

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Пичаевская средняя общеобразовательная школа

Утверждена методическим советом
протокол № 1 от 16.09.2009 г.

Директор школы:

С.М. Акатушев

Дополнительная образовательная программа

«ЛЫЖНЫЙ СПОРТ»

Программа рассчитана на детей 11-16 – летнего возраста

Срок реализации – 3 года

Составитель: С.Г. Куликов, педагог
дополнительного образования

Пичаевский район
2009г.

Пояснительная записка

Лыжный спорт – один из самых массовых и привлекательных видов спорта в нашей стране. Каждый, кто совершил лыжную прогулку, наверное, почувствовал, как полезен для здоровья чистый морозный воздух, увидел, какая красивая у нас природа. Занятия лыжным спортом придают бодрость, повышают работоспособность и выносливость, создают хорошее настроение, потому что при передвижении на лыжах работают все мышцы, усиливается дыхание и кровообращение, закаливается организм, повышается его устойчивость к простудным заболеваниям.

Лыжная подготовка, как учебный предмет, включён в государственную программу физического воспитания школьников. На учебных занятиях по лыжной подготовке в учебных заведениях, у учащихся воспитываются необходимые физические качества – выносливость, ловкость, быстрота, координация движений, а также морально – волевые качества - смелость, настойчивость и выдержка.

В нашей школе на протяжении многих лет была организована работа спортивной секции по лыжному спорту. Учащиеся участвовали в различных районных и областных соревнованиях по лыжным гонкам, показывали высокие результаты.

С большим интересом в школе проходят уроки по лыжной подготовке. Проходят соревнования по лыжным гонкам, лыжной эстафете и биатлону.

Большой популярностью у школьников пользуются массовые лыжные состязания «Лыжня России».

Учитывая накопленный опыт работы, интересы учащихся мною была составлена программа дополнительного образования физкультурно - оздоровительной направленности по лыжной подготовке.

Новизну программы определяет подготовка к здоровому образу жизни учащегося, на основе здоровье – сберегающих технологий, которая становится приоритетным направлением в деятельности каждого образовательного учреждения и адаптирована к условиям обеспечивающих школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе по лыжной подготовке.

Программа позволяет не только добиться системности в работе, привлечения учащихся к дополнительным занятиям, сформировать у них положительный интерес к физической культуре, но и получить высокие спортивные результаты.

Программа работы секции «Лыжная подготовка» составлена на основе: Спортивные кружки и секции (М. Просвещение, 1986г.); Программа для секции коллективов физкультуры «Лыжный спорт» Изд. «Физкультура и спорт» М. 1976г. Авторская программа по физической культуре для 1-11 классов с опережающими сроками обучения (1999г.) С.Г.Куликов.

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1- 11 классов. М. Просвещение, 2005г.

При составлении программы были использованы рекомендации ведущих специалистов в области лыжного спорта, опубликованных в печати.

Цель программы «Лыжная подготовка»: укрепление здоровья и повышение уровня физического развития детей и подростков, воспитание спортивного резерва для занятий лыжными видами спорта.

Задачи первого года обучения:

привитие устойчивого интереса к занятиям;
укрепление здоровья и закаливание организма;
всестороннее физическое развитие;
овладение основами техники способов передвижения на лыжах.

Задачи второго года обучения:

укрепление здоровья и закаливание организма;
всесторонне физическое развитие;
развитие основных двигательных качеств и физической работоспособности;
совершенствование техники передвижения;
овладение основами тактики лыжника – гонщика и привитие инструкторских навыков.

Задачи третьего года обучения:

повышение уровня всесторонней физической подготовки;
дальнейшее совершенствование лыжной техники и тактики лыжника – гонщика;
воспитание морально – волевых качеств;
развитие специальных качеств лыжника и привитие судейских навыков.

Предполагаемые результаты.

1 год обучения

По окончании первого года обучения у детей созданы условия для устойчивого интереса к избранному виду спорта. Появляется интерес к регулярным занятиям и росту их спортивного мастерства по лыжному спорту. Обучающиеся достигают всесторонней физической подготовленности и развития, что показывают контрольные испытания первого года обучения.

2 год обучения

На втором году обучения у обучающихся повышается всесторонняя физическая подготовка и развиваются основные физические качества лыжника – гонщика; развиваются морально – волевые качества; накапливают опыт участие в соревнованиях по лыжным гонкам; овладевают основами тактики лыжника; дальнейшее совершенствование техники передвижения на лыжах; знают и применяют судейство лыжных соревнований.

Показывают уровень физического развития и физической подготовки не ниже среднего согласно контрольным испытаниям второго года обучения

3 год обучения

Обучающиеся знают и объясняют роль и значение занятий лыжным спортом в жизни человека; особенности закаливания и функционирования основных систем

организма во время занятий; дальнейшее повышение всесторонней физической подготовки и совершенствование лыжной техники и тактики; накапливают опыт участие в соревнованиях; приобретают инструкторские навыки в организации и проведении учебно – тренировочных занятий и владеют навыками судейства соревнований. Показывают уровень физического развития и физической подготовки согласно контрольным испытаниям третьего года обучения.

При построении учебно – тренировочного процесса необходимо исходить из того , что подготовка юных лыжников представляет собой непрерывный многолетний процесс, основанный на закономерностях развития организма и особенностях лыжного спорта.

Главная цель занятий в кружке – разносторонняя подготовка и овладение рациональной техникой, приобретение знаний, умений и навыков, необходимых юным лыжникам.

Особое внимание следует уделять воспитательной работе с занимающимися. С первого занятия нужно воспитывать у кружковцев трудолюбие, дисциплину, взаимопомощь, чувство коллективизма.

Важно, чтобы эта работа проводилась повседневно, носила целенаправленный характер и увязывалась с планами воспитательной и культурно – массовой работы образовательного учреждения.

Большое внимание во всех периодах тренировки для всех групп уделяется общей физической подготовке. В детской группе общая физическая подготовка составляет- 90%, в подростковой -80% и в младшей юношеской – 70%.

Основной формой работы объединения являются учебно – тренировочных занятий секции лыжного спорта является урок. Содержание урока определяется намеченными задачами, составом занимающихся, условиями его проведения и периодом года. Кроме занятий по расписанию секции занимающимся целесообразно давать задания для самостоятельного, более детального усвоения отдельных элементов техники и повышения физической подготовленности. Члены секции должны систематически участвовать в различных соревнованиях. заниматься утренней гимнастикой. Во все периоды учебно – тренировочной работы с лыжниками необходимо широко использовать средства закаливания организма (солнце, воздух, воду). В процессе занятий и соревнований необходимо принимать меры предупреждения травм и соблюдать санитарно – гигиенические требования к местам и режиму занятий и оборудованию.

Лучшим методом обучения является квалифицированный показ и объяснение. При обучении нужно широко использовать технические средства (плакаты, кинокольцовки, учебные кинофильмы).

В занятиях с детьми и подростками наиболее целесообразно применение игрового метода. В бесснежное время, помимо игровых заданий, упражнений и подвижных игр, в подготовку детей и подростков включаются и элементы спортивных игр и на уменьшённых площадках и по упрощённым правилам. В зимнее время при

обучении лыжным ходам с целью большего разнообразия занятия рекомендуется использовать параллельное изучение двух лыжных ходов. Занятия на учебном круге должны обязательно чередоваться с занятиями на склоне.

Хорошая техническая подготовка и правильное распределение тренировочных нагрузок способствует успешному выступлению в соревнованиях лыжника.

Для контроля за ростом тренированности занимающихся следует организовывать сдачу контрольных нормативов по общей физической и специальной подготовке лыжников. Контрольные испытания проводятся два раза в год «сентябрь, май».

В кружок по лыжному спорту зачисляются школьники начиная с 11 лет, выразившие желание заниматься этим видом спорта и допущенные врачом. Для занятий юные лыжники объединяются в группы с учётом возраста, пола.

Первая группа – детская (11-12 лет), вторая группа – подростковая (13 -14 лет), третья группа – младшая юношеская (15 -16 лет).

В детской группе занятия мальчиков и девочек можно проводить совместно при строгой дозировке нагрузки в соответствии с полом, возрастом и подготовленностью. В старших группах желательно, если позволяют условия (количество тренеров, инвентарь), занятия проводить по подгруппам. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

Для каждой группы занимающихся программой предусматриваются теоретические практические занятия, сдача контрольных упражнений при переходе в старшие группы, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

Основные задачи теоретических занятий – дать необходимые знания по физической культуре и спорту в России, истории развития лыжного спорта, общей гигиене лыжника, о врачебном контроле и самоконтроле, о первой медицинской помощи при травмах и обморожениях, об инвентаре, лыжных мазях, технике и тактике лыжника, правилах и организации соревнований.

Теоретические сведения сообщаются в течение 10 – 15 мин. перед практическими занятиями или непосредственно в процессе их проведения, а также на специально организуемых теоретических занятиях – лекциях, беседах.

На практических занятиях приобретаются умения и навыки выбора оборудования, ремонта и хранения лыжного инвентаря, пользования лыжными мазями, на базе всесторонней физической подготовки и развития физических качеств изучаются и совершенствуются техника и тактика, развитие специальных качеств, необходимые лыжнику.

Общий учебный план – график на три года обучения.

| №. Раздела | Наименование разделов | 1 год обучения | | | 2 год обучения | | | 3 год обучения | | | Всего: | | |
|---------------|-------------------------------|-------------------|---------------|--------------|-------------------|---------------|--------------|-------------------|---------------|--------------|-------------|---------------|--------------|
| | | Всего часов | Теоретическая | Практическая | Всего часов | Теоретическая | Практическая | Всего часов | Теоретическая | Практическая | Всего часов | Теоретическая | Практическая |
| 1. | Теоретические сведения. | 7 | 7 | - | 6 | 6 | - | 6 | 6 | - | 19 | 19 | - |
| 2. | Практические занятия. | 129 | 7 | 122 | 130 | 6 | 124 | 130 | 6 | 124 | 389 | 19 | 370 |
| | ОФП | 47 | 1 | 46 | 36 | 1 | 35 | 28 | - | 28 | 111 | 2 | 109 |
| 3. | СФП | 37 | 1 | 36 | 32 | - | 32 | 30 | - | 30 | 99 | 1 | 98 |
| 4. | Техническая подготовка | 25 | 1 | 24 | 40 | 1 | 39 | 49 | 1 | 48 | 114 | 3 | 111 |
| 5. | Тактическая подготовка | 8 | 1 | 7 | 9 | 1 | 8 | 10 | 1 | 9 | 27 | 3 | 24 |
| 6. | Правила соревнований | 2 | 1 | 1 | 1 | - | 1 | 1 | 1 | - | 4 | 2 | 2 |
| 7. | Организация соревнований | 5 | 1 | 4 | 6 | 1 | 5 | 6 | 1 | 5 | 17 | 3 | 14 |
| 8. | Участие в соревнованиях | | | | | | | | | | | | |
| 9. | Мор-волевая и псих.подготовка | 1 | 1 | - | 2 | 2 | - | 2 | 2 | - | 5 | 5 | - |
| 10. | Контрольные испытания | 2 | - | 2 | 2 | - | 2 | 2 | - | 2 | 6 | - | 6 |
| 11. | Медицинское обследование | 2 | - | 2 | 2 | - | 2 | 2 | - | 2 | 6 | - | 6 |
| 12. | Итого | 136 | 14 | 122 | 136 | 12 | 124 | 136 | 12 | 124 | 408 | 38 | 370 |

Учебный план – график занятий детской группы (11-12 лет).

| № п/п раздела | № п/п тема | Наименование раздела и темы. | Количество часов. | | |
|---------------------|------------------|--|-------------------|---------------------------|-------------------------|
| | | | Всего | Теоретические сведения | Практические занятия |
| 1. | | Теоретические сведения. | 7 | 7 | - |
| | 1.1 | Физическая культура и спорт в России | 1 | 1 | - |
| | 1.2 | Краткий обзор развития лыжного спорта в России и за рубежом. | 1 | 1 | - |
| | 1.3 | Краткие сведения о строении и функциях организма. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. | 2 | 2 | - |
| | 1.4 | Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Профилактика травм в спорте. Гигиена и режим спортсмена. | 3 | 3 | - |
| 2. | | Практические занятия. | 129 | 7 | 122 |
| | | ОФП | 47 | 1 | 46 |
| | 2.1 | Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения с предметами | 5 | - | 5 |
| | 2.2 | Акробатические упражнения | 6 | - | 6 |
| | 2.3 | Легкоатлетические упражнения. | 5 | - | 5 |
| | 2.4 | Упражнения на гимнастических снарядах. | 8 | 1 | 7 |
| | 2.5 | Упражнения на равновесие и расслабление. | 4 | - | 4 |
| | 2.6 | Подвижные игры. | 7 | - | 7 |
| | 2.7 | Спортивные игры. | 12 | - | 12 |
| 3. | | СФП | 37 | 1 | 36 |
| | 3.1 | Упражнения для развития силы. | 6 | - | - |
| | 3.2 | Упражнения для развития быстроты. | 6 | - | - |
| | 3.3 | Упражнения для развития выносливости. | 7 | - | - |

| | | | | | |
|----|-----|---|----|---|----|
| | 3.4 | Упражнения для развития гибкости. | 4 | - | - |
| | 3.5 | Имитационные упражнения для овладения элементами техники лыжных ходов. | 8 | 1 | 7 |
| | 3.6 | Упражнения, имитирующие спуски с гор в различных стойках. | 6 | - | 6 |
| 4. | | Техническая подготовка. | 25 | 1 | 24 |
| | 4.1 | Строевые занятия на лыжах. | 1 | - | 1 |
| | 4.2 | Повороты на лыжах на месте. | 1 | - | 1 |
| | 4.3 | Способы лыжных ходов. | 12 | 1 | 11 |
| | 4.4 | Способы подъёмов и спусков. | 6 | - | 6 |
| | 4.5 | Способы торможения и поворотов на лыжах. | 5 | - | 5 |
| 5. | | Тактическая подготовка. | 8 | 1 | 7 |
| | 5.1 | Обучение тактике прохождения дистанций на лыжах. | 3 | 1 | 2 |
| | 5.2 | Тактика прохождения подъёмов и спусков. | 2 | - | - |
| | 5.3 | Тактика прохождения равнины и дистанции в целом. | 3 | - | - |
| 6. | | Правила соревнований по лыжным гонкам. | 2 | 1 | 1 |
| | 6.1 | Правила соревнований по лыжным гонкам. | 2 | 1 | 1 |
| | 6.2 | Подготовка к соревнованиям. | - | - | - |
| 7. | | Организация соревнований. | 5 | 1 | 4 |
| | 7.1 | Виды соревнований. | 2 | - | 2 |
| | 7.2 | Ознакомление с различными способами проведения соревнований по лыжным гонкам. | 3 | 1 | 2 |
| 8. | | Участие в соревнованиях. | | | |
| | 8.1 | Согласно календарному плану. | | | |
| | | Морально-волевая и психологическая подготовка лыжника гонщика. | 1 | 1 | - |
| | 8.2 | Значение морально – волевых и | 1 | 1 | - |

| | | | | | |
|-----|------|--|-----|----|-----|
| | | психологических качеств для повышения спортивного мастерства лыжников. | | | |
| 9. | | Контрольные испытания. | 2 | - | 2 |
| | 9.1 | Первоначальный контроль по общей и специальной подготовке. | 1 | - | 1 |
| | 9.2 | Переводные контрольные испытания по окончанию первого года обучения | 1 | - | 1 |
| 10. | | Медицинское обследование. | 2 | - | 2 |
| | 10.1 | Медицинское обследование при комплектовании группы обучающихся. | 1 | - | 1 |
| | 10.2 | Медицинское обследование по окончании учебного года. | 1 | - | 1 |
| | | Итого: | 136 | 14 | 122 |

Техническая подготовка 11-12 лет.

Занимающиеся имеют положительные оценки за технику способов передвижения на лыжах.

Сдают контрольные нормативы по лыжным гонкам на дистанции 2 км.

Оценка: 5 ----- 4 ----- 3
 Мальчики: 14.00 - 14.30 - 15.00
 Девочки: 16.00 - 16.30 - 17.00
 Дистанция 3км.
 Мальчики: 21.00 - 22.00 - 23.00
 Девочки: без учёта времени.

Физическая подготовка детей 11 – 12 лет.

| № п/п | Виды испытаний. | Результат | |
|----------|---|----------------------------------|----------------------------------|
| | | Мальчики | Девочки |
| | | Оценка | Оценка |
| 1. | Бег 60 м. | 5 --- 4 ----3 10,0-10,4 –10,6 | 5 --- 4 ----3 10,2-10,4 -10,8 |
| 2. | Подтягивание на высокой перекладине (м) на низкой перекладине из виса лёжа (д) | 8 ---6 ---- 4 | 17— 14----7 |
| 3. | Прыжок в длину с места. | 190 –160 -- 140 | 175 –155 --135 |
| 4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. | 15 - 12 -- 8 | 11 ---9 ---- 6 |
| 5. | Кросс 1 км. | 4.40- 5.00 –5.20 | 4.50 -5.10 – 5.30 |

Содержание изучаемого материала первого года обучения.

Раздел 1. Теоретические сведения (14 часов, из них 7 аудиторных и 7 в ходе практических занятий).

Тема 1.1. Физическая культура и спорт в России (1 час теории). Физическая культура – составная часть общей культуры. Её значение для укрепления здоровья, физического развития, подготовке к труду и защите Родины. Значение разносторонней физической подготовки для достижения высоких спортивных результатов. Достижения российских спортсменов на международных соревнованиях.

Тема 1.2. Краткий обзор развития лыжного спорта в России и за рубежом (1 час теории).

Возникновение лыж. Использование лыж в быту, на охоте и в военном деле.

Первые соревнования по лыжным гонкам. Проведение международных соревнований и участие в них советских и российских спортсменов.

Тема 1.3. Краткие сведения о строении и функциях организма. Влияние физических упражнений на организм занимающихся (2 часа теории). Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему. Влияние занятий спортом на обмен веществ. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений. Понятие о физиологических основах спортивной тренировки.

Тема 1.4. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Профилактика травм в спорте. Гигиена и режим спортсмена. (3 часа теории). Гигиена сна. Гигиена тела – уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта, ногами. Гигиеническое значение и правила применения водных процедур (умывание, душ, баня, купание, обтирание). Комплексы утренней гигиенической гимнастики.

Раздел 2. Практические занятия всего – 129 часов: (из них 7 теоретических: 3 аудиторных и 4 в ходе практических занятий и 122 часа практика: из них ОФП – 46; СФП – 36, техника - тактическая подготовка – 31, правила и организация соревнований по лыжным гонкам – 5, контрольные испытания и медицинское обследование – 4 часа).

Тема 2.1. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов (5 часов практики).

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. Перестроения и размыкания.

Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Основная стойка с лыжами у ноги. Выполнение команд «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ношение лыж на плече. Движение в колонне по одному, по два и по три. Упражнения с лыжной палкой. Упражнения для рук плечевого пояса, ног, для туловища. Упражнения с

набивными мячами, с гантелями (весом 1-2 кг). Упражнения со штангой (вес штанги от 40 до 50 % от веса спортсменки и от 50 до 70 % от веса спортсмена).

Тема 2.2.Акробатические упражнения (6 часов практики). Кувырки вперёд, назад из различных исходных положений: упор присев, сидя на полу, из положения стоя.

Мост из положения, лёжа на спине и различные перекаты.

Тема 2.3.Лёгкоатлетические упражнения (6 часов практики). Бег с высокого и низкого старта, пробегание 30, 50, 60, 100 м. в полную силу. Бег с изменением скорости частоты шагов, бег на дистанции до 1500м. девочки и 2000м мальчики. Кроссы по умеренно пересечённой местности до 2,5 км. Преодоление подъёмов и спусков. Езда на велосипеде для выработки скоростных качеств. Туристические экскурсии пешком и на велосипедах.

Тема 2.4.Упражнения на гимнастических снарядах (8 часов практики из них 1 час теории в ходе занятий). Упражнения на гимнастической стенке: различные висы, различные движения туловища и рук. Подтягивание туловища и поднимание прямых ног.

Упражнения на перекладине: различные висы, размахивания, подтягивания и соскоки.

Брусья параллельные: упоры, сгибание в упоре. Передвижения на руках в упоре, стойка на плечах. Смешанные висы и упоры. Опорные прыжки через козла.

Лазание по канату: с помощью рук и ног. Упражнения на гимнастической скамейке.

Тема 2.5. Упражнения на равновесие и расслабление (4 часа практики). Ходьба по гимнастической скамейке с различными движениями рук. Ходьба по буму с поворотами. Поочерёдное потряхивания расслабленными ногами и руками. Вращение расслабленного туловища. Различные упражнения в парах на расслабление. Упражнения лёжа на спине.

Тема 2.6.Подвижные игры (7 часов практики).

Игры: «Сумей догнать», « Охота на лис», «Найди флажок», «Секретный пакет», «Мяч капитану», «Мяч в воздухе», «Захват высоты». Игра «Лапта».

Тема 2.7.Спортивные игры (12 часов практики).

Игра в футбол, баскетбол, «стритбол».

Раздел 3.СФП. Всего – 37 часов: Практические занятия – 36 часов, 1 час – теории в ходе практических занятий.

Тема 3.1.Упражнения для развития силы (6часов): отжимание в упоре о стенку, от скамейке и лёжа, сгибание рук в сопротивление с партнёром; подтягивание в висе, в висе лёжа (девочки); лазание по канату (в два и три приёма); упражнения с набивными мячами; ходьба на руках в упоре лёжа с помощью партнёра; многоскоки; прыжки на одной и двух ногах, поднимание ног.

Тема 3.2.Упражнения для развития быстроты (6часов): бег на короткие дистанции (30 – 60 м.) с максимальной скоростью; «челночный бег»; эстафеты.

Передвижение на лыжах с максимальной скоростью на дистанции (60 – 80 м.); эстафеты на лыжах.

Тема 3.3. Упражнения для развития выносливости (7 часов): равномерный бег; кроссовый бег (девочки до 2,5 км, мальчики до 3 км.); эстафеты с протяжённостью этапов до 60 м; передвижения на лыжах с равномерной скоростью; повторное прохождение дистанции до 60 м. максимальной скоростью и до 300 м, (девочки до 200 м) в зоне большой интенсивности; езда на велосипеде, туристические походы.

Тема 3.4. Упражнения для развития гибкости (4 часа): комплексы упражнений у гимнастической стенки; комплексы упражнений с гимнастической палкой (наклоны вперёд, назад вправо, влево «выкруты»); комплексы упражнений на растягивание в висах.

Тема 3.5. Имитационные упражнения для овладения элементами техники лыжных ходов (всего 8 часов из них 1 час теории в ходе практических занятий): имитация попеременного отталкивания палками; имитация работы рук в положении одноопорного скольжения; имитация попеременного двухшажного хода в движении с палками; имитация одновременного бесшажного хода на месте; имитация одновременного одношажного и двухшажного хода в движении. Имитация полуконькового хода на месте и в движении.

Тема 3.6. Упражнения, имитирующие спуски с гор в различных стойках (6 часов): имитация основной, высокой и низкой стоек (при прямом спуске и наискось) на равнине и на склоне 8-10°. Имитация стойки косого спуска на равнине и на склоне 10-12°.

Раздел 4. Техническая подготовка. Всего - 25 часов: из них одно занятие теоретическое в ходе практических занятий.

Тема 4.1. Строевые занятия на лыжах (1 час): общие понятия о строе и команде. Построения. Строй, шеренга, интервал. Предварительная и исполнительная команды. Ходьба в строю. Перестроения и размыкания.

Тема 4.2. Повороты на лыжах на месте (1 час): в ходе практических занятий на месте и в движении. Переступанием (вокруг пяток лыж, вокруг носков лыж), махом через лыжу, прыжком без опоры на палки. Игровые задания: кто лучше нарисует на снегу веер или снежинку; кто выполнит поворот прыжком на больший угол. Передвижение ступающим шагом обходя деревья, кусты и другие препятствия.

Тема 4.3. Способы лыжных ходов (12 часов: из них 1 час теории в ходе практических занятий):

Попеременный двухшажный, бесшажный, одношажный (основной, стартовый ход) и одновременный двухшажный. Полуконьковый ход.

Тема 4.4. Способы подъёмов и спусков (6 часов практики): попеременным двухшажным ходом (ступаящим и скользящим шагом), «полуёлочкой», «лесенкой» (прямо, вперёд), «ёлочкой». Способы спусков: в основной, высокой и низкой стойках (с узким и широким ведением лыж, с переносом веса вперёд или

назад), наискось. Преодоление неровностей (выката и встречного склона, спада, бугра, уступа).

Тема 4.5. Способы торможения поворотов на лыжах (5 часов): способы торможения: «плугом», «упором». Способы поворотов в движении: переступанием, в плуге.

Раздел 5. Тактическая подготовка. Всего – 8 часов из них 1 час теории в ходе практических занятий.

Тема 5.1. Обучение тактике прохождения дистанций на лыжах (3 часа из них 1 час в ходе практических занятий). Тактика прохождения в лыжных гонках в зависимости от характера дистанции, условий зачёта, состава участников, соревнований, метеорологических условий.

Старт, распределение сил на дистанции, финиш.

Тема 5.2. Тактика прохождения подъёмов и спусков (2 часа): состав участников, условий зачёта, характер соревнований и т.д.

Тема 5.3. Тактика прохождения равнины и дистанции в целом (3 часа): участие в соревнованиях, характер соревнований, состав участников, распределение сил на дистанции, финиш.

Раздел 6. Правила соревнований по лыжным гонкам (2 часа из них 1 час в аудитории):

Тема 6.1. Правила соревнований по лыжным гонкам. Подготовка к соревнованиям. Задачи первых стартов. Итоги прошедших соревнований.

Раздел 7. Организация соревнований (5 часов из них 1 час теории в ходе практических занятий): Виды соревнований. Ознакомление с различными способами проведения соревнований по лыжным гонкам. Положение о соревнованиях. Судейская коллегия. Выбор места соревнований. Состав судейской коллегии. Медицинский персонал. Лыжные мази.

Раздел 8. Участие в соревнованиях. Согласно календарному плану.

Раздел 9. Морально – волевая и психологическая подготовка лыжника гонщика (1 час): значение морально – волевых и психологических качеств для повышения спортивного мастерства лыжников.

Раздел 10. Контрольные испытания (2 часа);

Тема 10.1. Первоначальный контроль по общей и специальной подготовке (1 час).

Тема 10.2. Переводные контрольные испытания по окончанию первого года обучения (1 час).

Раздел 11. Медицинское обследование (2 часа):

Тема 11.1. Медицинское обследование при комплектовании группы обучающихся (1 час).

Тема 11.2. Медицинское обследование по окончании учебного года (1 час).

Учебный план – график занятий подростковой группы 13-14 лет.

| № п/п раздела | № п/п тема | Наименование раздела и темы | Количество часов | | |
|---------------------|------------------|---|------------------|-------------------------|-----------------------|
| | | | Всего | Теоретическая часть. | Практическая часть |
| 1. | 1.1 | Теоретические сведения. Физкультура и спорт в России. Состояние лыжного спорта на современном этапе. Участие спортсменов страны в чемпионатах мира и Олимпийских играх. | 6 3 | 6 3 | - - |
| | 1.2 | Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Профилактика травм в спорте. Гигиена и врачебный контроль. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. | 3 | 3 | - |
| 2. | | Практические занятия. ОФП | 130 | 6 | 124 |
| | 2.1 | Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. | 36 5 | - - | 36 5 |
| | 2.2 | Акробатические и гимнастические упражнения. | 5 | - | 5 |
| | 2.3 | Лёгкоатлетические упражнения. Упражнения на равновесие и расслабление. | 10 | - | 10 |
| | 2.4 | Подвижные игры. | 4 | - | 4 |
| | 2.5 | Спортивные игры. | 12 | - | 12 |

| | | | | | |
|----|-----|---|----|---|----|
| 3. | | СФП | 32 | - | 32 |
| | 3.1 | Упражнения для развития силы. | 10 | - | 10 |
| | 3.2 | Упражнения для развития быстроты. | 10 | - | 10 |
| | 3.3 | Упражнения для развития выносливости и гибкости. | 12 | - | 12 |
| 4. | | Техническая подготовка. | 40 | - | 40 |
| | 4.1 | Строевая подготовка на лыжах. | 1 | - | 1 |
| | 4.2 | Имитационные упражнения для овладения техникой лыжного хода. | 10 | - | 10 |
| | 4.3 | Способы лыжных ходов. | 13 | - | 13 |
| | 4.4 | Способы торможения и поворотов на лыжах. | 6 | - | 6 |
| | 4.5 | Способы подъёмов и спуски с гор. | 10 | - | 10 |
| 5. | | Тактическая подготовка. | 8 | 1 | 7 |
| | 5.1 | Тактические взаимодействия при прохождении дистанции на лыжах. | 1 | 1 | - |
| | 5.2 | Тактика прохождения подъёмов, спусков, равнины и дистанции в целом. | 7 | - | 7 |
| 6. | | Правила и организация соревнований по лыжным гонкам. | 2 | 1 | 1 |
| | 6.1 | Проведение различных соревнований. | 2 | 1 | 1 |
| 7. | | Ремонт лыжного инвентаря. Применение лыжных мазей. | 5 | | 4 |
| | 7.1 | Ремонт лыжного инвентаря. | 2 | - | 2 |
| | 7.2 | Применение лыжных | 3 | 1 | 2 |

| | | | | | |
|-----|------|--|-----|----|-----|
| 8. | 8.1 | мазей. Участие в соревнованиях. Согласно календарному плану. | | | |
| 9. | | Морально-волевая и психологическая подготовка лыжника гонщика. | 1 | 1 | - |
| | 9.1 | Значение морально – волевых и психологических качеств для повышения спортивного мастерства лыжника. | 1 | 1 | - |
| 10. | | Контрольные испытания. | 2 | - | 2 |
| | 10.1 | Первоначальный контроль по общей и специальной подготовке. | 1 | - | 1 |
| | 10.2 | Переводные контрольные испытания по окончании второго года обучения. | 1 | - | 1 |
| 11. | | Медицинское обследование. | 2 | - | 2 |
| | 11.1 | Медицинское обследование на начало учебного года. | 1 | - | 1 |
| | 11.1 | Медицинское обследование по окончанию второго года обучения. | 1 | - | 1 |
| | | Всего: | 136 | 12 | 124 |

Содержание изучаемого материала второго года обучения.

Раздел 1. Теоретические сведения (12 часов, из них аудиторных и 6 в ходе практических занятий).

Тема 1.1. Физическая культура и спорт в России. Состояние лыжного спорта на современном этапе. Участие спортсменов страны в чемпионатах мира и Олимпийских играх (3 часа теории).

Тема 1.2. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Профилактика травм в спорте. Гигиена и режим спортсмена. Врачебный контроль лыжника. Понятие о спортивной форме, утомления и перетренировке (3 часа).

Раздел 2. Практические занятия всего – 130 часов: (из них 124 часа практики в том числе: ОФП – 36; СФП – 32 ; техника – тактическая подготовка – 48; правила и организация соревнований по лыжным гонкам, ремонт лыжного инвентаря, применение лыжных мазей – 5, контрольные испытания и медицинское обследование – 4 часа) и 6 часов теории (3 часа аудиторных и 3 часа в ходе практических занятий).

Тема 2.1. ОФП – 36 часов; общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов: упражнения для рук плечевого пояса, ног, туловища с гантелями, со штангой – 5 часов.

Тема 2.2. Акробатические и гимнастические упражнения: 5 – часов; повторение пройденного материала прошедшего года, упражнения на гимнастических снарядах: перекладина, брусья, гимнастическая стенка и скамейка, прыжки через козла и коня.

Тема 2.3. Лёгкоатлетические упражнения. Упражнения на равновесие и расслабление – 10 часов: кроссы до 3-4 км. Преодоление подъемов и спусков. Бег с максимальной частотой шагов, стартовые ускорения. Упражнения на равновесие и расслабление по заданию тренера.

Тема 2.4. Подвижные игры – 4 часа: игры и эстафеты различной направленности с предметами и без предметов.

Раздел 3. СФП. – 32 часа:

Тема 3.1. Упражнения для развития силы - 10 часов: комплексы атлетической гимнастики, комплексы упражнений на развитие силы основных мышечных групп по типу « подкачки», гимнастические упражнения на спортивных снарядах.

Тема 3.2. Упражнения для развития быстроты – 10 часов: Передвижение на лыжах с максимальной скоростью 60 - 80 м, эстафеты на лыжах с этапами до 60 м, стартовые ускорения из различных положений, повторное прохождение отрезков без нарушения техники лыжных ходов 8×50 м, прохождение отрезков до 300 м. с сильной интенсивностью.

Тема 3.3. Упражнения для развития выносливости и гибкости – 12 часов: бег с переменной скоростью до 4-5 км, равномерное передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности с чередованием лыжных ходов до 5 км, повторное прохождение дистанции на лыжах с равномерной скоростью до 1 км.

Раздел 4. Техническая подготовка – 40 часов:

Тема 4.1. Строевая подготовка на лыжах – 1 час; строевые упражнения и приёмы преодоления препятствий на лыжах.

Тема 4.2. Имитационные упражнения для овладения техникой лыжных ходов -10 часов: имитационные упражнения для освоения передвижения на лыжах по пересечённой местности с дополнительными отягощениями. Катание на роликовых коньках.

Тема 4.3. Способы лыжных ходов – 13 часов: совершенствование техники лыжных ходов. Создание представлений об эталонной технике освоенных передвижений на лыжах. Изучение конькового хода.

Тема 4.4. Способы торможения и поворотов на лыжах – 6 часов: совершенствование торможений «упором» и «плугом», совершенствование поворотов переступанием в движении в «плуге». Изучение поворота на параллельных лыжах. Игровые задания.

Тема 4.5. Способы подъёмов и спусков -10 часов: совершенствование техники подъёмов (попеременным двухшажным ходом « скользящим шагом»), «ёлочкой», «полуёлочкой» и «лесенкой»; совершенствование техники спусков в основной и низких стойках; техники прохождения неровностей.

Раздел 5. Тактическая подготовка – 8 часов (из них 1 час теории в ходе практических занятий и 7 часов практики).

Тема 5.1. Тактические взаимодействия прохождения дистанции - 1 час теории в ходе практических занятий.

Тема 5.2. Тактика прохождения подъёмов, спусков и дистанции в целом – 7 часов: участие в соревнованиях, разработка вариантов тактики ведения гонки.

Раздел 6. Правила организация соревнований по лыжным гонкам – 2 часа: 1 час теории, 1 час практики. Подготовка к соревнованиям.

Тема 6.1. Проведение различных соревнований по лыжным гонкам, участие в судействе соревнований, подготовка положения о соревнованиях и т.д.

Раздел 7. Ремонт лыжного инвентаря. Применение лыжных мазей – 5 часов 1 час теории и 4 часа практики.

Тема 7.1. Ремонт лыжного инвентаря – 2 часа: правила ухода за лыжами, палками и обувью их употребления. Просушивание лыжных ботинок. Подготовка лыжного инвентаря и обуви к длительному хранению.

Тема 7.2. Применение лыжных мазей – 1 час теории и 2 часа практики: краткая характеристика лыжных мазей, знакомство с лыжными мазями, подготовка скользящей поверхности лыж к нанесению парафинов и мазей. Комбинированная смазка.

Раздел 8. Участие в соревнованиях. Согласно календарному плану. Анализ прошедших соревнований.

Раздел 9. Морально – волевая и психологическая подготовка лыжника гонщика – 1 час. Значение морально – волевых и психологических качеств для повышения спортивного мастерства.

Раздел 10. Контрольные испытания – 2 часа.

Тема 10.1. Первоначальный контроль по общей и специальной подготовке – 1 час.

Тема 10.2. Переводные контрольные испытания по окончании второго года обучения – 1 час.

Раздел 11. Медицинское обследование – 2 часа.

Тема 11.1. Медицинское обследование на начало учебного года -1 час.

Тема 11.2. Медицинское обследование по окончании учебного года -1 час.

Физическая подготовка подростковой группы 13 – 14 лет.

| № п/ п. | Вид испытаний | Результат | |
|---------------|--|---------------------|--------------------|
| | | Мальчики. | Девочки. |
| | | Оценка. | Оценка. |
| | | 5 -----4 -----3 | 5 -----4 -----3 |
| 1. | Бег 60 м. (сек.) | 9,0 – 9,3 – 9,6 | 9,8 ---10,0 -10,2 |
| 2. | Подтягивание на высокой перекладине (м),из вися лёжа на низк. переклад. (д). | 10 ---- 8 ---- 7 | 19 --- 16 --- 13 |
| 3. | Прыжок в длину с места. (см). | 200 – 180 –150 | 190 – 170 – 150 |
| 4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (раз). | 18 ---- 15 -- 10 | 15 ---- 12 --- 9 |
| 5. | Кросс 2 км. (мин.сек.) | 10.00 -10.40 -11.00 | 10.20-11.00-11.40. |

Техническая подготовка.

Занимающиеся умеют применять лыжные ходы в зависимости от условий скольжения, рельефа местности и состояния лыжни.

Оказывают помощь в судействе различных соревнований.

Сдают контрольные нормативы по лыжным гонкам на дистанции 3 км.

| | |
|-----------|-------------------------------|
| Оценка | 5 ----- 4 ----- 3 |
| Мальчики: | 19.00 ----- 20.00 -----22.00 |
| Девочки : | 20.30 ----- 21.30 ----- 23.00 |

Дистанция 5 км. без учёта времени.

Учебный план – график занятий младшей юношеской
(15-16 лет).

| № п/п раздела | № п/п тема | Наименование раздела темы | Количество часов. | | | |
|---------------------|------------------|--|---|--|------------------------|----------|
| | | | Всего. | Теоретическая часть. | Практическая часть. | |
| 1. | 1.1. | Теоретические сведения. | 6 | 6 | - | |
| | | История развития лыжного спорта на современном этапе. | 2 | 2 | - | |
| | | Лыжный спорт в государственных программах по физическому воспитанию. | | | | |
| | | 1.2. | Виды лыжного спорта и их краткая характеристика. | 2 | 2 | - |
| 2. | 1.3. | Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. | 2 | 2 | - | |
| | | Правила оказания медицинской помощи при спортивных травмах. | | | | |
| | | Практические занятия. | 130 | 6 | 124 | |
| | | 2.1. | ОФП Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. | 28 10 | - - | 28 10 |
| 3. | 2.2. | Упражнения для развития ловкости, гибкости, координации движений и равновесия. | 9 | - | 9 | |
| | | 2.3. | Спортивные и подвижные игры. | 9 | - | 9 |
| | | 3.1. | СФП Упражнения для развития скорости, быстроты и силы. | 30 15 | - - | 30 15 |
| | | | 3.2. | Упражнения для развития скоростной и специальной выносливости. | 15 | - |
| 4. | 4.1. | Техническая подготовка. | 49 | 1 | 48 | |
| | | Дальнейшее совершенствование техники | 24 | 1 | 23 | |

| | | | | | |
|-----|-------|--|----|---|----|
| | 4.2. | всех лыжных ходов. Дальнейшее совершенствование подъемов и спусков. | 14 | - | 14 |
| | 4.3. | Дальнейшее совершенствование поворотов на лыжах. | 11 | - | 11 |
| 5. | | Тактическая подготовка. | 10 | 2 | 8 |
| | 5.1. | Подготовка к соревнованиям. Разработка вариантов тактики ведения гонки. Анализ прошедших соревнований. | 10 | 2 | 8 |
| 6. | | Правила и организация соревнований. Судейская практика. | 6 | 2 | 4 |
| | 6.1. | Подготовка протоколов. Проведение жеребьевки. | 5 | 2 | 3 |
| | 6.2. | Проведение лыжной эстафеты. | 1 | - | 1 |
| 7. | | Участие в соревнованиях. Согласно календарному плану. | | | |
| 8. | | Морально – волевая и психологическая подготовка лыжника. | 2 | 2 | 2 |
| | 8.1. | Непосредственная психологическая подготовка лыжника к предстоящим соревнованиям. | 2 | 2 | 2 |
| 9. | | Контрольные испытания. | 2 | - | 2 |
| | 9.1. | Первоначальный контроль по общей и специальной подготовке. | 1 | - | 1 |
| | 9.2. | Итоговые контрольные испытания по окончании всего 3 ^х летнего цикла. | 1 | - | 1 |
| 10. | | Медицинское обследование. | 2 | - | 2 |
| | 10.1. | Медицинское обследование на начало тренировочного | 1 | - | 1 |

| | | | | | |
|--|-------|---|-----|----|-----|
| | 10.2. | цикла. Медицинское обследование по окончании учебного года. | 1 | 1 | 1 |
| | | Всего: | 136 | 12 | 124 |

Физическая подготовка младшей юношеской группы (15 -16 лет).

| № п/п. | Вид испытаний. | Результат. | Результат. |
|-----------|---|--|--|
| | | Мальчики. | Девочки. |
| | | Оценка. | Оценка. |
| 1. | Бег 100 м. (сек.) | 5 ----- 4 ----- 3 14.0 – 14.2 -- 14.4 | 5 ----- 4 ----- 3. 15.6 -- 16.0 -- 16.2 |
| 2. | Подтягивание на высокой перекладине (м); на низкой перекладине из виса лёжа (д). раз. | 11 --- 9 ---- 8 | 18 ----- 16 ----- 14. |
| 3. | Прыжок в длину с места. (см.) | 230 – 195 --- 175 | 205 – 180 ----160 |
| 4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (раз). | 25 ---- 20 ---- 15 | 20 ---- 15 ----- 10 |
| 5. | Кросс 3 км (м). 2 км (д). | 14.00- 15.00 – 16.00 | 10.30.-11.30 -12.30 |

Техническая подготовка

Занимающиеся умеют чередовать лыжные ходы в зависимости от состояния лыжни. Непрерывно передвигаются с максимальной скоростью на отрезках до 300 – 400 м. Участвуют в соревнованиях по лыжным гонкам на различных дистанциях. Разрабатывают варианты тактики ведения гонки, анализируют прошедшие соревнования. Активно участвуют в проведении спортивно – массовой и физкультурно-оздоровительной работе в школе.

Сдают контрольные нормативы по лыжным гонкам на дистанции 5 км. (м), и 3 км. (д).

| | | | |
|-----------|-------------|-------------|-------|
| Оценка: | 5 ----- | 4 ----- | 3 |
| Мальчики: | 25.00 ----- | 26.00 ----- | 27.00 |
| Девочки: | 18.30 ----- | 19.30 ----- | 20.30 |

Содержание изучаемого материала третьего года обучения.

Раздел 1. Теоретические сведения всего - 12 часов (из них 6 часов аудиторных и 6 часов в ходе практических занятий).

Тема 1.1. История развития лыжного спорта на современном этапе. Лыжный спорт в государственных программах по физическому воспитанию - 2 часа теории.

Тема 1.2. Виды лыжного спорта и их краткая характеристика – 2 часа теории.

Тема 1.3. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Правила оказания медицинской помощи при спортивных травмах – 2 теории.

Раздел 2. Практические занятия всего 130 часов (из них 6 часов теории и 124 часа практики).

ОФП всего – 28 часов:

Тема 2.1. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов – 10 часов. Комплексы утренней гимнастики.

Тема 2.2. Упражнения для развития ловкости, гибкости, координации движений и равновесия – 9 часов: элементы акробатики, катание на лыжероллерах.

Тема 2.3. Спортивные и подвижные игры – 9 часов: спортивные игры в футбол, баскетбол, ручной мяч и теннис. Подвижные игры : мяч капитану, салки высокой интенсивности.

Раздел 3. СФП – 30 часов практики:

Тема 3.1. Упражнения для развития скорости, быстроты и силы – 15 часов; повторный бег на короткие дистанции 30 – 60 м, ускорения до 100м, многоскоки, имитация лыжных ходов в подъёмы малой и средней крутизны на отрезках до 70м, прыжки в присяде с отягощением 2-4кг, упражнения на гимнастических снарядах, лазание по канату или шесту с помощью или без помощи ног.

Тема 3.2. Упражнения для развития скоростной и специальной выносливости - 15 часов: повторный бег на отрезках от 100 до 600м. с интенсивностью 60% от максимальной. Переменный бег на отрезках от 50 до 300м. с интенсивностью не выше 70% от максимальной. Смешанное передвижение по пересечённой

местности с имитацией лыжных ходов с палками и без палок. Совершенствование элементов техники передвижения различными ходами на роликовых лыжах.

Раздел 4. Техническая подготовка – 49 часов (из них 1 час теории в ходе практических занятий):

Тема 4.1. Дальнейшее совершенствование техники лыжных ходов – 24 часа (1 час теории в ходе практических занятий); дальнейшее совершенствование всех лыжных ходов и переход с хода на ход в различных условиях пересечённой местности и состояния лыжни. Задания: непрерывное передвижение или скольжение за счёт отталкивания палок (без движения ног) на отрезках от 100 до 300м.

Тема 4.2. Дальнейшее совершенствование техники подъёмов и спусков – 14 часов: дальнейшее совершенствование техники подъёмов и спусков, торможений на склонах разной длины и крутизны, в условиях приближённых к соревнованиям.

Тема 4.3. Дальнейшее совершенствование техники поворота на лыжах – 11 часов повторное прохождение отрезков от 100 до 300м. с поворотами на спусках.

Раздел 5. Тактическая подготовка – 10 часов: (из них 8 час. практики и 2 часа теории в ходе практических занятий).

Тема 5.1. Подготовка к соревнованиям. Разработка вариантов техники ведения гонки. Анализ прошедших соревнований – 10 часов.

Раздел 6. Правила и организация соревнований. Судейская практика. (6 часов: из них 4 часа практики и 2 часа теории в ходе практических занятий).

Тема 6.1. Подготовка протоколов. Проведение жеребьёвки – 5 часов: из них 3 часа практики и 2 часа теории в ходе практических занятий).

Тема 6.2. Проведение лыжной эстафеты – 2 часа: из 1 час практики и 1 час теории в ходе практических занятий.

Раздел 7. Участие в соревнованиях согласно календарному плану.

Раздел 8. Морально – волевая и психологическая подготовка лыжника (2 часа).

Тема 8.1. Непосредственная подготовка лыжника к предстоящим соревнованиям 2 часа.

Раздел 9. Контрольные испытания – 2 часа.

Тема 9.1. Первоначальный контроль по общей и специальной подготовке (1 час).

Тема 9.2. Итоговые испытания по окончании третьего года обучения (1 час).

Раздел 10. Медицинское обследование – 2 часа.

Тема 10.1. Медицинское обследование при комплектовании группы третьего года обучения – 1 час.

Тема 10.2. Медицинское обследование по окончании учебного года – 1 час.

Методическое обеспечение программы

| № п/п | Название раздела | Формы занятий | Методы и приёмы | Дидактический материал | Формы подведения итогов |
|-------|-----------------------------------|---|---|--|--|
| 1. | Теоретическая подготовка | Лекции, беседа, самостоятельные занятия | Фронтальный групповой | <p>1.ТСО: компьютеры, проектор, Интернет, магнитофон.</p> <p>2.Учебники и методические пособие: Агроновский М.А. Лыжный спорт: Учебник для ин- тов физ.культ, М.; 1980 «Физкультура и спорт», Бутин И.М. Лыжный спорт: пособие для учащихся М.; «Физ. Культура», Просвещение, 1988. Лях В.И.,Зданевич А.А Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. М.: Просвещение,2005. С.25. Сорокин С.Г. Лыжная подготовка. Учебное пособие . Омск. 1999.- 84 с. Чукардин Г.Б., В.Д. Евстратов, Виролайн П.М. Коньковый ход? Не только...М.: 1988.- 48с.</p> | Реферат, сообщение, конкурс рисунков, оформление стендов, индивидуальный и фронтальный опрос |
| 2. | Общая физическая подготовка (ОФП) | Учебно-тренировочные занятия, соревнования, внеклассные мероприятия. самостоятельны занятия | Фронтальный поточный, групповой, круговой | <p>1.ТСО: Видеопроектор, магнитофон.</p> <p>2.Наглядные пособия: учебные карточки, плакаты, кинограммы.</p> <p>2.Учебники и методические пособия: Манжосов В.Н. Тренировка</p> | Тестирование, соревнования, контрольный опрос, контроль ведения дневников самоконтроля |

| | | | | | |
|----|------------------------------------|--|--|--|--|
| 3. | Специальная физическая подготовка. | Учебно-тренировочные занятия, соревнования, внеклассные мероприятия, самостоятельные занятия | Фронтальный, поточный, групповой, круговой | <p>Лыжников – гонщиков (очерки теории и методики). М.: 1986.</p> <p>Физкультура и спорт. Агроновский М.А. Лыжный спорт: Учебник для ин- тов физ.культ, М.; 1980 «Физкультура и спорт», Бутин И.М.</p> <p>Лыжный спорт: пособие для учащихся М.; «Физ. Культура», Просвещение, 1988.</p> <p>Лях В.И.,Зданевич А.А Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. М.: Просвещение,2005. С.25.</p> <p>Сорокин С.Г. Лыжная подготовка. Учебное пособие . Омск. 1999.- 84 с.</p> <p>Чукардин Г.Б., В.Д. Евстратов, Виролайнен П.М. Коньковый ход? Не только...М.: 1988.- 48с.</p> <p>1.ТСО: видеопроектор, магнитофон.</p> <p>2.Наглядные пособия: Видеоматериал, учебные карточки, плакаты, кинограммы.</p> <p>3.Учебники и метод. пособия: Веденин В.П.«С чего начинается лыжня». М.Физкультура и спорт. 1983.</p> <p>Сергеев Б.И. Евстратов В.Д, Чукардин Г.В. Лыжный спорт: Учебник, для ин – тов и техн. физ. культ. М.; Физкультура и спорт.</p> | Тестирование, соревнования, контрольный опрос контроль ведения дневников |
|----|------------------------------------|--|--|--|--|

| | | | | | |
|----|-------------------------|--|---|---|---|
| 4. | Техническая подготовка. | Учебно-тренировочные занятия, соревнования, внеклассные мероприятия, самостоятельные занятия. | Фронтальный, групповой, круговой, поточный. | <p>1989. – 319с. Сорокин С.Г. Лыжная подготовка. Учебное пособие . Омск. 1999.- 84 с.</p> <p>1.ТСО: видеопроектор, магнитофон. 2.Наглядные пособия: Видеоматериал, учебные карточки, плакаты, кинограммы. 3.Учебники и методические пособия: Сорокин С.Г. Лыжная подготовка. Учебное пособие . Омск. 1999.- 84 с. Агроновский М.А. Лыжный спорт: Учебник для ин- тов физ.культ, М.; 1980 «Физкультура и спорт»,</p> | Соревнования, индивидуальный и фронтальный опрос. |
| 5. | Тактическая подготовка. | Лекции, беседы учебно-тренировочные занятия, соревнования, внеклассные мероприятия, самостоятельные занятия. | Групповой, круговой, соревнова – тельный. | <p>1.ТСО: компьютеры, проектор, Интернет. 2.Учебники и методические пособия: Г.Б. Чукардин Тренировка . Изд. «Физкультура и спорт». М.1980г. Коршунов А.М. Победная лыжня. М.: Советская Россия,1981</p> | Индивидуальный опрос, стенды, соревнования. |
| 6. | Правила и | Лекции, беседа, | Групповой, | 1.ТСО: компьютеры, | Стенды, |

| | | | | | |
|----|---------------------------|---------------------------------|--------------|--|---|
| | организация соревнований. | соревнования. | фронтальный. | Интернет, проектор. 2. Наглядные пособия: кинограммы, плакаты, учебные карточки. 2. Учебники и методические пособия: Лыжные гонки. Правила соревнований. М. Изд. «Физкультура и спорт». 1986. -64 с. Немухин И.А. Лыжня покоряется смелым. М. Физкультура и спорт. 1980. | соревнования, сообщение, опрос. занимающихся. |
| 7. | Контрольные испытания. | Учебно – тренировочные занятия. | Групповой. | 1. ТСО: компьютер, база данных. 2. Наглядные пособия: кинограмма плакаты. 3. Учебники и методические пособия: Матвеев А.П. Физическая культура Образовательная программа (1-11 кл). Радио и связь. М.1995. Чукардин Г.Б. Тренировка лыжника. Изд. «Физкультура и спорт». М.1980 | Тестирование, соревнования. |
| 8. | Медицинское обследование. | Медосмотр. | Групповой. | 1. ТСО: компьютер. База данных 2. Наглядные пособия: Медицинская карта здоровья занимающегося. Полиевский С.А. Гигиена | Итоги медицинского осмотра, анализ. |

| | | | | | |
|----|---------------------------|--|------------|--|--|
| 9. | Мор – психол. подготовка. | Лекции, беседа, самостоятельные занятия. | Групповой. | <p>спортивной одежды и снаряжения. М.Физкультура и спорт. 1987. 111 с.</p> <p>1.ТСО: магнитофон. 2.Наглядные пособия: плакат. 3.Методическое пособие: Пунин А.Ц. Психологическая подготовка к соревнованию. М. Физкультура и спорт. Голубева Л.А. Как вырастают чемпионы. М.Физкультура и спорт. 1981.</p> | Итоги соревнований, индивидуальный и фронтальный опрос |
|----|---------------------------|--|------------|--|--|

Условия реализации дополнительной образовательной программы.

1. Лыжная база для хранения лыж, инструмент для ремонта лыж и палок
 2. Лыжи спортивные с креплениями и с палками – на весь состав членов секции.
 3. Лыжные ботинки на весь состав членов секции.
 4. Лыжная мазь 10-12 комплектов на сезон.
 5. Эспандер резиновый -15 шт.
 6. Мячи набивные разного веса (1,2,3,5кг.) – по 8 шт..
 7. Мячи баскетбольные - 6 шт.
 8. Мячи футбольные – 5 шт.
 9. Скакалки - 20 шт.
 10. Гантели – 3-5 кг. по 8 шт.
 11. Штанга тренировочная – 2 шт.
 12. Секундомер – 1 шт.
 13. Рулетка – 1 шт.
 14. Аптечка – 1 шт.
 15. Лыжероллеры – на весь состав членов секции
- Площадка для проведения занятий по лёгкой атлетике, гимнастический городок, спортивный зал.

Литература для учителя.

1. А.П.Матвеев. М. Радио и связь. - Программа по физической культуре для 1-11 классов. 1995г.
2. В.И.Кондаков. ЛЫЖИ. – М. Физкультура и спорт. 1979г.
3. Г.Б.Чукардин и А.Н.Барышник. Лыжный спорт. – М.Физкультура и спорт. 1971.
4. В.П.Веденин. С чего начинается лыжня. – М. Физкультура и спорт.1983г.
5. Журнал «Физкультура в школе» № 12 – 1985 г. Лыжный спорт.
6. Л.А.Голубева. Как вырастают чемпионы. М.Физкультура и спорт. 1981г.
7. Н.К.Коробейников, А.А.Михеев, И.Г.Николенко. Физическое воспитание. – изд. (Высшая школа). 1989 г.
8. А.Ц.Пунин Психологическая подготовка к соревнованию. - Физкультура и спорт 1969 г.

Литература для детей.

1. И.М.Бутин. Проложи свою лыжню. – М. Просвещение. 1985 г.
2. Н.П.Зеленко. В зимний день. – М. Советская Россия. 1982 г.
3. Г.Ф.Шитикова. Если хочешь быть здоров. Лениниздат. 1978 г.

Информационная карта программы.

| | |
|---|------------------------------------|
| По форме составления | Модифицированная |
| По видам деятельности | Физкультурно-спортивная |
| По образовательным областям | Физическая культура |
| По уровню содержания | Учебная |
| По форме реализации | Групповая |
| По способу реализации | Алгоритмическая |
| По широте охвата содержания деятельности. | Профильная |
| По возрасту | Средний и старший школьный возраст |
| По сроку освоения | Долгосрочная |
| По половому признаку | Девочки и мальчики |
| По функциональному назначению | Досуговая |

Общий учебный план – график на три года обучения.

| №. Раздела | Наименование разделов | 1 год обучения | | | 2 год обучения | | | 3 год обучения | | | Всего: | | |
|------------|-------------------------|----------------|---------------|--------------|----------------|---------------|--------------|----------------|---------------|--------------|-------------|---------------|--------------|
| | | Всего часов | Теоретическая | Практическая | Всего часов | Теоретическая | Практическая | Всего часов | Теоретическая | Практическая | Всего часов | Теоретическая | Практическая |
| 1. | Теоретические сведения. | 7 | 7 | - | 6 | 6 | - | 6 | 6 | - | 19 | 19 | - |
| 2. | Практические занятия. | 129 | 7 | 122 | 130 | 6 | 124 | 130 | 6 | 124 | 389 | 19 | 370 |
| | ОФП | 47 | 1 | 46 | 36 | 1 | 35 | 28 | - | 28 | 111 | 2 | 109 |
| 3. | СФП | 37 | 1 | 36 | 32 | - | 32 | 30 | - | 30 | 99 | 1 | 98 |
| 4. | Техническая подготовка | 25 | 1 | 24 | 40 | 1 | 39 | 49 | 1 | 48 | 114 | 3 | 111 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|-----|-------------------------------|-----|----|-----|-----|----|-----|-----|----|-----|-----|----|-----|
| 5. | Тактическая подготовка | 8 | 1 | 7 | 9 | 1 | 8 | 10 | 1 | 9 | 27 | 3 | 24 |
| 6. | Правила соревнований | 2 | 1 | 1 | 1 | - | 1 | 1 | 1 | - | 4 | 2 | 2 |
| 7. | Организация соревнований | 5 | 1 | 4 | 6 | 1 | 5 | 6 | 1 | 5 | 17 | 3 | 14 |
| 8. | Участие в соревнованиях | | | | | | | | | | | | |
| 9. | Мор-волевая и псих.подготовка | 1 | 1 | - | 2 | 2 | - | 2 | 2 | - | 5 | 5 | - |
| 10. | Контрольные испытания | 2 | - | 2 | 2 | - | 2 | 2 | - | 2 | 6 | - | 6 |
| 11. | Медицинское обследование | 2 | - | 2 | 2 | - | 2 | 2 | - | 2 | 6 | - | 6 |
| 12. | Итого | 136 | 14 | 122 | 136 | 12 | 124 | 136 | 12 | 124 | 408 | 38 | 370 |

Методическое обеспечение программы

| № п/п | Название раздела | Формы занятий | Методы и приёмы | Дидактический материал | Формы подведения итогов |
|-------|-----------------------------------|---|---|--|--|
| 1. | Теоретическая подготовка | Лекции, беседа, самостоятельные занятия | Фронтальный групповой | <p>1.ТСО: компьютеры, проектор, Интернет, магнитофон.</p> <p>2.Учебники и методические пособие:</p> <p>Агроновский М.А. Лыжный спорт: Учебник для ин- тов физ.культ, М.; 1980</p> <p>«Физкультура и спорт», Бутин И.М.</p> <p>Лыжный спорт: пособие для учащихся М.; «Физ. Культура», Просвещение, 1988.</p> <p>Лях В.И.,Зданевич А.А</p> <p>Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. М.: Просвещение,2005. С.25.</p> <p>Сорокин С.Г.</p> <p>Лыжная подготовка. Учебное пособие . Омск. 1999.- 84 с.</p> <p>Чукардин Г.Б., В.Д.</p> <p>Евстратов, Виролайнен</p> <p>П.М. Коньковый ход? Не только...М.: 1988.- 48с.</p> | Реферат, сообщение, конкурс рисунков, оформление стендов, индивидуальный и фронтальный опрос |
| 2. | Общая физическая подготовка (ОФП) | Учебно-тренировочные занятия, соревнования, внеклассные мероприятия. самостоятельны занятия | Фронтальный поточный, групповой, круговой | <p>1.ТСО: Видеопроектор, магнитофон.</p> <p>2.Наглядные пособия: учебные карточки, плакаты, кинограммы.</p> <p>2.Учебники и методические пособия:</p> <p>Манжосов</p> <p>В.Н. Тренировка</p> | Тестирование, соревнования, контрольный опрос, контроль ведения дневников самоконтроля |

| | | | | | |
|----|------------------------------------|--|--|--|--|
| 3. | Специальная физическая подготовка. | Учебно-тренировочные занятия, соревнования, внеклассные мероприятия, самостоятельные занятия | Фронтальный, поточный, групповой, круговой | <p>Лыжников – гонщиков (очерки теории и методики). М.: 1986.</p> <p>Физкультура и спорт. Агроновский М.А. Лыжный спорт: Учебник для ин- тов физ.культ, М.; 1980 «Физкультура и спорт», Бутин И.М.</p> <p>Лыжный спорт: пособие для учащихся М.; «Физ. Культура», Просвещение, 1988.</p> <p>Лях В.И.,Зданевич А.А Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. М.: Просвещение,2005. С.25.</p> <p>Сорокин С.Г. Лыжная подготовка. Учебное пособие . Омск. 1999.- 84 с.</p> <p>Чукардин Г.Б., В.Д. Евстратов, Виролайнен П.М. Коньковый ход? Не только...М.: 1988.- 48с.</p> <p>1.ТСО: видеопроектор, магнитофон.</p> <p>2.Наглядные пособия: Видеоматериал, учебные карточки, плакаты, кинограммы.</p> <p>3.Учебники и метод. пособия: Веденин В.П.«С чего начинается лыжня». М.Физкультура и спорт. 1983.</p> <p>Сергеев Б.И. Евстратов В.Д, Чукардин Г.В. Лыжный спорт: Учебник, для ин – тов и техн. физ. культ. М.; Физкультура и спорт.</p> | Тестирование, соревнования, контрольный опрос контроль ведения дневников |
|----|------------------------------------|--|--|--|--|

| | | | | | |
|----|-------------------------|--|---|---|---|
| 4. | Техническая подготовка. | Учебно-тренировочные занятия, соревнования, внеклассные мероприятия, самостоятельные занятия. | Фронтальный, групповой, круговой, поточный. | <p>1989. – 319с. Сорокин С.Г. Лыжная подготовка. Учебное пособие . Омск. 1999.- 84 с.</p> <p>1.ТСО: видеопроектор, магнитофон. 2.Наглядные пособия: Видеоматериал, учебные карточки, плакаты, кинограммы. 3.Учебники и методические пособия: Сорокин С.Г. Лыжная подготовка. Учебное пособие . Омск. 1999.- 84 с. Агроновский М.А. Лыжный спорт: Учебник для ин- тов физ.культ, М.; 1980 «Физкультура и спорт»,</p> | Соревнования, индивидуальный и фронтальный опрос. |
| 5. | Тактическая подготовка. | Лекции, беседы учебно-тренировочные занятия, соревнования, внеклассные мероприятия, самостоятельные занятия. | Групповой, круговой, соревновательный. | <p>1.ТСО: компьютеры, проектор, Интернет. 2.Учебники и методические пособия: Г.Б. Чукардин Тренировка . Изд. «Физкультура и спорт». М.1980г. Коршунов А.М. Победная лыжня. М.: Советская Россия,1981</p> | Индивидуальный опрос, стенды, соревнования. |
| 6. | Правила и | Лекции, беседа, | Групповой, | 1.ТСО: компьютеры, | Стенды, |

| | | | | | |
|----|---------------------------|---------------------------------|--------------|--|---|
| | организация соревнований. | соревнования. | фронтальный. | Интернет, проектор. 2. Наглядные пособия: кинограммы, плакаты, учебные карточки. 2. Учебники и методические пособия: Лыжные гонки. Правила соревнований. М. Изд. «Физкультура и спорт». 1986. -64 с. Немухин И.А. Лыжня покоряется смелым. М. Физкультура и спорт. 1980. | соревнования, сообщение, опрос. занимающихся. |
| 7. | Контрольные испытания. | Учебно – тренировочные занятия. | Групповой. | 1. ТСО: компьютер, база данных. 2. Наглядные пособия: кинограмма плакаты. 3. Учебники и методические пособия: Матвеев А.П. Физическая культура Образовательная программа (1-11 кл). Радио и связь. М.1995. Чукардин Г.Б. Тренировка лыжника. Изд. «Физкультура и спорт». М.1980 | Тестирование, соревнования. |
| 8. | Медицинское обследование. | Медосмотр. | Групповой. | 1. ТСО: компьютер. База данных 2. Наглядные пособия: Медицинская карта здоровья занимающегося. Полиевский С.А. Гигиена | Итоги медицинского осмотра, анализ. |

| | | | | | |
|----|---------------------------|--|------------|--|--|
| 9. | Мор – психол. подготовка. | Лекции, беседа, самостоятельные занятия. | Групповой. | <p>спортивной одежды и снаряжения. М.Физкультура и спорт. 1987. 111 с.</p> <p>1.ТСО: магнитофон. 2.Наглядные пособия: плакат. 3.Методическое пособие: Пунин А.Ц. Психологическая подготовка к соревнованию. М. Физкультура и спорт. Голубева Л.А. Как вырастают чемпионы. М.Физкультура и спорт. 1981.</p> | Итоги соревнований, индивидуальный и фронтальный опрос |
|----|---------------------------|--|------------|--|--|

Дополнительно литература для детей и родителей.

- 1.Бутин И.М. Проложи свою лыжню. –М. Просвещение. 1985.
- 2.Зеленко Н.П. В зимний день. – М. Советская Россия. 1982.
- 3.Шитикова Г.Ф. Если хочешь быть здоров. Лениниздат. 1978.

Содержание изучаемого материала первого года обучения.

Раздел 1. Теоретические сведения (14 часов, из них 7 аудиторных и 7 в ходе практических занятий).

Тема 1.1. Физическая культура и спорт в России (1 час теории). Физическая культура – составная часть общей культуры. Её значение для укрепления здоровья, физического развития, подготовке к труду и защите Родины. Значение разносторонней физической подготовки для достижения высоких спортивных результатов. Достижения российских спортсменов на международных соревнованиях.

Тема 1.2. Краткий обзор развития лыжного спорта в России и за рубежом (1 час теории).

Возникновение лыж. Использование лыж в быту, на охоте и в военном деле.

Первые соревнования по лыжным гонкам. Проведение международных соревнований и участие в них советских и российских спортсменов.

Тема 1.3. Краткие сведения о строении и функциях организма. Влияние физических упражнений на организм занимающихся (2 часа теории). Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему. Влияние занятий спортом на обмен веществ. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений. Понятие о физиологических основах спортивной тренировки.

Тема 1.4. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Профилактика травм в спорте. Гигиена и режим спортсмена. (3 часа теории). Гигиена сна.

Гигиена тела – уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта, ногами.

Гигиеническое значение и правила применения водных процедур (умывание, душ, баня, купание, обтирание). Комплексы утренней гигиенической гимнастики.

Раздел 2. Практические занятия всего – 129 часов: (из них 7 теоретических: 3 аудиторных и 4 в ходе практических занятий и 122 часа практика: из них ОФП – 46; СФП – 36, техника - тактическая подготовка – 31, правила и организация соревнований по лыжным гонкам – 5, контрольные испытания и медицинское обследование – 4 часа).

Тема 2.1. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов (5 часов практики).

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. Перестроения и размыкания.

Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Основная стойка с лыжами у ноги. Выполнение команд «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ношение лыж на плече. Движение в колонне по одному, по два и по три. Упражнения с лыжной палкой. Упражнения для рук плечевого пояса, ног, для туловища. Упражнения с

набивными мячами, с гантелями (весом 1-2 кг). Упражнения со штангой (вес штанги от 40 до 50 % от веса спортсменки и от 50 до 70 % от веса спортсмена).
Тема 2.2.Акробатические упражнения (6 часов практики). Кувырки вперёд, назад из различных исходных положений: упор присев, сидя на полу, из положения стоя.

Мост из положения, лёжа на спине и различные перекуты.

Тема 2.3.Лёгкоатлетические упражнения (6 часов практики). Бег с высокого и низкого старта, пробегание 30, 50, 60, 100 м. в полную силу. Бег с изменением скорости частоты шагов, бег на дистанции до 1500м. девочки и 2000м мальчики. Кроссы по умеренно пересечённой местности до 2,5 км. Преодоление подъёмов и спусков. Езда на велосипеде для выработки скоростных качеств.

Туристические экскурсии пешком и на велосипедах.

Тема 2.4.Упражнения на гимнастических снарядах (8 часов практики из них 1 час теории в ходе занятий). Упражнения на гимнастической стенке: различные висы, различные движения туловища и рук. Подтягивание туловища и поднятие прямых ног.

Упражнения на перекладине: различные висы, размахивания, подтягивания и соскоки.

Брусья параллельные: упоры, сгибание в упоре. Передвижения на руках в упоре, стойка на плечах. Смешанные висы и упоры. Опорные прыжки через козла.

Лазание по канату: с помощью рук и ног. Упражнения на гимнастической скамейке.

Тема 2.5. Упражнения на равновесие и расслабление (4 часа практики). Ходьба по гимнастической скамейке с различными движениями рук. Ходьба по буму с поворотами. Поочерёдное потряхивания расслабленными ногами и руками.

Вращение расслабленного туловища. Различные упражнения в парах на расслабление. Упражнения лёжа на спине.

Тема 2.6.Подвижные игры (7 часов практики).

Игры: «Сумей догнать», « Охота на лис», «Найди флажок», «Секретный пакет», «Мяч капитану», «Мяч в воздухе», «Захват высоты». Игра «Лапта».

Тема 2.7.Спортивные игры (12 часов практики).

Игра в футбол, баскетбол, «стритбол».

Раздел 3.СФП. Всего – 37 часов: Практические занятия – 36 часов, 1 час – теории в ходе практических занятий.

Тема 3.1.Упражнения для развития силы (6часов): отжимание в упоре о стенку, от скамейке и лёжа, сгибание рук в сопротивление с партнёром; подтягивание в висе, в висе лёжа (девочки); лазание по канату (в два и три приёма); упражнения с набивными мячами; ходьба на руках в упоре лёжа с помощью партнёра; многоскоки; прыжки на одной и двух ногах, поднятие ног.

Тема 3.2.Упражнения для развития быстроты (6часов): бег на короткие дистанции (30 – 60 м.) с максимальной скоростью; «челночный бег»; эстафеты.

Передвижение на лыжах с максимальной скоростью на дистанции (60 – 80 м.); эстафеты на лыжах.

Тема 3.3. Упражнения для развития выносливости (7 часов): равномерный бег; кроссовый бег (девочки до 2,5 км, мальчики до 3 км.); эстафеты с протяжённостью этапов до 60 м; передвижения на лыжах с равномерной скоростью; повторное прохождение дистанции до 60 м. максимальной скоростью и до 300 м, (девочки до 200 м) в зоне большой интенсивности; езда на велосипеде, туристические походы.

Тема 3.4. Упражнения для развития гибкости (4 часа): комплексы упражнений у гимнастической стенки; комплексы упражнений с гимнастической палкой (наклоны вперёд, назад вправо, влево «выкруты»); комплексы упражнений на растягивание в висах.

Тема 3.5. Имитационные упражнения для овладения элементами техники лыжных ходов (всего 8 часов из них 1 час теории в ходе практических занятий): имитация попеременного отталкивания палками; имитация работы рук в положении одноопорного скольжения; имитация попеременного двухшажного хода в движении с палками; имитация одновременного бесшажного хода на месте; имитация одновременного одношажного и двухшажного хода в движении. Имитация полуконькового хода на месте и движении.

Тема 3.6. Упражнения, имитирующие спуски с гор в различных стойках (6 часов): имитация основной, высокой и низкой стоек (при прямом спуске и наискось) на равнине и на склоне 8-10°. Имитация стойки косого спуска на равнине и на склоне 10-12°.

Раздел 4. Техническая подготовка. Всего - 25 часов: из них одно занятие теоретическое в ходе практических занятий.

Тема 4.1. Строевые занятия на лыжах (1 час): общие понятия о строе и команде. Построения. Строй, шеренга, интервал. Предварительная и исполнительная команды. Ходьба в строю. Перестроения и размыкания.

Тема 4.2. Повороты на лыжах на месте (1 час): в ходе практических занятий на месте и в движении. Переступанием (вокруг пяток лыж, вокруг носков лыж), махом через лыжу, прыжком без опоры на палки. Игровые задания: кто лучше нарисует на снегу веер или снежинку; кто выполнит поворот прыжком на больший угол. Передвижение ступающим шагом обходя деревья, кусты и другие препятствия.

Тема 4.3. Способы лыжных ходов (12 часов: из них 1 час теории в ходе практических занятий):

Попеременный двухшажный, бесшажный, одношажный (основной, стартовый ход) и одновременный двухшажный. Полуконьковый ход.

Тема 4.4. Способы подъёмов и спусков (6 часов практики): попеременным двухшажным ходом (ступаящим и скользящим шагом), «полуёлочкой», «лесенкой» (прямо, вперёд), «ёлочкой». Способы спусков: в основной, высокой и низкой стойках (с узким и широким ведением лыж, с переносом веса вперёд или

назад), наискось. Преодоление неровностей (выката и встречного склона, спада, бугра, уступа).

Тема 4.5. Способы торможения поворотов на лыжах (5 часов): способы торможения: «плугом», «упором». Способы поворотов в движении: переступанием, в плуге.

Раздел 5. Тактическая подготовка. Всего – 8 часов из них 1 час теории в ходе практических занятий.

Тема 5.1. Обучение тактике прохождения дистанций на лыжах (3 часа из них 1 час в ходе практических занятий). Тактика прохождения в лыжных гонках в зависимости от характера дистанции, условий зачёта, состава участников, соревнований, метеорологических условий.

Старт, распределение сил на дистанции, финиш.

Тема 5.2. Тактика прохождения подъёмов и спусков (2 часа): состав участников, условий зачёта, характер соревнований и т.д.

Тема 5.3. Тактика прохождения равнины и дистанции в целом (3 часа): участие в соревнованиях, характер соревнований, состав участников, распределение сил на дистанции, финиш.

Раздел 6. Правила соревнований по лыжным гонкам (2 часа из них 1 час в аудитории):

Тема 6.1. Правила соревнований по лыжным гонкам. Подготовка к соревнованиям. Задачи первых стартов. Итоги прошедших соревнований.

Раздел 7. Организация соревнований (5 часов из них 1 час теории в ходе практических занятий): Виды соревнований. Ознакомление с различными способами проведения соревнований по лыжным гонкам. Положение о соревнованиях. Судейская коллегия. Выбор места соревнований. Состав судейской коллегии. Медицинский персонал. Лыжные мази.

Раздел 8. Участие в соревнованиях. Согласно календарному плану.

Раздел 9. Морально – волевая и психологическая подготовка лыжника гонщика (1 час): значение морально – волевых и психологических качеств для повышения спортивного мастерства лыжников.

Раздел 10. Контрольные испытания (2 часа);

Тема 10.1. Первоначальный контроль по общей и специальной подготовке (1 час).

Тема 10.2. Переводные контрольные испытания по окончанию первого года обучения (1 час).

Раздел 11. Медицинское обследование (2 часа):

Тема 11.1. Медицинское обследование при комплектовании группы обучающихся (1 час).

Тема 11.2. Медицинское обследование по окончании учебного года (1 час).

Содержание изучаемого материала третьего года обучения.

Раздел 1. Теоретические сведения всего - 12 часов (из них 6 часов аудиторных и 6 часов в ходе практических занятий).

Тема 1.1. История развития лыжного спорта на современном этапе. Лыжный спорт в государственных программах по физическому воспитанию - 2 часа теории.

Тема 1.2. Виды лыжного спорта и их краткая характеристика – 2 часа теории.

Тема 1.3. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Правила оказания медицинской помощи при спортивных травмах – 2 теории.

Раздел 2. Практические занятия всего 130 часов (из них 6 часов теории и 124 часа практики).

ОФП всего – 28 часов:

Тема 2.1. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов – 10 часов. Комплексы утренней гимнастики.

Тема 2.2. Упражнения для развития ловкости, гибкости, координации движений и равновесия – 9 часов: элементы акробатики, катание на лыжероллерах.

Тема 2.3. Спортивные и подвижные игры – 9 часов: спортивные игры в футбол, баскетбол, ручной мяч и теннис. Подвижные игры : мяч капитану, салки высокой интенсивности.

Раздел 3. СФП – 30 часов практики:

Тема 3.1. Упражнения для развития скорости, быстроты и силы – 15 часов; повторный бег на короткие дистанции 30 – 60 м, ускорения до 100м, многоскоки, имитация лыжных ходов в подъёмы малой и средней крутизны на отрезках до 70м, прыжки в присяде с отягощением 2-4кг, упражнения на гимнастических снарядах, лазание по канату или шесту с помощью или без помощи ног.

Тема 3.2. Упражнения для развития скоростной и специальной выносливости - 15 часов: повторный бег на отрезках от 100 до 600м. с интенсивностью 60% от максимальной. Переменный бег на отрезках от 50 до 300м. с интенсивностью не выше 70% от максимальной. Смешанное передвижение по пересечённой местности с имитацией лыжных ходов с палками и без палок.

Совершенствование элементов техники передвижения различными ходами на роликовых лыжах.

Раздел 4. Техническая подготовка – 49 часов (из них 1 час теории в ходе практических занятий):

Тема 4.1. Дальнейшее совершенствование техники лыжных ходов – 24 часа (1 час теории в ходе практических занятий); дальнейшее совершенствование всех лыжных ходов и переход с хода на ход в различных условиях пересечённой местности и состояния лыжни. Задания: непрерывное передвижение или скольжение за счёт отталкивания палок (без движения ног) на отрезках от 100 до 300м.

Тема 4.2. Дальнейшее совершенствование техники подъёмов и спусков – 14 часов: дальнейшее совершенствование техники подъёмов и спусков, торможений на склонах разной длины и крутизны, в условиях приближённых к соревнованиям.

Тема 4.3. Дальнейшее совершенствование техники поворота на лыжах – 11 часов повторное прохождение отрезков от 100 до 300м. с поворотами на спусках.

Раздел 5. Тактическая подготовка – 10 часов: (из них 8 час. практики и 2 часа теории в ходе практических занятий).

Тема 5.1. Подготовка к соревнованиям. Разработка вариантов техники ведения гонки. Анализ прошедших соревнований – 10 часов.

Раздел 6. Правила и организация соревнований. Судейская практика. (6 часов: из них 4 часа практики и 2 часа теории в ходе практических занятий).

Тема 6.1. Подготовка протоколов. Проведение жеребьёвки – 5 часов: из них 3 часа практики и 2 часа теории в ходе практических занятий).

Тема 6.2. Проведение лыжной эстафеты – 2 часа: из 1 час практики и 1 час теории в ходе практических занятий.

Раздел 7. Участие в соревнованиях согласно календарному плану.

Раздел 8. Морально – волевая и психологическая подготовка лыжника (2 часа).

Тема 8.1. Непосредственная подготовка лыжника к предстоящим соревнованиям 2 часа.

Раздел 9. Контрольные испытания – 2 часа.

Тема 9.1. Первоначальный контроль по общей и специальной подготовке (1 час).

Тема 9.2. Итоговые испытания по окончании третьего года обучения (1 час).

Раздел 10. Медицинское обследование – 2 часа.

Тема 10.1. Медицинское обследование при комплектовании группы третьего года обучения – 1 час.

Тема 10.2. Медицинское обследование по окончании учебного года – 1 час.