, лежа на животе и пр.) наклоны и повороты головы, круговые движения головой. То же, но с сопротивлением руками.

2. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя, в упоре лежа.

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

Упражнения для развития быстроты.

1. Повторная пробежка коротких отрезков от 1 до 6 м.

2. Челночный бег 2x10 м, 4x5 м, 4x10 м, 2x15 м.
3. Бег на месте в максимально быстром темпе с высоким подниманием бедра в течение 15 сек.
4. То же, но с опорой. Обратить внимание на полное выпрямление толчковой ноги.
5. Бег с резкими остановками по сигналу партнера.
6. Беговые движения ногами лежа на спине и стоя на лопатках. Движения ногами выполняются в быстром темпе в течение 10-15 сек.

Подвижные игры для развития быстроты: «Гонка мячей», «Пятнашки», «Мяч среднему», «Мышеловка», «Догони товарища», «День и ночь» и др.

Упражнения для развития гибкости.

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

Упражнения с мячом

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

Упражнения для развития ловкости.

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

Упражнения с мячом

1. Кувырки вперед и назад с мячом в руках.
2. Подбросить мяч руками вверх, сделать кувырок вперед, поймать опускающийся мяч. То же, но после кувырка быстро встать, прыгнуть вверх и поймать мяч.
3. Жонглирование мячом ногами, бедром.
4. Подбросить мяч руками вперед – вверх, сделать кувырок вперед (на траве, мате) встать и поймать мяч.
5. С расстояния 7 – 8 шагов руками из-за головы направить мяч в стенку, сделать поворот на 360 градусов и поймать отскочивший от стенки мяч.

Подвижные игры для развития ловкости: «Мяч ловцу», «Охотники и утки», «Катающаяся мишень», «Палочка - выручалочка» и др.

Упражнения для развития общей выносливости.

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

Упражнения на расслабление.

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

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Специальная физическая подготовка направлена на развитие специфических двигательных качеств и навыков, повышение функциональных возможностей организма, укрепление органов и систем применительно к требованиям избранного вида лыжного спорта.

Упражнения для развития специальной выносливости.

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

Упражнения для развития специальной силы лыжника

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

Упражнения для развития специальной быстроты лыжника

1. Повторное пробегание коротких отрезков (10-30 м) из различных исходных стартовых положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, находясь в положении широкого выпада)

2. Быстрый бег, подпрыгивание или бег на месте и в разных направлениях
3. Бег с изменением направления (до 180 градусов)
4. Бег прыжками
5. Эстафетный бег
6. Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т.п.
7. Челночный бег - отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной вперед и т. д.
8. Бег боком и спиной вперед (на 10-20 м) наперегонки
9. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами
10. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед)

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

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

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

Скользящий шаг (является основой всех лыжных ходов)

Подводящие упражнения для обучения скользящему шагу:

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

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

- полное выпрямление толчковой ноги;
- наличие свободного скольжения;

- палка ставится перед носким ботинком;
- рука при выносе палки вперед должна быть прямая;
- передвижение попеременным двухшажным ходом с переменной скоростью без нарушения согласованности работы ног и рук.

Одновременный бесшажный ход (выполняется при наличии хорошего скольжения на дистанции, либо на лыжне под уклон):

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

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

Спуск в стойке устойчивости (Устойчивость – важный показатель овладения равновесием. Использование спуска в этой стойке способствует улучшению равновесия и повышает устойчивость во время преодоления спусков).

Требования к технике выполнения спуска в устойчивой стойке:

- ноги, согнутые в коленных суставах, постоянно находятся в положении шага (одна нога выдвинута вперед), туловище прямое; руки, согнутые в локтевых суставах, опущены, удерживают палки кольцами назад, масса тела распределена равномерно на обеих лыжах;
- свободное регулирование расстояния между ступнями ног, сохранение устойчивого равновесия, туловище прямое, руки опущены, удерживают палки кольцами назад, не касаясь снега, или находятся под мышками.

Подъем «лесенкой наискось»

Требование к технике выполнения **подъема «лесенкой наискось»**:

- перемещение массы тела с одной ноги на другую с сохранением параллельного положения лыж;
- преодоление склона происходит путем выполнения приставных шагов с продвижением вперед и опорой на палки;
- при каждом шаге надо подниматься вперед и вверх, ставить лыжи на верхние ребра, сохраняя их параллельность, передавать массу тела с нижней лыжи по отношению к склону на верхнюю;
- четкая согласованность движений рук и ног, уверенная опора на палки, сохранение параллельного положения лыж при выполнении приставных шагов вперед – вверх.

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

Требование к технике выполнения **поворота переступанием на месте**:

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

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

Требование к технике выполнения **поворота переступанием в движении:**

- выполнять спуски с переходом в поворот переступанием, делая два – три переступания;
- повороты выполнять в правую и левую стороны.

ПРОДВИНУТЫЙ УРОВЕНЬ

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Физическая культура и спорт в России.

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

2. Влияние физических упражнений на организм человека.

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

3. Основы техники и техническая подготовка.

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

4. Гигиенические требования к занимающимся спортом.

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

5. Воспитание нравственных и волевых качеств.

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

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

Упражнения для развития силы.

1. Из различных исходных положений (основная стойка, лежа на спине, лежа на животе и пр.) наклоны и повороты головы, круговые движения головой. То же, но с сопротивлением руками.
2. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя, в упоре лежа.
3. Встать с партнером друг против друга, взяться за палку двумя руками. Держа палку на вытянутых руках, перетягивать друг друга, преодолевая сопротивление партнера.
4. Встать с партнером друг против друга и, опираясь о ладони друг друга, попеременно сгибать и выпрямлять руки с сопротивлением.
5. Из положения упор сидя сделать прямыми ногами «ножницы».
6. Из положения вис на гимнастической стенке (спиной к ней) поднять ноги как можно выше и медленно опускать.
7. Из положения ноги врозь, руки вверх, трижды наклониться влево и вернуться в исходное положение. То же вправо.
8. Встать на колени, руки вверх, круговые движения туловища вправо, затем влево. Упражнение можно делать с небольшими гантелями.
9. Прижать набивной мяч руками сзади к шее и делать наклоны туловища в стороны и повороты направо и налево.
10. Встать с партнером спиной друг к другу, руки вверх. Взявшись за руки, наклониться влево и вернуться в исходное положение. То же вправо.
11. Лечь на живот, руки вверх. Делать одновременно встречные движения назад ногами и руками, стараясь хорошо прогнуться.
12. Лечь на живот, руки вверх, ноги хорошо закрепить (или партнер держит за ноги), прогнуться.
13. Принять положение упор лежа на согнутых руках. Выпрямить руки, прогнуться так, чтобы бедра касались земли.
14. Бег в гору с высоким подниманием бедра в среднем и быстром темпе. Обращать особое внимание на выпрямление опорной ноги.
15. Прыжки на прямых ногах. Поочередное отталкивание правой и левой ногой производится за счет сгибания и разгибания в голеностопных суставах. Выполняется в медленном и среднем темпе с незначительным продвижением вперед по мягкому грунту. При этом следует обращать внимание на отталкивание только стопой с максимальным сгибанием ноги в коленном суставе.
16. Прыжки на одной ноге. Мощно отталкиваясь ногой, продвигаться вперед. При этом следить, чтобы руки работали, как при беге. Дистанция 15-30 м.
17. Упражнение для укрепления мышц задней поверхности бедра. Лежа на животе, партнер держит ноги за голеностопные суставы. Медленно поднимать туловище назад до положения стоя на коленях и медленно возвращаться в исходное положение. Выполняя упражнение, следить за подниманием прямого туловища (можно прогнувшись).

18. Упражнение для укрепления мышц передней поверхности бедра. Стоя на коленях, медленно наклоняться назад до касания головой пола и медленно выпрямляться до исходного положения.

Упражнения для развития быстроты.

1. Повторная пробежка коротких отрезков от 1 до 6 м.
2. Челночный бег 2x10 м, 4x5 м, 4x10 м, 2x15 м.
3. Бег на месте в максимально быстром темпе с высоким подниманием бедра в течение 15 сек.
4. То же, но с опорой. Обратить внимание на полное выпрямление толчковой ноги.
5. Бег с резкими остановками по сигналу партнера.
6. Беговые движения ногами лежа на спине и стоя на лопатках. Движения ногами выполняются в быстром темпе в течение 10-15 сек.
7. Подвижные игры для развития быстроты: «Гонка мячей», «Пятнашки», «Мяч среднему», «Мышеловка», «Догони товарища», «День и ночь» и др.

Упражнения для развития гибкости.

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

Упражнения с мячом

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

Упражнения для развития ловкости.

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

Упражнения с мячом

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

Упражнения для развития общей выносливости.

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

Упражнения на расслабление.

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

8. Опускание расслабленных рук через стороны вниз с наклоном туловища вперед и скрестным движением рук перед собой.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Специальная физическая подготовка направлена преимущественно на укрепление органов и систем, повышение их функциональных возможностей, развитие двигательных качеств строго применительно к требованиям избранного вида спорта

Упражнения для развития специальной выносливости.

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

Упражнения для развития координации движений и ловкости лыжника

- ИП - Стойка лыжника (СЛ). Смещаясь в правую сторону, толчком левой ногой сделать выпад вперед-вправо, стремясь как можно позже подставить маховую ногу (правую) под падающее туловище. Следить за полным выпрямлением толчковой ноги (от опоры ее не отрывать), вернуться в ИП. При повторении поочередно менять толчковую ногу для выполнения выпадов в разные стороны.

- Повторить упр. 1, заменив выпад на шаг вперед в сторону с переходом в одноопорное положение. Стремиться отрывать ногу от опоры.

- ИП - СЛ. на одной ноге, другая отведена назад. Повторить упр.1. Следить за тем, чтобы выпад начинался со смещения туловища и отталкивания ногой, а не с махового движения. Под падающее туловище маховая нога подставляется, как и в упр. 1, позже.

- Повторить упр. 3 с выполнением шага вперед - в сторону и переходом в одноопорное положение. Исполнять в разные стороны, задерживая отрыв ноги от опоры.

- Многократные прыжки на двух ногах из стороны в сторону, используя при повторении различные исходные положения ног: колени вместе, пятки вместе и колени врозь, взявшись руками за пятки изнутри.

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

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

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

Упражнения для развития специальной силы лыжника

– Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2-4 кг, мешочки с песком 3-5 кг, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп с весом от 40 до 70 % от веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением.

– Подскоки и прыжки из приседа без отягощения и с отягощением.

– Приседания на одной ноге «пистолет» с последующим подскоком вверх.

– Лежа на животе - сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра).

– Вбрасывание набивного мяча на дальность.

– Толчки плечом партнера.

- Сгибание разгибание рук в упоре лежа.

- Ходьба на руках (упражнение «тачка»).

Упражнения для развития специальной быстроты лыжника

– повторное пробегание коротких отрезков (10-30 м) из различных исходных стартовых положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, находясь в положении широкого выпада)

– быстрый бег, подпрыгивание или бег на месте и в разных направлениях

– бег с изменением направления (до 180 градусов)

– бег прыжками

– эстафетный бег

– бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т.п.

– «челночный бег» - отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной вперед и т. д.

– бег боком и спиной вперед (на 10-20 м) наперегонки

– бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами

– бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед)

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

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

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

Скользящий шаг (является основой всех лыжных ходов)

Подводящие упражнения для обучения скользящему шагу:

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

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

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

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

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

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

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

Спуск в стойке устойчивости (Устойчивость – важный показатель овладения равновесием. Использование спуска в этой стойке способствует улучшению равновесия и повышает устойчивость во время преодоления спусков).

Требования к технике выполнения спуска в устойчивой стойке:

- ноги, согнутые в коленных суставах, постоянно находятся в положении шага (одна нога выдвинута вперед), туловище прямое; руки, согнутые в локтевых суставах, опущены, удерживают палки кольцами назад, масса тела распределена равномерно на обеих лыжах;

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

Подъем «лесенкой» прямо

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

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

Требование к технике выполнения **поворота переступанием на месте**:

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

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

отталкивании (в скользящем шаге – неподвижной лыжей, в повороте переступанием – внутренним ребром скользящей лыжи).

Требование к технике выполнения поворота переступанием в движении:

- выполнять спуски с переходом в поворот переступанием, делая два – три переступания;
- повороты выполнять в правую и левую стороны;
- при повороте вправо масса тела перемещается на левую согнутую в коленном суставе ногу, передний конец правой лыжи отводится вперед в сторону. В это время происходит отталкивание левой ногой.

Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты:

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

метапредметные результаты:

- 1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

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

Предметные результаты: обучающиеся должны

СТАРТОВЫЙ, БАЗОВЫЙ УРОВНИ

Знать:

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

Уметь:

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

Иметь навыки:

- передвижения попеременным двухшажным ходом

Приобрести опыт:

- организации здоровьесберегающей жизнедеятельности (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- организации самостоятельных систематических занятий физической культурой, лыжными гонками с соблюдением правил техники безопасности.

ПРОДВИНУТЫЙ УРОВЕНЬ

обучающиеся должны

Знать:

- основные сведения о спортивной квалификации;
- основы техники лыжных ходов;
- влияние физических упражнений на организм занимающихся;
- гигиенические требования при занятиях лыжным спортом;
- правила поведения на соревнованиях и соблюдать их;
- отличие классических ходов и коньковых ходов;
- методы самоконтроля и оценки результатов индивидуальной спортивной деятельности и поддержания спортивной формы;
- планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий (лыжные ходы, спуски, подъемы);
- анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

Иметь навыки:

- техники передвижения скользящим шагом, попеременным двухшажным ходом, одновременным бесшажным ходом;
- в преодолении спусков в основной стойке *устойчивости*;
- в преодолении подъема «лесенкой» *прямо и наискось*;
- в выполнении поворота переступанием на месте и в движении;
- в применении попеременного двухшажного и одновременного бесшажного ходов в зависимости от рельефа, от скольжения;

Приобрести опыт:

- организации здоровьесберегающей жизнедеятельности (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- организации самостоятельных систематических занятий физической культурой, лыжным спортом с соблюдением правил техники безопасности;
- соревновательный опыт;
- опыт поведения в коллективе.

Оценочные материалы, формирующие систему оценивания

Текущий контроль

Нормативы для текущего контроля уровня общей физической подготовки и специальной физической подготовки

№ п/ п	Упражнения	7-8 лет юн.\дев.	8-9 лет юн.\дев.	9-10 лет юн.\дев.	10-11 лет юн.\дев.	11-12 лет юн.\дев.	12-13 лет юн.\дев.	13-14 лет юн.\дев.	14-15 лет юн.\дев.	15-16 лет юн.\дев.	16-18 лет юн.\дев.	Уровень
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА												
1.	Подтягивание(юн.) сгибание разгибание рук в упоре лежа (дев.)	2 \ 7 1 \ 5 1 \ 4	3 \ 12 2 \ 7 1 \ 5	4 \ 15 3 \ 12 2 \ 9	6 \ 18 4 \ 15 3 \ 12	8 \ 23 6 \ 18 4 \ 14	10 \ 26 8 \ 20 5 \ 15	11 \ 30 9 \ 25 6 \ 16	12 \ 32 10 \ 27 7 \ 18	14 \ 34 12 \ 28 8 \ 23	15 \ 35 12 \ 30 10 \ 25	продвинутый базовый стартовый
2.	Бег 500м (сек) юноши \ девушки	2.30\2.40 2.35\2.45 2.40\2.50	2.20\2.30 2.25\2.35 2.30\2.40	2.10\2.20 2.15\2.25 2.20\2.30	2.00\2.10 2.05\2.15 2.10\2.20	1.55\2.00 2.00\2.05 2.05\2.10	1.50\1.55 1.55\2.00 2.00\2.05	1.45\1.50 1.50\1.55 1.55\2.00	1.40\1.45 1.45\1.50 1.50\1.55	1.35\1.40 1.40\1.45 1.45\1.50	1.30\1.35 1.35\1.40 1.40\1.45	продвинутый базовый стартовый
3.	Прыжок в длину с места (см) (юноши)	120 110-119 109 и ниже	125 120-124 119 и ниже	135 125-134 124 и ниже	150 140-149 139 и ниже	160 150-159 149 и ниже	170 160-169 159 и ниже	180 170-179 169 и ниже	190 180-189 179 и ниже	200 190-199 189 и ниже	220 200-219 199 и ниже	продвинутый базовый стартовый
	Прыжок в длину с места (см) (девушки)	110 100-109 99 и ниже	115 105-114 104 и ниже	120 110-119 109 и ниже	130 120-129 119 и ниже	140 130-139 129 и ниже	150 140-149 139 и ниже	170 160-169 159 и ниже	180 170-179 169 и ниже	190 180-189 179 и ниже	200 190-199 189 и ниже	продвинутый базовый стартовый
СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА												
1.	Бег 1000м	без учета времени										Все уровни
Техническая подготовка												
1.	Передвижение на лыжах (1-3км)	без учета времени										Все уровни

*Текущий контроль «Техническая подготовка».***СТАРТОВЫЙ УРОВЕНЬ**

1. Передвижение скользящим шагом в облегченных условиях, в пологий подъем.
2. Выполнение специальных подготовительных упражнений, направленных на овладение техникой попеременного двухшажного хода, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованность работы рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом.
3. Выполнение поворотов на месте, способов спуска и подъема.

БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ

1. Выполнение специальных подготовительных упражнений, направленных на овладение техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованность работы рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом.
2. Передвижение попеременным двухшажным, одновременным бесшажным ходом.
3. Выполнение изученных способов спусков, подъемов, поворотов на месте и в движении.

ПРОДВИНУТЫЙ УРОВЕНЬ

1. Передвижение попеременным двухшажным, одновременным бесшажным ходом.
2. Выполнение специальных подготовительных упражнений, направленных на овладение техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованность работы рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом.
3. Выполнение изученных способов спусков, подъемов, поворотов на месте и в движении.

Вопросы для текущего контроля по теоретическому разделу

1. Как подобрать лыжный инвентарь.
2. Классификация соревнований.
3. Какие физические качества развиваются при занятиях лыжными гонками.
4. Терминология в лыжных гонках.
5. Лыжные гонки - это олимпийский вид спорта?
6. Права и обязанности участников соревнований.
7. Самоконтроль в процессе занятий лыжным спортом
8. Каких известных российских лыжников и тренеров вы знаете?

9. Режим дня учащегося, занимающегося спортом.
10. Вредные привычки и их профилактика.
11. Правила поведения в спортивном зале.
12. Достижения российских лыжников на международной арене.
13. Понятие «физическая культура».
15. Лыжный инвентарь: уход за ним; подготовка к соревнованиям
16. В какой стране лыжные гонки получили наибольшее распространение.
17. Какие виды стартов бывают во время проведения соревнований?

Оценочные материалы, формирующие систему оценивания

Промежуточная аттестация

Нормативы для текущего контроля уровня общей физической подготовки и специальной физической подготовки

№ п/ п	Упражнения	7-8 лет юн.\дев.	8-9 лет юн.\дев.	9-10 лет юн.\дев.	10-11 лет юн.\дев.	11-12 лет юн.\дев.	12-13 лет юн.\дев.	13-14 лет юн.\дев.	14-15 лет юн.\дев.	15-16 лет юн.\дев.	16-18 лет юн.\дев.	Уровень
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА												
1.	Подтягивание(юн.) сгибание разгибание рук в упоре лежа (дев.)	4 \ 8 3 \ 6 2 \ 5	4 \ 13 3 \ 8 2 \ 6	5 \ 16 4 \ 13 3 \ 10	7 \ 19 5 \ 16 34 \ 13	9 \ 24 7 \ 19 5 \ 15	11 \ 27 9 \ 21 6 \ 16	12 \ 31 10 \ 26 7 \ 17	13 \ 33 11 \ 28 8 \ 20	15 \ 35 13 \ 29 9 \ 24	16 \ 37 13 \ 32 11 \ 28	продвинутый базовый стартовый
2.	Бег 500м(сек) юноши \ девушки	2.29\2.39 2.34\2.44 2.39\2.49	2.19\2.29 2.24\2.34 2.29\2.39	2.09\2.19 2.14\2.24 2.19\2.29	1.59\2.09 2.04\2.14 2.09\2.19	1.54\1.59 1.59\2.04 2.04\2.09	1.49\1.54 1.54\1.59 1.59\2.04	1.44\1.49 1.49\1.54 1.54\1.59	1.39\1.44 1.44\1.49 1.49\1.54	1.34\1.39 1.39\1.44 1.44\1.49	1.29\1.34 1.34\1.39 1.39\1.44	продвинутый базовый стартовый
3.	Прыжок в длину с места (см) (юноши)	123 113-122 112 и ниже	128 123-127 122 и ниже	138 128-137 127 и ниже	153 143-142 142 и ниже	163 153-162 152 и ниже	173 163-172 162 и ниже	183 173-182 171 и ниже	193 183-192 182 и ниже	203 193-202 192 и ниже	223 203-222 202 и ниже	продвинутый базовый стартовый
	Прыжок в длину с места (см) (девушки)	113 103-112 102 и ниже	118 108-117 107 и ниже	123 113-122 112 и ниже	133 123-132 122 и ниже	143 133-142 132 и ниже	153 143-152 142 и ниже	173 163-172 162 и ниже	183 173-182 172 и ниже	193 183-192 182 и ниже	203 193-202 192 и ниже	продвинутый базовый стартовый
СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА												
1.	Бег 1000м	без учета времени										Все уровни
Техническая подготовка												
1.	Передвижение на лыжах (1-3км)	без учета времени										Все уровни

Образовательные и учебные форматы (формы, методы, приёмы и педагогические технологии, используемые в программе)

В процессе реализации Программы, организация учебно-тренировочного процесса осуществляется на основе современной методики обучения, позволяющей обучающимся выполнить объем тренировочных и соревновательных нагрузок, достаточных для её освоения.

Основными **формами** при реализации программы являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- участие в спортивных соревнованиях;
- участие в спортивных мероприятиях;
- теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа видеозаписей, просмотра соревнований);
- текущий контроль и промежуточная аттестация.

Методы работы:

1. Специфические методы:

а) методы строго регламентированного упражнения:

– методы обучения двигательным действиям: метод целостно-конструктивного упражнения, метод расчленено-конструктивного упражнения, метод сопряженного воздействия;

– методы воспитания физических качеств: методы стандартного упражнения (стандартно-непрерывного упражнения, стандартно-интервального упражнения), методы переменного упражнения (переменно-непрерывного, переменного интервального), круговой метод

б) игровой метод (использование упражнений в игровой форме);

в) соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме);

г) метод круговой тренировки заключается в том, что обучающийся как бы передвигается по заданному кругу, выполняя определенные упражнения или задания, позволяющее разнонаправленно воздействовать на различные мышцы, органы и системы организма. Цель метода состоит в достижении оздоровительного эффекта от упражнений и в повышении работоспособности организма.

С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений и воспитанием физических качеств. Выбор метода зависит от стоящих перед педагогом задач, содержания образовательной работы, а также возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.

2. Общепедагогические методы:

– словесные методы (дидактический рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, лекция, инструктирование, комментарии и замечания, распоряжения, команды, указания);

– методы наглядного воздействия (непосредственная наглядность, опосредованная наглядность, направленного прочувствования двигательного действия, срочной информации).

Приёмы работы:

1. Наглядно-зрительные приемы:

- показ физических упражнений;
- использование наглядных пособий (схемы, рисунки, фотографии и пр.);
- имитация (подражание)
- зрительное ориентиры (предметы, разметка)

2. Наглядно-слуховые приемы: сигнал свистка;

3. Тактильно-мышечные приемы: непосредственная помощь.

В основе реализации программы лежат следующие *технологии образования, развития и воспитания*:

1. Здоровьесберегающие образовательные технологии:

– физкультурно-оздоровительные. Это технологии, направленные на физическое развитие и укрепление здоровья обучающихся: развитие физических качеств, двигательной активности и становления физической культуры, закаливание, воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье;

– технологии социально-психологического благополучия, обеспечивающие психическое и социальное здоровье обучающихся. Основная задача – обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия обучающегося в процессе общения, обеспечение социально-экономического благополучия обучающихся;

– технология сохранения и стимулирования здоровья – подвижные и спортивные игры;

– технология обучения здоровому образу жизни – коммуникативные игры, физкультурные занятия.

2. Технология игрового обучения. Назначение игровой образовательной технологии - организация усвоения обучающимися предметного содержания.

3. Технология развивающего обучения ориентирует на развитие и совершенствование физических, познавательных и нравственных способностей обучающихся путём использования их потенциальных возможностей. Это мотивация на конкретное действия, на познание, на новое.

4. Технология интегрированного занятия

Интегрированное занятие отличается от традиционного использования межпредметных связей, предусматривающих лишь эпизодическое включение материала других предметных областей и видов спорта. Интегрирование соединяет знания из разных образовательных областей на равноправной основе, дополняя друг друга. При этом решается несколько задач развития. В форме

интегрированных занятий лучше проводить обобщающие занятия, презентации тем, итоговые занятия.

МАТЕРИАЛЬНОТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Реализация программы требует наличия специализированной лыжной базы, лыжной трассы.

Инвентарь и оборудование:

Лыжи с креплениями, лыжные ботинки, лыжные палки, инвентарь для подготовки лыж (станок, утюг электрический, скребки, щётки), лыжная мазь, парафины, гантели 1-3 кг, штанга, инвентарь для проведения занятий по ОФП и СФП (гимнастические маты, скамейки, скакалки, обручи, мячи, эспандер лыжника и т.д.);

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННО – МЕТОДИЧЕСКИХ МАТЕРИАЛОВ

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
2. Грачев Н.П. Интегральная оценка разносторонней подготовленности юных лыжников-гонщиков (методические рекомендации). – М.: ВНИИФК, 2001.
3. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов.- Смоленск: СГИФК, 1989.
4. Лыжный спорт / Под. Ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чугардина, Б.И. Сергеева. – М.: Физкультура и спорт, 1989.
5. 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.
6. Макарова Г.А. Фармакологическое обеспечение в системе подготовки спортсменов. – М., 1992.
7. Манжосов В.Н., Огольцов И.Г., Смирнов Г.А. Лыжный спорт. – М.: Высшая школа, 1979.
8. Манжосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
9. Мартынов В.С. Комплексный контроль в лыжных видах спорта.- М., 1990.
10. Мартынов В.С. Комплексный контроль в циклических видах спорта: Дисс. ... докт. пед. наук. – СПб., 1992.
11. Матвеев Л.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки // Теория и практика физической культуры, №2, №3, 2000.
12. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. – Киев: Здоровья, 1990.