

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Дельфин»
(«СШ «Дельфин»)

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
«СШ «Дельфин»
Протокол от 31.08.2023г. № 1/пс



УТВЕРЖДЕНО
Директором «СШ «Дельфин»
Е.В. Редькиной
Приказ от 31.08.2023г. № 111/1

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ВИДУ СПОРТА
«ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»
(для обучающихся 8-10 лет)

Уровень: стартовый (528 часов)
Срок реализации: 2 года

Разработчик:
Юрьева Нина Николаевна,
тренер-преподаватель
Лейер Марина Андреевна,
руководитель структурного
подразделения «СШ «Дельфин»

Программа рассмотрена
методическим советом «СШ «Дельфин»
Протокол от 28.08.2023г. № 15

г. Арамиль
2023 год

Содержание программы

1. Пояснительная записка	стр. 3-4
<i>Характеристика и краткая история вида спорта</i>	стр. 3
<i>Актуальность программы</i>	стр. 4
<i>Адресат программы</i>	стр. 4
<i>Объем и срок освоения программы</i>	стр. 4
<i>Формы обучения, виды и режим занятий</i>	стр. 4
2. Цель и задачи программы	стр. 4
3. Содержание программы	стр. 5-21
<i>Учебный план программы</i>	стр. 5
<i>Учебный (тематический) план первого года обучения</i>	стр. 5-6
<i>Содержание учебного (тематического) плана первого года обучения</i>	стр. 7-13
<i>Учебный (тематический) план второго года обучения</i>	стр. 14-15
<i>Содержание учебного (тематического) плана второго года обучения</i>	стр. 15-21
4. Планируемые результаты освоения программы	стр. 21-22
5. Комплекс организационно-педагогических условий программы	стр. 22-24
<i>Календарно-учебный график</i>	стр. 22
<i>Материально-техническое обеспечение</i>	стр. 22
<i>Методическое обеспечение Программы</i>	стр. 22-24
<i>Формы аттестации и контроля</i>	стр. 24
6. Список литературы	стр. 25
<i>Приложение к программе</i>	стр. 26-27

1. Пояснительная записка

Лыжные гонки – самый массовый и популярный вид лыжного спорта. Состязания в беге на лыжах обычно проходят по пересеченной местности и специально подготовленной трассе классическим или коньковым ходом. Относятся к циклическим видам спорта.

Впервые состязания в лыжном беге на скорость состоялись в Норвегии в 1767 году. А с 1924 года становятся Олимпийским видом спорта.

В физическом воспитании лыжный спорт занимает одно из ведущих мест. Лыжи доступны для детей с самого раннего возраста. Ходьба на лыжах оказывает всестороннее влияние на организм детей. 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 обучающихся, особенно положительно влияя на развитие таких качеств, как выносливость, сила, ловкость.

В процессе занятий и соревнований по лыжному спорту воспитываются морально-волевые качества: смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм, способность к преодолению трудностей любого характера.

Длительная мышечная работа на чистом воздухе в условиях низких температур способствует закаливанию организма детей и подростков, значительно повышая его сопротивляемость к различным заболеваниям.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «лыжные гонки» (далее – ДООП, Программа) имеет **физкультурно-спортивную направленность** и **стартовый уровень сложности**. На стартовом уровне обучающимся предлагается знакомство с основными представлениями, знаниями, умениями и навыками в избранном виде спорта.

Программа составлена на основании следующих нормативных документов:

Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);

Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СанПиН);

Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

Устав СШ «Дельфин».

Актуальность программы

Значение лыжного спорта определяется его воздействием на здоровье обучающихся, широким развитием физических, моральных и волевых качеств, привитием жизненно важных двигательных умений и навыков.

Адресат программы

Программа рассчитана на обучающихся 8-10 лет.

Набор в группы осуществляется по принципу добровольности, без отбора и предъявления требований к наличию у обучающихся специальных умений и навыков.

Обязательным условием приема детей является наличие медицинской справки, дающей допуск к занятиям с физическими нагрузками и соревнованиям.

Объем программы – 528 часов

Срок освоения программы - 2 года

Форма обучения – очная.

Форма организации учебной деятельности может быть: групповая, малогрупповая, фронтальная, индивидуальная.

Виды занятий: вводные, теоретические, практические, комбинированные, итоговые, контрольные, соревновательные, игровые, показательные.

Режим занятий

Общее количество часов неделю – 6 часов

Количество занятий в неделю – 3 занятия.

2. Цель и задачи программы

Цель программы - формирование физической культуры личности в процессе всестороннего развития физических и морально-волевых качеств обучающихся средствами лыжного спорта через овладение техникой и тактикой дисциплины «лыжные гонки».

Задачи:

Обучающие:

- ✓ создать представления о лыжном спорте в части дисциплины «лыжные гонки» через знакомство обучающихся с историей возникновения и развития выбранного вида спорта;
- ✓ обучить терминологии и основным техническим элементам лыжных гонок;
- ✓ обучить приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- ✓ научить правилам безопасности во время занятий лыжными гонками.

Воспитательные:

- ✓ способствовать формированию у обучающихся положительных качеств, таких как чувство товарищества, личной ответственности, толерантности и взаимопомощи, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества;
- ✓ сформировать у обучающихся потребность к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья;
- ✓ способствовать профилактике асоциального поведения у обучающихся и распространения вредных привычек через занятия выбранным видом спорта;
- ✓ прививать и поддерживать у обучающихся чувство патриотизма к своей стране и малой родине, гордости за свою спортивную школу.

Развивающие:

- ✓ развивать физические качества, необходимых для выбранного вида спорта (силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные, выносливость);
- ✓ развивать технические и тактические навыки, характерные для выбранного вида спорта;
- ✓ развивать стойкое желание и мотивацию к регулярным занятиям спортом, в частности лыжными гонками;
- ✓ содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма.

3. Содержание программы

3.1. Учебный план программы

Год обучения	Трудоемкость программы (количество часов)			Форма промежуточной/итоговой аттестации
	Всего	Теория	Практика	
Первый	264	46	218	Осуществляется согласно Положению о формах, периодичности и порядке осуществления текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам по видам спорта Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Дельфин»
Второй	264	34	230	
Итого:	528	80	448	

3.2. Учебный (тематический) план

Первый год обучения

№	Тема	Количество часов			Форма проверки/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие и ИТБ	2	2		Беседа, устный опрос
2.	Теоретическая подготовка	8	8		
2.1.	Развитие физической культуры и спорта в России	2	2		Беседа, устный опрос
2.2.	История развития лыжного спорта в России	2	2		Беседа, устный опрос
2.3.	Гигиена и врачебный контроль, самоконтроль в процессе занятий лыжными гонками	4	4		Беседа, устный опрос
3.	Общая физическая подготовка	98	13	85	
3.1.	Упражнения для всех групп мышц в составе разминки	15	2	13	Визуальный контроль
3.2.	Общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов)	35	4	31	Визуальный контроль, мониторинг
3.3.	Бег (на короткие и длинные дистанции)	15	2	13	Визуальный контроль, мониторинг
3.4.	Упражнения для развития координационных способностей	8	2	6	Визуальный контроль, мониторинг
3.5.	Подвижные игры, эстафеты	25	3	22	Визуальный контроль
4.	Специальная физическая подготовка	25	3	22	
4.1.	Комплекс специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости	5	1	4	Визуальный контроль
4.2.	Передвижение на лыжах классическим ходом	10	2	8	Визуальный контроль,

					мониторинг
4.3.	Имитационные упражнения на месте	2		2	Визуальный контроль
4.4.	Имитация лыжного хода по равнине	2		2	Визуальный контроль
4.5.	Имитация движений рук с резиновым амортизатором	2		2	Визуальный контроль
4.6.	Передвижение на лыжах без палок	2		2	Визуальный контроль
4.7.	Имитация лыжного хода в подъем (с палками, без палок)	2		2	Визуальный контроль
5.	Техническая подготовка	90	13	77	
5.1.	Основы отталкивания	5	1	4	Визуальный контроль
5.2.	Овладение основами передвижения классическими лыжными ходами	28	3	25	Визуальный контроль, мониторинг
5.3.	Классический попеременный лыжный ход	28	3	25	Визуальный контроль, мониторинг
5.4.	Повороты ступающим шагом	5	1	4	Визуальный контроль
5.5.	Передвижение на лыжах скользящим шагом	10	2	8	Визуальный контроль, мониторинг
5.6.	Передвижение скользящим шагом под уклон на лыжне	5	1	4	Визуальный контроль
5.7.	Передвижение на лыжах ступающим шагом	5	1	4	Визуальный контроль, мониторинг
5.8.	Торможение (плугом, упором, соскальзыванием)	4	1	3	Визуальный контроль
6.	Тактическая подготовка	22	5	17	
6.1.	Тактика стартового разгона	6	1	5	Визуальный контроль
6.2.	Тактика прохождения дистанции	10	2	8	Визуальный контроль
6.3.	Тактика финиширования	6	2	4	Визуальный контроль
7.	Физкультурные и спортивные мероприятия	15	2	13	Визуальный контроль, результаты участия
8.	Аттестация обучающихся	4		4	Результаты сдачи контрольных нормативов
	Итого:	264	46	218	

Содержание учебного (тематического) плана первого года обучения

1. Вводное занятие и ИТБ

Теория: знакомство с учебной группой, с целями и задачами программы на учебный год, с режимом тренировочной деятельности, инструктажами по технике безопасности (ИТБ) во время занятий лыжными гонками, правилами внутреннего распорядка и поведения в помещениях и на объектах спорта, требованиями к спортивной одежде и обуви.

Практика: усвоение полученной информации отслеживается во время учебно-тренировочных занятий.

2. Теоретическая подготовка

2.1. Развитие физической культуры и спорта в России

Теория: обзор важнейших событий в российской физической культуре и спорте, знакомство с выдающимися достижениями российских спортсменов.

Практика: не предусмотрена.

2.2. История развития лыжного спорта в России

Теория: знакомство обучающихся с историческими сведениями о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире. Значение лыж в жизни народов Севера. Эволюция лыж и снаряжения лыжника. Первые лыжные клубы; спортивные соревнования. Лыжные переходы на большие расстояния. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников. Лыжный спорт составляющая Зимних Олимпийских игр. Выдающиеся отечественный и зарубежные спортсмены представители дисциплины «лыжные гонки».

Практика: не предусмотрена.

2.3. Гигиена и врачебный контроль, самоконтроль в процессе занятий лыжными гонками

Теория: режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса. Понятие об основном обмене и энергетических тратах при физических нагрузках. Питьевой режим. Контроль за весом тела.

Практика: отслеживается во время учебно-тренировочных занятий.

3. Общая физическая подготовка (ОФП)

3.1. Упражнения для всех групп мышц в составе разминки

Теория: знакомство обучающихся с информацией о важности проведения разминки перед началом занятий серьезными физическими нагрузками, с важностью разогрева мышц перед выполнением определенных физических действий.

Практика: выполнение разминочных упражнений перед началом занятий.

3.2. Общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов)

Теория: знакомство обучающихся с видами общеразвивающих упражнений, применяемыми в выбранном виде спорта; с такими понятиями как «сила», «ловкость», «выносливость», «быстрота».

Практика: применение комплекса общеразвивающих упражнений без предмета и с предметами, в движении и на месте.

Скоростно-силовые упражнения: прыжки, многоскоки, спрыгивания и выпрыгивания в темпе, переменные ускорения в беге, метания.

Упражнения на развитие силы: упражнение с мячом, игра в перетягивание каната и др.
Игры на развитие быстроты и ловкости, эстафеты и т.д.

3.3. Бег (на короткие и длинные дистанции)

Теория: знакомство обучающихся с видами бега и пониманием того, какой вид бега направлен на развитие тех или иных спортивных навыков, необходимых для выбранного вида спорта.

Практика: беговые упражнения, бег на короткие и длинные дистанции.

3.4. Упражнения для развития координационных способностей

Теория: знакомство обучающихся с видами упражнений для развития координационных способностей.

Практика: упражнения с координационной лестницей:

- 1) И.п. лицом к лестнице, бег с высоким подниманием бедра, задача-наступать в каждую ячейку лестницы.
- 2) И.п. спиной к лестнице. Бег спиной вперед, задача-наступать в каждую ячейку лестницы.
- 3) И.п. левым боком к лестнице. Бег скрестными шагами левым боком, так же правым боком. Поочередно наступать в каждую ячейку лестницы правой и левой ногой.
- 4) И.п. лицом к лестнице. Прыжки ноги вместе ноги врозь. Смотреть вперед, спину держать ровно.
- 5) И.п. спиной к лестнице. Прыжки на двух ногах. Задача-наступать в каждую следующую ячейку лестницы.

Упражнения с балансировочной подушкой:

- 1) И. п. стоя на подушке, руки в стороны. В течение 5 минут с открытыми, 10 секунд - с закрытыми глазами.
- 2) И.п. стоя на подушке, скрестив руки на груди. В течение 5 минут с открытыми, 10 секунд с закрытыми глазами.
- 3) И.п. стоя на подушке на одной ноге, 1 минуту. Затем - 1 минуту на другой ноге.
- 4) Встать на 2 подушки, переносить центр тяжести попеременно на каждую ногу (15 раз).
- 5) Приседания на двух подушках, держа спину прямо. Опирается равномерно на всю стопу (5 раз).

3.5. Подвижные игры, эстафеты

Теория: краткое объяснение правил предлагаемых игр и эстафет.

Практика: игра в баскетбол волейбол, футбол по упрощенным правилам; эстафеты на перегонки с передачей мяча и т.д.

4. Специальная физическая подготовка (СФП)

4.1. Комплекс специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости

Теория: знакомство обучающихся на практике с понятием «силовая выносливость», развитие специальной выносливости.

Практика: для развития специальной выносливости применяются следующие методы:

- равномерный метод - слабая или средняя интенсивность передвижения, большая продолжительность. При этом лыжник стремится сохранить заданную скорость, ритм, постоянный темп, величину усилий, амплитуду движений. Упражнения выполняются с малой, средней и максимальной интенсивностью.
- Переменный метод - выполнение циклической нагрузки со слабовыраженными интервалами отдыха.
- Интервальный метод - сочетание работы с четко выраженными интервалами отдыха.

Средствами развития специальной выносливости являются: соревновательные упражнения, т.е. целостные действия которые выполняются с соблюдением требований, установленных для соревнований.

Также для развития скоростно-силовых качеств выполняются специальные и специализированные упражнения с дополнительным отягощением (пояс, жилет, манжетка) с искусственным сопротивлением (резиновый амортизатор, передвижение на лыжах с крышкой).

4.2. Передвижение на лыжах классическим ходом

Теория: знакомство обучающихся на практике с понятием «классический лыжный ход», «стиль катания».

Практика: попеременный двушажный классический ход - при выполнении этого хода лыжник скользит поочередно то на одной, то на другой лыже и так же поочередно на каждом шаге отталкивается рукой, всегда разноименной по отношению к толчковой ноге, т.е. общая схема движений рук и ног максимально приближена к обычной ходьбе.

4.3. Имитационные упражнения на месте

Теория: знакомство обучающихся на практике с понятием «имитационное действие».

Практика: имитационными упражнениями отрабатываются посадка лыжника, движения рук в попеременном и одновременном ходах (на месте и при ходьбе), движения ног в попеременном двушажном ходе, согласование движений рук и ног на месте.

4.4. Имитация лыжного хода по равнине

Теория: знакомство обучающихся на практике с понятием «рельеф».

Практика: обучающиеся совершают шаговую/прыжковую имитацию классического/конькового лыжного хода на ровном участке (стадион, спортивный зал).

4.5. Имитация движений рук с резиновым амортизатором

Теория: знакомство обучающихся с эспандером лыжника, видами их применение.

Практика: 1) тренажер фиксируется перед спортсменом. Из стойки лыжника совершаются маховые движения руками, как в попеременном двушажном ходе.

2) Имитация отталкивания ногой с выпадом. Из стойки лыжника совершить выпад вперед с отталкиванием, выпрямляя толчковую ногу. Отталкивание выполняется быстрым разгибанием толчковой ноги тазобедренном и коленных суставах. Движение направлено вперед-вверх и придает общему центру тяжести тела ускорение, как бы на взлет.

3) Имитация одновременного бесшажного хода. Из высокой стойки выполняется одновременное движение полусогнутыми руками вниз-назад с наклоном туловища.

4) Имитация одновременного одношажного хода на месте. При выносе рук вперед нога отводится назад; с приставлением ноги туловище наклоняется с одновременным движением полусогнутых рук вниз-назад.

4.6. Передвижение на лыжах без палок

Теория: применение данного приема при передвижении как вспомогательного упражнения при обучении.

Практика: при передвижении на лыжах без палок движения ног и рук чередуются, как при обыкновенной ходьбе.

4.7. Имитация лыжного хода в подъем (с палками, без палок)

Теория: обучение имитации «подъемного» хода.

Практика: обучающийся начинает шагом/прыжками подниматься в подъем, попеременно/одновременно отталкиваясь палками.

Без палок: обучающийся начинает шагом/прыжками преодолевать подъем, отталкиваясь ногами, руки имитируют движение отталкивания палками.

5. Техническая подготовка

5.1. Основы отталкивания

Теория: знакомство обучающихся с техникой отталкивания, вариантами ее применения.

Практика: 1) отталкивание лыжей на месте из и.п. выпада, масса тела на толчковой ноге находящейся сзади и слегка согнутой; отталкиваться в направлении вперед-вверх одновременно выпрямляя ногу в коленном суставе (с опорой на две палки и без опоры)

2) Маховые маятникообразные движения правой (левой) ногой вперед – назад из и.п. стойки лыжника с опорой на палки, масса тела на левой (правой) лыже.

3) Передвижение скользящим шагом с акцентом на отталкивание поочередно вначале правой ногой, затем левой ногой (самокат) Поочередные толчки ногами из правильной посадки в пологий подъем.

5.2. Овладение основами передвижения классическим лыжным ходом

Теория: знакомство обучающихся с основными видами передвижения классическим лыжным ходом.

Практика: *одновременный бесшажный ход* выполняется следующим образом:

1. После окончания толчка руками лыжник скользит, согнувшись, движение на двух лыжах, голова чуть приподнята.

2. Продолжается скольжение, лыжник медленно выпрямляется и легким маятникообразным движением выносит палки вперед.

3. Лыжник почти полностью выпрямляется, начинается подготовка к отталкиванию – масса тела перемещается на носки, ноги слегка сгибаются, палки выведены вперед перед постановкой на снег.

4. Палки ставятся на снег чуть впереди креплений, начинается толчок руками.

5. Основное усилие на палки развивается за счет сгибания туловища. Угол сгибания рук в локтевых суставах несколько уменьшается.

6. Толчок заканчивается полным разгибанием рук. Кисти рук находятся на уровне не выше колен, угол наклона палок наибольший.

7. После окончания толчка лыжник по инерции скользит, согнувшись, на двух лыжах.

В цикл движений *попеременного двушажного хода* входят два скользящих шага и толчки, сопровождающие их разноименными палками. Ход выполняется следующим образом:

1. Начало первой фазы свободного скольжения. Закончен толчок правой ногой, лыжа отрывается от снега. Лыжник переходит к одноопорному скольжению на левой лыже, голень левой ноги в момент окончания толчка правой и начала скольжения находится в вертикальном положении. Толчок направлен по прямой линии – туловище и правая нога. Правая рука выносит палку вперед.

2. Скольжение на левой лыже, правая нога расслаблена и движется назад-вверх, немного сгибаясь в коленном суставе. Голень опорной ноги по-прежнему вертикальна. Правая рука продолжает вынос палки, левая расслаблена и немного отбрасывается по инерции назад. Угол наклона туловища не меняется.

3. Продолжается одноопорное скольжение на левой лыже. После отталкивания правой ногой опорная левая нога слегка выпрямляется, начинается движение туловища «на взлет». Правая нога слегка согнута в коленном суставе, расслаблена и находится в крайнем заднем положении, что создает хорошие условия для последующего махового выноса ее вперед. Правая рука выводит нижний конец палки вперед, а левая, расслабленная, находится в крайнем заднем положении.

4. Свободное скольжение закончено, начало махового выноса правой ноги вперед. Правая палка ставится на снег, а левая выносится вперед.

5. Начало толчка почти выпрямленной правой рукой. Палка находится под углом – это позволяет сразу начать эффективное отталкивание. Продолжаются вынос левой палки вперед, выпрямление опорной ноги в коленном суставе и маховый вынос правой ноги вперед.

6. Скольжение с опорой на палку. В первой фазе отталкивания правая рука, сгибаясь в локтевом суставе, усиливает толчок, левая энергично выносится вперед. Несмотря на выпрямление опорной ноги, вследствие сильного нажима правой рукой на палку давление на опорную лыжу не увеличивается, а может даже уменьшаться, что способствует поддержанию скорости. Начинается наклон туловища вперед.

7. Момент окончания скольжения с выпрямлением ног. Опорная нога почти полностью выпрямляется, маховая приближается к ней, а лыжа опускается на снег. Создается жесткая опора: система «рука – туловище – опорная нога». С целью предупреждения раннего переката таз вперед не выводится. Туловище максимально наклонено вперед. Уменьшается угол отталкивания правой рукой, что значительно увеличивает горизонтальную составляющую силу толчка, продолжается вынос вперед левой палки.

8. Правая нога поравнялась с левой ногой, началось отталкивание с разгибанием в тазобедренном суставе. Уменьшается угол сгибания ноги в колене – момент подседания. Правая рука продолжает отталкивание (в это время усилие на палку максимальное), левая энергичным движением выносится вперед. Так выводится вперед и одновременно начинается постепенная загрузка маховой ноги.

9. Продолжается отталкивание левой ногой с выпрямлением в коленном суставе и загрузка маховой ноги. Правая рука заканчивает толчок, а левая вынесена вперед.

10. Продолжается толчок левой ногой. Правая рука после окончания толчка, расслабленная по инерции, отбрасывается назад.

11. Закончен толчок ногой, его направление по линии голень-бедро-туловище вызывает движение тела вперед-назад и сохранение скорости движения в фазе одноопорного скольжения. Окончена половина цикла. Во второй его части все движения рук и ног повторяются в такой же последовательности. Так заканчивается весь цикл хода.

Одновременный двушажный ход выполняется следующим образом:

1. После окончания одновременного толчка руками лыжник скользит на двух лыжах в согнутом положении и, медленно выпрямляясь, начинает выносить палки вперед.

2. Сосредоточив массу тела на левой ноге, после предварительного небольшого подседания лыжник делает шаг правой вперед, продолжая вынос палок. После окончания толчка левой ногой начинается скольжение на правой.

3. Предварительно перенеся массу тела на правую лыжу и выполнив подседание, лыжник отталкивается правой ногой; палки в это время выводятся кольцами вперед и ставятся на снег.

4. В момент окончания толчка ногой палки приходят в рабочее положение (под острым углом вперед) и начинается отталкивание руками.

5. Продолжается отталкивание руками и скольжение на левой лыже. В это время правая нога непрерывным маховым движением выносится вперед.

6. С окончанием толчка руками правая нога приставляется к опорной ноге и начинается скольжение на двух лыжах. Некоторое время лыжник пассивно скользит на двух лыжах, используя набранную скорость.

5.3. Классический попеременный лыжный ход

Теория: разбор с обучающимися цикла движений в попеременном классическом лыжном ходе.

Практика: цикл движений лыжника состоит из двух скользящих шагов и двух попеременных отталкиваний палками - одно отталкивание палкой на каждый шаг. Руки работают строго параллельно, расслабленно, по оптимальной амплитуде. Кисти выносятся вперед на уровень глаз. Нога, находящаяся сзади, и туловище составляют прямую линию,

голень опорной ноги перпендикулярна опоре. Вес тела на опорной ноге (на передней части стопы). Отталкиваясь ногой, как можно дальше скользить на другой лыже.

5.4. Повороты ступающим шагом

Теория: знакомство обучающихся со способами поворота на лыжах.

Практика: повороты на месте, поворот переступанием вокруг пяток лыж. И.п.—лыжи параллельно, палки поставлены рядом с креплениями. Переступание с ноги, ближней к направлению поворота. Приподнимаем носок правой лыжи (при повороте вправо), отводя его в сторону, вес тела переносим на левую ногу, пятки лыж при этом не отрываются от снега. Поворот переступанием вокруг носков лыж (аналогичен первому).

Поворот в движении - лыжник переносит вес тела на наружную в повороте ногу, отрывает от снега внутреннюю лыжу носком вверх, отставляет ее внутрь поворота на нужный угол, ставит на снег и переносит на нее вес тела. Внешняя лыжа выполняет отталкивание и приставляется к внутренней. Постепенно увеличивать скорость. Избегать отклонения корпуса назад и излишней загрузки пяток лыж. Активное отталкивание с ребра наружной лыжи, больше подавать туловище вперед и наклонять его в сторону поворота.

5.5. Передвижение на лыжах скользящим шагом

Теория: знакомство обучающихся с понятием «скользящий шаг», «скольжение» в лыжных гонках.

Практика: передвижение на лыжах без палок с выполнением последовательных шагов со скольжением на одной лыже и сохранением позы с наклоном туловища, обеспечивающей длительное одноопорное равновесие. Согласованность движений рук и ног, отталкивание ногой и перенос массы тела с толчковой ноги на маховую. Похож на попеременный двушажный, но длина шага короче, движения чаще, опора на палки сильнее, отталкивание рукой заканчивается одновременно с отталкиванием ноги. Тело больше наклонено вперед. После отталкивания лыжа меньше поднимается над снегом.

5.6. Передвижение скользящим шагом под уклон на лыжне

Теория: знакомство обучающихся на практике с понятием «уклон», «градус уклона».

Практика: для преодоления спусков применяются различные стойки (высокая, средняя, низкая). Ноги немного согнуты в коленях, туловище наклонено вперед, руки согнуты в локтях, опущены и немного выдвинуты вперед, палки концами назад.

5.7. Передвижение на лыжах ступающим шагом

Теория: знакомство обучающихся с понятием «ступаящий шаг».

Практика: при ступающем шаге туловище наклонено несколько вперед. Правая нога сгибается в коленном суставе, поднимается и выносится вперед. Это позволяет приподнимать носовую часть лыжи, пяткой прижимать задний конец лыжи к снегу, делать шаг вперед с легким прихлопыванием и переносить тяжесть тела на правую ногу. Затем так же делается шаг левой ногой вперед. Движения рук согласуются с движением ног: когда выдвигается правая нога, выносится левая рука и, наоборот, с выставлением левой ноги выносится правая рука. Полностью отсутствует скольжение. Двойная опора на палки. После выноса вперед лыжа опускается на снег сверху, прихлопывающим движением.

5.8. Торможение (плугом, упором, соскальзыванием)

Теория: знакомство обучающихся на практике со способами торможения на лыжах.

Практика: «плугом» – лыжник ставит лыжи на внутреннее ребро с разведенными в стороны пятками. Наружные ребра слегка приподняты. Колени сближаются, пятки ботинок давят на лыжи.

«Полу-плугом» – разновидность первого. Одна лыжа в лыжне, другая выполняет те же движения, что и при торможении «плугом».

«Упором» - вес тела переносится на верхнюю (по склону) лыжу, другая ставится на внутреннее ребро пяткой в сторону (в положение упора), и выполняется торможение. Носки лыж на одном уровне (во избежание поворота).

«Боковым соскальзыванием» - при спуске слегка приседают, затем резко выпрямляются и боковым движением голеностопных суставов выводят пятки лыж в сторону.

6. Тактическая подготовка

6.1. Тактика стартового разгона

Теория: обучение тактике старта, знакомство обучающихся с вариантами стартов.

Практика: в гонках, где лыжник стартует, индивидуально подбирается подходящий для него вариант старта - начать плавно и по ходу дистанции набрать максимальную скорость или сразу начать быстро, и поддерживать набранную скорость на протяжении всей гонки.

6.2. Тактика прохождения дистанции

Теория: обучение анализу прохождения дистанции, навыку распределения сил.

Практика:

- 1) Лыжник двигается с относительно равномерной скоростью по всей дистанции.
- 2) Лыжник двигается с относительно равномерной скоростью на большей части дистанции, увеличивая скорость в конце.
- 3) Лыжник двигается с относительно равномерной скоростью на большей части дистанции с замедлением в конце.
- 4) Лыжник двигается с быстрым началом, замедлением скорости на дистанции и ускорением в конце.
- 5) Лыжник двигается с быстрым прохождением первой половины дистанции и снижением скорости на второй.
- 6) Лыжник двигается с усилением на второй половине дистанции.
- 7) Лыжник двигается с постепенным убыванием скорости.
- 8) Лыжник двигается с увеличением скорости хода на отдельных участках дистанции (рывками).

6.3. Тактика финиширования

Теория: знакомство обучающихся с тактическим элементом «финиширование».

Практика:

- 1) Тактика финиширования из группы - лыжник, имеющий преимущество перед соперником, как правило, пытается создать запас дистанционного преимущества перед финишем.
- 2) Тактика финиширования на подъеме - предопределяется крутизной и протяженностью подъема. Выполнить обгон или отрыв от соперника на заключительной части дистанции за счет постепенного увеличения темпа можно только в случае явного преимущества в подготовленности. Наиболее успешно этот прием выполняется на затяжном подъеме.

7. Физкультурные и спортивные мероприятия

Теория: получена в ходе изучения предыдущих разделов программы.

Практика: участие обучающихся в турнирах, школьных и городских соревнованиях, акциях, фестивалях, участие в сдаче норм ГТО.

8. Аттестация обучающихся

Согласно «Положению о формах, периодичности и порядке осуществления текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам Муниципального

автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Дельфин» сдача контрольных нормативов обучающихся проходит в конце учебного года и включает в себя сдачу нормативов (тестов) по ОФП и СФП по выбранному виду спорта (список нормативов представлен в Приложении №1).

3.3. Учебный (тематический) план Второй год обучения

№	Тема	Количество часов			Форма проверки/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие и ИТБ	2	2		Беседа, устный опрос
2.	Теоретическая подготовка	7	7		
2.1.	Развитие физической культуры и спорта в России	1	1		Беседа, устный опрос
2.2.	История развития лыжного спорта в России	2	2		Беседа, устный опрос
2.3.	Гигиена и врачебный контроль, самоконтроль в процессе занятий лыжными гонками	4	4		Беседа, устный опрос
3.	Общая физическая подготовка	94	7	87	
3.1.	Упражнения для всех групп мышц в составе разминки	12	1	11	Визуальный контроль
3.2.	Общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов)	40	3	37	Визуальный контроль
3.3.	Бег (на короткие и длинные дистанции)	17	1	16	Визуальный контроль, мониторинг
3.4.	Упражнения для развития координационных способностей	10	1	9	Визуальный контроль, мониторинг
3.5.	Подвижные игры, эстафеты	15	1	14	Визуальный контроль
4.	Специальная физическая подготовка	33	5,5	27,5	
4.1.	Передвижение на лыжероллерах	10	2	8	Визуальный контроль, мониторинг
4.2.	Упражнение на развитие координации движений	5	1	4	Визуальный контроль, мониторинг
4.3.	Имитационные упражнения на месте	3	0,5	2,5	Визуальный контроль
4.4.	Имитация лыжного хода по равнине	4	0,5	3,5	Визуальный контроль
4.5.	Имитация движений рук с резиновым амортизатором	4	0,5	3,5	Визуальный контроль
4.6.	Имитационные упражнения с палками и без	3	0,5	2,5	Визуальный контроль
4.7.	Имитация лыжного хода в подъем (с палками, без палок)	4	0,5	3,5	Визуальный контроль
5.	Техническая подготовка	82	8,5	73,5	
5.1.	Совершенствование основных элементов классических лыжных ходов	30	2	28	Визуальный контроль
5.3.	Основы отталкивания в классическом и коньковом лыжных ходах	8	1	7	Визуальный контроль
5.4.	Преодоление подъемов	5	1	4	Визуальный контроль

5.5.	Основы активной постановки палок	3	0,5	2,5	Визуальный контроль
5.6.	Маховый вынос ноги и постановка ее на опору	5	1	4	Визуальный контроль
5.7.	Обучение коньковому лыжному ходу	27	3	24	Визуальный контроль
5.8.	Торможение (плугом, упором, соскальзыванием)	4		4	Визуальный контроль
6.	Тактическая подготовка	22	3	19	
6.1.	Тактика стартового разгона	6	1	5	Визуальный контроль
6.2.	Тактика прохождения дистанции	10	1	9	Визуальный контроль
6.3.	Тактика финиширования	6	1	5	Визуальный контроль
7.	Физкультурные и спортивные мероприятия	20	1	19	Результаты участия
8.	Аттестация обучающихся	4		4	Результате сдачи контрольных нормативов
	Итого:	264	34	230	

Содержание учебного (тематического) плана второго года обучения

1. Вводное занятие и ИТБ

Теория: знакомство с целями и задачами программы на учебный год, с режимом тренировочной деятельности; повторение инструктажей по технике безопасности во время занятий лыжными гонками, правил внутреннего распорядка и поведения в помещениях и на объектах спорта, требований к спортивной одежде и обуви.

Практика: усвоение полученной информации отслеживается во время учебно-тренировочных занятий.

2. Теоретическая подготовка

2.1. Развитие физической культуры и спорта в России

Теория: обзор важнейших событий в российской физической культуре и спорте, знакомство с выдающимися достижениями российских спортсменов.

Практика: не предусмотрена.

2.2. Развитие лыжного спорта в России

Теория: дальнейшее знакомство обучающихся с современными тенденциями развития лыжного спорта в регионе, России, за рубежом. Традиции Российской Олимпийской державы в лыжном спорте. Всероссийская система присвоения разрядов и спортивных званий по лыжным гонкам. Место лыжного спорта в системе физического воспитания; задачи лыжного спорта для физического воспитания спортсменов разного возраста. Федерация лыжного спорта России: задачи, устав, структура, планирование и организация работы.

Практика: не предусмотрена.

2.3. Гигиена и врачебный контроль в спорте

Теория: гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о

воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма обучающегося. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса. Понятие об основном обмене и энергетических тратах при физических нагрузках. Питьевой режим. Контроль за весом тела.

Практика: отслеживается во время учебно-тренировочных занятий.

3. Общая физическая подготовка (ОФП)

3.1. Упражнения для всех групп мышц в составе разминки

Теория: повторение с обучающимися теории о важности проведения разминки перед началом занятий серьезными физическими нагрузками, важности разогрева мышц перед выполнением определенных физических действий.

Практика: выполнение разминочных упражнений перед началом занятий.

3.2. Общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов)

Теория: закрепление навыка выполнения обучающимися общеразвивающих упражнений, применяемых в выбранном виде спорта.

Практика: применение комплекса общеразвивающих упражнений без предмета и с предметами, в движении и на месте.

Скоростно-силовые упражнения: прыжки, многоскоки, спрыгивания и выпрыгивания в темпе, переменные ускорения в беге, метания.

Упражнения на развитие силы: упражнение с мячом, игра в перетягивание каната и др.

Игры на развитие быстроты и ловкости, эстафеты и т.д.

3.3. Бег (на короткие и длинные дистанции)

Теория: улучшение результатов бега для достижения спортивных результатов обучающихся.

Практика: беговые упражнения, бег на короткие и длинные дистанции.

3.4. Упражнения для развития координационных способностей

Теория: закрепление навыка выполнения обучающимися упражнений для развития координационных способностей.

Практика: упражнения с координационной лестницей:

1) И.п. лицом к лестнице, бег с высоким подниманием бедра, наступать в каждую ячейку лестницы

2) И.п. спиной к лестнице. Бег спиной вперед, наступать в каждую ячейку лестницы.

3) И.п. левым боком к лестнице. Бег скрестными шагами левым боком, так же правым боком. Поочередно наступать в каждую ячейку лестницы правой и левой ногой

4) И.п. лицом к лестнице. Прыжки ноги вместе ноги врозь. Смотреть вперед, спину держать ровно.

5) И.п. спиной к лестнице. Прыжки на двух ногах. Наступать в каждую следующую ячейку лестницы.

Упражнения с балансировочной подушкой:

1) И.п. стоя на подушке, руки в стороны. В течение 5 минут с открытыми, 10 секунд с закрытыми глазами.

2) И.п. стоя на подушке, скрестив руки на груди. В течение 5 минут, 10 секунд с закрытыми глазами.

3) И.п. стоя на подушке, на одной ноге 1 минуту, затем 1 минуту на другой.

4) Встать на 2 подушки, переносить центр тяжести попеременно на каждую ногу (15 раз).

5) Приседания на двух подушках, держать спину прямо, опираться равномерно на всю стопу (5 раз).

3.5. Подвижные игры, эстафеты

Теория: краткий повтор правил предлагаемых игр и эстафет.

Практика: игра в баскетбол волейбол, футбол по упрощенным правилам; эстафеты на перегонки с передачей мяча и т.д.

4. Специальная физическая подготовка (СФП)

4.1. Передвижение на лыжероллерах

Теория: знакомство обучающихся с принципами работы лыжероллеров, отработка навыков катания на лыжероллерах в периоды отсутствия снега.

Практика: отработка движений, имитирующих лыжный ход.

4.2. Упражнение на развитие координации движений

Теория: знакомство обучающихся с термином «координация движения; упражнениями, направленными на развитие координации движений.

Практика: упражнения с предметами (мячи, скалки) и без предметов («пистолетик», «прыжки в 4 точки и др.)

4.3. Имитационные упражнения на месте

Теория: закрепление навыка выполнения обучающимися имитационных действий.

Практика: имитационные упражнения включают в каждое тренировочное занятие. Отводится им 10-15 минут в начале или в конце тренировки. Имитация помогает значительно быстрее освоить технику лыжного хода. Имитационными упражнениями можно отрабатывать посадку лыжника, движения рук в попеременном и одновременном ходах (на месте и при ходьбе), движения ног в попеременном двушажном ходе, согласование движений рук и ног на месте.

4.4. Имитация лыжного хода по равнине

Теория: закрепление навыка выполнения обучающимися имитационных действий.

Практика: обучающиеся совершают шаговую/прыжковую имитацию классического/конькового лыжного хода на ровном участке (стадион, спортивный зал).

4.5. Имитация движений рук с резиновым амортизатором

Теория: закрепление навыка выполнения обучающимися имитационных действий.

Практика:

- 1) Тренажер фиксируется перед спортсменом. Из стойки лыжника совершаются маховые движения руками, как в попеременном двушажном ходе.
- 2) Имитация отталкивания ног с выпадом. Из стойки лыжника совершить выпад вперед с отталкиванием, выпрямляя толчковую ногу. Отталкивание выполняется быстрым разгибанием толчковой ноги тазобедренном и коленных суставах. Движение направлено вперед-вверх и придает общему центру тяжести тела ускорение, как бы на взлет.
- 3) Имитация одновременного бесшажного хода. Из высокой стойки выполняется одновременное движение полусогнутыми руками вниз-назад с наклоном туловища.
- 4) Имитация одновременного одношажного хода на месте. При выносе рук вперед нога отводится назад; с приставлением ноги туловище наклоняется с одновременным движением полусогнутых рук вниз-назад.

4.6. Имитационные упражнения с палками и без

Теория: знакомство обучающихся еще с одним вариантом имитационных упражнений

Практика: прыжки из стороны в сторону с максимальной амплитудой, прыжки из приседа вперед, прыжки с отталкиванием палками, шаговая имитация лыжного хода с палками/без палок, прыжки на одной ноге с махами руками.

4.7. Имитация лыжного хода в подъем (с палками, без палок)

Теория: закрепление навыка выполнения обучающимися имитационных действий.

Практика: обучающийся начинает шагом/прыжками подниматься в подъем, попеременно/одновременно отталкиваясь палками.

Без палок: обучающийся начинает шагом/прыжками преодолевать подъем, отталкиваясь ногами, руки имитируют движение отталкивания палками.

5. Техническая подготовка

5.1. Совершенствование основных элементов классических лыжных ходов

Теория: повторение ранее пройденного материала

Практика: основные элементы техники передвижения на лыжах попеременными ходами, основные элементы техники в работе ног, в работе рук и в работе туловища.

5.2. Основы отталкивания в классическом и коньковом лыжных ходах

Теория: расширение знаний обучающихся об основах отталкивания.

Практика: классический лыжный ход, лыжник резко выпрямляет руки в локтевом суставе. Направление отталкивания – назад-вниз. В конце отталкивания рука и лыжная палка составляют прямую линию. Выпрямление ноги в коленном суставе – до отрыва пятки от опоры (отталкивание через пятку).

Коньковый лыжный ход – отталкивание выполняется скользящей лыжей в сторону под углом к направлению движения. В одновременных коньковых ходах отталкивание руками и ногей почти совпадает по времени.

5.3. Преодоление подъемов

Теория: знакомство обучающихся с категорией подъемов, способы преодоления подъемов.

Практика: способы подъема: 1) Скользящий шаг - похож на попеременный двушажный, но длина шага короче, движения чаще, опора на палки сильнее, отталкивание рукой заканчивается одновременно с отталкиванием ноги. Тело больше наклонено вперед. После отталкивания лыжа меньше поднимается над снегом. 2) Ступающий шаг - полностью отсутствует скольжение. Двойная опора на палки, после выноса вперед лыжа опускается на снег сверху, прихлопывающим движением.

«Елочкой», «полуелочкой». Ступающий шаг, обе лыжи ставятся на внутреннее ребро под углом к направлению движения с разведенными в стороны носками лыж. Палки для опоры ставятся по бокам позади лыж. При подъеме «полуелочкой» верхняя лыжа скользит по направлению движения, а нижняя отводится носком в сторону и ставится на внутреннее ребро. Палки работают, как при попеременном двушажном ходе.

«Лесенкой» - осуществляется боковыми приставными шагами. Лыжи ставятся поперек склона горизонтально на ребро, шаги начинаются с ноги, расположенной выше по склону, тело находится в вертикальном положении.

5.4. Основы активной постановки палок

Теория: закрепление знаний обучающихся о правильной постановке палок.

Практика: лыжник ставит палки под острым углом около передней части стопы, сгибает руки в локтевых суставах, переносит вес тела на палку. Жестко фиксирует положение в локтевом и кистевом суставе.

5.5. Маховый вынос ноги и постановка ее на опору

Теория: дальнейшее знакомство обучающихся с алгоритмом движения ног.

Практика: цикл состоит из одного отталкивания ногой. Если в начале свободного скольжения масса тела равномерно распределена на обе ноги, то в дальнейшем лыжник отводит маховую(левую) ногу на стопу назад, сгибает ее в коленном суставе и начинает

подводить к опорной(правой) ноге. Массу тела лыжник переносит на правую ногу, руки опускает прямо-вниз.

5.6. Обучение коньковому лыжному ходу

Теория: знакомство обучающихся с понятием «коньковый лыжный ход», «свободный стиль».

Практика: коньковый ход имеет ряд принципиальных отличий от классического стиля в работе ног, туловища и рук. Лыжник должен правильно переносить вес тела с ноги на ногу, отталкивается скользящим упором, завершает отталкивание ногой и палками. В коньковых ходах отталкивание ногами производится способом «скользящего упора», то есть от скользящей лыжи, направленной под углом к движению. Отталкивание выполняется ребром лыжи, сильным нажимом ногой вперед - в сторону. Различают:

- ✓ полуконьковый ход – выполнение отталкивания при подвижной скользящей опоре;
- ✓ одновременный одношажный коньковый ход – цикл составляют два шага. На каждый коньковый шаг ногой делается отталкивание палками;
- ✓ одновременный двушажный коньковый ход – цикл состоит из двух скользящих коньковых шагов и одного отталкивания палками;
- ✓ попеременный двушажный коньковый ход – «скользящая елочка».

Основное отличие коньковых ходов в том, что лыжник отталкивается ногами скользящим упором. Чтобы решить эту задачу, используют следующие подводящие упражнения:

- ✓ поочередное отталкивание ногами с внутреннего ребра скользящей лыжи и перенос массы тела на другую лыжу при спуске с пологого склона;
- ✓ то же, но с подтягиванием толчковой ноги к опорной после переноса массы тела;
- ✓ то же, но с постепенным переходом к отведению носка толчковой и скользящей лыжи в направлении движения
- ✓ преодоление пологого подъема «елочкой» с энергичными отталкиваниями нижней лыжи с ребра;
- ✓ поворот переступанием на площадке после небольшого спуска;
- ✓ поворот переступанием на укатанной площадке по кругу (в обе стороны);
- ✓ то же, двигаясь по «восьмерке»; передвижение коньковым ходом без отталкивания руками.

5.7. Торможение (плугом, упором, соскальзыванием)

Теория: закрепление обучающимися навыков торможения выученными ранее способами.

Практика: «плугом» – лыжник ставит лыжи на внутреннее ребро с разведенными в стороны пятками. Наружные ребра слегка приподняты. Колени сближаются, пятки ботинок давят на лыжи.

«Полу-плугом» – разновидность первого. Одна лыжа в лыжне, другая выполняет те же движения, что и при торможении «плугом». «Упором» - вес тела переносится на верхнюю (по склону) лыжу, другая ставится на внутреннее ребро пяткой в сторону (в положение упора), и выполняется торможение. Носки лыж на одном уровне (во избежание поворота). «Боковым соскальзыванием» - при спуске слегка приседают, затем резко выпрямляются и боковым движением голеностопных суставов выводят пятки лыж в сторону.

6. Тактическая подготовка

6.1. Тактика стартового разгона

Теория: закрепление обучающимися навыков стартового разгона выученными ранее способами.

Практика: перед стартом опробовать стартовую площадку, принять пробные старты с различных стартовых позиций, наметить наиболее выгодную траекторию движения. В гонках, где лыжник стартует, индивидуально подбирается подходящий для него вариант

старта - начать плавно и по ходу дистанции набрать максимальную скорость или сразу начать быстро, и поддерживать набранную скорость на протяжении всей гонки.

6.2. Тактика прохождения дистанции

Теория: закрепление знаний обучающихся о тактических приемах прохождения дистанции.

Практика:

- 1) Лыжник двигается с относительно равномерной скоростью по всей дистанции.
- 2) Лыжник двигается с относительно равномерной скоростью на большей части дистанции, увеличивая скорость в конце.
- 3) Лыжник двигается с относительно равномерной скоростью на большей части дистанции с замедлением в конце.
- 4) Лыжник двигается с быстрым началом, замедлением скорости на дистанции и ускорением в конце.
- 5) Лыжник двигается с быстрым прохождением первой половины дистанции и снижением скорости на второй.
- 6) Лыжник двигается с усилением на второй половине дистанции.
- 7) Лыжник двигается с постепенным убыванием скорости.
- 8) Лыжник двигается с увеличением скорости хода на отдельных участках дистанции (рывками).

6.3. Тактика финиширования

Теория: закрепление знаний обучающихся о тактических приемах финиширования.

Практика:

- 1) Тактика финиширования из группы - лыжник, имеющий преимущество перед соперником, как правило, пытается создать запас дистанционного преимущества перед финишем.
- 2) Тактика финиширования на подъеме - предопределяется крутизной и протяженностью подъема. Выполнить обгон или отрыв от соперника на заключительной части дистанции за счет постепенного увеличения темпа можно только в случае явного преимущества в подготовленности. Наиболее успешно этот прием выполняется на затяжном подъеме.

7. Физкультурные и спортивные мероприятия

Теория: получена в ходе изучения предыдущих разделов программы.

Практика: участие обучающихся в турнирах, школьных и городских соревнованиях, акциях, фестивалях, участие в сдаче норм ГТО.

8. Аттестация обучающихся

Согласно «Положению о формах, периодичности и порядке осуществления текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам Муниципального автономного учреждения дополнительного образования» Спортивная школа «Дельфин» сдача контрольных нормативов обучающихся проходит в конце учебного года и включает в себя сдачу нормативов (тестов) по ОФП и СФП по выбранному виду спорта (список нормативов представлен в Приложении №1).

4. Планируемые результаты освоения программы

Предметные:

В результате освоения программы «Лыжные гонки» обучающиеся будут знать:

- ✓ историю развития лыжного спорта;
- ✓ имена выдающихся лыжников современности, отечественных спортсменов и

зарубежных;

- ✓ классификационные требования по лыжным гонкам;
- ✓ место лыжных гонок в системе зимних Олимпийских игр;
- ✓ правила ухода за лыжами и их хранение;
- ✓ основы спортивной тренировки по лыжным гонкам;
- ✓ правила личной гигиены и правила безопасности во время занятий лыжным спортом;
- ✓ значение занятий лыжными гонками для всестороннего гармоничного и физического развития.

Обучающиеся будут уметь:

- ✓ владеть техникой передвижения на лыжах;
- ✓ правильно сочетать лыжные хода, в зависимости от внешних факторов;
- ✓ выполнять спуски и подъемы;
- ✓ тактически правильно рассчитывать и проектировать прохождение дистанции.

Личностные результаты:

- ✓ воспитание у обучающихся российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свой город, свою спортивную школу;
- ✓ усвоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- ✓ владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма при занятиях физическими упражнениями и выбранным видом спорта, в частности;
- ✓ умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

Метапредметные результаты

- ✓ умение обучающимися самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи;
- ✓ умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;
- ✓ умение обучающимися оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- ✓ умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с тренером-преподавателем и сверстниками;
- ✓ умение обучающихся работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- ✓ понимание обучающимися здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность.

5. Комплекс организационно-педагогических условий программы

5.1. Календарно-учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Количество учебных недель	Количество учебных часов в неделю/в год	Режим занятий	Каникулы и праздничные дни
1 год	1 сентября	31 августа	44*(42/2)	6/264	3 раза в неделю по 2 часа	В соответствии с установленными государственными праздничными днями и календарным учебным графиком СШ «Дельфин» на текущий учебный год
2 год	1 сентября	31 августа	44*(42/2)	6/264	3 раза в неделю по 2 часа	

**программой предусмотрены 42 недели интенсивной учебно-тренировочной деятельности (с сентября по июнь) и 2 недели восстановительных мероприятий (с середины до конца августа).*

5.2. Условия реализации Программы

Материально-техническое обеспечение:

- ✓ лыжная трасса;
- ✓ спортивный зал;
- ✓ спортивная площадка;
- ✓ гимнастические стенки;
- ✓ гимнастические маты;
- ✓ лыжи;
- ✓ лыжные палки.

Кадровое обеспечение

Программа реализуется тренерами-преподавателями, имеющими высшее или среднее профессиональное образование по направлению «физическая культура».

Дидактические материалы: аудио и видео материалы, дидактические карточки, плакаты с изображением упражнений.

Методическое обеспечение Программы

В учебно-тренировочном процессе используются следующие **педагогические технологии:** игровые, личностно-ориентированные, здоровьесберегающие и ИКТ-технологии.

1) *Игровые технологии* включают достаточно обширную группу приемов и форм разных спортивных и педагогических игр. Игровая форма занятий создается при помощи игровых приемов и ситуаций, выступающих как средство побуждения, стимулирования к учебно-тренировочной деятельности. Элементы игровых технологий используются, как правило, в заключительной части учебно-тренировочных занятий или при проведении занятий на закрепление пройденного материала.

2) *Здоровьесберегающие технологии* являются наиболее значимыми из всех технологий по степени влияния на здоровье обучающихся, так как основаны на возрастных особенностях деятельности детей, оптимальном сочетании двигательных и статических нагрузок. Применение данной технологии способствует снижению вероятности травм на занятиях, способствует снижению усталости после физической нагрузки, укреплению здоровья обучающихся и формированию стойкого интереса к систематическим занятиям спортом.

Применение данной технологии включает в себя: знакомство с результатами медицинских осмотров детей, учет полученной информации в работе с обучающимся, помощь родителям в построении здоровой жизнедеятельности обучающихся и их семьи в целом, создание здорового психологического климата на тренировках.

3) *Личностно-ориентированные технологии.* Современные условия и требования к учебному процессу невозможно представить без учета личностных физических и психологических качеств обучающегося. В выборе форм, содержания и методов работы учитывается возраст, пол обучающихся, состояние здоровья, уровень подготовленности и индивидуальные особенности обучающегося. При применении данной технологии появляется возможность работы с каждым обучающимся индивидуально, при этом индивидуальная работа ведется в рамках работы со всей учебно-тренировочной группой.

4) *Информационно-коммуникативные технологии (ИКТ).* Использование Интернет-ресурсов для максимальных результатов в теоретических аспектах преподавания (презентации, обучающие видеоролики и т.д.). Презентаций и видеоролики (You Tube), высылаются на Ватсап, Вайбер родителям обучающихся.

Основные принципы обучения, используемые при реализации Программы:

- ✓ **Принцип сознательности и активности:** без понимания сущности обучения технике и тактике, роли физических качеств при выполнении технических приемов, прогресс обучающихся в этом разделе работы будет минимальный. Обучающихся необходимо образовывать.
- ✓ **Принцип наглядности:** при создании правильного представления у обучающихся о льжных гонках, о технических приемах или тактических действиях у них появляется возможность анализировать свои действия, определять ошибки и исправлять их.
- ✓ **Принцип доступности и индивидуализации:** все задания должны соответствовать возрасту, полу, уровню подготовленности, состоянию здоровья, типу нервной деятельности каждого обучающегося.
- ✓ **Принцип систематичности:** регулярность занятий на протяжении всего периода обучения способствует качественному усвоению программного материала.
- ✓ **Принцип прогрессирувания:** усложнение заданий, увеличение объема нагрузок, начало нового учебного года с более высокого исходного уровня обеспечит рост технико-тактического мастерства обучающихся льжным гонкам.

Методы обучения, используемые при реализации Программы

При обучении используются следующие методы: словесный, наглядный, практический, игровой, зеркальный.

Словесный метод: описание, объяснение, рассказ, разбор, указания, оценка действий, команды и распоряжения, подсчет и др. С помощью этого метода тренер-преподаватель помогает обучающимся создать представление об изучаемом движении, понять его форму, содержание, направленность воздействия, осмыслить и устранить ошибки. Краткая, точная, образная и понятная речь повышает эффективность применения этого метода.

Описание используется для создания предварительного представления об изучаемом движении. Описываются наиболее характерные его элементы без объяснения, почему надо делать так. Анализ и обсуждение применяется при разборе допускаемых ошибок при выполнении упражнений, нарушений правил и др.

Указание чаще всего носит методический характер, акцентируя внимание на деталях или ключевых моментах выполняемого движения, освоение которых дает возможность, затем выполнить упражнение в целом. Указания уточняют отдельные моменты в выполнении упражнения, разъясняют условия для правильного его воспроизведения, подсказывают ощущения, которые должны возникать при этом.

Команды и распоряжения применяются для управления группой и процессом обучения.

Наглядный метод: показ упражнений и техники, использование учебных наглядных пособий и применение жестикуляции. Использование наглядного метода помогает создать у обучающихся конкретные представления об изучаемом движении. Просмотр изучаемого движения с одновременным воспроизведением темпа или ритма создают представление о форме и характере его воспроизведения. Наряду с образным объяснением наглядное восприятие помогает понять сущность движения, что способствует быстрому и прочному его освоению.

Практический метод (метод упражнений). Этот метод характеризуется многократным выполнением движения в целом и по частям с учетом величины физической нагрузки, которая регулируется путем изменения количества выполняемых упражнений на занятии, их сложности, количества повторений, темпа выполнения, продолжительности отдыха между упражнениями. Все упражнения, используемые в процессе обучения составляют единую методическую систему, предусматривающую последовательность изучения отдельных упражнений.

Игровой метод. Для него характерны:

- 1) эмоциональность и соперничество, проявляемые в рамках правил игры;
- 2) вариативное применение полученных умений и навыков в связи с изменяющимися условиями игры;
- 3) умение проявлять инициативу и принимать самостоятельные решения в игровых ситуациях;
- 4) комплексное совершенствование физических и морально-волевых качеств: ловкости, быстроты, силы, выносливости, быстроты ориентировки, а также находчивости, смелости, воли к победе и др.

Игра помогает воспитанию чувства товарищества, сознательной дисциплины, умения подчинять свои желания интересам коллектива.

5.3. Формы аттестации и контроля

Согласно Положению «О порядке организации и проведения аттестации обучающихся Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Дельфин» отслеживание результатов освоения ДООП обучающимися предусматривает текущий контроль, промежуточную и итоговую аттестацию (критерии оценки представлены в Приложении №1).

Текущий контроль - одна из составляющих оценки качества освоения образовательных программ, направленный на проверку тренером-преподавателем знаний, умений и навыков обучающихся. Текущий контроль проводится тренером-преподавателем без прекращения процесса обучения, в течение всего учебного года (по мере освоения обучающимися общеобразовательных программ).

Промежуточная аттестация – форма контроля, реализуемая через прием контрольных нормативов и определяющая уровень успешности освоения обучающимися образовательной программы по выбранному виду спорта. Она включает в себя годовое оценивание результатов обучающегося по общей и специальной физической подготовке.

Итоговая аттестация – форма контроля, реализуемая через прием контрольных нормативов, определяющая успешность подготовки обучающегося по итогам завершения освоения образовательной программы по выбранному виду спорта. Она включает в себя итоговое оценивание результатов обучающегося по общей и специальной физической подготовке.

6. Список литературы

1. Баталов А.Г. Краткий курс дисциплины «Лыжный спорт» / А.Г. Баталов, Т.Н. Раменская, П.В. Головкин и др. - М.: РиО. РГАФК, 2002.
2. Баталов А.Г. Электронное учебное пособие по организации и проведению соревнований по лыжным гонкам «Орбита-2003» / А.Г. Баталов, М.А. Новоселов, М.И. Шикунов, П.А. Баталов. - М.: 2003.
3. Баталов А.Г. Таблицы эквивалентных результатов в лыжных гонках / А.Г. Баталов, К.Н. Спиридонов, Н.А. Храмов, А.В. Кубеев. - М.: Физкультура и спорт, 1999.
4. Баталов А.Г. Нормирование интенсивности тренировочных нагрузок в лыжных гонках / А.Г. Баталов. - М.: РИО ГЦИЛИФК, 1991.
5. Багин Н.А. Лыжный спорт (гонки): Учебное пособие / Под ред. Н.А. Багина. - В.-Луки, 1999.
6. Богданов Ю.М. Тактическая подготовка лыжника. Учебное пособие для тренеров / Ю.М. Богданов. - М.: Физкультура и спорт, 1964. - 120 с.
7. Бутин И.М. Лыжный спорт. Учебник / И.М. Бутин. - М.: Просвещение, 1983.
8. Бутин И.М. Лыжный спорт. Учебное пособие / И.М. Бутин. - М.: Академия, 2000.
9. Гурская Л.А. Организация, содержание и проведение уроков лыжной подготовки в общеобразовательной школе: Учебное пособие / Л.А. Гурская. - Смоленск: СГИФК, 1996.
10. Гурский А.В. Лыжные гонки. Учебное пособие / А.В. Гурский, В.В. Ермаков, Л.Ф. Кобзева, Л.И. Рыженкова. - Смоленск: СГИФК, 1990.
11. Гурский А.В. Оптимизация средств и методов подготовки квалифицированных лыжников-гонщиков. Учебное пособие / А.В. Гурский, Л.Ф. Кобзева. - Смоленск: СГИФК, 1989.
12. Гурский А.В. Техника коньковых ходов / А.В. Гурский, Л.Ф. Кобзева, В.В. Ермаков // Сб. «Лыжный спорт», 1986, вып. 2.
13. Дворецкий В.А. Анализ подготовки российских биатлонистов к олимпийским играм в Турине / В.А. Дворецкий, Л.Ф. Кобзева, А.В. Пирог // Сборник статей / Под общ. ред. А.И. Павлова. - Смоленск: СГАФКСТ, 2005.
14. Дворецкий В.А. Психологическая подготовка лыжника-гонщика. Учебное пособие / В.А. Дворецкий. - Смоленск: СГИФК, 2000.
15. Дворецкий В.А. Смазка лыж для коньковых и классических способов передвижения / В.А. Дворецкий. - Смоленск: РиО СГИФК, 2002.
16. Дворецкий В.А. Выбор и подготовка современных гоночных лыж / В.А. Дворецкий. - Смоленск: РИО СГИФК, 2002.
17. Демко Н.А. Техника конькового хода и пути ее совершенствования: Методические рекомендации / Н.А. Демко. - Минск, 1988.
18. Донской Д.Д. Техника лыжника-гонщика / Д.Д. Донской, Х.Х. Гросс - М.: Физкультура и спорт, 1971.
19. Дорохов Р.Н. Морфобиомеханическая оценка юного спортсмена / Р.Н. Дорохов, В.П. Губа. - Смоленск, 1995
20. Деркач А.А. Педагогическое мастерство тренера / А.А. Деркач, А.А. Исаев. - М.: Физкультура и спорт, 1981.
21. Евстратов В.Д. Коньковый ход? Но не только... / В.Д. Евстратов, П.М. Виролайнен, Г.Б. Чукардин. - М.: Физкультура и спорт, 1988.
22. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов. - Смоленск: РИО СГИФК, 1988.
23. Ермаков В.В. Специальная подготовка лыжника-гонщика. Учебное пособие / В.В. Ермаков, А.В. Гурский, И.Т. Яковлев, О.Ю. Солодухин. - Смоленск: СГИФК, 1985.
24. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов. Учебное пособие / В.В. Ермаков. - Смоленск: СГИФК, 1989.

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ-СТАРТОВЫЙ УРОВЕНЬ (264 ЧАСА)						
№	Контрольные упражнения (тесты)	оценка	юноши		девушки	
			1-й год обучения	2-й год обучения	1-й год обучения	2-й год обучения
Нормативы общей физической подготовки						
1	Бег на 30 м с высоко старта (с)	5	нет	нет	6,2	5,8
		4	нет	нет	6,8	6
		3	нет	нет	7,00	6,5
		2	нет	нет	7,5	7
		1	нет	нет	8	7,5
	Бег 60 м с высокого старта (с)	5	10,8	10	нет	нет
		4	11	10,8	нет	нет
		3	11,5	11	нет	нет
		2	12	11,5	нет	нет
		1	12,5	12	нет	нет
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	5	10	14	5	8
		4	8	13	4	7
		3	6	11	3	5
		2	4	7	2	4
		1	2	4	1	3
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	5	120	125	115	120
		4	115	120	110	115
		3	110	115	105	110
		2	105	110	100	105
		1	100	105	95	100
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (кол-во раз)	5	35	45	30	35
		4	33	43	28	33
		3	30	40	26	30
		2	27	37	23	28
		1	25	35	20	26
Нормативы специальной физической подготовки						
1	Классический лыжный ход (попеременный, двушажный, одновременный, одношажный, бесшажный)	10	выполнено	выполнено	выполнено	выполнено
		9	*	*	*	*
		8	*	*	*	*
		7	*	*	*	*
		6	*	*	*	*
		5	*	*	*	*
		4	*	*	*	*
		3	*	*	*	*
		2	*	*	*	*
		1	не выполнено	не выполнено	не выполнено	не выполнено
2	Спуск в высокой, средней (основной) низкой стойке	10	выполнено	выполнено	выполнено	выполнено
		9	*	*	*	*
		8	*	*	*	*

		7	*	*	*	*
		6	*	*	*	*
		5	*	*	*	*
		4	*	*	*	*
		3	*	*	*	*
		2	*	*	*	*
		1	не выполнено	не выполнено	не выполнено	не выполнено
3	Торможения «упором», «плугом», «соскальзыванием»	10	выполнено	выполнено	выполнено	выполнено
		9	*	*	*	*
		8	*	*	*	*
		7	*	*	*	*
		6	*	*	*	*
		5	*	*	*	*
		4	*	*	*	*
		3	*	*	*	*
		2	*	*	*	*
		1	не выполнено	не выполнено	не выполнено	не выполнено

***10 баллов-норматив выполнен полностью без ошибок**

***8-9 баллов-минимальное кол-во ошибок в выполнении норматива**

***6-7 баллов-выполнение норматива не в полном объеме**

***4-5 баллов-выполнение норматива со множественными ошибками**

***2-3 балла-грубые ошибки в выполнении норматива**

***1 балл-норматив не выполнен**

